

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

|   |
|---|
| Элективные дисциплины по физической культуре и спорту (ЭД по ФК и С):<br>адаптивная физическая культура |
|---|

|   |  |         |     |
|---|--|---------|-----|
| Направление подготовки/<br>специальность                | Для всех направлений подготовки бакалавриата |         |     |
| Образовательная программа<br>(направленность (профиль)) |  |         |     |
| Специализация   |  |         |     |
| Уровень образования                                     | высшее образование - бакалавриат             |         |     |
| Курс  | 1-4  | семестр | 1-8 |
| Трудоемкость в кредитах<br>(зачетных единицах)          | 0  |         |     |
| Виды учебной деятельности                               | Временной ресурс                             |         |     |
| Контактная (аудиторная)<br>работа, ч                    | Лекции                                       | 0       |     |
|   | Практические занятия                         | 337     |     |
|   | Лабораторные занятия                         | 0       |     |
|   | ВСЕГО  | 337     |     |
| Самостоятельная работа, ч                               |  | 41      |     |
| ИТОГО, ч  |  | 378     |     |

|                                 |       |                                 |          |
|---------------------------------|-------|---------------------------------|----------|
| 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 | И.УК(У)-7.1                       | Выбирает здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма       | УК(У)-7.В2  | Владеет опытом использования средств физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности |
|                 |  |                                   |  | УК(У)-7.У2  | Умеет использовать здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни                                     |
|                 |  |                                   |  | УК(У)-7.32  | Знает научно-практические основы физической культуры и здорового образа жизни  |
|                 |  | И.УК(У)-7.2                       | Планирует свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности | УК(У)-7.В4  | Владеет методами направленного восстановления и стимуляции работоспособности   |
|                 |  |                                   |  | УК(У)-7.У4  | Умеет определять уровень развития тренированности и здоровья, физического развития   |
|                 |  |                                   |  | УК(У)-7.34  | Знает виды и методы контроля за эффективностью тренировочных занятий   |
|                 |  | И.УК(У)-7.3                       | Соблюдает и пропагандирует нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности            | УК(У)-7.В6  | Владеет методиками развития физических качеств для занятий по различным оздоровительным системам и конкретным видам спорта   |
|                 |  |                                   |  | УК(У)-7.У6  | Умеет использовать средства физической культуры для достижения жизненных и профессиональных ценностей                        |
|                 |  |                                   |  | УК(У)-7.36  | Знает методические принципы физического воспитания   |

## 2. 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  | Владеть опытом самостоятельного освоения отдельных элементов профессионально-прикладной подготовки  | И.УК(У)-7.1<br>И.УК(У)-7.2<br>И.УК(У)-7.3 |
| РД 2  | Умеет определять уровень физического развития, дозировать физическую нагрузку в соответствии с уровнем тренированности и состояния здоровья | И.УК(У)-7.1<br>И.УК(У)-7.2<br>И.УК(У)-7.3 |
| РД 3  | Знать научно-практические основы физической культуры, основы здорового образа жизни, средства и методы мышечной релаксации в спорте         | И.УК(У)-7.1<br>И.УК(У)-7.2<br>И.УК(У)-7.3 |

### 3. Структура и содержание дисциплины Основные виды учебной деятельности

| Разделы дисциплины   | Формируемый результат обучения по дисциплине | Виды учебной деятельности | Объем времени, ч. |
|--|--|---------------------------|-------------------|
| <b>1 семестр</b>   |  |                           |                   |
| <b>Раздел 1.</b> Общая физическая подготовка - адаптивные формы и виды (спортивно-оздоровительный подготовительный этап)     | РД1<br>РД2<br>РД3                            | Лекции                    | <b>0</b>          |
|  |  | Практические занятия      | <b>12</b>         |
|  |  | Самостоятельная работа    | <b>1</b>          |
| <b>Раздел 2.</b> Профилактическая оздоровительная гимнастика   | РД1<br>РД2<br>РД3                            | Лекции                    | <b>0</b>          |
|  |  | Практические занятия      | <b>12</b>         |
|  |  | Самостоятельная работа    | <b>2</b>          |
| <b>Раздел 3.</b> Адаптивная физическая культура с элементами подвижных игр (спортивно-оздоровительный подготовительный этап) | РД1<br>РД2<br>РД3                            | Лекции                    | <b>0</b>          |
|  |  | Практические занятия      | <b>12</b>         |
|  |  | Самостоятельная работа    | <b>1</b>          |
| <b>Раздел 4.</b> Адаптивные виды физической культуры с элементами плавания (спортивно-оздоровительный подготовительный этап) | РД1<br>РД2<br>РД3                            | Лекции                    | <b>0</b>          |
|  |  | Практические занятия      | <b>12</b>         |
|  |  | Самостоятельная работа    | <b>2</b>          |
| <b>2 семестр</b>   |  |                           |                   |
| <b>Раздел 1.</b> Общая физическая подготовка - адаптивные формы и виды (спортивно-оздоровительный подготовительный этап)     | РД1<br>РД2<br>РД3                            | Лекции                    | <b>0</b>          |
|  |  | Практические занятия      | <b>12</b>         |
|  |  | Самостоятельная работа    | <b>1</b>          |
| <b>Раздел 2.</b> Профилактическая оздоровительная гимнастика (спортивно-оздоровительный подготовительный этап)               | РД1<br>РД2<br>РД3                            | Лекции                    | <b>0</b>          |
|  |  | Практические занятия      | <b>12</b>         |
|  |  | Самостоятельная работа    | <b>2</b>          |

|  |                   |                        |           |
|--|-------------------|------------------------|-----------|
|  |                   | работа                 |           |
| <b>Раздел 3.</b> Адаптивная физическая культура с элементами подвижных игр (спортивно-оздоровительный подготовительный этап)                                 | РД1<br>РД2<br>РД3 | Лекции                 | <b>0</b>  |
|  |                   | Практические занятия   | <b>12</b> |
|  |                   | Самостоятельная работа | <b>1</b>  |
| <b>Раздел 4.</b> Адаптивные виды физической культуры с элементами легкой атлетики (спортивно-оздоровительный подготовительный этап)                          | РД1<br>РД2<br>РД3 | Лекции                 | <b>0</b>  |
|  |                   | Практические занятия   | <b>12</b> |
|  |                   | Самостоятельная работа | <b>2</b>  |
| <b>3 семестр</b>   |                   |                        |           |
| <b>Раздел 1.</b> Общая физическая подготовка - адаптивные формы и виды (спортивно-оздоровительный этап – реализация физического потенциала)                  | РД1<br>РД2<br>РД3 | Лекции                 | <b>0</b>  |
|  |                   | Практические занятия   | <b>12</b> |
|  |                   | Самостоятельная работа | <b>1</b>  |
| <b>Раздел 2.</b> Профилактическая оздоровительная гимнастика (спортивно-оздоровительный этап – реализация физического потенциала)                            | РД1<br>РД2<br>РД3 | Лекции                 | <b>0</b>  |
|  |                   | Практические занятия   | <b>12</b> |
|  |                   | Самостоятельная работа | <b>2</b>  |
| <b>Раздел 3.</b> Адаптивная физическая культура с элементами подвижных игр (спортивно-оздоровительный этап – реализация физического потенциала)              | РД1<br>РД2<br>РД3 | Лекции                 | <b>0</b>  |
|  |                   | Практические занятия   | <b>12</b> |
|  |                   | Самостоятельная работа | <b>1</b>  |
| <b>Раздел 4.</b> Адаптивные виды физической культуры с элементами плавания (спортивно-оздоровительный этап – реализация физического потенциала)              | РД1<br>РД2<br>РД3 | Лекции                 | <b>0</b>  |
|  |                   | Практические занятия   | <b>12</b> |
|  |                   | Самостоятельная работа | <b>2</b>  |
| <b>4 семестр</b>   |                   |                        |           |
| <b>Раздел 1.</b> Общая физическая подготовка - адаптивные формы и виды (спортивно-оздоровительный этап – реализация физического потенциала)                  | РД1<br>РД2<br>РД3 | Лекции                 | <b>0</b>  |
|  |                   | Практические занятия   | <b>12</b> |
|  |                   | Самостоятельная работа | <b>1</b>  |
| <b>Раздел 2.</b> Профилактическая оздоровительная гимнастика (спортивно-оздоровительный этап – реализация физического потенциала)                            | РД1<br>РД2<br>РД3 | Лекции                 | <b>0</b>  |
|  |                   | Практические занятия   | <b>12</b> |
|  |                   | Самостоятельная работа | <b>2</b>  |
| <b>Раздел 3.</b> Адаптивная физическая культура с элементами подвижных и спортивных игр (спортивно-оздоровительный этап – реализация физического потенциала) | РД1<br>РД2<br>РД3 | Лекции                 | <b>0</b>  |
|  |                   | Практические занятия   | <b>12</b> |
|  |                   | Самостоятельная работа | <b>1</b>  |

|  |                   |                        |           |
|--|-------------------|------------------------|-----------|
| <b>Раздел 4.</b> Адаптивные виды физической культуры с элементами легкой атлетики (спортивно-оздоровительный этап – реализация физического потенциала)       | РД1<br>РД2<br>РД3 | Лекции                 | <b>0</b>  |
|  |                   | Практические занятия   | <b>12</b> |
|  |                   | Самостоятельная работа | <b>2</b>  |
| <b>5 семестр</b>   |                   |                        |           |
| <b>Раздел 1.</b> Общая физическая подготовка - адаптивные формы и виды (спортивно-оздоровительный этап – реализация физического потенциала)                  | РД1<br>РД2<br>РД3 | Лекции                 | <b>0</b>  |
|  |                   | Практические занятия   | <b>12</b> |
|  |                   | Самостоятельная работа | <b>1</b>  |
| <b>Раздел 2.</b> Профилактическая оздоровительная гимнастика (спортивно-оздоровительный этап – реализация физического потенциала)                            | РД1<br>РД2<br>РД3 | Лекции                 | <b>0</b>  |
|  |                   | Практические занятия   | <b>12</b> |
|  |                   | Самостоятельная работа | <b>2</b>  |
| <b>Раздел 3.</b> Адаптивная физическая культура с элементами подвижных и спортивных игр (спортивно-оздоровительный этап – реализация физического потенциала) | РД1<br>РД2<br>РД3 | Лекции                 | <b>0</b>  |
|  |                   | Практические занятия   | <b>12</b> |
|  |                   | Самостоятельная работа | <b>1</b>  |
| <b>Раздел 4.</b> Адаптивные виды физической культуры с элементами плавания (спортивно-оздоровительный этап – реализация физического потенциала)              | РД1<br>РД2<br>РД3 | Лекции                 | <b>0</b>  |
|  |                   | Практические занятия   | <b>12</b> |
|  |                   | Самостоятельная работа | <b>2</b>  |
| <b>6 семестр</b>   |                   |                        |           |
| <b>Раздел 1.</b> Общая физическая подготовка в профессионально-прикладной деятельности (спортивно-оздоровительный этап – реализация физического потенциала)  | РД1<br>РД2<br>РД3 | Лекции                 | <b>0</b>  |
|  |                   | Практические занятия   | <b>8</b>  |
|  |                   | Самостоятельная работа | <b>1</b>  |
| <b>Раздел 2.</b> Профилактическая оздоровительная гимнастика (спортивно-оздоровительный этап – реализация физического потенциала)                            | РД1<br>РД2<br>РД3 | Лекции                 | <b>0</b>  |
|  |                   | Практические занятия   | <b>8</b>  |
|  |                   | Самостоятельная работа | <b>1</b>  |
| <b>Раздел 3.</b> Адаптивная физическая культура с элементами подвижных игр (спортивно-оздоровительный этап – реализация физического потенциала)              | РД1<br>РД2<br>РД3 | Лекции                 | <b>0</b>  |
|  |                   | Практические занятия   | <b>8</b>  |
|  |                   | Самостоятельная работа | <b>1</b>  |
| <b>Раздел 4.</b> Адаптивные виды физической культуры с элементами легкой атлетики (спортивно-оздоровительный этап – реализация физического потенциала)       | РД1<br>РД2<br>РД3 | Лекции                 | <b>0</b>  |
|  |                   | Практические занятия   | <b>8</b>  |
|  |                   | Самостоятельная работа | <b>1</b>  |

|  |                   |                        |          |
|--|-------------------|------------------------|----------|
| потенциала)  |                   |                        |          |
| <b>7 семестр</b>   |                   |                        |          |
| <b>Раздел 1.</b> Общая физическая подготовка в профессионально-прикладной деятельности (спортивно-оздоровительный этап – реализация физического потенциала)  | РД1<br>РД2<br>РД3 | Лекции                 | <b>0</b> |
|  |                   | Практические занятия   | <b>8</b> |
|  |                   | Самостоятельная работа | <b>1</b> |
| <b>Раздел 2.</b> Профилактическая оздоровительная гимнастика (спортивно-оздоровительный этап – реализация физического потенциала)                            | РД1<br>РД2<br>РД3 | Лекции                 | <b>0</b> |
|  |                   | Практические занятия   | <b>8</b> |
|  |                   | Самостоятельная работа | <b>1</b> |
| <b>Раздел 3.</b> Адаптивная физическая культура с элементами подвижных и спортивных игр (спортивно-оздоровительный этап – реализация физического потенциала) | РД1<br>РД2<br>РД3 | Лекции                 | <b>0</b> |
|  |                   | Практические занятия   | <b>8</b> |
|  |                   | Самостоятельная работа | <b>1</b> |
| <b>Раздел 4.</b> Адаптивные виды физической культуры с элементами плавания (спортивно-оздоровительный этап – реализация физического потенциала)              | РД1<br>РД2<br>РД3 | Лекции                 | <b>0</b> |
|  |                   | Практические занятия   | <b>8</b> |
|  |                   | Самостоятельная работа | <b>1</b> |
| <b>8 семестр</b>   |                   |                        |          |
| <b>Раздел 1.</b> Общая физическая подготовка в профессионально-прикладной деятельности (спортивно-оздоровительный этап – реализация физического потенциала)  | РД1<br>РД2<br>РД3 | Лекции                 | <b>0</b> |
|  |                   | Практические занятия   | <b>8</b> |
|  |                   | Самостоятельная работа | <b>1</b> |
| <b>Раздел 2.</b> Профилактическая оздоровительная гимнастика (спортивно-оздоровительный этап – реализация физического потенциала)                            | РД1<br>РД2<br>РД3 | Лекции                 | <b>0</b> |
|  |                   | Практические занятия   | <b>8</b> |
|  |                   | Самостоятельная работа | <b>0</b> |
| <b>Раздел 3.</b> Адаптивная физическая культура с элементами подвижных игр (спортивно-оздоровительный этап – реализация физического потенциала)              | РД1<br>РД2<br>РД3 | Лекции                 | <b>0</b> |
|  |                   | Практические занятия   | <b>9</b> |
|  |                   | Самостоятельная работа | <b>1</b> |
| <b>Раздел 4.</b> Адаптивные виды физической культуры с элементами легкой атлетики (спортивно-оздоровительный этап – реализация физического потенциала)       | РД1<br>РД2<br>РД3 | Лекции                 | <b>0</b> |
|  |                   | Практические занятия   | <b>8</b> |
|  |                   | Самостоятельная работа | <b>1</b> |

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

##### 4.1. Учебно-методическое обеспечение

1. Капилевич, Л. В. Сохранение здоровья, творческого долголетия и повышение умственной работоспособности специалистов: учебное пособие для вузов / Л. В. Капилевич, В. И. Андреев; Национальный исследовательский Томский политехнический университет (ТПУ). — Томск: Изд-во ТПУ, 2009. — URL: <http://www.lib.tpu.ru/fulltext2/m/2012/m145.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.

