# АННОТАЦИЯ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ ПРИЕМ 2020 г. ФОРМА ОБУЧЕНИЯ <u>очная</u>

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

Направление подготовки/	Для всех направлений подготовки бакалавриата			
специальность				
Образовательная программа				
(направленность (профиль))				
Специализация				
Уровень образования	высшее	образование -	бакалавриат	
		•	•	
Курс	1-4	семестр	1-8	
Трудоемкость в кредитах			0	
(зачетных единицах)			0	
Виды учебной деятельности		Време	енной ресурс	
-		Лекци	и 0	
Контактная (аудиторная)	Практические занятия		я 337	
работа, ч	Лабораторные занятия		0 п.	
-	ВСЕГО		337	
Ca	Самостоятельная работа, ч		ч 41	
		ИТОГО,	ч 378	

Вид промежуточной	зачет	Обеспечивающее	ОФК ШБИП
аттестации		подразделение	

## 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	П	Индикатор	ры достижения компетенций		Составляющие результатов освоения (дескрипторы компетенции)		
компетенции	Наименование компетенции	Код индикатора	Наименование индикатора достижения	Код	Наименование		
		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 и развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности		
			поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических	УК(У)- 7.У2	Умеет использовать здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни		
уК(У)-7 поддержи должный физическ подготов, для обест полноцен социальн професси				УК(У)-7.32	Знает научно- практические основы физической культуры и здорового образа жизн		
	для обеспечения 7 полноценной социальной и профессиональной деятельности	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 заняти		
			Соблюдает и пропагандирует нормы	УК(У)- 7.В6	Владеет методиками развития физических качеств для занятий по различным оздоровительным системам и конкретны видам спорта		
		И.УК(У)- 7.3	здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности	УК(У)- 7.У6	Умеет использовать средства физической культуры для достижения жизненны 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				
Код	Наименование	достижения			
		компетенции			
	Владеет опытом самостоятельного освоения отдельных элементов	И.УК(У)-7.1			
РД 1	профессионально-прикладной подготовки	И.УК(У)-7.2			
, ,	профессионально-прикладной подготовки	И.УК(У)-7.3			
	Умеет определять уровень физического развития, дозировать	И.УК(У)-7.1			
РД 2	физическую нагрузку в соответствии с уровнем тренированности и	И.УК(У)-7.2			
	состояния здоровья	И.УК(У)-7.3			
	Знает научно-практические основы физической культуры, основы	И.УК(У)-7.1			
РД 3	здорового образа жизни, средства и методы мышечной релаксации в	И.УК(У)-7.2			
	спорте	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.	
	1 семестр			
Раздел 1. Общая физическая		Лекции	0	
подготовка - адаптивные формы и	РД1	Практические	12	
виды (спортивно-оздоровительный	РД2	занятия	12	
подготовительный этап)	РД3	Самостоятельная работа	1	
Раздел 2. Профилактическая		Лекции	0	
оздоровительная гимнастика	РД1 РД2	Практические занятия	12	
	РД3	Самостоятельная работа	2	
Раздел 3. Адаптивная физическая		Лекции	0	
культура с элементами подвижных	РД1	Практические	12	
игр (спортивно-оздоровительный	РД2	занятия	12	
подготовительный этап)	РД3	Самостоятельная	1	
		работа		
Раздел 4. Адаптивные виды		Лекции	0	
физической культуры с	РД1	Практические	12	
элементами плавания (спортивно-	РД2	занятия	12	
оздоровительный	РД3	Самостоятельная	2	
подготовительный этап)		работа		
	2 семестр	1		
Раздел 1. Общая физическая		Лекции	0	
подготовка - адаптивные формы и	РД1	Практические	12	
виды (спортивно-оздоровительный	РД2	занятия	12	
подготовительный этап)	РД3	Самостоятельная	1	
		работа		
Раздел 2. Профилактическая	<b>5</b>	Лекции	0	
оздоровительная гимнастика	РД1	Практические	12	
(спортивно-оздоровительный	РД2	занятия	12	
подготовительный этап)	РД3	Самостоятельная работа	2	
Раздел 3. Адаптивная физическая	РД1	Лекции	0	

культура с элементами подвижных	РД2	Практические	12
игр (спортивно-оздоровительный	РД3	занятия	
подготовительный этап)		Самостоятельная	1
Dearest 4 A segressive pure		работа Лекции	0
Раздел 4. Адаптивные виды	рπ1	· · · · · · · · · · · · · · · · · · ·	0
физической культуры с элементами легкой атлетики	РД1 РД2	Практические	12
(спортивно-оздоровительный	РД2 РД3	занятия Самостоятельная	
подготовительный этап)	гдз	работа	2
подготовительный этап)	3 семестр	paoora	
Раздел 1. Общая физическая	3 семестр		
подготовка - адаптивные формы и	ВП1	Лекции	0
виды (спортивно-оздоровительный	РД1	Практические	12
этап – реализация физического	РД2	занятия	12
потенциала)	РД3	Самостоятельная	1
,		работа	-1
Раздел 2. Профилактическая		Лекции	0
оздоровительная гимнастика	РД1	Практические	12
(спортивно-оздоровительный этап	РД2	занятия	12
<ul><li>– реализация физического</li></ul>	РД3	Самостоятельная	2
потенциала)		работа	
Раздел 3. Адаптивная физическая		Лекции	0
культура с элементами подвижных	РД1	Практические	12
игр (спортивно-оздоровительный	РД2	занятия	12
этап – реализация физического	РД3	Самостоятельная	1
потенциала)		работа	1
Раздел 4. Адаптивные виды		Лекции	0
физической культуры с	РД1	Практические	12
элементами плавания (спортивно-	РД2	занятия	12
оздоровительный этап –	РДЗ	Самостоятельная	
реализация физического	- 0-	работа	2
потенциала)	4		
D 4 05 1	4 семестр		Τ.,
Раздел 1. Общая физическая	D.774	Лекции	0
подготовка - адаптивные формы и	РД1	Практические	12
виды (спортивно-оздоровительный	РД2	занятия	
этап – реализация физического	РД3	Самостоятельная	1
потенциала)		работа	
Раздел 2. Профилактическая		Лекции	0
оздоровительная гимнастика	РД1	Практические	12
(спортивно-оздоровительный этап	РД2	занятия	
– реализация физического	РД3	Самостоятельная	2
потенциала)		работа	
Раздел 3. Адаптивная физическая		Лекции	0
культура с элементами подвижных	РД1	Практические	12
и спортивных игр (спортивно-	РД2	занятия	
оздоровительный этап –	РДЗ	Самостоятельная	
реализация физического		работа	1
потенциала)	рп1	1	10
Раздел 4. Адаптивные виды	РД1 В П2	Лекции	0
физической культуры с	РД2	Практические	12

