

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования  
«НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ  
ТОМСКИЙ ПОЛИТЕХНИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»

УТВЕРЖДАЮ

Директор ШБИП

Чайковский Д.В.

« 08 » 06 2020 г.

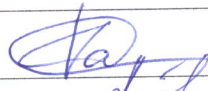
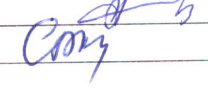
**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**  
**ПРИЕМ 2019 г.**  
**ФОРМА ОБУЧЕНИЯ очная**

| Физическая культура и спорт                                                                                                                 |                                          |    |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------|----|
| Направление подготовки/<br>специальность<br>Образовательная программа<br>(направленность (профиль))<br>Специализация<br>Уровень образования | 13.03.01 Теплоэнергетика и теплотехника  |    |
|                                                                                                                                             | Инженерия теплоэнергетики и теплотехники |    |
|                                                                                                                                             | Тепловые электрические станции           |    |
|                                                                                                                                             | высшее образование - бакалавриат         |    |
| Курс                                                                                                                                        | 1                                        | 1  |
| Трудоемкость в кредитах<br>(зачетных единицах)                                                                                              | 2                                        |    |
| Виды учебной деятельности                                                                                                                   | Временной ресурс                         |    |
| Контактная (аудиторная) работа, ч                                                                                                           | Лекции                                   | 8  |
|                                                                                                                                             | Практические занятия                     | 16 |
|                                                                                                                                             | Лабораторные занятия                     |    |
|                                                                                                                                             | ВСЕГО                                    | 24 |
| Самостоятельная работа, ч                                                                                                                   |                                          | 48 |
| ИТОГО, ч                                                                                                                                    |                                          | 72 |

Вид промежуточной аттестации

| зачет | Обеспечивающее подразделение | ОФК ШБИП |
|-------|------------------------------|----------|
|-------|------------------------------|----------|

И. о. - зав каф. - руководителя  
отделения на правах кафедры  
Руководитель ООП  
Преподаватель

|                                                                                      |                |
|--------------------------------------------------------------------------------------|----------------|
|  | Капитанов С.Н. |
|  | Антонова А.М.  |
|  | Соболева А.А.  |

2020 г.

## 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                                                                                                                 | Индикаторы достижения компетенций |                                                                                                                                      | Составляющие результатов освоения (дескрипторы компетенций) |                                                                                                                            |
|-----------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                 |                                                                                                                                          | Код индикатора                    | Наименование индикатора достижения                                                                                                   | Код                                                         | Наименование                                                                                                               |
| УК(У)-7         | Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности | И.УК(У)-7.1                       | Выбирает здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма       | УК(У)-7.1В1                                                 | Владеет опытом мотивационно-целостного отношения к физической культуре, здоровому образу жизни                             |
|                 |                                                                                                                                          |                                   |                                                                                                                                      | УК(У)-7.1У1                                                 | Умеет использовать физкультурно-спортивную деятельность для достижения жизненных и профессиональных ценностей              |
|                 |                                                                                                                                          |                                   |                                                                                                                                      | УК(У)-7.1З1                                                 | Знает роль основных средств и методов физической культуры                                                                  |
|                 |                                                                                                                                          | И.УК(У)-7.2                       | Планирует свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности | УК(У)-7.2В1                                                 | Владеет опытом подбора средств тренировки                                                                                  |
|                 |                                                                                                                                          |                                   |                                                                                                                                      | УК(У)-7.2У1                                                 | Умеет составлять индивидуальные программы по развитию физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости |
|                 |                                                                                                                                          |                                   |                                                                                                                                      | УК(У)-7.2З1                                                 | Знает основы оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности                       |
|                 |                                                                                                                                          | И.УК(У)-7.3                       | Соблюдает и пропагандирует нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности            | УК(У)-7.3В1                                                 | Владеет опытом психофизической регуляции организма (аутогенная тренировка)                                                 |
|                 |                                                                                                                                          |                                   |                                                                                                                                      | УК(У)-7.3У1                                                 | Умеет использовать «двигательную активность» как один из факторов здорового образа жизни                                   |
|                 |                                                                                                                                          |                                   |                                                                                                                                      | УК(У)-7.3З1                                                 | Знает средства и методы физического воспитания                                                                             |

## 2. Место дисциплины (модуля) в структуре ООП

Дисциплина относится к базовой части Блока 1 учебного плана образовательной программы (дисциплина).