#### **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/>;

1. 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**):

Не предусмотрено.

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

Элективные дисциплины по физической культуре и спорту (ЭД по ФК и С): боевые виды спорта

|   |  |         |     |
|---|--|---------|-----|
| Направление подготовки/<br>специальность                | Для всех направлений подготовки бакалавриата |         |     |
| Образовательная программа<br>(направленность (профиль)) |  |         |     |
| Специализация   |  |         |     |
| Уровень образования                                     | высшее образование - бакалавриат             |         |     |
| Курс  | 1-4  | семестр | 1-8 |
| Трудоемкость в кредитах<br>(зачетных единицах)          | 0  |         |     |
| Виды учебной деятельности                               | Временной ресурс                             |         |     |
| Контактная (аудиторная)<br>работа, ч                    | Лекции                                       | 0       |     |
|   | Практические занятия                         | 337     |     |
|   | Лабораторные занятия                         | 0       |     |
|   | ВСЕГО  | 337     |     |
| Самостоятельная работа, ч                               |  | 41      |     |
| ИТОГО, ч  |  | 378     |     |

|                                 |       |                                 |          |
|---------------------------------|-------|---------------------------------|----------|
| 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 | И.УК(У)-7.1                       | Выбирает здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма       | УК(У)-7.В2  | Владеет опытом использования средств физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности |
|                 |  |                                   |  | УК(У)-7.У2  | Умеет использовать здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни                                     |
|                 |  |                                   |  | УК(У)-7.32  | Знает научно-практические основы физической культуры и здорового образа жизни  |
|                 |  | И.УК(У)-7.2                       | Планирует свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности | УК(У)-7.В4  | Владеет методами направленного восстановления и стимуляции работоспособности   |
|                 |  |                                   |  | УК(У)-7.У4  | Умеет определять уровень развития тренированности и здоровья, физического развития   |
|                 |  |                                   |  | УК(У)-7.34  | Знает виды и методы контроля за эффективностью тренировочных занятий   |
|                 |  | И.УК(У)-7.3                       | Соблюдает и пропагандирует нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности            | УК(У)-7.В6  | Владеет методиками развития физических качеств для занятий по различным оздоровительным системам и конкретным видам спорта   |
|                 |  |                                   |  | УК(У)-7.У6  | Умеет использовать средства физической культуры для достижения жизненных и профессиональных ценностей                        |
|                 |  |                                   |  | УК(У)-7.36  | Знает методические принципы физического воспитания   |

## 2. Планируемые результаты обучения по дисциплине

После успешного освоения дисциплины будут сформированы результаты обучения:

|  |  |
|--|--|
| <b>Планируемые результаты обучения по дисциплине</b> |  |
|--|--|

| Код  | Наименование  | Индикатор достижения компетенции          |
|------|---|---|
| РД 1 | Владеть опытом самостоятельного освоения отдельных элементов профессионально-прикладной подготовки  | И.УК(У)-7.1<br>И.УК(У)-7.2<br>И.УК(У)-7.3 |
| РД 2 | Умеет определять уровень физического развития, дозировать физическую нагрузку в соответствии с уровнем тренированности и состояния здоровья | И.УК(У)-7.1<br>И.УК(У)-7.2<br>И.УК(У)-7.3 |
| РД 3 | Знать научно-практические основы физической культуры, основы здорового образа жизни, средства и методы мышечной релаксации в спорте         | И.УК(У)-7.1<br>И.УК(У)-7.2<br>И.УК(У)-7.3 |

### 3. Структура и содержание дисциплины Основные виды учебной деятельности

| Разделы дисциплины   | Формируемый результат обучения по дисциплине | Виды учебной деятельности | Объем времени, ч. |
|--|--|---------------------------|-------------------|
| <b>1 семестр</b>   |  |                           |                   |
| Раздел 1. Физическая подготовка в избранном боевом виде спорта на начальном этапе спортивной подготовки            | РД1  | Лекции                    | 0                 |
|  | РД2  | Практические занятия      | 12                |
|  | РД3  | Самостоятельная работа    | 1                 |
| Раздел 2. Техническая подготовка в избранном боевом виде спорта на начальном этапе спортивной подготовки           | РД1  | Лекции                    | 0                 |
|  | РД2  | Практические занятия      | 12                |
|  | РД3  | Самостоятельная работа    | 2                 |
| Раздел 3. Тактическая подготовка в избранном боевом виде спорта на начальном этапе спортивной подготовки           | РД1  | Лекции                    | 0                 |
|  | РД2  | Практические занятия      | 12                |
|  | РД3  | Самостоятельная работа    | 1                 |
| Раздел 4. Элементы тренерской деятельности в избранном боевом виде спорта на начальном этапе спортивной подготовки | РД1  | Лекции                    | 0                 |
|  | РД2  | Практические занятия      | 12                |
|  | РД3  | Самостоятельная работа    | 2                 |
| <b>2 семестр</b>   |  |                           |                   |
| Раздел 1. Физическая подготовка в избранном боевом виде спорта на начальном этапе спортивной подготовки            | РД1  | Лекции                    | 0                 |
|  | РД2  | Практические занятия      | 12                |
|  | РД3  | Самостоятельная работа    | 1                 |
| Раздел 2. Техническая подготовка в избранном боевом виде спорта на начальном этапе спортивной подготовки           | РД1  | Лекции                    | 0                 |
|  | РД2  | Практические занятия      | 12                |
|  | РД3  | Самостоятельная работа    | 2                 |
| Раздел 3. Тактическая подготовка в избранном боевом виде спорта на начальном этапе спортивной подготовки           | РД1  | Лекции                    | 0                 |
|  | РД2  | Практические занятия      | 12                |
|  | РД3  | Самостоятельная работа    | 1                 |
| Раздел 4. Элементы тренерской деятельности в избранном боевом виде спорта на начальном этапе спортивной подготовки | РД1  | Лекции                    | 0                 |
|  | РД2  | Практические занятия      | 12                |
|  | РД3  | Самостоятельная работа    | 2                 |
| <b>3 семестр</b>   |  |                           |                   |
| Раздел 1. Физическая подготовка в избранном боевом виде спорта на этапе спортивной специализации                   | РД1  | Лекции                    | 0                 |
|  | РД2  | Практические занятия      | 12                |
|  | РД3  | Самостоятельная работа    | 1                 |
| Раздел 2. Техническая подготовка в избранном боевом виде спорта на этапе спортивной специализации                  | РД1  | Лекции                    | 0                 |
|  | РД2  | Практические занятия      | 12                |
|  | РД3  | Самостоятельная работа    | 2                 |



|  |                   |                        |   |
|--|-------------------|------------------------|---|
| избранном боевом виде спорта на этапе совершенствования спортивного мастерства   | РД2<br>РД3        | Практические занятия   | 8 |
|  |                   | Самостоятельная работа | 1 |
| <b>Раздел 2.</b> Техническая подготовка в избранном боевом виде спорта на этапе совершенствования спортивного мастерства           | РД1<br>РД2<br>РД3 | Лекции                 | 0 |
|  |                   | Практические занятия   | 8 |
|  |                   | Самостоятельная работа | 1 |
| <b>Раздел 3.</b> Тактическая подготовка в избранном боевом виде спорта на этапе совершенствования спортивного мастерства           | РД1<br>РД2<br>РД3 | Лекции                 | 0 |
|  |                   | Практические занятия   | 8 |
|  |                   | Самостоятельная работа | 1 |
| <b>Раздел 4.</b> Элементы тренерской деятельности в избранном боевом виде спорта на этапе совершенствования спортивного мастерства | РД1<br>РД2<br>РД3 | Лекции                 | 0 |
|  |                   | Практические занятия   | 8 |
|  |                   | Самостоятельная работа | 1 |
| <b>8 семестр</b>   |                   |                        |   |
| <b>Раздел 1.</b> Физическая подготовка в избранном боевом виде спорта на этапе совершенствования спортивного мастерства            | РД1<br>РД2<br>РД3 | Лекции                 | 0 |
|  |                   | Практические занятия   | 8 |
|  |                   | Самостоятельная работа | 1 |
| <b>Раздел 2.</b> Техническая подготовка в избранном боевом виде спорта на этапе совершенствования спортивного мастерства           | РД1<br>РД2<br>РД3 | Лекции                 | 0 |
|  |                   | Практические занятия   | 8 |
|  |                   | Самостоятельная работа | 0 |
| <b>Раздел 3.</b> Тактическая подготовка в избранном боевом виде спорта на этапе совершенствования спортивного мастерства           | РД1<br>РД2<br>РД3 | Лекции                 | 0 |
|  |                   | Практические занятия   | 9 |
|  |                   | Самостоятельная работа | 1 |
| <b>Раздел 4.</b> Элементы тренерской деятельности в избранном боевом виде спорта на этапе совершенствования спортивного мастерства | РД1<br>РД2<br>РД3 | Лекции                 | 0 |
|  |                   | Практические занятия   | 8 |
|  |                   | Самостоятельная работа | 1 |

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

##### 4.1. Учебно-методическое обеспечение

###### Основная литература

1. Капилевич, Л. В. Сохранение здоровья, творческого долголетия и повышение умственной работоспособности специалистов: учебное пособие для вузов / Л. В. Капилевич, В. И. Андреев; Национальный исследовательский Томский политехнический университет (ТПУ). — Томск: Изд-во ТПУ, 2009. — URL: <http://www.lib.tpu.ru/fulltext2/m/2012/m145.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. Богаченко [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. Розум, И. С. Самостоятельные занятия студентов физическими упражнениями: учебно-методическое пособие / И. С. Розум, Г. Г. Розум, Т. А. Евстигнеева; Национальный исследовательский Томский политехнический университет (ТПУ). — Томск: Изд-во ТПУ, 2013. — URL: <http://www.lib.tpu.ru/fulltext2/m/2014/m214.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**):

Не предусмотрено.

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

|   |
|---|
| Элективные дисциплины по физической культуре и спорту (ЭД по ФК и С): игровые виды спорта |
|---|

|   |  |         |     |
|---|--|---------|-----|
| Направление подготовки/<br>специальность                | Для всех направлений подготовки бакалавриата |         |     |
| Образовательная программа<br>(направленность (профиль)) |  |         |     |
| Специализация   |  |         |     |
| Уровень образования                                     | высшее образование - бакалавриат             |         |     |
| Курс  | 1-4  | семестр | 1-8 |
| Трудоемкость в кредитах<br>(зачетных единицах)          | 0  |         |     |
| Виды учебной деятельности                               | Временной ресурс                             |         |     |
| Контактная (аудиторная)<br>работа, ч                    | Лекции                                       | 0       |     |
|   | Практические занятия                         | 337     |     |
|   | Лабораторные занятия                         | 0       |     |
|   | ВСЕГО  | 337     |     |
|   | Самостоятельная работа, ч                    | 41      |     |
|   | ИТОГО, ч                                     | 378     |     |

|                                 |       |                                 |          |
|---------------------------------|-------|---------------------------------|----------|
| 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 | И.УК(У)-7.1                       | Выбирает здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма       | УК(У)-7.В2  | Владеет опытом использования средств физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности |
|                 |  |                                   |  | УК(У)-7.У2  | Умеет использовать здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни                                     |
|                 |  |                                   |  | УК(У)-7.32  | Знает научно-практические основы физической культуры и здорового образа жизни  |
|                 |  | И.УК(У)-7.2                       | Планирует свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности | УК(У)-7.В4  | Владеет методами направленного восстановления и стимуляции работоспособности   |
|                 |  |                                   |  | УК(У)-7.У4  | Умеет определять уровень развития тренированности и здоровья, физического развития   |
|                 |  |                                   |  | УК(У)-7.34  | Знает виды и методы контроля за эффективностью тренировочных занятий   |
|                 |  | И.УК(У)-7.3                       | Соблюдает и пропагандирует нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности            | УК(У)-7.В6  | Владеет методиками развития физических качеств для занятий по различным оздоровительным системам и конкретным видам спорта   |
|                 |  |                                   |  | УК(У)-7.У6  | Умеет использовать средства физической культуры для достижения жизненных и профессиональных ценностей                        |
|                 |  |                                   |  | УК(У)-7.36  | Знает методические принципы физического воспитания   |

## 2. Планируемые результаты обучения по дисциплине

После успешного освоения дисциплины будут сформированы результаты обучения:

|  |  |
|--|--|
| <b>Планируемые результаты обучения по дисциплине</b> |  |
|--|--|

| Код  | Наименование  | Индикатор достижения компетенции          |
|------|---|---|
| РД 1 | Владеть опытом самостоятельного освоения отдельных элементов профессионально-прикладной подготовки  | И.УК(У)-7.1<br>И.УК(У)-7.2<br>И.УК(У)-7.3 |
| РД 2 | Умеет определять уровень физического развития, дозировать физическую нагрузку в соответствии с уровнем тренированности и состояния здоровья | И.УК(У)-7.1<br>И.УК(У)-7.2<br>И.УК(У)-7.3 |
| РД 3 | Знать научно-практические основы физической культуры, основы здорового образа жизни, средства и методы мышечной релаксации в спорте         | И.УК(У)-7.1<br>И.УК(У)-7.2<br>И.УК(У)-7.3 |

