

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

Физическая культура и спорт

|                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |         |   |
|----------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|---|
| Направление подготовки/<br>специальность     | 01.03.02 Прикладная математика и информатика<br>09.03.01 Информатика и вычислительная техника<br>09.03.04 Программная инженерия<br>11.03.04 Электроника и нанoeлектроника<br>12.03.01 Приборостроение<br>12.03.02 Опотехника<br>12.03.04 Биотехнические системы и технологии<br>13.03.01 Теплоэнергетика и теплотехника<br>13.03.02 Электроэнергетика и электротехника<br>14.03.02 Ядерная физика и технологии<br>21.03.01 Нефтегазовое дело |         |   |
| Направленность (профиль) /<br>специализация  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |         |   |
| Уровень образования                          | высшее образование - бакалавриат                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |         |   |
| Курс                                         | 1                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | семестр | 1 |
| Трудоемкость в кредитах<br>(зачетных единиц) | (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                                                                                                                 | Индикаторы достижения компетенций |                                                                                                                                      | Составляющие результатов освоения (дескрипторы компетенции) |                                                                                                                      |
|-----------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                 |                                                                                                                                          | Код индикатора                    | Наименование индикатора достижения                                                                                                   | Код                                                         | Наименование                                                                                                         |
| УК(У)-7         | Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности | 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 целей            |
|                 |                                                                                                                                          |                                   |                                                                                                                                      | УК(У)-7.1З1                                                 | Знает роль средств и методов физической культуры                                                                     |
|                 |                                                                                                                                          | 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: быстроты, выносливости, гибкости, ловкости |
|                 |                                                                                                                                          |                                   |                                                                                                                                      | УК(У)-7.2З1                                                 | Знает основы оптимального создания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности                  |
|                 |                                                                                                                                          | 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. 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 выбранным видом спорта или системы физических упражнений. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов | РД2<br>РД3                                   | Лекции                    | 2                 |
|                                                                                                                                                                  |                                              | Практические занятия      | 4                 |
|                                                                                                                                                                  |                                              | Самостоятельная работа    | 12                |

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

##### 4.1. Учебно-методическое обеспечение

###### Основная литература

1. [Капилевич, Л. В.](http://www.lib.tpu.ru/fulltext2/m/2012/m54.pdf) 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. Капилевич, Л.В. Физкультурно-оздоровительные технологии: учебное пособие для вузов / Л.В. Капилевич; Национальный исследовательский Томский политехнический университет (ТПУ). — Томск: Изд-во ТПУ, 2013. — 150 с.-Текст : непосредственный.
2. 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.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**):

1. Microsoft Office Standard 16 Академическая лицензия