элементами легкой атлетики	РД3	занятия	
(спортивно-оздоровительный этап		Самостоятельная	
<ul><li>– реализация физического</li></ul>		работа	2
потенциала)			
	5 семестр		1
Раздел 1. Общая физическая	D.T.1	Лекции	0
подготовка - адаптивные формы и	РД1	Практические	12
виды (спортивно-оздоровительный	РД2	занятия	
этап – реализация физического	РД3	Самостоятельная	1
потенциала)		работа	
Раздел 2. Профилактическая	р.п.1	Лекции	0
оздоровительная гимнастика	РД1	Практические	12
(спортивно-оздоровительный этап	РД2	занятия	
<ul><li>– реализация физического потенциала)</li></ul>	РД3	Самостоятельная	2
		работа	
Раздел 3. Адаптивная физическая		Лекции	0
культура с элементами подвижных	РД1	Практические	12
и спортивных игр (спортивно- оздоровительный этап –	РД2	занятия	
реализация физического	РД3	Самостоятельная	1
потенциала)		работа	1
Раздел 4. Адаптивные виды		Лекции	0
физической культуры с		Практические	
элементами плавания (спортивно-	РД1	занятия	12
оздоровительный этап –	РД2	Самостоятельная	
реализация физического	РД3	работа	2
потенциала)		r ········	
	6 семестр		
Раздел 1. Общая физическая		Лекции	0
подготовка в профессионально-	РД1	Практические	8
прикладной деятельности	РД2	занятия	0
(спортивно-оздоровительный этап	РДЗ	Самостоятельная	
<ul><li>– реализация физического</li></ul>	, ,	работа	1
потенциала)		-	0
Раздел 2. Профилактическая	рπ1	Лекции	U
оздоровительная гимнастика (спортивно-оздоровительный этап	РД1 РД2	Практические	8
<ul><li>– реализация физического</li></ul>	РД3	занятия Самостоятельная	
потенциала)	тдэ	работа	1
Раздел 3. Адаптивная физическая		Лекции	0
культура с элементами подвижных	РД1	Практические	
игр (спортивно-оздоровительный	РД2	занятия	8
этап – реализация физического	РД3	Самостоятельная	
потенциала)	- 4	работа	1
Раздел 4. Адаптивные виды		Лекции	0
физической культуры с	<b></b>	Практические	
элементами легкой атлетики	РД1	занятия	8
(спортивно-оздоровительный этап	РД2	Самостоятельная	
<ul><li>– реализация физического</li></ul>	РД3	работа	1
потенциала)		r	
	7 семестр		

Раздел 1. Общая физическая		Лекции	0
подготовка в профессионально-	РД1	Практические	0
прикладной деятельности	РД2	занятия	8
(спортивно-оздоровительный этап	РД3	Самостоятельная	
<ul><li>– реализация физического</li></ul>	1 Д3	работа	1
потенциала)		раоота	
Раздел 2. Профилактическая		Лекции	0
оздоровительная гимнастика	РД1	Практические	8
(спортивно-оздоровительный этап	РД2	занятия	0
<ul><li>– реализация физического</li></ul>	РД3	Самостоятельная	1
потенциала)		работа	
Раздел 3. Адаптивная физическая		Лекции	0
культура с элементами подвижных	РД1	Практические	8
и спортивных игр (спортивно-	РД2	занятия	0
оздоровительный этап –	РД3	Самостоятельная	
реализация физического	r 1-	работа	1
потенциала)		-	
Раздел 4. Адаптивные виды		Лекции	0
физической культуры с	РД1	Практические	8
элементами плавания (спортивно-	РД2	занятия	
оздоровительный этап –	РД3	Самостоятельная	1
реализация физического		работа	1
потенциала)	0		
<b>D</b> 1.07 1	8 семестр	т.	
Раздел 1. Общая физическая		Лекции	0
подготовка в профессионально-	РД1	Практические	8
прикладной деятельности	РД2	занятия	
(спортивно-оздоровительный этап – реализация физического	РД3	Самостоятельная	1
потенциала)		работа	1
Раздел 2. Профилактическая		Лекции	0
оздоровительная гимнастика	рπ1		U
(спортивно-оздоровительный этап	РД1 РД2	Практические	8
<ul><li>– реализация физического</li></ul>	РД3	занятия Самостоятельная	
потенциала)	1 ДЗ	работа	0
Раздел 3. Адаптивная физическая		Лекции	0
культура с элементами подвижных	рπ1	Практические	U
игр (спортивно-оздоровительный	РД1	занятия	9
I II D (SHOPINDHO OSHOPODIH CHDHDIN	P/I /		1
	РД2 РЛ3		
этап – реализация физического	РД2 РД3	Самостоятельная	1
этап – реализация физического потенциала)		Самостоятельная работа	
этап – реализация физического потенциала)  Раздел 4. Адаптивные виды	РД3	Самостоятельная работа Лекции	1 0
этап – реализация физического потенциала)  Раздел 4. Адаптивные виды физической культуры с	РД3 РД1	Самостоятельная работа Лекции Практические	
этап – реализация физического потенциала)  Раздел 4. Адаптивные виды физической культуры с элементами легкой атлетики	РД3 РД1 РД2	Самостоятельная работа Лекции Практические занятия	0
этап – реализация физического потенциала)  Раздел 4. Адаптивные виды физической культуры с	РД3 РД1	Самостоятельная работа Лекции Практические	0

# 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 15.05.20).- 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 15.05.2020).- 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.

#### МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Федеральное государственное автономное образовательное учреждение

высшего образования

#### «НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ ТОМСКИЙ ПОЛИТЕХНИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»

### КАЛЕНДАРНЫЙ РЕЙТИНГ-ПЛАН ДИСЦИПЛИНЫ 2020/2021 УЧЕБНЫЙ ГОД 2 СЕМЕСТР

оценки			Дисциплина «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту (ЭД по ФК и С): боевые виды спорта»	Лекции	0	час.
«Отлично»	A	90 - 100 баллов	, , , , , , , , , , , , , , , , , , ,	Практ. занятия	48	час.
<b>*************************************</b>	А			Лаб. занятия	0	час.
	В	80 – 89 баллов	Для всех направлений подготовки бакалавриата			
«Хорошо»	С	70 - 79 баллов		СРС	6	час.
	D	65 - 69 баллов			54	час.
«Удовл.»		55 – 64 баллов		итого	0	3.e.
Зачтено	P	55 - 100 баллов				
Неудовлетворительно / незачтено	F	0 - 54 баллов				

Результаты обучения по дисциплине (сформулировать для конкретной дисциплины):

РД 1	Владеет опытом самостоятельного освоения отдельных элементов профессионально-прикладной подготовки
РД 2	Умеет определять уровень физического развития, дозировать физическую нагрузку в соответствии с уровнем тренированности и состояния здоровья
РД 3	Знает научно-практические основы физической культуры, основы здорового образа жизни, средства и методы мышечной релаксации в спорте

Оценочные мероприятия

	Odeno indie mebonji	#1 H#				
Для дисциплин с формой контроля – зачет						
	Оценочные мероприятия Кол-во Баллы					
	Текущий контроль:					
П	Посещение занятий	16	44			
TK1	Реферат	2	36			
TK2	Зачет (тестирование физической подготовленности)	1	20			
	ИТОГО		100			

#### Дополнительные баллы

A CONTRACT OF THE PROPERTY OF					
Учебная деятельность / оценочные мероприятия			Баллы		
ДП1 Участие в спортивно-массовых мероприятиях ТПУ в качестве волонтера			2		
	ИТОГО		10		