### 3. Структура и содержание дисциплины Основные виды учебной деятельности

| Разделы дисциплины  | Формируемый результат обучения по дисциплине | Виды учебной деятельности | Объем времени, ч. |
|---|--|---------------------------|-------------------|
| <b>1 семестр</b>  |  |                           |                   |
| Раздел 1. Физическая подготовка в избранном игровом виде спорта на начальном этапе спортивной подготовки            | РД1  | Лекции                    | 0                 |
|   | РД2  | Практические занятия      | 12                |
|   | РД3  | Самостоятельная работа    | 1                 |
| Раздел 2. Техническая подготовка в избранном игровом виде спорта на начальном этапе спортивной подготовки           | РД1  | Лекции                    | 0                 |
|   | РД2  | Практические занятия      | 12                |
|   | РД3  | Самостоятельная работа    | 2                 |
| Раздел 3. Тактическая подготовка в избранном игровом виде спорта на начальном этапе спортивной подготовки           | РД1  | Лекции                    | 0                 |
|   | РД2  | Практические занятия      | 12                |
|   | РД3  | Самостоятельная работа    | 1                 |
| Раздел 4. Элементы тренерской деятельности в избранном игровом виде спорта на начальном этапе спортивной подготовки | РД1  | Лекции                    | 0                 |
|   | РД2  | Практические занятия      | 12                |
|   | РД3  | Самостоятельная работа    | 2                 |
| <b>2 семестр</b>  |  |                           |                   |
| Раздел 1. Физическая подготовка в избранном игровом виде спорта на начальном этапе спортивной подготовки            | РД1  | Лекции                    | 0                 |
|   | РД2  | Практические занятия      | 12                |
|   | РД3  | Самостоятельная работа    | 1                 |
| Раздел 2. Техническая подготовка в избранном игровом виде спорта на начальном этапе спортивной подготовки           | РД1  | Лекции                    | 0                 |
|   | РД2  | Практические занятия      | 12                |
|   | РД3  | Самостоятельная работа    | 2                 |
| Раздел 3. Тактическая подготовка в избранном игровом виде спорта на начальном этапе спортивной подготовки           | РД1  | Лекции                    | 0                 |
|   | РД2  | Практические занятия      | 12                |
|   | РД3  | Самостоятельная работа    | 1                 |
| Раздел 4. Элементы тренерской деятельности в избранном игровом виде спорта на начальном этапе спортивной подготовки | РД1  | Лекции                    | 0                 |
|   | РД2  | Практические занятия      | 12                |
|   | РД3  | Самостоятельная работа    | 2                 |
| <b>3 семестр</b>  |  |                           |                   |
| Раздел 1. Физическая подготовка в избранном игровом виде спорта на этапе спортивной специализации                   | РД1  | Лекции                    | 0                 |
|   | РД2  | Практические занятия      | 12                |
|   | РД3  | Самостоятельная работа    | 1                 |
| Раздел 2. Техническая подготовка в избранном игровом виде спорта на этапе спортивной специализации                  | РД1  | Лекции                    | 0                 |
|   | РД2  | Практические занятия      | 12                |
|   | РД3  | Самостоятельная работа    | 2                 |



|   |                   |                        |          |
|---|-------------------|------------------------|----------|
| избранном игровом виде спорта на этапе совершенствования спортивного мастерства   | РД2<br>РД3        | Практические занятия   | <b>8</b> |
|   |                   | Самостоятельная работа | <b>1</b> |
| <b>Раздел 2.</b> Техническая подготовка в избранном игровом виде спорта на этапе совершенствования спортивного мастерства           | РД1<br>РД2<br>РД3 | Лекции                 | <b>0</b> |
|   |                   | Практические занятия   | <b>8</b> |
|   |                   | Самостоятельная работа | <b>1</b> |
| <b>Раздел 3.</b> Тактическая подготовка в избранном игровом виде спорта на этапе совершенствования спортивного мастерства           | РД1<br>РД2<br>РД3 | Лекции                 | <b>0</b> |
|   |                   | Практические занятия   | <b>8</b> |
|   |                   | Самостоятельная работа | <b>1</b> |
| <b>Раздел 4.</b> Элементы тренерской деятельности в избранном игровом виде спорта на этапе совершенствования спортивного мастерства | РД1<br>РД2<br>РД3 | Лекции                 | <b>0</b> |
|   |                   | Практические занятия   | <b>8</b> |
|   |                   | Самостоятельная работа | <b>1</b> |
| <b>8 семестр</b>  |                   |                        |          |
| <b>Раздел 1.</b> Физическая подготовка в избранном игровом виде спорта на этапе совершенствования спортивного мастерства            | РД1<br>РД2<br>РД3 | Лекции                 | <b>0</b> |
|   |                   | Практические занятия   | <b>8</b> |
|   |                   | Самостоятельная работа | <b>1</b> |
| <b>Раздел 2.</b> Техническая подготовка в избранном игровом виде спорта на этапе совершенствования спортивного мастерства           | РД1<br>РД2<br>РД3 | Лекции                 | <b>0</b> |
|   |                   | Практические занятия   | <b>8</b> |
|   |                   | Самостоятельная работа | <b>0</b> |
| <b>Раздел 3.</b> Тактическая подготовка в избранном игровом виде спорта на этапе совершенствования спортивного мастерства           | РД1<br>РД2<br>РД3 | Лекции                 | <b>0</b> |
|   |                   | Практические занятия   | <b>9</b> |
|   |                   | Самостоятельная работа | <b>1</b> |
| <b>Раздел 4.</b> Элементы тренерской деятельности в избранном игровом виде спорта на этапе совершенствования спортивного мастерства | РД1<br>РД2<br>РД3 | Лекции                 | <b>0</b> |
|   |                   | Практические занятия   | <b>8</b> |
|   |                   | Самостоятельная работа | <b>1</b> |

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

##### 4.1. Учебно-методическое обеспечение

###### Основная литература

1. Капилевич, Л. В. Сохранение здоровья, творческого долголетия и повышение умственной работоспособности специалистов: учебное пособие для вузов / Л. В. Капилевич, В. И. Андреев; Национальный исследовательский Томский политехнический университет (ТПУ). — Томск: Изд-во ТПУ, 2009. — URL: <http://www.lib.tpu.ru/fulltext2/m/2012/m145.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. Богаченко [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. Розум, И. С. Самостоятельные занятия студентов физическими упражнениями: учебно-методическое пособие / И. С. Розум, Г. Г. Розум, Т. А. Евстигнеева; Национальный исследовательский Томский политехнический университет (ТПУ). — Томск: Изд-во ТПУ, 2013. — URL: <http://www.lib.tpu.ru/fulltext2/m/2014/m214.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**):

Не предусмотрено.

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

Элективные дисциплины по физической культуре и спорту (ЭД по ФК и С):  
 лечебная физическая культура

|   |  |         |     |
|---|--|---------|-----|
| Направление подготовки/<br>специальность                | Для всех направлений подготовки бакалавриата |         |     |
| Образовательная программа<br>(направленность (профиль)) |  |         |     |
| Специализация   |  |         |     |
| Уровень образования                                     | высшее образование - бакалавриат             |         |     |
| Курс  | 1-4  | семестр | 1-8 |
| Трудоемкость в кредитах<br>(зачетных единицах)          | 0  |         |     |
| Виды учебной деятельности                               | Временной ресурс                             |         |     |
| Контактная (аудиторная)<br>работа, ч                    | Лекции                                       | 0       |     |
|   | Практические занятия                         | 337     |     |
|   | Лабораторные занятия                         | 0       |     |
|   | ВСЕГО  | 337     |     |
|   | Самостоятельная работа, ч                    | 41      |     |
|   | ИТОГО, ч                                     | 378     |     |

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

## 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 | И.УК(У)-7.1                       | Выбирает здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма       | УК(У)-7.В2  | Владеет опытом использования средств физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности |  |  |
|                 |  |                                   |  | УК(У)-7.У2  | Умеет использовать здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни                                     |  |  |
|                 |  |                                   |  | УК(У)-7.32  | Знает научно-практические основы физической культуры и здорового образа жизни  |  |  |
|                 |  |                                   |  | УК(У)-7.В4  | Владеет методами направленного восстановления и стимуляции работоспособности   |  |  |
|                 |  |                                   |  | УК(У)-7.У4  | Умеет определять уровень развития тренированности и здоровья, физического развития   |  |  |
|                 |  |                                   |  | УК(У)-7.34  | Знает виды и методы контроля за эффективностью тренировочных занятий   |  |  |
|                 |  | И.УК(У)-7.2                       | Планирует свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности | УК(У)-7.В6  | Владеет методиками развития физических качеств для занятий по различным оздоровительным системам и конкретным видам спорта   |  |  |
|                 |  |                                   |  | УК(У)-7.У6  | Умеет использовать средства физической культуры для достижения жизненных и профессиональных ценностей                        |  |  |
|                 |  |                                   |  | УК(У)-7.36  | Знает методические принципы физического воспитания   |  |  |
|                 |  |                                   |  | И.УК(У)-7.3   | Соблюдает и пропагандирует нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности    |  |  |
|                 |  |                                   |  |   |  |  |  |
|                 |  |                                   |  |   |  |  |  |

## 2. Планируемые результаты обучения по дисциплине

После успешного освоения дисциплины будут сформированы результаты обучения:

|  |  |
|--|--|
| <b>Планируемые результаты обучения по дисциплине</b> |  |
|--|--|

| Код  | Наименование  | Индикатор достижения компетенции          |
|------|---|---|
| РД 1 | Владеть опытом самостоятельного освоения отдельных элементов профессионально-прикладной подготовки  | И.УК(У)-7.1<br>И.УК(У)-7.2<br>И.УК(У)-7.3 |
| РД 2 | Умеет определять уровень физического развития, дозировать физическую нагрузку в соответствии с уровнем тренированности и состояния здоровья | И.УК(У)-7.1<br>И.УК(У)-7.2<br>И.УК(У)-7.3 |
| РД 3 | Знать научно-практические основы физической культуры, основы здорового образа жизни, средства и методы мышечной релаксации в спорте         | И.УК(У)-7.1<br>И.УК(У)-7.2<br>И.УК(У)-7.3 |

### 3. Структура и содержание дисциплины Основные виды учебной деятельности

| Разделы дисциплины  | Формируемый результат обучения по дисциплине | Виды учебной деятельности | Объем времени, ч. |
|---|--|---------------------------|-------------------|
| <b>1 семестр</b>  |  |                           |                   |
| Раздел 1. Методики самоконтроля физического и функционального состояния организма | РД1  | Лекции                    | 0                 |
|   | РД2  | Практические занятия      | 12                |
|   | РД3  | Самостоятельная работа    | 1                 |
| Раздел 2. ЛФК при травмах и заболеваниях опорно-двигательного аппарата            | РД1  | Лекции                    | 0                 |
|   | РД2  | Практические занятия      | 12                |
|   | РД3  | Самостоятельная работа    | 2                 |
| Раздел 3. ЛФК при заболеваниях сердечно-сосудистой системы                        | РД1  | Лекции                    | 0                 |
|   | РД2  | Практические занятия      | 12                |
|   | РД3  | Самостоятельная работа    | 1                 |
| Раздел 4. ЛФК при заболеваниях желудочно-кишечного тракта                         | РД1  | Лекции                    | 0                 |
|   | РД2  | Практические занятия      | 12                |
|   | РД3  | Самостоятельная работа    | 2                 |
| <b>2 семестр</b>  |  |                           |                   |
| Раздел 1. ЛФК при трофических заболеваниях позвоночника                           | РД1  | Лекции                    | 0                 |
|   | РД2  | Практические занятия      | 12                |
|   | РД3  | Самостоятельная работа    | 1                 |
| Раздел 2. ЛФК при травмах и заболеваниях опорно-двигательного аппарата            | РД1  | Лекции                    | 0                 |
|   | РД2  | Практические занятия      | 12                |
|   | РД3  | Самостоятельная работа    | 2                 |
| Раздел 3. ЛФК при заболеваниях дыхательной системы                                | РД1  | Лекции                    | 0                 |
|   | РД2  | Практические занятия      | 12                |
|   | РД3  | Самостоятельная работа    | 1                 |
| Раздел 4. ЛФК при заболеваниях моче-половой системы                               | РД1  | Лекции                    | 0                 |
|   | РД2  | Практические занятия      | 12                |
|   | РД3  | Самостоятельная работа    | 2                 |
| <b>3 семестр</b>  |  |                           |                   |
| Раздел 1. ЛФК при заболеваниях нервной системы                                    | РД1  | Лекции                    | 0                 |
|   | РД2  | Практические занятия      | 12                |
|   | РД3  | Самостоятельная работа    | 1                 |
| Раздел 2. Плавание  | РД1  | Лекции                    | 0                 |
|   | РД2  | Практические занятия      | 12                |
|   | РД3  | Самостоятельная работа    | 2                 |
| Раздел 3. ЛФК при заболеваниях сердечно-  | РД1  | Лекции                    | 0                 |