## 3. Планируемые результаты обучения по дисциплине

После успешного освоения дисциплины будут сформированы результаты обучения:

| Планируемые результаты обучения по дисциплине |                                                                                                                                                                                      | Индикатор достижения компетенции          |
|-----------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------|
| Код                                           | Наименование                                                                                                                                                                         |                                           |
| РД-1                                          | Уметь составлять индивидуальные программы физического воспитания с оздоровительной, рекреационной, восстановительной направленностью с учетом физиологических особенностей организма | И.УК(У)-7.1<br>И.УК(У)-7.2<br>И.УК(У)-7.3 |
| РД-2                                          | Владеть опытом составления и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями, гигиенической или тренировочной направленности                                             | И.УК(У)-7.1<br>И.УК(У)-7.2<br>И.УК(У)-7.3 |
| РД-3                                          | Знать основы общей физической, вспомогательной специальной физической, технической и психической подготовленности                                                                    | И.УК(У)-7.1<br>И.УК(У)-7.2<br>И.УК(У)-7.3 |

Оценочные мероприятия текущего контроля и промежуточной аттестации представлены в календарном рейтинг-плане дисциплины.

## 4. Структура и содержание дисциплины

### Основные виды учебной деятельности

| Разделы дисциплины                               | Формируемый результат обучения по дисциплине | Виды учебной деятельности | Объем времени, ч. |
|--------------------------------------------------|----------------------------------------------|---------------------------|-------------------|
| Раздел 1. Физическая культура в общекультурной и | РД1                                          | Лекции                    | 2                 |

|                                                                                                                                                                  |            |                        |    |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|------------------------|----|
| профессиональной подготовке студентов.<br>Социально-биологические основы физической культуры/                                                                    |            | 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 выбранным видом спорта или системы физических упражнений. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов | РД2<br>РД3 | Лекции                 | 2  |
|                                                                                                                                                                  |            | Практические занятия   | 4  |
|                                                                                                                                                                  |            | Самостоятельная работа | 12 |

### Содержание разделов дисциплины:

#### **Раздел 1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов. Социально-биологические основы физической культуры**

Физическая культура и спорт как социальные феномены общества. Современное состояние физической культуры и спорта. Федеральный закон "О физической культуре и спорте в Российской Федерации. Физическая культура личности. Деятельностная сущность физической культуры в различных сферах жизни. Ценности физической культуры. Физическая культура как учебная дисциплина высшего профессионального образования и целостного развития личности.

Темы лекций:

1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов. Организм человека как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система.

Темы практических занятий:

1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.
2. Социально-биологические основы физической культуры и спорта.

#### **Раздел 2. Основы здорового образа жизни студента. Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности.**

Роль физической культуры в обеспечении здоровья. Здоровье человека как ценность и факторы, его определяющие. Здоровый образ жизни и его составляющие. Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни. Особенности использования средств физической культуры для оптимизации работоспособности, профилактики нервно-эмоционального и психофизического утомления студентов, повышения эффективности учебного труда

Темы лекций:

1. Основы здорового образа жизни студента. Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности

Темы практических занятий:

1. Роль физической культуры в обеспечении здоровья.
2. Основные причины изменения психофизического состояния студентов в период экзаменационной сессии, критерии нервного, эмоционального и психофизического утомления.

#### **Раздел 3. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями. Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания**

Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий. Формы и содержание самостоятельных занятий. Организация самостоятельных занятий физическими упражнениями различной направленности. Характер содержания занятий в зависимости от возраста. Особенности самостоятельных занятий для женщин. Планирование и управление самостоятельными занятиями. Границы интенсивности нагрузок в условиях самостоятельных занятий у лиц разного возраста. Самоконтроль за эффективностью самостоятельных занятий.

Темы лекций:

1. Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий. Формы и содержание самостоятельных занятий. Организация самостоятельных занятий физическими упражнениями различной направленности

Темы практических занятий:

1. Роль средств физической культуры в регулировании работоспособности.  
2. Организация самостоятельных занятий физическими упражнениями различной направленности. в период экзаменационной сессии, критерии нервного, эмоционального и психофизического утомления.

#### ***Раздел 4. Спорт. Особенности занятий выбранным видом спорта или системы физических упражнений. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов***

Массовый спорт и спорт высших достижений, их цели и задачи. Особенности организации и планирования спортивной подготовки в вузе. Спортивные соревнования как средство и метод общей физической, профессионально-прикладной, спортивной подготовки студентов. обоснование индивидуального выбора студентом вида спорта или системы физических упражнений для регулярных занятий. Краткая психофизиологическая характеристика основных групп видов спорта и систем физических упражнений

Темы лекций:

1. Краткая психофизиологическая характеристика основных групп видов спорта и систем физических упражнений. Массовый спорт и спорт высших достижений, их цели и задачи. Особенности организации и планирования спортивной подготовки в вузе.