				Кол-в	о часов		Інформа	ционное обесі	<b>течение</b>	
Неделя	Дата начала недели	Результат обучения по диспиплине	Вид учебной деятельности по разделам	Ауд.	Сам.	Оценочнные мероприяти я	баллы	Учебная литература	Интернет- ресурсы	Видео- ресурсы
			Раздел 1. Физическая подготовка в избранном боевом виде спорта на начальном этапе спортивной подготовки							
1,2		РД1	Практическое занятие 1. Тема Овладение навыком применения средств и методов общей физической самоподготовки спортсмена на начальном этапе спортивной подготовки	8		П	8	OCH1 OCH2	ЭP-1,2	
		РД2 РД3	Выполнение мероприятий в рамках самостоятельной работы студента: самостоятельные занятия физическими упражнениями, расширение представлений о средствах ФК методом обзора рекомендуемой литературы и Интернет-ресурсов		1			ОСН1 ОСН2 ДОП1	ЭР-1,2	
3		РД1 РД2 РД3	Практическое занятие 2. Тема Применение навыков планирования круглогодичной тренировочной деятельности	2		П	2	OCH1 OCH2	ЭР-1,2	
4		РД1 РД2 РД3	Практическое занятие 3. Тема Создание подробного индивидуального тренировочного плана, включающего этапы спортивной периодизации	2		П	2	OCH1 OCH2	ЭР-1,2	
			Раздел 2 Техническая подготовка в избранном боевом виде спорта на начальном этапе спортивной подготовки							
5		РД1	Практическое занятие 1. Тема Овладение методами тактической подготовки на начальном уровне спортивной подготовки в учебно-тренировочной деятельности спортсмена	4		П	4	OCH1 OCH2	ЭР-1,2	
		РД2 РД3	Выполнение мероприятий в рамках самостоятельной работы студента: самостоятельные занятия физическими упражнениями, расширение представлений о средствах ФК методом обзора рекомендуемой литературы и Интернет-ресурсов		2			ОСН1 ОСН2 ДОП1	ЭР-1,2	
6		РД2	Практическое занятие 2. Тема Овладение навыком воспитания основных и подводящих упражнений в избранном боевом виде спорта	4		П	4	OCH1 OCH2	ЭР-1,2	
7		РД1 РД2	Практическое занятие 3. Тема Применение технических приемов с учетом индивидуальной биомеханики в специальной подготовке спортсмена	2		П	2	OCH1 OCH2	ЭР-1,2	
8			Реферат	2		TK1	18			
9			Конференц-неделя 1	24	2	ДП1	5 40/45			
			Всего по контрольной точке (аттестации) 1 Раздел 3. Тактическая подготовка в избранном боевом виде спорта на начальном этапе спортивной подготовки	24	3		40/45			
10,11		РД2	Практическое занятие 1. Тема Овладение методами тактической подготовки на начальном уровне спортивной подготовки в учебно-тренировочной деятельности спортсмена	8		П	8	ОСН1 ДОП1	ЭР-1,2	
		РД3	Выполнение мероприятий в рамках самостоятельной работы студента: самостоятельные занятия физическими упражнениями, расширение представлений о средствах ФК методом обзора		1			OCH1 OCH2	ЭР-1,2	

		0 9		Кол-ве	у часов	Информационное обеспечение				
Неделя	Дата начала недели	Результат обучения по дисциплина	Вид учебной деятельности по разделам	Ауд.	Сам.	Оценочиные мероприяти я	баллы	Учебная литература	Интернет- ресурсы	Видео-
			рекомендуемой литературы и Интернет-ресурсов					ДОП1		
12		РД1 РД2 РД3	Практическое занятие 2. Тема Изучение способов построения тактического плана в соревновательной деятельности на начальном этапе спортивного совершенствования в условиях учебно-тренировочных соревнований	2		Π		OCH1 OCH2	ЭР-1,2	
13		РД1 РД2 РД3	Практическое занятие 3. Тема Овладение тактическими приемами в учебно-тренировочной деятельности спортсмена на начальном этапе подготовки	2		П	2	OCH1 OCH2	ЭР-1,2	
			Раздел 4. Элементы тренерской деятельности в избранном боевом виде спорта на начальном этапе спортивной подготовки							
14		РД1 РД2	Практическое занятие 1. Тема Организация и судейство соревнований в качестве судьи-стажера на соревнованиях внутриуниверситетского уровня	4		П		OCH1	ЭР-1,2	
		РД3	Выполнение мероприятий в рамках самостоятельной работы студента: самостоятельные занятия физическими упражнениями, расширение представлений о средствах ФК методом обзора рекомендуемой литературы и Интернет-ресурсов		2			ОСН1 ОСН2 ДОП1	ЭР-1,2	
15		РД1 РД2 РД3	Практическое занятие. 2 Тема Овладение навыками педагогического, психологического, медико-биологического контроля состояния спортсменов на начальном этапе подготовки	4		П	4	OCH1	ЭР-1,2	
16		РД1 РД2 РД3	Практическое занятие. 3 Тема Применение методик совершенствования двигательных навыков и повышения функциональной подготовленности спортсмена в избранном боевом виде спорта в учебно-тренировочной деятельности	2		П	2	OCH1 OCH2	ЭР-1,2	
17			Реферат	2		TK1	18			
18			Конференц-неделя 2			ДП1	5			
			Всего по контрольной точке (аттестации) 2	24	3		40/45			
			Зачет (тестирование физической подготовленности)			TK2	20			
			Общий объем работы по дисциплине	48	6		100/110			

Составил:

Профессор ОФК ШБИП

Капилевич Л.В.

( My)

«01» \_сентября\_ 2000\_ г.

Согласовано:

И.о. заведующий кафедрой-руководителя отделения на правах кафедры «01» \_сентября\_ 2000\_ г.

Капитанов С.Н

(Ta)

# АННОТАЦИЯ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ ПРИЕМ 2020 г. ФОРМА ОБУЧЕНИЯ <u>очная</u>

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

Направление подготовки/	Для всех направлений подготовки бакалавриата					
специальность						
Образовательная программа						
(направленность (профиль))						
Специализация						
Уровень образования	высшее образование - бакалавриат					
Курс	1-4	семестр	1-8			
Трудоемкость в кредитах			0			
(зачетных единицах)						
Виды учебной деятельности		Врем	енной ресурс			
		Лекции	0			
Контактная (аудиторная)	Практ	ические заняти	я 337			
работа, ч	Лабораторные занятия		0 п			
	ВСЕГО		337			
C	Самостоятельная работа, ч					
ИТОГО, ч			ч 378			

Вид промежуточной	зачет	Обеспечивающее	ОФК ШБИП
аттестации		подразделение	

## 1. Цели освоения дисциплины

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

Код	Наимочерение	Индикатор	ы достижения компетенций	Составляющие результатов освоения (дескрипторы компетенции)		
компетенции	Наименование компетенции	Код нидикатора нидикатора достижения		Код	Наименование	
			Выбирает здоровьесберегающие технологии для	УК(У)- 7.В2	Владеет опытом использования средств физической культуры и развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности	
		И.УК(У)- 7.1	поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма	УК(У)- 7.У2	Умеет использовать здоровьесберегающие технологии для поддержания здоровог образа жизни	
			УК(У)- пј 7.32 ф	Знает научно- практические основы физической культуры и здорового образа жизн		
	Способен поддерживать должный уровень	И.УК(У)- 7.2	Планирует свое рабочее и свободное время для	УК(У)- 7.В4	Владеет методами направленного восстановления и стимуляции работоспособности	
УК(У)-7	физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и			И.УК(У)- 7.2	оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности	УК(У)- 7.У4
	профессиональной деятельности		раоотоспосооности	УК(У)- 7.34	Знает виды и методы контроля за эффективностью тренировочных заняти	
	И.УК(У)-7.3  Соблюдает и пропагандирует нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности  УК(У)-7.86  УК(У)-7.86  УК(У)-7.96		Владеет методиками развития физических качеств для занятий по различным оздоровительным системам и конкретны видам спорта			
		7.3 в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности УК(У)- 7.У6 уми сред кул дос и пр	Умеет использовать средства физической культуры для достижения жизненны и профессиональных ценностей			
					Знает методические принципы физического воспитания	

# 2. Планируемые результаты обучения по дисциплине

После успешного освоения дисциплины будут сформированы результаты обучения:

٠.	успешного освоения дисциплины оудут сформированы	PCJ.	ymbrarbi oo	y ichini.
	Планируемые результаты обучения по лисшиплине			