|   |                   |                        |    |
|---|-------------------|------------------------|----|
| сосудистой системы  | РД2<br>РД3        | Практические занятия   | 12 |
|   |                   | Самостоятельная работа | 1  |
| <b>Раздел 4.</b> ЛФК при заболеваниях обмена веществ              | РД1<br>РД2<br>РД3 | Лекции                 | 0  |
|   |                   | Практические занятия   | 12 |
|   |                   | Самостоятельная работа | 2  |
| <b>4 семестр</b>  |                   |                        |    |
| <b>Раздел 1.</b> ЛФК при заболеваниях сенсорных систем организма  | РД1<br>РД2<br>РД3 | Лекции                 | 0  |
|   |                   | Практические занятия   | 12 |
|   |                   | Самостоятельная работа | 1  |
| <b>Раздел 2.</b> Плавание   | РД1<br>РД2<br>РД3 | Лекции                 | 0  |
|   |                   | Практические занятия   | 12 |
|   |                   | Самостоятельная работа | 2  |
| <b>Раздел 3.</b> ЛФК при заболеваниях сердечно-сосудистой системы | РД1<br>РД2<br>РД3 | Лекции                 | 0  |
|   |                   | Практические занятия   | 12 |
|   |                   | Самостоятельная работа | 1  |
| <b>Раздел 4.</b> ЛФК при заболеваниях обмена веществ              | РД1<br>РД2<br>РД3 | Лекции                 | 0  |
|   |                   | Практические занятия   | 12 |
|   |                   | Самостоятельная работа | 2  |
| <b>5 семестр</b>  |                   |                        |    |
| <b>Раздел 1.</b> ЛФК при заболеваниях нервной системы организма   | РД1<br>РД2<br>РД3 | Лекции                 | 0  |
|   |                   | Практические занятия   | 12 |
|   |                   | Самостоятельная работа | 1  |
| <b>Раздел 2.</b> Плавание   | РД1<br>РД2<br>РД3 | Лекции                 | 0  |
|   |                   | Практические занятия   | 12 |
|   |                   | Самостоятельная работа | 2  |
| <b>Раздел 3.</b> ЛФК для воспитания основных физических качеств   | РД1<br>РД2<br>РД3 | Лекции                 | 0  |
|   |                   | Практические занятия   | 12 |
|   |                   | Самостоятельная работа | 1  |
| <b>Раздел 4.</b> ЛФК при заболеваниях обмена веществ              | РД1<br>РД2<br>РД3 | Лекции                 | 0  |
|   |                   | Практические занятия   | 12 |
|   |                   | Самостоятельная работа | 2  |
| <b>6 семестр</b>  |                   |                        |    |
| <b>Раздел 1.</b> ЛФК для воспитания основных физических качеств   | РД1<br>РД2<br>РД3 | Лекции                 | 0  |
|   |                   | Практические занятия   | 8  |
|   |                   | Самостоятельная работа | 1  |
| <b>Раздел 2.</b> Плавание   | РД1<br>РД2<br>РД3 | Лекции                 | 0  |
|   |                   | Практические занятия   | 8  |
|   |                   | Самостоятельная работа | 1  |
| <b>Раздел 3.</b> ЛФК при заболеваниях сердечно-сосудистой системы | РД1<br>РД2<br>РД3 | Лекции                 | 0  |
|   |                   | Практические занятия   | 8  |
|   |                   | Самостоятельная работа | 1  |
| <b>Раздел 4.</b> ЛФК при заболеваниях обмена веществ              | РД1<br>РД2<br>РД3 | Лекции                 | 0  |
|   |                   | Практические занятия   | 8  |
|   |                   | Самостоятельная работа | 1  |
| <b>7 семестр</b>  |                   |                        |    |
| <b>Раздел 1.</b> ЛФК при заболеваниях сенсорных систем организма  | РД1<br>РД2        | Лекции                 | 0  |
|   |                   | Практические занятия   | 8  |

|   |     |                        |   |
|---|-----|------------------------|---|
|   | РД3 | Самостоятельная работа | 1 |
| <b>Раздел 2.</b> Плавание   | РД1 | Лекции                 | 0 |
|   | РД2 | Практические занятия   | 8 |
|   | РД3 | Самостоятельная работа | 1 |
| <b>Раздел 3.</b> ЛФК при заболеваниях сердечно-сосудистой системы   | РД1 | Лекции                 | 0 |
|   | РД2 | Практические занятия   | 8 |
|   | РД3 | Самостоятельная работа | 1 |
| <b>Раздел 4.</b> ЛФК при заболеваниях обмена веществ                | РД1 | Лекции                 | 0 |
|   | РД2 | Практические занятия   | 8 |
|   | РД3 | Самостоятельная работа | 1 |
| <b>8 семестр</b>  |     |                        |   |
| <b>Раздел 1.</b> ЛФК для воспитания основных физических качеств     | РД1 | Лекции                 | 0 |
|   | РД2 | Практические занятия   | 8 |
|   | РД3 | Самостоятельная работа | 1 |
| <b>Раздел 2.</b> Плавание   | РД1 | Лекции                 | 0 |
|   | РД2 | Практические занятия   | 8 |
|   | РД3 | Самостоятельная работа | 0 |
| <b>Раздел 3.</b> ЛФК при заболеваниях сердечно-сосудистой системы   | РД1 | Лекции                 | 0 |
|   | РД2 | Практические занятия   | 9 |
|   | РД3 | Самостоятельная работа | 1 |
| <b>Раздел 4.</b> ЛФК при заболеваниях опорно-двигательного аппарата | РД1 | Лекции                 | 0 |
|   | РД2 | Практические занятия   | 8 |
|   | РД3 | Самостоятельная работа | 1 |

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

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

1. Капилевич, Л. В. Сохранение здоровья, творческого долголетия и повышение умственной работоспособности специалистов: учебное пособие для вузов / Л. В. Капилевич, В. И. Андреев; Национальный исследовательский Томский политехнический университет (ТПУ). — Томск: Изд-во ТПУ, 2009. — URL: <http://www.lib.tpu.ru/fulltext2/m/2012/m145.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.

##### **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/>;

1. 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**):

Не предусмотрено.

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

Элективные дисциплины по физической культуре и спорту (ЭД по ФК и С):  
 оздоровительная физическая культура

|   |  |         |     |
|---|--|---------|-----|
| Направление подготовки/<br>специальность                | Для всех направлений подготовки бакалавриата |         |     |
| Образовательная программа<br>(направленность (профиль)) |  |         |     |
| Специализация   |  |         |     |
| Уровень образования                                     | высшее образование - бакалавриат             |         |     |
| Курс  | 1-4  | семестр | 1-8 |
| Трудоемкость в кредитах<br>(зачетных единицах)          | 0  |         |     |
| Виды учебной деятельности                               | Временной ресурс                             |         |     |
| Контактная (аудиторная)<br>работа, ч                    | Лекции                                       | 0       |     |
|   | Практические занятия                         | 337     |     |
|   | Лабораторные занятия                         | 0       |     |
|   | ВСЕГО  | 337     |     |
| Самостоятельная работа, ч                               |  | 41      |     |
| ИТОГО, ч  |  | 378     |     |

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

## 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 | И.УК(У)-7.1                       | Выбирает здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма       | УК(У)-7.В2  | Владеет опытом использования средств физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности |
|                 |  |                                   |  | УК(У)-7.У2  | Умеет использовать здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни                                     |
|                 |  |                                   |  | УК(У)-7.32  | Знает научно-практические основы физической культуры и здорового образа жизни  |
|                 |  | И.УК(У)-7.2                       | Планирует свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности | УК(У)-7.В4  | Владеет методами направленного восстановления и стимуляции работоспособности   |
|                 |  |                                   |  | УК(У)-7.У4  | Умеет определять уровень развития тренированности и здоровья, физического развития   |
|                 |  |                                   |  | УК(У)-7.34  | Знает виды и методы контроля за эффективностью тренировочных занятий   |
|                 |  | И.УК(У)-7.3                       | Соблюдает и пропагандирует нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности            | УК(У)-7.В6  | Владеет методиками развития физических качеств для занятий по различным оздоровительным системам и конкретным видам спорта   |
|                 |  |                                   |  | УК(У)-7.У6  | Умеет использовать средства физической культуры для достижения жизненных и профессиональных ценностей                        |
|                 |  |                                   |  | УК(У)-7.36  | Знает методические принципы физического воспитания   |

## 2. Планируемые результаты обучения по дисциплине

После успешного освоения дисциплины будут сформированы результаты обучения:

|  |  |
|--|--|
| <b>Планируемые результаты обучения по дисциплине</b> |  |
|--|--|

| Код  | Наименование  | Индикатор достижения компетенции          |
|------|---|---|
| РД 1 | Владеть опытом самостоятельного освоения отдельных элементов профессионально-прикладной подготовки  | И.УК(У)-7.1<br>И.УК(У)-7.2<br>И.УК(У)-7.3 |
| РД 2 | Умеет определять уровень физического развития, дозировать физическую нагрузку в соответствии с уровнем тренированности и состояния здоровья | И.УК(У)-7.1<br>И.УК(У)-7.2<br>И.УК(У)-7.3 |
| РД 3 | Знать научно-практические основы физической культуры, основы здорового образа жизни, средства и методы мышечной релаксации в спорте         | И.УК(У)-7.1<br>И.УК(У)-7.2<br>И.УК(У)-7.3 |

### 3. Структура и содержание дисциплины Основные виды учебной деятельности

| Разделы дисциплины  | Формируемый результат обучения по дисциплине | Виды учебной деятельности | Объем времени, ч. |
|---|--|---------------------------|-------------------|
| <b>1 семестр</b>  |  |                           |                   |
| <b>Раздел 1.</b> Оздоровительная гимнастика и ЛФК   | РД1<br>РД2<br>РД3                            | Лекции                    | 0                 |
|   |  | Практические занятия      | 12                |
|   |  | Самостоятельная работа    | 1                 |
| <b>Раздел 2.</b> Комплексы оздоровительных упражнений с элементами циклических видов спорта   | РД1<br>РД2<br>РД3                            | Лекции                    | 0                 |
|   |  | Практические занятия      | 12                |
|   |  | Самостоятельная работа    | 2                 |
| <b>Раздел 3.</b> Комплексы оздоровительных упражнений с элементами спортивных и подвижных игр | РД1<br>РД2<br>РД3                            | Лекции                    | 0                 |
|   |  | Практические занятия      | 12                |
|   |  | Самостоятельная работа    | 1                 |
| <b>Раздел 4.</b> Методики самоконтроля физического и функционального состояния организма      | РД1<br>РД2<br>РД3                            | Лекции                    | 0                 |
|   |  | Практические занятия      | 12                |
|   |  | Самостоятельная работа    | 2                 |
| <b>2 семестр</b>  |  |                           |                   |
| <b>Раздел 1.</b> Оздоровительная гимнастика и ЛФК   | РД1<br>РД2<br>РД3                            | Лекции                    | 0                 |
|   |  | Практические занятия      | 12                |
|   |  | Самостоятельная работа    | 1                 |
| <b>Раздел 2.</b> Комплексы оздоровительных упражнений с элементами лыжного спорта             | РД1<br>РД2<br>РД3                            | Лекции                    | 0                 |
|   |  | Практические занятия      | 12                |
|   |  | Самостоятельная работа    | 2                 |
| <b>Раздел 3.</b> Комплексы  | РД1  | Лекции                    | 0                 |

|   |                   |                        |    |
|---|-------------------|------------------------|----|
| оздоровительных упражнений с элементами спортивных и подвижных игр                            | РД2<br>РД3        | Практические занятия   | 12 |
|   |                   | Самостоятельная работа | 1  |
| <b>Раздел 4. Плавание</b>   | РД1<br>РД2<br>РД3 | Лекции                 | 0  |
|   |                   | Практические занятия   | 12 |
|   |                   | Самостоятельная работа | 2  |
| <b>3 семестр</b>  |                   |                        |    |
| <b>Раздел 1. Оздоровительная гимнастика и ЛФК</b>   | РД1<br>РД2<br>РД3 | Лекции                 | 0  |
|   |                   | Практические занятия   | 12 |
|   |                   | Самостоятельная работа | 1  |
| <b>Раздел 2. Комплексы оздоровительных упражнений с элементами лыжного спорта</b>             | РД1<br>РД2<br>РД3 | Лекции                 | 0  |
|   |                   | Практические занятия   | 12 |
|   |                   | Самостоятельная работа | 2  |
| <b>Раздел 3. Комплексы оздоровительных упражнений с элементами спортивных и подвижных игр</b> | РД1<br>РД2<br>РД3 | Лекции                 | 0  |
|   |                   | Практические занятия   | 12 |
|   |                   | Самостоятельная работа | 1  |
| <b>Раздел 4. Физкультурно-оздоровительная деятельность средствами легкой атлетики</b>         | РД1<br>РД2<br>РД3 | Лекции                 | 0  |
|   |                   | Практические занятия   | 12 |
|   |                   | Самостоятельная работа | 2  |
| <b>4 семестр</b>  |                   |                        |    |
| <b>Раздел 1. Оздоровительная гимнастика и ЛФК</b>   | РД1<br>РД2<br>РД3 | Лекции                 | 0  |
|   |                   | Практические занятия   | 12 |
|   |                   | Самостоятельная работа | 1  |
| <b>Раздел 2. Комплексы оздоровительных упражнений с элементами лыжного спорта</b>             | РД1<br>РД2<br>РД3 | Лекции                 | 0  |
|   |                   | Практические занятия   | 12 |
|   |                   | Самостоятельная работа | 2  |
| <b>Раздел 3. Комплексы оздоровительных упражнений с элементами спортивных и подвижных игр</b> | РД1<br>РД2<br>РД3 | Лекции                 | 0  |
|   |                   | Практические занятия   | 12 |
|   |                   | Самостоятельная работа | 1  |
| <b>Раздел 4. Плавание</b>   | РД1<br>РД2<br>РД3 | Лекции                 | 0  |
|   |                   | Практические занятия   | 12 |
|   |                   | Самостоятельная работа | 2  |

|   |                   |                        |           |
|---|-------------------|------------------------|-----------|
|   |                   | работа                 |           |
| <b>5 семестр</b>  |                   |                        |           |
| <b>Раздел 1.</b> Оздоровительная гимнастика и ЛФК   | РД1<br>РД2<br>РД3 | Лекции                 | <b>0</b>  |
|   |                   | Практические занятия   | <b>12</b> |
|   |                   | Самостоятельная работа | <b>1</b>  |
| <b>Раздел 2.</b> Комплексы оздоровительных упражнений с элементами лыжного спорта             | РД1<br>РД2<br>РД3 | Лекции                 | <b>0</b>  |
|   |                   | Практические занятия   | <b>12</b> |
|   |                   | Самостоятельная работа | <b>2</b>  |
| <b>Раздел 3.</b> Комплексы оздоровительных упражнений с элементами спортивных и подвижных игр | РД1<br>РД2<br>РД3 | Лекции                 | <b>0</b>  |
|   |                   | Практические занятия   | <b>12</b> |
|   |                   | Самостоятельная работа | <b>1</b>  |
| <b>Раздел 4.</b> Физкультурно-оздоровительная деятельность средствами легкой атлетики         | РД1<br>РД2<br>РД3 | Лекции                 | <b>0</b>  |
|   |                   | Практические занятия   | <b>12</b> |
|   |                   | Самостоятельная работа | <b>2</b>  |
| <b>6 семестр</b>  |                   |                        |           |
| <b>Раздел 1.</b> Оздоровительная гимнастика и ЛФК   | РД1<br>РД2<br>РД3 | Лекции                 | <b>0</b>  |
|   |                   | Практические занятия   | <b>8</b>  |
|   |                   | Самостоятельная работа | <b>1</b>  |
| <b>Раздел 2.</b> Комплексы оздоровительных упражнений с элементами лыжного спорта             | РД1<br>РД2<br>РД3 | Лекции                 | <b>0</b>  |
|   |                   | Практические занятия   | <b>8</b>  |
|   |                   | Самостоятельная работа | <b>1</b>  |
| <b>Раздел 3.</b> Комплексы оздоровительных упражнений с элементами спортивных и подвижных игр | РД1<br>РД2<br>РД3 | Лекции                 | <b>0</b>  |
|   |                   | Практические занятия   | <b>8</b>  |
|   |                   | Самостоятельная работа | <b>1</b>  |
| <b>Раздел 4.</b> Физкультурно-оздоровительная деятельность средствами легкой атлетики         | РД1<br>РД2<br>РД3 | Лекции                 | <b>0</b>  |
|   |                   | Практические занятия   | <b>8</b>  |
|   |                   | Самостоятельная работа | <b>1</b>  |
| <b>7 семестр</b>  |                   |                        |           |
| <b>Раздел 1.</b> Оздоровительная гимнастика и ЛФК   | РД1<br>РД2<br>РД3 | Лекции                 | <b>0</b>  |
|   |                   | Практические занятия   | <b>8</b>  |
|   |                   | Самостоятельная работа | <b>1</b>  |
| <b>Раздел 2.</b> Комплексы  | РД1               | Лекции                 | <b>0</b>  |