Темы практических занятий:

1. Особенности занятий выбранным видом спорта или системы физических упражнений. Методика развития двигательных качеств.  
2. Особенности занятий выбранным видом спорта или системы физических упражнений. Классификация видов спорта. Классификация спортивных соревнований.

### **5. Организация самостоятельной работы студентов**

Самостоятельная работа студентов при изучении дисциплины (модуля) предусмотрена в следующих видах и формах:

- Работа с лекционным материалом, поиск и обзор литературы и электронных источников информации по индивидуально заданной проблеме курса;
- Изучение тем, вынесенных на самостоятельную проработку;
- Поиск, анализ, структурирование и презентация информации;
- Выполнение домашних заданий;
- Подготовка к семинарским занятиям;
- Подготовка к оценивающим мероприятиям.

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

#### **6.1. 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

### **6.2. Информационное и программное обеспечение**

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

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**):

Acrobat Reader DC; AkelPad; Chrome; Firefox ESR; Flash Player; K-Lite Codec Pack Full; Office 2013 Standard Russian Academic; Office 2007 Standard Russian Academic; ownCloud Desktop Client; PDF-XChange Viewer; Visual C++ Redistributable Package; Webex Meetings; WinDjView; Zoom; 7-Zip

### **7. Особые требования к материально-техническому обеспечению дисциплины (заполняется при наличии)**

В учебном процессе используется следующее лабораторное оборудование для практических и лабораторных занятий:

| <b>№</b> | <b>Наименование специальных помещений</b>                                                                                                                                                               | <b>Наименование оборудования</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|----------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1.       | Аудитория для проведения учебных занятий всех типов, курсового проектирования, консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации<br>634034, Томская область, г. Томск, Усова улица, 7, 301     | Доска аудиторная настенная - 2 шт.;<br>Комплект учебной мебели на 134 посадочных мест;<br>Компьютер - 1 шт.; Проектор - 1 шт.<br>ownCloud Desktop Client; 7-Zip; Adobe Acrobat Reader DC; Adobe Flash Player; AkelPad; Cisco Webex Meetings; Google Chrome; Microsoft Office 2013 Standard Russian Academic; Mozilla Firefox ESR; Tracker Software PDF-XChange Viewer; WinDjView; Zoom Zoom |
| 2.       | Аудитория для проведения учебных занятий всех типов, курсового проектирования, консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации<br>634028, Томская область, г. Томск, Тимакова улица, 12, 305 | Компьютер - 2 шт.;<br>Телевизор-1;<br>Проектор - 1 шт.;<br>Доска аудиторная настенная - 1 шт.;<br>Стол для преподавателя-1шт.;<br>Комплект учебной мебели на 120 посадочных мест.                                                                                                                                                                                                           |
| 3.       | Аудитория для проведения учебных занятий всех типов, курсового                                                                                                                                          | Станок верхний блок - 1 шт.; Стойки под штангу для жима - 1 шт.; Станок жим ногами стоя - 1 шт.;                                                                                                                                                                                                                                                                                            |

|                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| проектирования, консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации<br>634035, Томская область, г. Томск, 19-й Гвардейской дивизии улица, 13, 16 | Штанга(Гриф олимпийский L2200 d 50мм диски 25кг-2,20кг-2,15кг-2,10кг-2, 5кг-2, 2,5кг-2 - 2 шт.; Сгибатель-разгибатель бедра - 1 шт.; Станок нижний блок - 1 шт.; Станок жим ногами лежа - 1 шт.; Комплект учебной мебели на 10 посадочных мест |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

Рабочая программа составлена на основе Общей характеристики образовательной программы по направлению 13.03.01 «Теплоэнергетика и теплотехника» специализация «Тепловые электрические станции» (приема 2019 г., очная форма обучения).

Разработчик(и):

| Должность | Подпись                                                                           | ФИО           |
|-----------|-----------------------------------------------------------------------------------|---------------|
| Доцент    |  | Соболева А.А. |

Программа одобрена на заседании выпускающего отделения физической культуры (протокол от «18» июня 2019 г. №8).

И.о.заведующий кафедрой – руководитель  
Отделения на правах кафедры

 /Капитанов С.Н./  
подпись

**Лист изменений рабочей программы дисциплины**

| <b>Учебный<br/>год</b>      | <b>Содержание /изменение</b>                                                           | <b>Обсуждено<br/>на<br/>заседании<br/>ОФК<br/>(протокол)</b> |
|-----------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------|
| 2020/2021<br>учебный<br>год | Изменена форма документов основных образовательных программ, в том числе УМК дисциплин | Приказ по ТПУ<br>№127-7/об от<br>06.05.2020                  |
|                             |                                                                                        |                                                              |
|                             |                                                                                        |                                                              |
|                             |                                                                                        |                                                              |
|                             |                                                                                        |                                                              |