Код	Наименование	Индикатор
		достижения
		компетенции
	Владеть опытом самостоятельного освоения отдельных элементов	И.УК(У)-7.1
РД 1	профессионально-прикладной подготовки	И.УК(У)-7.2
, ,	профессионально прикладной подготовки	И.УК(У)-7.3
	Умеет определять уровень физического развития, дозировать	И.УК(У)-7.1
РД 2	физическую нагрузку в соответствии с уровнем тренированности и	И.УК(У)-7.2
	состояния здоровья	И.УК(У)-7.3
	Знать научно-практические основы физической культуры, основы	И.УК(У)-7.1
РД 3	здорового образа жизни, средства и методы мышечной релаксации в	И.УК(У)-7.2
	спорте	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.
	1 семестр		1
Раздел 1. Физическая подготовка в	РД1	Лекции	0
избранном игровом виде спорта на	РД2	Практические занятия	12
начальном этапе спортивной подготовки	РД3	Самостоятельная работа	1
Раздел 2. Техническая подготовка в	РД1	Лекции	0
избранном игровом виде спорта на	РД2	Практические занятия	12
начальном этапе спортивной подготовки	РД3	Самостоятельная работа	2
Раздел 3. Тактическая подготовка в	РД1	Лекции	0
избранном игровом виде спорта на	РД2	Практические занятия	12
начальном этапе спортивной подготовки	РД3	Самостоятельная работа	1
Раздел 4. Элементы тренерской	РД1	Лекции	0
деятельности в избранном игровом виде	РД1 РД2	Практические занятия	12
спорта на начальном этапе спортивной подготовки	РД3	Самостоятельная работа	2
	2 семестр		
Раздел 1. Физическая подготовка в	РД1	Лекции	0
избранном игровом виде спорта на	РД2	Практические занятия	12
начальном этапе спортивной подготовки	РД3	Самостоятельная работа	1
Раздел 2. Техническая подготовка в	РД1	Лекции	0
избранном игровом виде спорта на	РД2	Практические занятия	12
начальном этапе спортивной подготовки	РД3	Самостоятельная работа	2
Раздел 3. Тактическая подготовка в	РД1	Лекции	0
избранном игровом виде спорта на	РД2	Практические занятия	12
начальном этапе спортивной подготовки	РД3	Самостоятельная работа	1
Раздел 4. Элементы тренерской	рп1	Лекции	0
деятельности в избранном игровом виде	РД1 РД2	Практические занятия	12
спорта на начальном этапе спортивной подготовки	РД3	Самостоятельная работа	2
	3 семестр		
Раздел 1. Физическая подготовка в	РД1	Лекции	0
избранном игровом виде спорта на этапе спортивной специализации	РД2	Практические занятия	12
•	РД3	Самостоятельная работа	1
Раздел 2. Техническая подготовка в	РД1	Лекции	0
избранном игровом виде спорта на этапе спортивной специализации	РД2	Практические занятия	12
one production of the control of the	РД3	Самостоятельная работа	2

Раздел 3. Тактическая подготовка в	D.T.1	Лекции	0
избранном игровом виде спорта на этапе	РД1 РЛ2	· · · · · · · · · · · · · · · · · · ·	12
спортивной специализации	РД2 РД3	Практические занятия	+
Danzar 4 Drawayry mayanaya	- 7-	Самостоятельная работа	1
<b>Раздел 4.</b> Элементы тренерской деятельности в избранном игровом виде	РД1	Лекции	0
спорта на этапе спортивной специализации	РД2	Практические занятия	12
	РД3	Самостоятельная работа	2
	4 семестр		T
Раздел 1. Физическая подготовка в	РД1	Лекции	0
избранном игровом виде спорта на этапе спортивной специализации	РД2	Практические занятия	12
спортивной специализации	РД3	Самостоятельная работа	1
Раздел 2. Техническая подготовка в	РД1	Лекции	0
избранном этапе спортивной	РД2	Практические занятия	12
специализации игровом виде спорта на этапе спортивной специализации	РД3	Самостоятельная работа	2
Раздел 3. Тактическая подготовка в		Лекции	0
избранном игровом виде спорта на этапе	РД1	· '	
спортивной специализации	РД2 РД3	Практические занятия	12
D 4 D		Самостоятельная работа	1
<b>Раздел 4.</b> Элементы тренерской деятельности в избранном игровом виде	РД1	Лекции	0
спорта на этапе спортивной специализации	РД2	Практические занятия	12
	РД3	Самостоятельная работа	2
	5 семестр		Т
Раздел 1. Физическая подготовка в	РД1	Лекции	0
избранном игровом виде спорта на этапе спортивной специализации	РД2 РД3	Практические занятия	12
спортивной специализации		Самостоятельная работа	1
Раздел 2. Техническая подготовка в	РД1	Лекции	0
избранном игровом виде спорта на этапе	РД2 РД3	Практические занятия	12
спортивной специализации		Самостоятельная работа	2
Раздел 3. Тактическая подготовка в	рπ1	Лекции	0
избранном игровом виде спорта на этапе	РД1 РД2	Практические занятия	12
спортивной специализации	РДЗ	Самостоятельная работа	1
Раздел 4. Элементы тренерской		Лекции	0
деятельности в избранном игровом виде	РД1	· · · · · · · · · · · · · · · · · · ·	
спорта на этапе спортивной специализации	РД2 РД3	Практические занятия	12
		Самостоятельная работа	2
D 1 do	6 семестр	T	T _
Раздел 1. Физическая подготовка в избранном игровом виде спорта на этапе	РД1	Лекции	0
совершенствования спортивного	РД2	Практические занятия	8
мастерства	РД3	Самостоятельная работа	1
Раздел 2. Техническая подготовка в	РД1	Лекции	0
избранном игровом виде спорта на этапе	РД2	Практические занятия	8
совершенствования спортивного мастерства	РД3	Самостоятельная работа	1
Раздел 3. Тактическая подготовка в	ъп1	Лекции	0
избранном игровом виде спорта на этапе	РД1 РД2	Практические занятия	8
совершенствования спортивного	РД2 РД3	-	
мастерства	- 170	Самостоятельная работа	1
Раздел 4. Элементы тренерской		Лекции	0
леятельности в избранном игровом виле	РД1	·	
деятельности в избранном игровом виде спорта на этапе совершенствования	РД2	Практические занятия	8
деятельности в избранном игровом виде		·	8 1
деятельности в избранном игровом виде спорта на этапе совершенствования	РД2	Практические занятия	

избранном игровом виде спорта на этапе			8
совершенствования спортивного	РД3	Практические занятия	1
мастерства		Самостоятельная работа	1
Раздел 2. Техническая подготовка в	РД1	Лекции	0
избранном игровом виде спорта на этапе	РД2	Практические занятия	8
совершенствования спортивного мастерства	РД3	Самостоятельная работа	1
Раздел 3. Тактическая подготовка в		Лекции	0
избранном игровом виде спорта на этапе	РД1	Лекции	
совершенствования спортивного	РД2	Практические занятия	8
мастерства	РД3	Самостоятельная работа	1
Раздел 4. Элементы тренерской	РД1	Лекции	0
деятельности в избранном игровом виде	РД2	Практические занятия	8
спорта на этапе совершенствования спортивного мастерства	РД3	Самостоятельная работа	1
спортивного мастерства		1	1
	8 семестр		·
Раздел 1. Физическая подготовка в	РД1	Лекции	0
избранном игровом виде спорта на этапе	РД2	Практические занятия	8
совершенствования спортивного мастерства	РД3	Самостоятельная работа	1
Раздел 2. Техническая подготовка в	РД1	Лекции	0
избранном игровом виде спорта на этапе	РД1 РД2	Практические занятия	8
совершенствования спортивного	РД3	Самостоятельная работа	0
мастерства		_	
Раздел 3. Тактическая подготовка в	РД1	Лекции	0
избранном игровом виде спорта на этапе совершенствования спортивного	РД2	Практические занятия	9
мастерства	РД3	Самостоятельная работа	1
Раздел 4. Элементы тренерской	рπ1	Лекции	0
деятельности в избранном игровом виде	РД1 РД2	Практические занятия	8
спорта на этапе совершенствования	РД3	*	_
спортивного мастерства	1 A	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 15.05.2020).- 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 15.05.2020).- 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 15.05.2020).- 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 2020 г. ФОРМА ОБУЧЕНИЯ <u>очная</u>