|   |                   |                        |   |
|---|-------------------|------------------------|---|
| оздоровительных упражнений с элементами циклических видов спорта                              | РД2<br>РД3        | Практические занятия   | 8 |
|   |                   | Самостоятельная работа | 1 |
| <b>Раздел 3.</b> Комплексы оздоровительных упражнений с элементами спортивных и подвижных игр | РД1<br>РД2<br>РД3 | Лекции                 | 0 |
|   |                   | Практические занятия   | 8 |
|   |                   | Самостоятельная работа | 1 |
| <b>Раздел 4.</b> Методики самоконтроля физического и функционального состояния организма      | РД1<br>РД2<br>РД3 | Лекции                 | 0 |
|   |                   | Практические занятия   | 8 |
|   |                   | Самостоятельная работа | 1 |
| <b>8 семестр</b>  |                   |                        |   |
| <b>Раздел 1.</b> Оздоровительная гимнастика и ЛФК   | РД1<br>РД2<br>РД3 | Лекции                 | 0 |
|   |                   | Практические занятия   | 8 |
|   |                   | Самостоятельная работа | 1 |
| <b>Раздел 2.</b> Комплексы оздоровительных упражнений с элементами лыжного спорта             | РД1<br>РД2<br>РД3 | Лекции                 | 0 |
|   |                   | Практические занятия   | 8 |
|   |                   | Самостоятельная работа | 0 |
| <b>Раздел 3.</b> Комплексы оздоровительных упражнений с элементами спортивных и подвижных игр | РД1<br>РД2<br>РД3 | Лекции                 | 0 |
|   |                   | Практические занятия   | 9 |
|   |                   | Самостоятельная работа | 1 |
| <b>Раздел 4.</b> Плавание   | РД1<br>РД2<br>РД3 | Лекции                 | 0 |
|   |                   | Практические занятия   | 8 |
|   |                   | Самостоятельная работа | 1 |

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

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

1. Капилевич, Л. В. Сохранение здоровья, творческого долголетия и повышение умственной работоспособности специалистов: учебное пособие для вузов / Л. В. Капилевич, В. И. Андреев; Национальный исследовательский Томский политехнический университет (ТПУ). — Томск: Изд-во ТПУ, 2009. — URL: <http://www.lib.tpu.ru/fulltext2/m/2012/m145.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.

##### **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/>;

1. 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**):

Не предусмотрено.

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

Элективные дисциплины по физической культуре и спорту (ЭД по ФК и С): общая физическая подготовка

|   |  |         |     |
|---|--|---------|-----|
| Направление подготовки/<br>специальность                | Для всех направлений подготовки бакалавриата |         |     |
| Образовательная программа<br>(направленность (профиль)) |  |         |     |
| Специализация   |  |         |     |
| Уровень образования                                     | высшее образование - бакалавриат             |         |     |
| Курс  | 1-4  | семестр | 1-8 |
| Трудоемкость в кредитах<br>(зачетных единицах)          | 0  |         |     |
| Виды учебной деятельности                               | Временной ресурс                             |         |     |
| Контактная (аудиторная)<br>работа, ч                    | Лекции                                       | 0       |     |
|   | Практические занятия                         | 337     |     |
|   | Лабораторные занятия                         | 0       |     |
|   | ВСЕГО  | 337     |     |
| Самостоятельная работа, ч                               |  | 41      |     |
| ИТОГО, ч  |  | 378     |     |

|                              |       |                              |          |
|------------------------------|-------|------------------------------|----------|
| Вид промежуточной аттестации | зачет | Обеспечивающее 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 | И.УК(У)-7.1                       | Выбирает здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма       | УК(У)-7.В2  | Владеет опытом использования средств физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности |
|                 |  |                                   |  | УК(У)-7.У2  | Умеет использовать здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни                                     |
|                 |  |                                   |  | УК(У)-7.32  | Знает научно-практические основы физической культуры и здорового образа жизни  |
|                 |  | И.УК(У)-7.2                       | Планирует свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности | УК(У)-7.В4  | Владеет методами направленного восстановления и стимуляции работоспособности   |
|                 |  |                                   |  | УК(У)-7.У4  | Умеет определять уровень развития тренированности и здоровья, физического развития   |
|                 |  |                                   |  | УК(У)-7.34  | Знает виды и методы контроля за эффективностью тренировочных занятий   |
|                 |  | И.УК(У)-7.3                       | Соблюдает и пропагандирует нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности            | УК(У)-7.В6  | Владеет методиками развития физических качеств для занятий по различным оздоровительным системам и конкретным видам спорта   |
|                 |  |                                   |  | УК(У)-7.У6  | Умеет использовать средства физической культуры для достижения жизненных и профессиональных ценностей                        |
|                 |  |                                   |  | УК(У)-7.36  | Знает методические принципы физического воспитания   |

## 2. Планируемые результаты обучения по дисциплине

После успешного освоения дисциплины будут сформированы результаты обучения:

|  |  |
|--|--|
| <b>Планируемые результаты обучения по дисциплине</b> |  |
|--|--|

| Код  | Наименование  | Индикатор достижения компетенции          |
|------|---|---|
| РД 1 | Владеть опытом самостоятельного освоения отдельных элементов профессионально-прикладной подготовки  | И.УК(У)-7.1<br>И.УК(У)-7.2<br>И.УК(У)-7.3 |
| РД 2 | Умеет определять уровень физического развития, дозировать физическую нагрузку в соответствии с уровнем тренированности и состояния здоровья | И.УК(У)-7.1<br>И.УК(У)-7.2<br>И.УК(У)-7.3 |
| РД 3 | Знать научно-практические основы физической культуры, основы здорового образа жизни, средства и методы мышечной релаксации в спорте         | И.УК(У)-7.1<br>И.УК(У)-7.2<br>И.УК(У)-7.3 |

### 3. Структура и содержание дисциплины Основные виды учебной деятельности

| Разделы дисциплины   | Формируемый результат обучения по дисциплине | Виды учебной деятельности | Объем времени, ч. |
|--|--|---------------------------|-------------------|
| <b>1 семестр</b>   |  |                           |                   |
| Раздел 1. Основы общей физической подготовки   | РД1  | Лекции                    | 0                 |
|  | РД2  | Практические занятия      | 12                |
|  | РД3  | Самостоятельная работа    | 1                 |
| Раздел 2. Основы общей физической подготовки с элементами легкой атлетики                    | РД1  | Лекции                    | 0                 |
|  | РД2  | Практические занятия      | 12                |
|  | РД3  | Самостоятельная работа    | 2                 |
| Раздел 3. Основы общей физической подготовки с элементами спортивных игр                     | РД1  | Лекции                    | 0                 |
|  | РД2  | Практические занятия      | 12                |
|  | РД3  | Самостоятельная работа    | 1                 |
| Раздел 4. Основы общей физической подготовки с элементами циклических видов спорта           | РД1  | Лекции                    | 0                 |
|  | РД2  | Практические занятия      | 12                |
|  | РД3  | Самостоятельная работа    | 2                 |
| <b>2 семестр</b>   |  |                           |                   |
| Раздел 1. Основы специальной физической подготовки   | РД1  | Лекции                    | 0                 |
|  | РД2  | Практические занятия      | 12                |
|  | РД3  | Самостоятельная работа    | 1                 |
| Раздел 2. Основы специальной физической подготовки с элементами легкой атлетики              | РД1  | Лекции                    | 0                 |
|  | РД2  | Практические занятия      | 12                |
|  | РД3  | Самостоятельная работа    | 2                 |
| Раздел 3. Основы специальной физической подготовки с элементами спортивных игр               | РД1  | Лекции                    | 0                 |
|  | РД2  | Практические занятия      | 12                |
|  | РД3  | Самостоятельная работа    | 1                 |
| Раздел 4. Основы специальной физической подготовки с элементами циклических видов спорта     | РД1  | Лекции                    | 0                 |
|  | РД2  | Практические занятия      | 12                |
|  | РД3  | Самостоятельная работа    | 2                 |
| <b>3 семестр</b>   |  |                           |                   |
| Раздел 1. Общая физическая подготовка в профессионально-прикладной деятельности              | РД1  | Лекции                    | 0                 |
|  | РД2  | Практические занятия      | 12                |
|  | РД3  | Самостоятельная работа    | 1                 |
| Раздел 2. Базовая физическая подготовка в легкой атлетике на спортивно-оздоровительном этапе | РД1  | Лекции                    | 0                 |
|  | РД2  | Практические занятия      | 12                |
|  | РД3  | Самостоятельная работа    | 2                 |
| Раздел 3. Спортивные игры  | РД1  | Лекции                    | 0                 |

|   |            |                        |    |
|---|------------|------------------------|----|
|   | РД2<br>РД3 | Практические занятия   | 12 |
|   |            | Самостоятельная работа | 1  |
| <b>Раздел 4.</b> Базовая физическая подготовка в лыжном спорте на спортивно-оздоровительном этапе   | РД1        | Лекции                 | 0  |
|   | РД2        | Практические занятия   | 12 |
|   | РД3        | Самостоятельная работа | 2  |
| <b>4 семестр</b>  |            |                        |    |
| <b>Раздел 1.</b> Совершенствование навыков физической подготовки в профессионально-прикладной деятельности                                | РД1        | Лекции                 | 0  |
|   | РД2        | Практические занятия   | 12 |
|   | РД3        | Самостоятельная работа | 1  |
| <b>Раздел 2.</b> Совершенствование навыков базовой физической подготовки в легкой атлетике  | РД1        | Лекции                 | 0  |
|   | РД2        | Практические занятия   | 12 |
|   | РД3        | Самостоятельная работа | 2  |
| <b>Раздел 3.</b> Спортивные игры  | РД1        | Лекции                 | 0  |
|   | РД2        | Практические занятия   | 12 |
|   | РД3        | Самостоятельная работа | 1  |
| <b>Раздел 4.</b> Базовая физическая подготовка в плавании на спортивно-оздоровительном этапе  | РД1        | Лекции                 | 0  |
|   | РД2        | Практические занятия   | 12 |
|   | РД3        | Самостоятельная работа | 2  |
| <b>5 семестр</b>  |            |                        |    |
| <b>Раздел 1.</b> Методика подбора средств общей физической подготовки   | РД1        | Лекции                 | 0  |
|   | РД2        | Практические занятия   | 12 |
|   | РД3        | Самостоятельная работа | 1  |
| <b>Раздел 2.</b> Совершенствование навыков базовой физической подготовки в легкой атлетике на спортивно-оздоровительном этапе             | РД1        | Лекции                 | 0  |
|   | РД2        | Практические занятия   | 12 |
|   | РД3        | Самостоятельная работа | 2  |
| <b>Раздел 3.</b> Спортивные игры  | РД1        | Лекции                 | 0  |
|   | РД2        | Практические занятия   | 12 |
|   | РД3        | Самостоятельная работа | 1  |
| <b>Раздел 4.</b> Совершенствование базовой физической подготовки в лыжном спорте на спортивно-оздоровительном этапе                       | РД1        | Лекции                 | 0  |
|   | РД2        | Практические занятия   | 12 |
|   | РД3        | Самостоятельная работа | 2  |
| <b>6 семестр</b>  |            |                        |    |
| <b>Раздел 1.</b> Совершенствование техники упражнений общей и специальной физической подготовки в профессионально-прикладной деятельности | РД1        | Лекции                 | 0  |
|   | РД2        | Практические занятия   | 8  |
|   | РД3        | Самостоятельная работа | 1  |
| <b>Раздел 2.</b> Совершенствование навыков базовой физической подготовки в легкой атлетике на спортивно-оздоровительном этапе             | РД1        | Лекции                 | 0  |
|   | РД2        | Практические занятия   | 8  |
|   | РД3        | Самостоятельная работа | 1  |
| <b>Раздел 3.</b> Спортивные игры  | РД1        | Лекции                 | 0  |
|   | РД2        | Практические занятия   | 8  |
|   | РД3        | Самостоятельная работа | 1  |
| <b>Раздел 4.</b> Совершенствование техники элементов базовой физической подготовки в плавании на спортивно-оздоровительном этапе          | РД1        | Лекции                 | 0  |
|   | РД2        | Практические занятия   | 8  |
|   | РД3        | Самостоятельная работа | 1  |
| <b>7 семестр</b>  |            |                        |    |
| <b>Раздел 1.</b> Совершенствование техники  | РД1        | Лекции                 | 0  |

|   |                   |                        |          |
|---|-------------------|------------------------|----------|
| упражнений общей и специальной физической подготовки  | РД2<br>РД3        | Практические занятия   | <b>8</b> |
|   |                   | Самостоятельная работа | <b>1</b> |
| <b>Раздел 2.</b> Совершенствование навыков базовой физической подготовки в легкой атлетике на спортивно-оздоровительном этапе         | РД1<br>РД2<br>РД3 | Лекции                 | <b>0</b> |
|   |                   | Практические занятия   | <b>8</b> |
|   |                   | Самостоятельная работа | <b>1</b> |
| <b>Раздел 3.</b> Спортивные игры  | РД1<br>РД2<br>РД3 | Лекции                 | <b>0</b> |
|   |                   | Практические занятия   | <b>8</b> |
|   |                   | Самостоятельная работа | <b>1</b> |
| <b>Раздел 4.</b> Совершенствование техники элементов базовой физической подготовки в лыжном спорте на спортивно-оздоровительном этапе | РД1<br>РД2<br>РД3 | Лекции                 | <b>0</b> |
|   |                   | Практические занятия   | <b>8</b> |
|   |                   | Самостоятельная работа | <b>1</b> |
| <b>8 семестр</b>  |                   |                        |          |
| <b>Раздел 1.</b> Совершенствование техники упражнений общей и специальной физической подготовки                                       | РД1<br>РД2<br>РД3 | Лекции                 | <b>0</b> |
|   |                   | Практические занятия   | <b>8</b> |
|   |                   | Самостоятельная работа | <b>1</b> |
| <b>Раздел 2.</b> Совершенствование навыков базовой физической подготовки в легкой атлетике на спортивно-оздоровительном этапе         | РД1<br>РД2<br>РД3 | Лекции                 | <b>0</b> |
|   |                   | Практические занятия   | <b>8</b> |
|   |                   | Самостоятельная работа | <b>0</b> |
| <b>Раздел 3.</b> Спортивные игры  | РД1<br>РД2<br>РД3 | Лекции                 | <b>0</b> |
|   |                   | Практические занятия   | <b>9</b> |
|   |                   | Самостоятельная работа | <b>1</b> |
| <b>Раздел 4.</b> Совершенствование техники элементов базовой физической подготовки в плавании на спортивно-оздоровительном этапе      | РД1<br>РД2<br>РД3 | Лекции                 | <b>0</b> |
|   |                   | Практические занятия   | <b>8</b> |
|   |                   | Самостоятельная работа | <b>1</b> |

