

**АННОТАЦИЯ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ**  
**ПРИЕМ 2019 г.**  
**ФОРМА ОБУЧЕНИЯ очная**

Физическая культура и спорт

|                                                         |                                    |         |   |
|---------------------------------------------------------|------------------------------------|---------|---|
| Направление подготовки/<br>специальность                | 20.03.01 Техносферная безопасность |         |   |
| Образовательная программа<br>(направленность (профиль)) | Защита в чрезвычайных ситуациях    |         |   |
| Специализация                                           | Защита в чрезвычайных ситуациях    |         |   |
| Уровень образования                                     | высшее образование - бакалавриат   |         |   |
| Курс                                                    | 1                                  | семестр | 1 |
| Трудоемкость в кредитах<br>(зачетных единицах)          | (2)                                |         |   |
| Виды учебной деятельности                               | Временной ресурс                   |         |   |
| Контактная (аудиторная)<br>работа, ч                    | Лекции                             | 8       |   |
|                                                         | Практические занятия               | 16      |   |
|                                                         | Лабораторные занятия               |         |   |
|                                                         | ВСЕГО                              | 24      |   |
| Самостоятельная работа, ч                               |                                    | 48      |   |
| ИТОГО, ч                                                |                                    | 72      |   |

|                                 |       |                                 |          |
|---------------------------------|-------|---------------------------------|----------|
| Вид промежуточной<br>аттестации | зачет | Обеспечивающее<br>подразделение | ОФК ШБИП |
|---------------------------------|-------|---------------------------------|----------|

## 1. Цели освоения дисциплины

Целями освоения дисциплины является формирование у обучающихся определенного ООП (п.5. Общей характеристики ООП) состава компетенций для подготовки к профессиональной деятельности.

| Код компетенции | Наименование компетенции                                                                                                                 | Составляющие результатов обучения |                                                                                                                            |
|-----------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                 |                                                                                                                                          | Код                               | Наименование                                                                                                               |
| УК(У)-7         | Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности | УК(У)-7.В1                        | Владеет опытом мотивационно-целостного отношения к физической культуре, здоровому образу жизни                             |
|                 |                                                                                                                                          | УК(У)-7.В3                        | Владеет опытом подбора средств тренировки                                                                                  |
|                 |                                                                                                                                          | УК(У)-7.В5                        | Владеет опытом психофизической регуляции организма (аутогенная тренировка)                                                 |
|                 |                                                                                                                                          | УК(У)-7.У1                        | Умеет использовать физкультурно-спортивную деятельность для достижения жизненных и профессиональных ценностей              |
|                 |                                                                                                                                          | УК(У)-7.У3                        | Умеет составлять индивидуальные программы по развитию физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости |
|                 |                                                                                                                                          | УК(У)-7.У5                        | Умеет использовать «двигательную активность» как один из факторов здорового образа жизни                                   |
|                 |                                                                                                                                          | УК(У)-7.З1                        | Знает роль основных средств и методов физической культуры                                                                  |
|                 |                                                                                                                                          | УК(У)-7.З3                        | Знает основы оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности                       |
|                 |                                                                                                                                          | УК(У)-7.З5                        | Знает средства и методы физического воспитания                                                                             |

## 2. Планируемые результаты обучения по дисциплины (модулю)

После успешного освоения дисциплины будут сформированы результаты обучения:

| Планируемые результаты обучения по дисциплине |                                                                                                                                                                                      | Компетенция |
|-----------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|
| Код                                           | Наименование                                                                                                                                                                         |             |
| РД-1                                          | Уметь составлять индивидуальные программы физического воспитания с оздоровительной, рекреационной, восстановительной направленностью с учетом физиологических особенностей организма | УК(У)-7     |
| РД-2                                          | Владеть опытом составления и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями, гигиенической или тренировочной направленности                                             | УК(У)-7     |
| РД-3                                          | Знать основы общей физической, вспомогательной специальной физической, технической и психической подготовленности                                                                    | УК(У)-7     |

## 3. Структура и содержание дисциплины

### Основные виды учебной деятельности

| Разделы дисциплины                                                                                                                                            | Формируемый результат обучения по дисциплине | Виды учебной деятельности | Объем времени, ч. |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------|---------------------------|-------------------|
| <b>Раздел 1.</b> Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов. Социально-биологические основы физической культуры/            | РД1                                          | Лекции                    | 2                 |
|                                                                                                                                                               |                                              | Практические занятия      | 4                 |
|                                                                                                                                                               |                                              | Самостоятельная работа    | 12                |
| <b>Раздел 2.</b> Основы здорового образа жизни студента. Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности.                          | РД1<br>РД3                                   | Лекции                    | 2                 |
|                                                                                                                                                               |                                              | Практические занятия      | 4                 |
|                                                                                                                                                               |                                              | Самостоятельная работа    | 12                |
| <b>Раздел 3.</b> Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями. Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания | РД2<br>РД3                                   | Лекции                    | 2                 |
|                                                                                                                                                               |                                              | Практические занятия      | 4                 |
|                                                                                                                                                               |                                              | Самостоятельная работа    | 12                |
| <b>Раздел 4.</b> Спорт. Особенности занятий                                                                                                                   | РД2                                          | Лекции                    | 2                 |

|                                                                                                                      |     |                        |    |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|------------------------|----|
| выбранным видом спорта или системы физических упражнений. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов | РДЗ | Практические занятия   | 4  |
|                                                                                                                      |     | Самостоятельная работа | 12 |

#### **4. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины**

##### **4.1. Учебно-методическое обеспечение**

###### **Основная литература**

1. [Капилевич, Л. В.](#) Физиология спорта : учебное пособие / Л. В. Капилевич; Национальный исследовательский Томский политехнический университет (ТПУ). —Томск: Изд-во ТПУ, 2011. — URL: <http://www.lib.tpu.ru/fulltext2/m/2012/m54.pdf> (дата обращения 15.05.2019).- Режим доступа: из корпоративной сети ТПУ.- Текст: электронный
2. Физическая культура : учебник для бакалавров / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко [и др.]. — Москва: Юрайт, 2013. — URL: <http://www.lib.tpu.ru/fulltext2/m/2014/FN/fn-83.pdf> (дата обращения 15.05.2019).- Режим доступа: из корпоративной сети ТПУ.- Текст: электронный

###### **Дополнительная литература**

1. Сарычева, Т. В. История физической культуры и спорта : учебное пособие / Т. В. Сарычева; Национальный исследовательский Томский политехнический университет (ТПУ). — Томск: Изд-во ТПУ, 2013. — URL: <http://www.lib.tpu.ru/fulltext2/m/2014/m201.pdf> (дата обращения 15.05.2019).- Режим доступа: из корпоративной сети ТПУ.- Текст: электронный

##### **4.2. Информационное и программное обеспечение**

Internet-ресурсы (в т.ч. в среде LMS MOODLE и др. образовательные и библиотечные ресурсы):

1. Профессиональные базы данных и информационно-справочные системы доступны по ссылке: <https://www.lib.tpu.ru/html/irs-and-pdb>
  - 1.Электронный ресурс «Nedug.ru. Мир красоты и здоровья». Раздел «Физическая культура» - <http://www.nedug.ru/>
  - 2.Сайт Центральной Отраслевой Библиотеки по физической культуре и спорту - <http://lib.sportedu.ru/>

Лицензионное программное обеспечение (в соответствии с **Перечнем лицензионного программного обеспечения ТПУ**): Zoom Zoom; Microsoft Office 2007 Standard Russian Academic; Mozilla Firefox ESR; Tracker Software PDF-XChange Viewer; WinDjView