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

Направление подготовки/	Для все	х направлений п	одготовки бакалавриата	
специальность				
Образовательная программа				
(направленность (профиль))				
Специализация				
Уровень образования	высшее образование - бакалавриат			
Курс	1-4	семестр	1-8	
Трудоемкость в кредитах			0	
(зачетных единицах)				
Виды учебной деятельности		Време	енной ресурс	
		Лекции	0	
Контактная (аудиторная)	Практ	ические заняти:	337	
работа, ч	Лабораторные занятия		0	
		ВСЕГО	337	
Ca	ч 41			
	ч 378			

Вид промежуточной	зачет	Обеспечивающее	ОФК ШБИП
аттестации		подразделение	

## 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	11	Индикатор	ы достижения компетенций		яющие результатов освоения крипторы компетенции)			
компетенции	Наименование компетенции	Код индикатора	Наименование индикатора достижения	Код	Наименование			
			Выбирает здоровьесберегающие технологии для	УК(У)- 7.В2	Владеет опытом использования средств физической культуры и развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности			
		И.УК(У)- 7.1	поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма	УК(У)- 7.У2	Умеет использовать здоровьесберегающие технологии для поддержания здоровог образа жизни			
		организма	· · · ·	УК(У)- 7.32	Знает научно- практические основы физической культуры и здорового образа жизн			
			Планирует свое рабочее	УК(У)- 7.В4	Владеет методами направленного восстановления и стимуляции работоспособности			
УК(У)-7		подготовленности для обеспечения 7.2 голноценной	ческой отовленности беспечения оценной и свооодное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и	и УК(У)- 7.2 оптимального сочетания физической умственной нагрузки обеспечения	ленности и.УК(У)- опт соч- печения 7.2 умс обе	отовленности беспечения оценной И.УК(У)-7.2	оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения	УК(У)- 7.У4
	профессиональной деятельности		работоспособности	УК(У)- 7.34	Знает виды и методы контроля за эффективностью тренировочных заняти			
			Соблюдает и пропагандирует нормы	УК(У)- 7.В6	Владеет методиками развития физических качеств для занятий по различным оздоровительным системам и конкретны видам спорта			
		7 3 в различных	жизненных ситуациях и в профессиональной	УК(У)- 7.У6	Умеет использовать средства физической культуры для достижения жизненны 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:

		J 1 1				,	J
		_					
H HATTING TO MAN	*****	6					
II IIAHUNVEMLIE NER	V ILTATEL O	оучения по	лисп	иншине			
initiality y combit pes	y vibiaibi o	o, iciiiii iio	дись	(1111011111			
_	Планируемые рез	Планируемые результаты о	Планируемые результаты обучения по	Планируемые результаты обучения по дисп	Планируемые результаты обучения по дисциплине	Планируемые результаты обучения по дисциплине	Планируемые результаты обучения по дисциплине

Код	Наименование	Индикатор
		достижения
		компетенции
	Владеть опытом самостоятельного освоения отдельных элементов	И.УК(У)-7.1
РД 1	профессионально-прикладной подготовки	И.УК(У)-7.2
, ,	профессионально прикладной подготовки	И.УК(У)-7.3
	Умеет определять уровень физического развития, дозировать	И.УК(У)-7.1
РД 2	физическую нагрузку в соответствии с уровнем тренированности и	И.УК(У)-7.2
, ,	состояния здоровья	И.УК(У)-7.3
	Знать научно-практические основы физической культуры, основы	И.УК(У)-7.1
РД 3	здорового образа жизни, средства и методы мышечной релаксации в	И.УК(У)-7.2
	спорте	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.
	1 семестр		
Раздел 1. Методики самоконтроля		Лекции	0
физического и функционального состояния	РД1	Практические занятия	12
организма		Самостоятельная работа	1
Раздел 2. ЛФК при травмах и заболеваниях	РД1	Лекции	0
опорно-двигательного аппарата	РД2	Практические занятия	12
	РД3	Самостоятельная работа	2
Раздел 3. ЛФК при заболеваниях сердечно-		Лекции	0
сосудистой системы	РД1	Практические занятия	12
		Самостоятельная работа	1
Раздел 4. ЛФК при заболеваниях	РД1	Лекции	0
желудочно-кишечного тракта	РДЗ	Практические занятия	12
		Самостоятельная работа	2
D 1 ПФИ 1	2 семестр	-	Ta
Раздел 1. ЛФК при трофических заболеваниях позвоночника	D.H.1	Лекции	0
заоолеваниях позвоночника	РД1	Практические занятия	12
D. A. H.I.V.		Самостоятельная работа	1
Раздел 2. ЛФК при травмах и заболеваниях	РД1	Лекции	0
опорно-двигательного аппарата	РД2	Практические занятия	12
	РД3	Самостоятельная работа	2
Раздел 3. ЛФК при заболеваниях		Лекции	0
дыхательной системы	РД1	Практические занятия	12
		Самостоятельная работа	1
Раздел 4. ЛФК при заболеваниях моче-	2-1	Лекции	0
половой системы	РД1 РД3	Практические занятия	12
	гдз	Самостоятельная работа	2
	3 семестр		
Раздел 1. ЛФК при заболеваниях нервной системы	рп1	Лекции	0
Choroma	РД1 РД2	Практические занятия	12
		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		Практические занятия	12
3337		Самостоятельная работа	1
Раздел 4. ЛФК при заболеваниях обмена		Лекции	0
веществ	РД1	<u> </u>	-
	РД3	Практические занятия Самостоятельная работа	12
	4	Самостоятельная расота	2
Раздел 1. ЛФК при заболеваниях	4 семестр	т.	
сенсорных систем организма	DHI	Лекции	0
r · · · · · · · · · · · · · · · · · · ·	РД1	Практические занятия	12
р. а.п.		Самостоятельная работа	1
Раздел 2. Плавание	РД1	Лекции	0
	РД2	Практические занятия	12
	РД3	Самостоятельная работа	2
Раздел 3. ЛФК при заболеваниях сердечно-		Лекции	0
сосудистой системы	РД1	Практические занятия	12
		Самостоятельная работа	1
Раздел 4. ЛФК при заболеваниях обмена	DHI	Лекции	0
веществ	РД1 РД3	Практические занятия	12
	1 ДЗ	Самостоятельная работа	2
	5 семестр		
Раздел 1. ЛФК при заболеваниях нервной		Лекции	0
системы организма	РД1	Практические занятия	12
		Самостоятельная работа	1
Раздел 2. Плавание	РД1	Лекции	0
	РД2	Практические занятия	12
	РД3	Самостоятельная работа	2
Раздел 3. ЛФК для воспитания основных	РД1	Лекции	0
физических качеств		Практические занятия	12
	1 Д1	Самостоятельная работа	1
Раздел 4. ЛФК при заболеваниях обмена			0
веществ	РД1	Лекции	
	РД3	Практические занятия	12
		Самостоятельная работа	2
Роздел 1 ПФУ для роздиламия основии	6 семестр		
<b>Раздел 1.</b> ЛФК для воспитания основных физических качеств	n 4	Лекции	0
***************************************	РД1	Практические занятия	8
		Самостоятельная работа	1
Раздел 2. Плавание	РД1	Лекции	0
	РД2	Практические занятия	8
	РД3	Самостоятельная работа	1
Раздел 3. ЛФК при заболеваниях сердечно-		Лекции	0
сосудистой системы	РД1	Практические занятия	8
		Самостоятельная работа	1
Раздел 4. ЛФК при заболеваниях обмена		Лекции	0
веществ	РД1	Практические занятия	8
	РД3	Самостоятельная работа	1
			1
	7 семестп		
Раздел 1. ЛФК при заболеваниях	7 семестр	Лекции	0