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

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

###### **Основная литература**

1. Капилевич, Л. В. Сохранение здоровья, творческого долголетия и повышение умственной работоспособности специалистов: учебное пособие для вузов / Л. В. Капилевич, В. И. Андреев; Национальный исследовательский Томский политехнический университет (ТПУ). — Томск: Изд-во ТПУ, 2009. — URL: <http://www.lib.tpu.ru/fulltext2/m/2012/m145.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. Розум, И. С. Самостоятельные занятия студентов физическими упражнениями: учебно-методическое пособие / И. С. Розум, Г. Г. Розум, Т. А. Евстигнеева; Национальный исследовательский Томский политехнический университет (ТПУ). — Томск: Изд-во ТПУ, 2013. — URL: <http://www.lib.tpu.ru/fulltext2/m/2014/m214.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**):

Не предусмотрено.

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

|  |
|--|
| Элективные дисциплины по физической культуре и спорту (ЭД по ФК и С):<br>силовые виды спорта |
|--|

|   |  |         |     |
|---|--|---------|-----|
| Направление подготовки/<br>специальность                | Для всех направлений подготовки бакалавриата |         |     |
| Образовательная программа<br>(направленность (профиль)) |  |         |     |
| Специализация   |  |         |     |
| Уровень образования                                     | высшее образование - бакалавриат             |         |     |
| Курс  | 1-4  | семестр | 1-8 |
| Трудоемкость в кредитах<br>(зачетных единицах)          | 0  |         |     |
| Виды учебной деятельности                               | Временной ресурс                             |         |     |
| Контактная (аудиторная)<br>работа, ч                    | Лекции                                       | 0       |     |
|   | Практические занятия                         | 337     |     |
|   | Лабораторные занятия                         | 0       |     |
|   | ВСЕГО  | 337     |     |
| Самостоятельная работа, ч                               |  | 41      |     |
| ИТОГО, ч  |  | 378     |     |

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

## 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 | И.УК(У)-7.1                       | Выбирает здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма       | УК(У)-7.В2  | Владеет опытом использования средств физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности |            |  |
|                 |  |                                   |  | УК(У)-7.У2  | Умеет использовать здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни                                     |            |  |
|                 |  |                                   |  | УК(У)-7.32  | Знает научно-практические основы физической культуры и здорового образа жизни  |            |  |
|                 |  |                                   |  | УК(У)-7.В4  | Владеет методами направленного восстановления и стимуляции работоспособности   |            |  |
|                 |  |                                   |  | УК(У)-7.У4  | Умеет определять уровень развития тренированности и здоровья, физического развития   |            |  |
|                 |  |                                   |  | УК(У)-7.34  | Знает виды и методы контроля за эффективностью тренировочных занятий   |            |  |
|                 |  | И.УК(У)-7.2                       | Планирует свое рабочее и свободное время для 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.В6 | Владеет методиками развития физических качеств для занятий по различным оздоровительным системам и конкретным видам спорта |
|                 |  |                                   |  |   |  | УК(У)-7.У6 | Умеет использовать средства физической культуры для достижения жизненных и профессиональных ценностей                      |
|                 |  |                                   |  |   |  | УК(У)-7.36 | Знает методические принципы физического воспитания   |

## 2. Планируемые результаты обучения по дисциплине

После успешного освоения дисциплины будут сформированы результаты обучения:

|  |  |
|--|--|
| <b>Планируемые результаты обучения по дисциплине</b> |  |
|--|--|

| Код  | Наименование  | Индикатор достижения компетенции          |
|------|---|---|
| РД 1 | Владеть опытом самостоятельного освоения отдельных элементов профессионально-прикладной подготовки  | И.УК(У)-7.1<br>И.УК(У)-7.2<br>И.УК(У)-7.3 |
| РД 2 | Умеет определять уровень физического развития, дозировать физическую нагрузку в соответствии с уровнем тренированности и состояния здоровья | И.УК(У)-7.1<br>И.УК(У)-7.2<br>И.УК(У)-7.3 |
| РД 3 | Знать научно-практические основы физической культуры, основы здорового образа жизни, средства и методы мышечной релаксации в спорте         | И.УК(У)-7.1<br>И.УК(У)-7.2<br>И.УК(У)-7.3 |

### 3. Структура и содержание дисциплины Основные виды учебной деятельности

| Разделы дисциплины   | Формируемый результат обучения по дисциплине | Виды учебной деятельности | Объем времени, ч. |
|--|--|---------------------------|-------------------|
| <b>1 семестр</b>   |  |                           |                   |
| <b>Раздел 1.</b> Физическая подготовка в избранном силовом виде спорта на начальном этапе спортивной подготовки            | РД1<br>РД2<br>РД3                            | Лекции                    | <b>0</b>          |
|  |  | Практические занятия      | <b>12</b>         |
|  |  | Самостоятельная работа    | <b>1</b>          |
| <b>Раздел 2.</b> Техническая подготовка в избранном силовом виде спорта на начальном этапе спортивной подготовки           | РД1<br>РД2<br>РД3                            | Лекции                    | <b>0</b>          |
|  |  | Практические занятия      | <b>12</b>         |
|  |  | Самостоятельная работа    | <b>2</b>          |
| <b>Раздел 3.</b> Тактическая подготовка в избранном силовом виде спорта на начальном этапе спортивной подготовки           | РД1<br>РД2<br>РД3                            | Лекции                    | <b>0</b>          |
|  |  | Практические занятия      | <b>12</b>         |
|  |  | Самостоятельная работа    | <b>1</b>          |
| <b>Раздел 4.</b> Элементы тренерской деятельности в избранном силовом виде спорта на начальном этапе спортивной подготовки | РД1<br>РД2<br>РД3                            | Лекции                    | <b>0</b>          |
|  |  | Практические занятия      | <b>12</b>         |
|  |  | Самостоятельная работа    | <b>2</b>          |
| <b>2 семестр</b>   |  |                           |                   |
| <b>Раздел 1.</b> Физическая подготовка в избранном силовом виде спорта на начальном этапе спортивной подготовки            | РД1<br>РД2<br>РД3                            | Лекции                    | <b>0</b>          |
|  |  | Практические занятия      | <b>12</b>         |
|  |  | Самостоятельная работа    | <b>1</b>          |
| <b>Раздел 2.</b> Техническая подготовка в избранном силовом виде спорта на начальном этапе спортивной подготовки           | РД1<br>РД2<br>РД3                            | Лекции                    | <b>0</b>          |
|  |  | Практические занятия      | <b>12</b>         |
|  |  | Самостоятельная работа    | <b>2</b>          |
| <b>Раздел 3.</b> Тактическая подготовка  | РД1  | Лекции                    | <b>0</b>          |

|  |                   |                        |    |
|--|-------------------|------------------------|----|
| в избранном силовом виде спорта на начальном этапе спортивной подготовки   | РД2<br>РД3        | Практические занятия   | 12 |
|  |                   | Самостоятельная работа | 1  |
| <b>Раздел 4.</b> Элементы тренерской деятельности в избранном силовом виде спорта на начальном этапе спортивной подготовки               | РД1<br>РД2<br>РД3 | Лекции                 | 0  |
|  |                   | Практические занятия   | 12 |
|  |                   | Самостоятельная работа | 2  |
| <b>3 семестр</b>   |                   |                        |    |
| <b>Раздел 1.</b> Физическая подготовка в избранном силовом виде спорта на этапе спортивной специализации                                 | РД1<br>РД2<br>РД3 | Лекции                 | 0  |
|  |                   | Практические занятия   | 12 |
|  |                   | Самостоятельная работа | 1  |
| <b>Раздел 2.</b> Техническая подготовка в избранном силовом виде спорта на этапе спортивной специализации                                | РД1<br>РД2<br>РД3 | Лекции                 | 0  |
|  |                   | Практические занятия   | 12 |
|  |                   | Самостоятельная работа | 2  |
| <b>Раздел 3.</b> Тактическая подготовка в избранном силовом виде спорта на этапе спортивной специализации                                | РД1<br>РД2<br>РД3 | Лекции                 | 0  |
|  |                   | Практические занятия   | 12 |
|  |                   | Самостоятельная работа | 1  |
| <b>Раздел 4.</b> Элементы тренерской деятельности в избранном силовом виде спорта на этапе спортивной специализации                      | РД1<br>РД2<br>РД3 | Лекции                 | 0  |
|  |                   | Практические занятия   | 12 |
|  |                   | Самостоятельная работа | 2  |
| <b>4 семестр</b>   |                   |                        |    |
| <b>Раздел 1.</b> Физическая подготовка в избранном силовом виде спорта на этапе спортивной специализации                                 | РД1<br>РД2<br>РД3 | Лекции                 | 0  |
|  |                   | Практические занятия   | 12 |
|  |                   | Самостоятельная работа | 1  |
| <b>Раздел 2.</b> Техническая подготовка в избранном этапе спортивной специализации силовом виде спорта на этапе спортивной специализации | РД1<br>РД2<br>РД3 | Лекции                 | 0  |
|  |                   | Практические занятия   | 12 |
|  |                   | Самостоятельная работа | 2  |
| <b>Раздел 3.</b> Тактическая подготовка в избранном силовом виде спорта на этапе спортивной специализации                                | РД1<br>РД2<br>РД3 | Лекции                 | 0  |
|  |                   | Практические занятия   | 12 |
|  |                   | Самостоятельная работа | 1  |
| <b>Раздел 4.</b> Элементы тренерской деятельности в избранном силовом виде спорта на этапе спортивной специализации                      | РД1<br>РД2<br>РД3 | Лекции                 | 0  |
|  |                   | Практические занятия   | 12 |
|  |                   | Самостоятельная работа | 2  |

|   |                   |                        |           |
|---|-------------------|------------------------|-----------|
|   |                   | работа                 |           |
| <b>5 семестр</b>  |                   |                        |           |
| <b>Раздел 1.</b> Физическая подготовка в избранном силовом виде спорта на этапе спортивной специализации                            | РД1<br>РД2<br>РД3 | Лекции                 | <b>0</b>  |
|   |                   | Практические занятия   | <b>12</b> |
|   |                   | Самостоятельная работа | <b>1</b>  |
| <b>Раздел 2.</b> Техническая подготовка в избранном силовом виде спорта на этапе спортивной специализации                           | РД1<br>РД2<br>РД3 | Лекции                 | <b>0</b>  |
|   |                   | Практические занятия   | <b>12</b> |
|   |                   | Самостоятельная работа | <b>2</b>  |
| <b>Раздел 3.</b> Тактическая подготовка в избранном силовом виде спорта на этапе спортивной специализации                           | РД1<br>РД2<br>РД3 | Лекции                 | <b>0</b>  |
|   |                   | Практические занятия   | <b>12</b> |
|   |                   | Самостоятельная работа | <b>1</b>  |
| <b>Раздел 4.</b> Элементы тренерской деятельности в избранном силовом виде спорта на этапе спортивной специализации                 | РД1<br>РД2<br>РД3 | Лекции                 | <b>0</b>  |
|   |                   | Практические занятия   | <b>12</b> |
|   |                   | Самостоятельная работа | <b>2</b>  |
| <b>6 семестр</b>  |                   |                        |           |
| <b>Раздел 1.</b> Физическая подготовка в избранном силовом виде спорта на этапе совершенствования спортивного мастерства            | РД1<br>РД2<br>РД3 | Лекции                 | <b>0</b>  |
|   |                   | Практические занятия   | <b>8</b>  |
|   |                   | Самостоятельная работа | <b>1</b>  |
| <b>Раздел 2.</b> Техническая подготовка в избранном силовом виде спорта на этапе совершенствования спортивного мастерства           | РД1<br>РД2<br>РД3 | Лекции                 | <b>0</b>  |
|   |                   | Практические занятия   | <b>8</b>  |
|   |                   | Самостоятельная работа | <b>1</b>  |
| <b>Раздел 3.</b> Тактическая подготовка в избранном силовом виде спорта на этапе совершенствования спортивного мастерства           | РД1<br>РД2<br>РД3 | Лекции                 | <b>0</b>  |
|   |                   | Практические занятия   | <b>8</b>  |
|   |                   | Самостоятельная работа | <b>1</b>  |
| <b>Раздел 4.</b> Элементы тренерской деятельности в избранном силовом виде спорта на этапе совершенствования спортивного мастерства | РД1<br>РД2<br>РД3 | Лекции                 | <b>0</b>  |
|   |                   | Практические занятия   | <b>8</b>  |
|   |                   | Самостоятельная работа | <b>1</b>  |
| <b>7 семестр</b>  |                   |                        |           |
| <b>Раздел 1.</b> Физическая подготовка в избранном силовом виде спорта на этапе совершенствования спортивного мастерства            | РД1<br>РД2<br>РД3 | Лекции                 | <b>0</b>  |
|   |                   | Практические занятия   | <b>8</b>  |
|   |                   | Самостоятельная работа | <b>1</b>  |
| <b>Раздел 2.</b> Техническая подготовка   | РД1               | Лекции                 | <b>0</b>  |