		Самостоятельная работа	1
Раздел 2. Плавание	РД1	Лекции	0
	РД2	Практические занятия	8
	РД3	Самостоятельная работа	1
Раздел 3. ЛФК при заболеваниях сердечно-		Лекции	0
сосудистой системы	РД1	Практические занятия	8
		Самостоятельная работа	1
Раздел 4. ЛФК при заболеваниях обмена	D.H.I	Лекции	0
веществ	РД1 РД3	Практические занятия	8
	1 д3	Самостоятельная работа	1
8 семестр			
Раздел 1. ЛФК для воспитания основных		Лекции	0
физических качеств	РД1	Практические занятия	8
		Самостоятельная работа	1
Раздел 2. Плавание	РД1	Лекции	0
	РД2	Практические занятия	8
	РД3	Самостоятельная работа	0
Раздел 3. ЛФК при заболеваниях сердечно-		Лекции	0
сосудистой системы	РД1	Практические занятия	9
		Самостоятельная работа	1
Раздел 4. ЛФК при заболеваниях опорно-		Лекции	0
двигательного аппарата	РД1 РД3	Практические занятия	8
	* A	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 15.05.2020).- 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 15.05.2020).- 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 2020 г. ФОРМА ОБУЧЕНИЯ <u>очная</u>

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

Направление подготовки/	Для все	Для всех направлений подготовки бакалавриата			
специальность					
Образовательная программа					
(направленность (профиль))					
Специализация					
Уровень образования	высшее образование - бакалавриат				
Курс	1-4	семестр	1-8		
Трудоемкость в кредитах	0				
(зачетных единицах)					
Виды учебной деятельности		Врем	енной ресурс		
		Лекции	0		
Контактная (аудиторная)	Практ	ические заняти	я 337		
работа, ч	Лабораторные занятия		я 0		
	ВСЕГО		337		
C	амостоят	ельная работа,	ч 41		
		ИТОГО,	ч 378		

Вид промежуточной	зачет	Обеспечивающее	ОФК ШБИП
аттестации		подразделение	

## 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	11	Индикатор	ы достижения компетенций		яющие результатов освоения крипторы компетенции)			
компетенции	Наименование компетенции	Код индикатора	Наименование индикатора достижения	Код	Наименование			
			Выбирает здоровьесберегающие технологии для	УК(У)- 7.В2	Владеет опытом использования средств физической культуры и развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности			
		И.УК(У)- 7.1	поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма	УК(У)- 7.У2	Умеет использовать здоровьесберегающие технологии для поддержания здоровог образа жизни			
		организма	· · · ·	УК(У)- 7.32	Знает научно- практические основы физической культуры и здорового образа жизн			
			Планирует свое рабочее	УК(У)- 7.В4	Владеет методами направленного восстановления и стимуляции работоспособности			
УК(У)-7		подготовленности для обеспечения 7.2 голноценной	ческой отовленности беспечения оценной и свооодное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и	и УК(У)- 7.2 оптимального сочетания физической умственной нагрузки обеспечения	ленности и.УК(У)- опт соч- печения 7.2 умс обе	отовленности беспечения оценной И.УК(У)-7.2	оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения	УК(У)- 7.У4
	профессиональной деятельности		работоспособности	УК(У)- 7.34	Знает виды и методы контроля за эффективностью тренировочных заняти			
			Соблюдает и пропагандирует нормы	УК(У)- 7.В6	Владеет методиками развития физических качеств для занятий по различным оздоровительным системам и конкретны видам спорта			
		7 3 в различных	жизненных ситуациях и в профессиональной	УК(У)- 7.У6	Умеет использовать средства физической культуры для достижения жизненны 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:

		J 1 1				,	J
		_					
H HATTING TO MAN	*****	6					
II IIAHUNVEMLIE NER	V 1619161 O	оучения по	лисп	иншине			
initiality y combit pes	y vibiaibi o	o, iciiiii iio	дись	(1111011111			
_	Планируемые рез	Планируемые результаты о	Планируемые результаты обучения по	Планируемые результаты обучения по диси	Планируемые результаты обучения по дисциплине	Планируемые результаты обучения по дисциплине	Планируемые результаты обучения по дисциплине

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

3. Структура и содержание дисциплины Основные виды учебной деятельности

	Формируемый		0.5					
Danuary	результат	Виды учебной	Объем					
Разделы дисциплины	обучения по	деятельности	времени,					
	дисциплине		ч.					
1 семестр								
Раздел 1. Оздоровительная	_	Лекции	0					
гимнастика и ЛФК	РД1	Практические	10					
	РД2	занятия	12					
	РД3	Самостоятельная	1					
		работа	1					
Раздел 2. Комплексы		Лекции	0					
оздоровительных упражнений с	РД1	Практические	12					
элементами циклических видов	РД2	занятия	12					
спорта	РД3	Самостоятельная	2					
		работа	2					
Раздел 3. Комплексы		Лекции	0					
оздоровительных упражнений с РД1		Практические	12					
элементами спортивных и	РД2	занятия	12					
подвижных игр	РД3	Самостоятельная	1					
		работа						
Раздел 4. Методики самоконтроля		Лекции	0					
физического и функционального	РД1	Практические	12					
состояния организма	РД2	занятия	12					
	РД3	Самостоятельная	2					
		работа						
	2 семестр	T						
Раздел 1. Оздоровительная		Лекции	0					
гимнастика и ЛФК	РД1	Практические	12					
	РД2	занятия						
	РД3	Самостоятельная	1					
2		работа						
Раздел 2. Комплексы		Лекции	0					
оздоровительных упражнений с	РД1	Практические	12					
элементами лыжного спорта	РД2	занятия						
	РД3	Самостоятельная	2					
D 2 IC	р п 1	работа						
Раздел 3. Комплексы	РД1	Лекции	0					

оздоровительных упражнений с	РД2	Практические	
элементами спортивных и	РД3	занятия	12
подвижных игр	- 0-	Самостоятельная	
1		работа	1
Раздел 4. Плавание		Лекции	0
	РД1	Практические	10
	РД2	занятия	12
	РД3	Самостоятельная	2
		работа	2
	3 семестр		
Раздел 1. Оздоровительная		Лекции	0
гимнастика и ЛФК	РД1	Практические	10
	РД2	занятия	12
	РД3	Самостоятельная	1
		работа	1
Раздел 2. Комплексы		Лекции	0
оздоровительных упражнений с	РД1	Практические	12
элементами лыжного спорта	РД2	занятия	12
	РД3	Самостоятельная	2
		работа	2
Раздел 3. Комплексы		Лекции	0
оздоровительных упражнений с	РД1	Практические	12
элементами спортивных и	РД2	занятия	12
подвижных игр	РД3	Самостоятельная	1
		работа	1
Раздел 4. Физкультурно-		Лекции	0
оздоровительная деятельность	РД1	Практические	12
средствами легкой атлетики	РД2	занятия	12
	РД3	Самостоятельная	2
		работа	
	4 семестр		
Раздел 1. Оздоровительная		Лекции	0
гимнастика и ЛФК	РД1	Практические	12
	РД2	занятия	
	РД3	Самостоятельная	1
D 4.10		работа	
Раздел 2. Комплексы	D. W. 1	Лекции	0
оздоровительных упражнений с	РД1	Практические	12
элементами лыжного спорта	РД2	занятия	
	РД3	Самостоятельная	2
D2 V		работа	
Раздел 3. Комплексы	DII1	Лекции	0
оздоровительных упражнений с	РД1	Практические	12
элементами спортивных и	РД2	Занятия	
подвижных игр	РД3	Самостоятельная	1
Роздол 4. Плераууус		работа	0
Раздел 4. Плавание	РД1	Лекции	0
	РД2	Практические	12
	РД3	Занятия	2
		Самостоятельная	2

		работа	
1	5 семестр	T P m v = m	
Раздел 1. Оздоровительная	1	Лекции	0
гимнастика и ЛФК	РД1	Практические	1.0
	РД2	занятия	12
	РД3	Самостоятельная	4
		работа	1
Раздел 2. Комплексы		Лекции	0
оздоровительных упражнений с	РД1	Практические	10
элементами лыжного спорта	РД2	занятия	12
	РД3	Самостоятельная	2
		работа	2
Раздел 3. Комплексы		Лекции	0
оздоровительных упражнений с	РД1	Практические	10
элементами спортивных и	РД2	занятия	12
подвижных игр	РД3	Самостоятельная	1
		работа	1
Раздел 4. Физкультурно-		Лекции	0
оздоровительная деятельность	РД1	Практические	12
средствами легкой атлетики	РД2	занятия	12
	РД3	Самостоятельная	2
		работа	2
	6 семестр		
Раздел 1. Оздоровительная		Лекции	0
гимнастика и ЛФК	рика и ЛФК РД1 РД2	Практические	0
		занятия	8
	РД3	Самостоятельная	4
		работа	1
Раздел 2. Комплексы		Лекции	0
оздоровительных упражнений с	РД1	Практические	0
элементами лыжного спорта	РД2	занятия	8
	РД3	Самостоятельная	4
		работа	1
Раздел 3. Комплексы		Лекции	0
оздоровительных упражнений с	РД1	Практические	0
элементами спортивных и	РД2	занятия	8
подвижных игр	РД3	Самостоятельная	4
		работа	1
Раздел 4. Физкультурно-		Лекции	0
оздоровительная деятельность	РД1	Практические	o
средствами легкой атлетики	РД2	занятия	8
	РД3	Самостоятельная	1
		работа	1
	7 семестр		
Раздел 1. Оздоровительная	*	Лекции	0
гимнастика и ЛФК	РД1	Практические	0
	РД2	занятия	8
	РД3	Самостоятельная	1
		работа	1
Раздел 2. Комплексы	РД1	Лекции	0

оздоровительных упражнений с	РД2	Практические	8
элементами циклических видов	РД3	занятия	O
спорта		Самостоятельная	1
		работа	1
Раздел 3. Комплексы		Лекции	0
оздоровительных упражнений с	РД1	Практические	0
элементами спортивных и	РД2	занятия	8
подвижных игр	РД3	Самостоятельная	4
		работа	1
Раздел 4. Методики самоконтроля		Лекции	0
физического и функционального	РД1	Практические	0
состояния организма	РД2	занятия	8
	РД3	Самостоятельная	4
		работа	1
·	8 семестр		
Раздел 1. Оздоровительная	-	Лекции	0
гимнастика и ЛФК	РД1	Практические	
	РД2	занятия	8
	РД3	Самостоятельная	
		работа	1
Раздел 2. Комплексы		Лекции	0
оздоровительных упражнений с	РД1	Практические	
элементами лыжного спорта	РД2	занятия	8
	РД3	Самостоятельная	
		работа	0
Раздел 3. Комплексы		Лекции	0
оздоровительных упражнений с	РД1	Практические	
элементами спортивных и	РД2	занятия	9
подвижных игр	РД3	Самостоятельная	
		работа	1
Раздел 4. Плавание		Лекции	0
	РД1	Практические	
	РД2	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 15.05.2020).- 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 15.05.2020).- 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 2020 г. ФОРМА ОБУЧЕНИЯ <u>очная</u>

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

Направление подготовки/	Для все	х направлений п	одготовки бакалавриата
специальность			
Образовательная программа			
(направленность (профиль))			
Специализация			
Уровень образования	высшее	е образование -	бакалавриат
-		•	•
Курс	1-4	семестр	1-8
Трудоемкость в кредитах	0		
(зачетных единицах)			
Виды учебной деятельности		Врем	енной ресурс
-		Лекции	0
Контактная (аудиторная)	Практ	ические заняти	я 337
работа, ч	Лабораторные занятия		я 0
	-	ВСЕГО	337
C	Самостоятельная работа, ч		ч 41
		ИТОГО,	ч 378

Вид промежуточной	зачет	Обеспечивающее	ОФК ШБИП
аттестации		подразделение	

## 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	11	Индикатор	ы достижения компетенций		яющие результатов освоения крипторы компетенции)			
компетенции	Наименование компетенции		Наименование индикатора достижения	Код	Наименование			
			Выбирает здоровьесберегающие технологии для	УК(У)- 7.В2	Владеет опытом использования средств физической культуры и развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности			
		И.УК(У)- 7.1	поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма	УК(У)- 7.У2	Умеет использовать здоровьесберегающие технологии для поддержания здоровог образа жизни			
Способен поддерживать должный уровень		· · · · ·	УК(У)- 7.32	Знает научно- практические основы физической культуры и здорового образа жизн				
	держивать	Планирует свое рабочее	УК(У)- 7.В4	Владеет методами направленного восстановления и стимуляции работоспособности				
УК(У)-7	для обеспечения 7.3 полноценной	подготовленности для обеспечения полноценной	подготовленности для обеспечения	подготовленности для обеспечения полноценной И.УК(У).	И.УК(У)- 7.2	умственной нагрузки и обеспечения	УК(У)- 7.У4	Умеет определять уровень развития тренированности и здоровья, физического развития
	профессиональной деятельности				работоспособности	УК(У)- 7.34	Знает виды и методы контроля за эффективностью тренировочных заняти	
			Соблюдает и пропагандирует нормы	УК(У)- 7.В6	Владеет методиками развития физических качеств для занятий по различным оздоровительным системам и конкретны видам спорта			
		И.УК(У)- 7.3	здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности	УК(У)- 7.У6	Умеет использовать средства физической культуры для достижения жизненны 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:

		J 1 1				,	J
		_					
H HATTING TO MAN	*****	6					
II IIAHUNVEMLIE NER	V 1619161 O	оучения по	лисп	иншине			
initiality y combit pes	y vibiaibi o	o, iciiiii iio	дись	(1111011111			
_	Планируемые рез	Планируемые результаты о	Планируемые результаты обучения по	Планируемые результаты обучения по диси	Планируемые результаты обучения по дисциплине	Планируемые результаты обучения по дисциплине	Планируемые результаты обучения по дисциплине