|   |                   |                        |   |
|---|-------------------|------------------------|---|
| в избранном силовом виде спорта на этапе совершенствования спортивного мастерства   | РД2<br>РД3        | Практические занятия   | 8 |
|   |                   | Самостоятельная работа | 1 |
| <b>Раздел 3.</b> Тактическая подготовка в избранном силовом виде спорта на этапе совершенствования спортивного мастерства           | РД1<br>РД2<br>РД3 | Лекции                 | 0 |
|   |                   | Практические занятия   | 8 |
|   |                   | Самостоятельная работа | 1 |
| <b>Раздел 4.</b> Элементы тренерской деятельности в избранном силовом виде спорта на этапе совершенствования спортивного мастерства | РД1<br>РД2<br>РД3 | Лекции                 | 0 |
|   |                   | Практические занятия   | 8 |
|   |                   | Самостоятельная работа | 1 |
| <b>8 семестр</b>  |                   |                        |   |
| <b>Раздел 1.</b> Физическая подготовка в избранном силовом виде спорта на этапе совершенствования спортивного мастерства            | РД1<br>РД2<br>РД3 | Лекции                 | 0 |
|   |                   | Практические занятия   | 8 |
|   |                   | Самостоятельная работа | 1 |
| <b>Раздел 2.</b> Техническая подготовка в избранном силовом виде спорта на этапе совершенствования спортивного мастерства           | РД1<br>РД2<br>РД3 | Лекции                 | 0 |
|   |                   | Практические занятия   | 8 |
|   |                   | Самостоятельная работа | 0 |
| <b>Раздел 3.</b> Тактическая подготовка в избранном силовом виде спорта на этапе совершенствования спортивного мастерства           | РД1<br>РД2<br>РД3 | Лекции                 | 0 |
|   |                   | Практические занятия   | 9 |
|   |                   | Самостоятельная работа | 1 |
| <b>Раздел 4.</b> Элементы тренерской деятельности в избранном силовом виде спорта на этапе совершенствования спортивного мастерства | РД1<br>РД2<br>РД3 | Лекции                 | 0 |
|   |                   | Практические занятия   | 8 |
|   |                   | Самостоятельная работа | 1 |

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

##### 4.1. Учебно-методическое обеспечение

###### Основная литература

1. Капилевич, Л. В. Сохранение здоровья, творческого долголетия и повышение умственной работоспособности специалистов: учебное пособие для вузов / Л. В. Капилевич, В. И. Андреев; Национальный исследовательский Томский политехнический университет (ТПУ). — Томск: Изд-во ТПУ, 2009. — URL: <http://www.lib.tpu.ru/fulltext2/m/2012/m145.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. Розум, И. С. Самостоятельные занятия студентов физическими упражнениями: учебно-методическое пособие / И. С. Розум, Г. Г. Розум, Т. А. Евстигнеева; Национальный исследовательский Томский политехнический университет (ТПУ). — Томск: Изд-во ТПУ, 2013. — URL: <http://www.lib.tpu.ru/fulltext2/m/2014/m214.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**):

Не предусмотрено.

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

Элективные дисциплины по физической культуре и спорту (ЭД по ФК и С):  
 сложнокоординационные виды спорта

|   |  |         |     |
|---|--|---------|-----|
| Направление подготовки/<br>специальность                | Для всех направлений подготовки бакалавриата |         |     |
| Образовательная программа<br>(направленность (профиль)) |  |         |     |
| Специализация   |  |         |     |
| Уровень образования                                     | высшее образование - бакалавриат             |         |     |
| Курс  | 1-4  | семестр | 1-8 |
| Трудоемкость в кредитах<br>(зачетных единицах)          | 0  |         |     |
| Виды учебной деятельности                               | Временной ресурс                             |         |     |
| Контактная (аудиторная)<br>работа, ч                    | Лекции                                       | 0       |     |
|   | Практические занятия                         | 337     |     |
|   | Лабораторные занятия                         | 0       |     |
|   | ВСЕГО  | 337     |     |
|   | Самостоятельная работа, ч                    | 41      |     |
|   | ИТОГО, ч                                     | 378     |     |

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

## 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 | И.УК(У)-7.1                       | Выбирает здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма       | УК(У)-7.В2  | Владеет опытом использования средств физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности |
|                 |  |                                   |  | УК(У)-7.У2  | Умеет использовать здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни                                     |
|                 |  |                                   |  | УК(У)-7.32  | Знает научно-практические основы физической культуры и здорового образа жизни  |
|                 |  | И.УК(У)-7.2                       | Планирует свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности | УК(У)-7.В4  | Владеет методами направленного восстановления и стимуляции работоспособности   |
|                 |  |                                   |  | УК(У)-7.У4  | Умеет определять уровень развития тренированности и здоровья, физического развития   |
|                 |  |                                   |  | УК(У)-7.34  | Знает виды и методы контроля за эффективностью тренировочных занятий   |
|                 |  | И.УК(У)-7.3                       | Соблюдает и пропагандирует нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности            | УК(У)-7.В6  | Владеет методиками развития физических качеств для занятий по различным оздоровительным системам и конкретным видам спорта   |
|                 |  |                                   |  | УК(У)-7.У6  | Умеет использовать средства физической культуры для достижения жизненных и профессиональных ценностей                        |
|                 |  |                                   |  | УК(У)-7.36  | Знает методические принципы физического воспитания   |

## 2. Планируемые результаты обучения по дисциплине

После успешного освоения дисциплины будут сформированы результаты обучения:

|  |  |
|--|--|
| <b>Планируемые результаты обучения по дисциплине</b> |  |
|--|--|

| Код  | Наименование  | Индикатор достижения компетенции          |
|------|---|---|
| РД 1 | Владеть опытом самостоятельного освоения отдельных элементов профессионально-прикладной подготовки  | И.УК(У)-7.1<br>И.УК(У)-7.2<br>И.УК(У)-7.3 |
| РД 2 | Умеет определять уровень физического развития, дозировать физическую нагрузку в соответствии с уровнем тренированности и состояния здоровья | И.УК(У)-7.1<br>И.УК(У)-7.2<br>И.УК(У)-7.3 |
| РД 3 | Знать научно-практические основы физической культуры, основы здорового образа жизни, средства и методы мышечной релаксации в спорте         | И.УК(У)-7.1<br>И.УК(У)-7.2<br>И.УК(У)-7.3 |

### 3. Структура и содержание дисциплины Основные виды учебной деятельности

| Разделы дисциплины   | Формируемый результат обучения по дисциплине | Виды учебной деятельности | Объем времени, ч. |
|--|--|---------------------------|-------------------|
| <b>1 семестр</b>   |  |                           |                   |
| <b>Раздел 1.</b> Физическая подготовка в избранном сложнокоординационном виде спорта на начальном этапе спортивной подготовки            | РД1  | Лекции                    | <b>0</b>          |
|  | РД2  | Практические занятия      | <b>12</b>         |
|  | РД3  | Самостоятельная работа    | <b>1</b>          |
| <b>Раздел 2.</b> Техническая подготовка в избранном сложнокоординационном виде спорта на начальном этапе спортивной подготовки           | РД1  | Лекции                    | <b>0</b>          |
|  | РД2  | Практические занятия      | <b>12</b>         |
|  | РД3  | Самостоятельная работа    | <b>2</b>          |
| <b>Раздел 3.</b> Тактическая подготовка в избранном сложнокоординационном виде спорта на начальном этапе спортивной подготовки           | РД1  | Лекции                    | <b>0</b>          |
|  | РД2  | Практические занятия      | <b>12</b>         |
|  | РД3  | Самостоятельная работа    | <b>1</b>          |
| <b>Раздел 4.</b> Элементы тренерской деятельности в избранном сложнокоординационном виде спорта на начальном этапе спортивной подготовки | РД1  | Лекции                    | <b>0</b>          |
|  | РД2  | Практические занятия      | <b>12</b>         |
|  | РД3  | Самостоятельная работа    | <b>2</b>          |
| <b>2 семестр</b>   |  |                           |                   |
| <b>Раздел 1.</b> Физическая подготовка в избранном сложнокоординационном виде спорта на начальном этапе спортивной подготовки            | РД1  | Лекции                    | <b>0</b>          |
|  | РД2  | Практические занятия      | <b>12</b>         |
|  | РД3  | Самостоятельная работа    | <b>1</b>          |
| <b>Раздел 2.</b> Техническая подготовка в избранном сложнокоординационном виде спорта на начальном этапе спортивной подготовки           | РД1  | Лекции                    | <b>0</b>          |
|  | РД2  | Практические занятия      | <b>12</b>         |
|  | РД3  | Самостоятельная работа    | <b>2</b>          |
| <b>Раздел 3.</b> Тактическая подготовка в избранном сложнокоординационном виде спорта на начальном этапе спортивной подготовки           | РД1  | Лекции                    | <b>0</b>          |
|  | РД2  | Практические занятия      | <b>12</b>         |
|  | РД3  | Самостоятельная работа    | <b>1</b>          |
| <b>Раздел 4.</b> Элементы тренерской деятельности в избранном сложнокоординационном виде спорта на начальном этапе спортивной подготовки | РД1  | Лекции                    | <b>0</b>          |
|  | РД2  | Практические занятия      | <b>12</b>         |
|  | РД3  | Самостоятельная работа    | <b>2</b>          |
| <b>3 семестр</b>   |  |                           |                   |
| <b>Раздел 1.</b> Физическая подготовка в избранном сложнокоординационном виде спорта на этапе спортивной специализации                   | РД1  | Лекции                    | <b>0</b>          |
|  | РД2  | Практические занятия      | <b>12</b>         |
|  | РД3  | Самостоятельная работа    | <b>1</b>          |
| <b>Раздел 2.</b> Техническая подготовка в избранном сложнокоординационном виде спорта на этапе спортивной специализации                  | РД1  | Лекции                    | <b>0</b>          |
|  | РД2  | Практические занятия      | <b>12</b>         |



|   |     |                        |          |
|---|-----|------------------------|----------|
| мастерства  |     |                        |          |
| <b>7 семестр</b>  |     |                        |          |
| <b>Раздел 1.</b> Физическая подготовка в избранном сложнокоординационном виде спорта на этапе совершенствования спортивного мастерства            | РД1 | Лекции                 | <b>0</b> |
|   | РД2 | Практические занятия   | <b>8</b> |
|   | РД3 | Самостоятельная работа | <b>1</b> |
| <b>Раздел 2.</b> Техническая подготовка в избранном сложнокоординационном виде спорта на этапе совершенствования спортивного мастерства           | РД1 | Лекции                 | <b>0</b> |
|   | РД2 | Практические занятия   | <b>8</b> |
|   | РД3 | Самостоятельная работа | <b>1</b> |
| <b>Раздел 3.</b> Тактическая подготовка в избранном сложнокоординационном виде спорта на этапе совершенствования спортивного мастерства           | РД1 | Лекции                 | <b>0</b> |
|   | РД2 | Практические занятия   | <b>8</b> |
|   | РД3 | Самостоятельная работа | <b>1</b> |
| <b>Раздел 4.</b> Элементы тренерской деятельности в избранном сложнокоординационном виде спорта на этапе совершенствования спортивного мастерства | РД1 | Лекции                 | <b>0</b> |
|   | РД2 | Практические занятия   | <b>8</b> |
|   | РД3 | Самостоятельная работа | <b>1</b> |
| <b>8 семестр</b>  |     |                        |          |
| <b>Раздел 1.</b> Физическая подготовка в избранном сложнокоординационном виде спорта на этапе совершенствования спортивного мастерства            | РД1 | Лекции                 | <b>0</b> |
|   | РД2 | Практические занятия   | <b>8</b> |
|   | РД3 | Самостоятельная работа | <b>1</b> |
| <b>Раздел 2.</b> Техническая подготовка в избранном сложнокоординационном виде спорта на этапе совершенствования спортивного мастерства           | РД1 | Лекции                 | <b>0</b> |
|   | РД2 | Практические занятия   | <b>8</b> |
|   | РД3 | Самостоятельная работа | <b>0</b> |
| <b>Раздел 3.</b> Тактическая подготовка в избранном сложнокоординационном виде спорта на этапе совершенствования спортивного мастерства           | РД1 | Лекции                 | <b>0</b> |
|   | РД2 | Практические занятия   | <b>9</b> |
|   | РД3 | Самостоятельная работа | <b>1</b> |
| <b>Раздел 4.</b> Элементы тренерской деятельности в избранном сложнокоординационном виде спорта на этапе совершенствования спортивного мастерства | РД1 | Лекции                 | <b>0</b> |
|   | РД2 | Практические занятия   | <b>8</b> |
|   | РД3 | Самостоятельная работа | <b>1</b> |

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

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

###### **Основная литература**

1. Капилевич, Л. В. Сохранение здоровья, творческого долголетия и повышение умственной работоспособности специалистов: учебное пособие для вузов / Л. В. Капилевич, В. И. Андреев; Национальный исследовательский Томский политехнический университет (ТПУ). — Томск: Изд-во ТПУ, 2009. — URL: <http://www.lib.tpu.ru/fulltext2/m/2012/m145.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. Розум, И. С. Самостоятельные занятия студентов физическими упражнениями: учебно-методическое пособие / И. С. Розум, Г. Г. Розум, Т. А. Евстигнеева; Национальный исследовательский Томский политехнический университет (ТПУ). — Томск: Изд-во ТПУ, 2013. — URL: <http://www.lib.tpu.ru/fulltext2/m/2014/m214.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**):

Не предусмотрено.

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

Элективные дисциплины по физической культуре и спорту (ЭД по ФК и С):  
 циклические виды спорта

|   |  |         |     |
|---|--|---------|-----|
| Направление подготовки/<br>специальность                | Для всех направлений подготовки бакалавриата |         |     |
| Образовательная программа<br>(направленность (профиль)) |  |         |     |
| Специализация   |  |         |     |
| Уровень образования                                     | высшее образование - бакалавриат             |         |     |
| Курс  | 1-4  | семестр | 1-8 |
| Трудоемкость в кредитах<br>(зачетных единицах)          | 0  |         |     |
| Виды учебной деятельности                               | Временной ресурс                             |         |     |
| Контактная (аудиторная)<br>работа, ч                    | Лекции                                       | 0       |     |
|   | Практические занятия                         | 337     |     |
|   | Лабораторные занятия                         | 0       |     |
|   | ВСЕГО  | 337     |     |
| Самостоятельная работа, ч                               |  | 41      |     |
| ИТОГО, ч  |  | 378     |     |

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

## 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 | И.УК(У)-7.1                       | Выбирает здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма       | УК(У)-7.В2  | Владеет опытом использования средств физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности |
|                 |  |                                   |  | УК(У)-7.У2  | Умеет использовать здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни                                     |
|                 |  |                                   |  | УК(У)-7.32  | Знает научно-практические основы физической культуры и здорового образа жизни  |
|                 |  | И.УК(У)-7.2                       | Планирует свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности | УК(У)-7.В4  | Владеет методами направленного восстановления и стимуляции работоспособности   |
|                 |  |                                   |  | УК(У)-7.У4  | Умеет определять уровень развития тренированности и здоровья, физического развития   |
|                 |  |                                   |  | УК(У)-7.34  | Знает виды и методы контроля за эффективностью тренировочных занятий   |
|                 |  | И.УК(У)-7.3                       | Соблюдает и пропагандирует нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности            | УК(У)-7.В6  | Владеет методиками развития физических качеств для занятий по различным оздоровительным системам и конкретным видам спорта   |
|                 |  |                                   |  | УК(У)-7.У6  | Умеет использовать средства физической культуры для достижения жизненных и профессиональных ценностей                        |
|                 |  |                                   |  | УК(У)-7.36  | Знает методические принципы физического воспитания   |

## 2. Планируемые результаты обучения по дисциплине

После успешного освоения дисциплины будут сформированы результаты обучения:

|  |  |
|--|--|
| <b>Планируемые результаты обучения по дисциплине</b> |  |
|--|--|

| Код  | Наименование  | Индикатор достижения компетенции          |
|------|---|---|
| РД 1 | Владеть опытом самостоятельного освоения отдельных элементов профессионально-прикладной подготовки  | И.УК(У)-7.1<br>И.УК(У)-7.2<br>И.УК(У)-7.3 |
| РД 2 | Умеет определять уровень физического развития, дозировать физическую нагрузку в соответствии с уровнем тренированности и состояния здоровья | И.УК(У)-7.1<br>И.УК(У)-7.2<br>И.УК(У)-7.3 |
| РД 3 | Знать научно-практические основы физической культуры, основы здорового образа жизни, средства и методы мышечной релаксации в спорте         | И.УК(У)-7.1<br>И.УК(У)-7.2<br>И.УК(У)-7.3 |

### 3. Структура и содержание дисциплины Основные виды учебной деятельности

| Разделы дисциплины   | Формируемый результат обучения по дисциплине | Виды учебной деятельности | Объем времени, ч. |
|--|--|---------------------------|-------------------|
| <b>1 семестр</b>   |  |                           |                   |
| <b>Раздел 1.</b> Физическая подготовка в избранном циклическом виде спорта на начальном этапе спортивной подготовки            | РД1<br>РД2<br>РД3                            | Лекции                    | <b>0</b>          |
|  |  | Практические занятия      | <b>12</b>         |
|  |  | Самостоятельная работа    | <b>1</b>          |
| <b>Раздел 2.</b> Техническая подготовка в избранном циклическом виде спорта на начальном этапе спортивной подготовки           | РД1<br>РД2<br>РД3                            | Лекции                    | <b>0</b>          |
|  |  | Практические занятия      | <b>12</b>         |
|  |  | Самостоятельная работа    | <b>2</b>          |
| <b>Раздел 3.</b> Тактическая подготовка в избранном циклическом виде спорта на начальном этапе спортивной подготовки           | РД1<br>РД2<br>РД3                            | Лекции                    | <b>0</b>          |
|  |  | Практические занятия      | <b>12</b>         |
|  |  | Самостоятельная работа    | <b>1</b>          |
| <b>Раздел 4.</b> Элементы тренерской деятельности в избранном циклическом виде спорта на начальном этапе спортивной подготовки | РД1<br>РД2<br>РД3                            | Лекции                    | <b>0</b>          |
|  |  | Практические занятия      | <b>12</b>         |
|  |  | Самостоятельная работа    | <b>2</b>          |
| <b>2 семестр</b>   |  |                           |                   |
| <b>Раздел 1.</b> Физическая подготовка в избранном циклическом виде спорта на начальном этапе спортивной подготовки            | РД1<br>РД2<br>РД3                            | Лекции                    | <b>0</b>          |
|  |  | Практические занятия      | <b>12</b>         |
|  |  | Самостоятельная работа    | <b>1</b>          |
| <b>Раздел 2.</b> Техническая подготовка в избранном циклическом виде спорта на начальном этапе спортивной подготовки           | РД1<br>РД2<br>РД3                            | Лекции                    | <b>0</b>          |
|  |  | Практические занятия      | <b>12</b>         |
|  |  | Самостоятельная работа    | <b>2</b>          |
| <b>Раздел 3.</b> Тактическая подготовка  | РД1  | Лекции                    | <b>0</b>          |

|  |                   |                        |    |
|--|-------------------|------------------------|----|
| в избранном циклическом виде спорта на начальном этапе спортивной подготовки   | РД2<br>РД3        | Практические занятия   | 12 |
|  |                   | Самостоятельная работа | 1  |
| <b>Раздел 4.</b> Элементы тренерской деятельности в избранном циклическом виде спорта на начальном этапе спортивной подготовки               | РД1<br>РД2<br>РД3 | Лекции                 | 0  |
|  |                   | Практические занятия   | 12 |
|  |                   | Самостоятельная работа | 2  |
| <b>3 семестр</b>   |                   |                        |    |
| <b>Раздел 1.</b> Физическая подготовка в избранном циклическом виде спорта на этапе спортивной специализации                                 | РД1<br>РД2<br>РД3 | Лекции                 | 0  |
|  |                   | Практические занятия   | 12 |
|  |                   | Самостоятельная работа | 1  |
| <b>Раздел 2.</b> Техническая подготовка в избранном циклическом виде спорта на этапе спортивной специализации                                | РД1<br>РД2<br>РД3 | Лекции                 | 0  |
|  |                   | Практические занятия   | 12 |
|  |                   | Самостоятельная работа | 2  |
| <b>Раздел 3.</b> Тактическая подготовка в избранном циклическом виде спорта на этапе спортивной специализации                                | РД1<br>РД2<br>РД3 | Лекции                 | 0  |
|  |                   | Практические занятия   | 12 |
|  |                   | Самостоятельная работа | 1  |
| <b>Раздел 4.</b> Элементы тренерской деятельности в избранном циклическом виде спорта на этапе спортивной специализации                      | РД1<br>РД2<br>РД3 | Лекции                 | 0  |
|  |                   | Практические занятия   | 12 |
|  |                   | Самостоятельная работа | 2  |
| <b>4 семестр</b>   |                   |                        |    |
| <b>Раздел 1.</b> Физическая подготовка в избранном циклическом виде спорта на этапе спортивной специализации                                 | РД1<br>РД2<br>РД3 | Лекции                 | 0  |
|  |                   | Практические занятия   | 12 |
|  |                   | Самостоятельная работа | 1  |
| <b>Раздел 2.</b> Техническая подготовка в избранном этапе спортивной специализации циклическом виде спорта на этапе спортивной специализации | РД1<br>РД2<br>РД3 | Лекции                 | 0  |
|  |                   | Практические занятия   | 12 |
|  |                   | Самостоятельная работа | 2  |
| <b>Раздел 3.</b> Тактическая подготовка в избранном циклическом виде спорта на этапе спортивной специализации                                | РД1<br>РД2<br>РД3 | Лекции                 | 0  |
|  |                   | Практические занятия   | 12 |
|  |                   | Самостоятельная работа | 1  |
| <b>Раздел 4.</b> Элементы тренерской деятельности в избранном циклическом виде спорта на этапе спортивной специализации                      | РД1<br>РД2<br>РД3 | Лекции                 | 0  |
|  |                   | Практические занятия   | 12 |
|  |                   | Самостоятельная работа | 2  |

|   |                   |                        |           |
|---|-------------------|------------------------|-----------|
|   |                   | работа                 |           |
| <b>5 семестр</b>  |                   |                        |           |
| <b>Раздел 1.</b> Физическая подготовка в избранном циклическом виде спорта на этапе спортивной специализации                            | РД1<br>РД2<br>РД3 | Лекции                 | <b>0</b>  |
|   |                   | Практические занятия   | <b>12</b> |
|   |                   | Самостоятельная работа | <b>1</b>  |
| <b>Раздел 2.</b> Техническая подготовка в избранном циклическом виде спорта на этапе спортивной специализации                           | РД1<br>РД2<br>РД3 | Лекции                 | <b>0</b>  |
|   |                   | Практические занятия   | <b>12</b> |
|   |                   | Самостоятельная работа | <b>2</b>  |
| <b>Раздел 3.</b> Тактическая подготовка в избранном циклическом виде спорта на этапе спортивной специализации                           | РД1<br>РД2<br>РД3 | Лекции                 | <b>0</b>  |
|   |                   | Практические занятия   | <b>12</b> |
|   |                   | Самостоятельная работа | <b>1</b>  |
| <b>Раздел 4.</b> Элементы тренерской деятельности в избранном циклическом виде спорта на этапе спортивной специализации                 | РД1<br>РД2<br>РД3 | Лекции                 | <b>0</b>  |
|   |                   | Практические занятия   | <b>12</b> |
|   |                   | Самостоятельная работа | <b>2</b>  |
| <b>6 семестр</b>  |                   |                        |           |
| <b>Раздел 1.</b> Физическая подготовка в избранном циклическом виде спорта на этапе совершенствования спортивного мастерства            | РД1<br>РД2<br>РД3 | Лекции                 | <b>0</b>  |
|   |                   | Практические занятия   | <b>8</b>  |
|   |                   | Самостоятельная работа | <b>1</b>  |
| <b>Раздел 2.</b> Техническая подготовка в избранном циклическом виде спорта на этапе совершенствования спортивного мастерства           | РД1<br>РД2<br>РД3 | Лекции                 | <b>0</b>  |
|   |                   | Практические занятия   | <b>8</b>  |
|   |                   | Самостоятельная работа | <b>1</b>  |
| <b>Раздел 3.</b> Тактическая подготовка в избранном циклическом виде спорта на этапе совершенствования спортивного мастерства           | РД1<br>РД2<br>РД3 | Лекции                 | <b>0</b>  |
|   |                   | Практические занятия   | <b>8</b>  |
|   |                   | Самостоятельная работа | <b>1</b>  |
| <b>Раздел 4.</b> Элементы тренерской деятельности в избранном циклическом виде спорта на этапе совершенствования спортивного мастерства | РД1<br>РД2<br>РД3 | Лекции                 | <b>0</b>  |
|   |                   | Практические занятия   | <b>8</b>  |
|   |                   | Самостоятельная работа | <b>1</b>  |
| <b>7 семестр</b>  |                   |                        |           |
| <b>Раздел 1.</b> Физическая подготовка в избранном циклическом виде спорта на этапе совершенствования спортивного мастерства            | РД1<br>РД2<br>РД3 | Лекции                 | <b>0</b>  |
|   |                   | Практические занятия   | <b>8</b>  |
|   |                   | Самостоятельная работа | <b>1</b>  |
| <b>Раздел 2.</b> Техническая подготовка   | РД1               | Лекции                 | <b>0</b>  |

|   |                   |                        |   |
|---|-------------------|------------------------|---|
| в избранном циклическом виде спорта на этапе совершенствования спортивного мастерства   | РД2<br>РД3        | Практические занятия   | 8 |
|   |                   | Самостоятельная работа | 1 |
| <b>Раздел 3.</b> Тактическая подготовка в избранном циклическом виде спорта на этапе совершенствования спортивного мастерства           | РД1<br>РД2<br>РД3 | Лекции                 | 0 |
|   |                   | Практические занятия   | 8 |
|   |                   | Самостоятельная работа | 1 |
| <b>Раздел 4.</b> Элементы тренерской деятельности в избранном циклическом виде спорта на этапе совершенствования спортивного мастерства | РД1<br>РД2<br>РД3 | Лекции                 | 0 |
|   |                   | Практические занятия   | 8 |
|   |                   | Самостоятельная работа | 1 |
| <b>8 семестр</b>  |                   |                        |   |
| <b>Раздел 1.</b> Физическая подготовка в избранном циклическом виде спорта на этапе совершенствования спортивного мастерства            | РД1<br>РД2<br>РД3 | Лекции                 | 0 |
|   |                   | Практические занятия   | 8 |
|   |                   | Самостоятельная работа | 1 |
| <b>Раздел 2.</b> Техническая подготовка в избранном циклическом виде спорта на этапе совершенствования спортивного мастерства           | РД1<br>РД2<br>РД3 | Лекции                 | 0 |
|   |                   | Практические занятия   | 8 |
|   |                   | Самостоятельная работа | 0 |
| <b>Раздел 3.</b> Тактическая подготовка в избранном циклическом виде спорта на этапе совершенствования спортивного мастерства           | РД1<br>РД2<br>РД3 | Лекции                 | 0 |
|   |                   | Практические занятия   | 9 |
|   |                   | Самостоятельная работа | 1 |
| <b>Раздел 4.</b> Элементы тренерской деятельности в избранном циклическом виде спорта на этапе совершенствования спортивного мастерства | РД1<br>РД2<br>РД3 | Лекции                 | 0 |
|   |                   | Практические занятия   | 8 |
|   |                   | Самостоятельная работа | 1 |

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

##### 4.1. Учебно-методическое обеспечение

###### Основная литература

1. Капилевич, Л. В. Сохранение здоровья, творческого долголетия и повышение умственной работоспособности специалистов: учебное пособие для вузов / Л. В. Капилевич, В. И. Андреев; Национальный исследовательский Томский политехнический университет (ТПУ). — Томск: Изд-во ТПУ, 2009. — URL: <http://www.lib.tpu.ru/fulltext2/m/2012/m145.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. Розум, И. С. Самостоятельные занятия студентов физическими упражнениями: учебно-методическое пособие / И. С. Розум, Г. Г. Розум, Т. А. Евстигнеева; Национальный исследовательский Томский политехнический университет (ТПУ). — Томск: Изд-во ТПУ, 2013. — URL: <http://www.lib.tpu.ru/fulltext2/m/2014/m214.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**):

Не предусмотрено.