Код	Наименование	Индикатор
		достижения
		компетенции
	Владеть опытом самостоятельного освоения отдельных элементов	И.УК(У)-7.1
РД 1	профессионально-прикладной подготовки	И.УК(У)-7.2
, ,	профессионально примадной подготовки	И.УК(У)-7.3
	Умеет определять уровень физического развития, дозировать	И.УК(У)-7.1
РД 2	физическую нагрузку в соответствии с уровнем тренированности и	И.УК(У)-7.2
	состояния здоровья	И.УК(У)-7.3
	Знать научно-практические основы физической культуры, основы	И.УК(У)-7.1
РД 3	здорового образа жизни, средства и методы мышечной релаксации в	И.УК(У)-7.2
, ,	спорте	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.
	1 семестр		1
Раздел 1. Основы общей физической	РД1	Лекции	0
подготовки	РД2	Практические занятия	12
0,	РД3	Самостоятельная работа	1
D	РД1	Лекции	0
Раздел 2. Основы общей физической подготовки с элементами легкой атлетики	РД2	Практические занятия	12
подготовки с элементами легкой излетики	РД3	Самостоятельная работа	2
Page 2 Ogyany agway dyawyaway	РД1	Лекции	0
Раздел 3. Основы общей физической подготовки с элементами спортивных игр	РД2	Практические занятия	12
подготовки с элементами спортивных игр	РД3	Самостоятельная работа	1
Раздел 4. Основы общей физической	РД1	Лекции	0
подготовки с элементами циклических	РД2	Практические занятия	12
видов спорта	РД3	Самостоятельная работа	2
	2 семестр		•
Раздел 1. Основы специальной физической подготовки	РД1	Лекции	0
	РД2	Практические занятия	12
	РД3	Самостоятельная работа	1
Раздел 2. Основы специальной физической	РД1	Лекции	0
подготовки с элементами легкой атлетики	- P/I/	Практические занятия	12
		Самостоятельная работа	2
Раздел 3. Основы специальной физической	РД1	Лекции	0
подготовки с элементами спортивных игр	РД2	Практические занятия	12
подготовки е злементами епортивных игр	РД3	Самостоятельная работа	1
Раздел 4. Основы специальной физической	РД1	Лекции	0
подготовки с элементами циклических	РД2	Практические занятия	12
видов спорта	РД3	Самостоятельная работа	2
	3 семестр		
Раздел 1. Общая физическая подготовка в	РД1	Лекции	0
профессионально-прикладной	РД2	Практические занятия	12
деятельности	РД3	Самостоятельная работа	1
Раздел 2. Базовая физическая подготовка в	РД1	Лекции	0
легкой атлетике на спортивно-	РД2	Практические занятия	12
оздоровительном этапе	РД3	Самостоятельная работа	2
Раздел 3. Спортивные игры	РД1	Лекции	0

	РД2	Практические занятия	12
	РД3	Самостоятельная работа	1
Раздел 4. Базовая физическая подготовка в	РД1	Лекции	0
лыжном спорте на спортивно-	РД2	Практические занятия	12
оздоровительном этапе	РД3	Самостоятельная работа	2
	4 семестр		1-
Раздел 1. Совершенствование навыков	<del>г</del> РД1	Лекции	0
физической подготовки в	РД2	Практические занятия	12
профессионально-прикладной деятельности	РД3	Самостоятельная работа	1
	рπ1	Лекции	0
<b>Раздел 2.</b> Совершенствование навыков базовой физической подготовки в легкой	РД1 РД2	Практические занятия	12
атлетике	РД3	Самостоятельная работа	2
	D II 1	Лекции	0
Раздел 3. Спортивные игры	РД1 РД2	Практические занятия	12
таздел 3. Спортивные игры	РД3	Самостоятельная работа	1
D 4.5		Лекции	0
<b>Раздел 4.</b> Базовая физическая подготовка в плавании на спортивно-оздоровительном	РД1 РД2	· · · · · · · · · · · · · · · · · · ·	
этапе	РД3	Практические занятия Самостоятельная работа	12
<u>_</u>	5 семестр	Самостоятельная работа	
		Лекции	0
Раздел 1. Методика подбора средств общей физической подготовки	РД1 РД2	Практические занятия	12
	РДЗ	Самостоятельная работа	1
Раздел 2. Совершенствование навыков	D 71	Лекции	0
базовой физической подготовки в легкой	РД1 РД2	Практические занятия	12
атлетике на спортивно-оздоровительном	РД3	Самостоятельная работа	2
этапе		Лекции	0
Postor 2 Changunya anna	РД1		12
Раздел 3. Спортивные игры	РД2 РД3	Практические занятия	
		Самостоятельная работа	1
Раздел 4. Совершенствование базовой	РД1	Лекции	0
физической подготовки в лыжном спорте на спортивно-оздоровительном этапе	РД2 РД3	Практические занятия	12
на впортивно оздоровительном этапе		Самостоятельная работа	2
Раздел 1. Совершенствование техники	6 семестр	П	Ι.α.
упражнений общей и специальной	РД1	Лекции	0
физической подготовки в	РД2	Практические занятия	8
профессионально-прикладной деятельности	РД3	Самостоятельная работа	1
Раздел 2. Совершенствование навыков	РД1	Лекции	0
базовой физической подготовки в легкой	РД2	Практические занятия	8
атлетике на спортивно-оздоровительном этапе	РД3	Самостоятельная работа	1
	РД1	Лекции	0
Раздел 3. Спортивные игры	РД2	Практические занятия	8
	РД3	Самостоятельная работа	1
Раздел 4. Совершенствование техники	рπ1	Лекции	0
элементов базовой физической подготовки	РД1 РД2	Практические занятия	8
в плавании на спортивно-оздоровительном	РД3	Самостоятельная работа	1
этапе	7 семестр		<u> </u>
Раздал 1 Сарарианстраламия такими	<u>да семестр</u> РД1	Помини	0
Раздел 1. Совершенствование техники	гді	Лекции	U

упражнений общей и специальной	РД2	Практические занятия	8
физической подготовки	РД3	Самостоятельная работа	1
Раздел 2. Совершенствование навыков	РД1	Лекции	0
базовой физической подготовки в легкой	РД2	Практические занятия	8
атлетике на спортивно-оздоровительном этапе	РД3	Самостоятельная работа	1
	РД1	Лекции	0
Раздел 3. Спортивные игры	РД2	Практические занятия	8
	РД3	Самостоятельная работа	1
Раздел 4. Совершенствование техники	РД1	Лекции	0
элементов базовой физической подготовки в лыжном спорте на спортивно-	РД2	Практические занятия	8
оздоровительном этапе	РД3	Самостоятельная работа	1
	8 семестр		
Раздел 1. Совершенствование техники	РД1	Лекции	0
упражнений общей и специальной	РД2 РД3	Практические занятия	8
физической подготовки		Самостоятельная работа	1
Раздел 2. Совершенствование навыков	РД1	Лекции	0
базовой физической подготовки в легкой атлетике на спортивно-оздоровительном	РД2	Практические занятия	8
этапе	РД3	Самостоятельная работа	0
	РД1	Лекции	0
Раздел 3. Спортивные игры	РД2	Практические занятия	9
	РД3	Самостоятельная работа	1
Раздел 4. Совершенствование техники	РД1	Лекции	0
элементов базовой физической подготовки в плавании на спортивно-оздоровительном	РД2	Практические занятия	8
этапе	РД3	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 15.05.2020).- 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 15.05.2020).- 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 15.05.2020).- 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 2020 г. ФОРМА ОБУЧЕНИЯ <u>очная</u>

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

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

Вид промежуточной	зачет	Обеспечивающее	ОФК ШБИП
аттестации		подразделение	

#### 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	11	Индикатор	ы достижения компетенций		яющие результатов освоения крипторы компетенции)
компетенции	Наименование компетенции	Код индикатора	Наименование индикатора достижения	Код	Наименование
			Выбирает здоровьесберегающие технологии для	УК(У)- 7.В2	Владеет опытом использования средств физической культуры и развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности
		И.УК(У)- 7.1	поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма	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 жизн
	Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и	И.УК(У)- 7.2	Планирует свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения	УК(У)- 7.В4	Владеет методами направленного восстановления и стимуляции работоспособности
УК(У)-7				УК(У)- 7.У4	Умеет определять уровень развития тренированности и здоровья, физического развития
	профессиональной деятельности		работоспособности	УК(У)- 7.34	Знает виды и методы контроля за эффективностью тренировочных заняти
			Соблюдает и пропагандирует нормы		Владеет методиками развития физических качеств для занятий по различным оздоровительным системам и конкретным видам спорта
	И.УК(У 7.3	И.УК(У)- 7.3	К(У)- здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности	УК(У)- 7.У6	Умеет использовать средства физической культуры для достижения жизненны 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	Ī

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

3. Структура и содержание дисциплины Основные виды учебной деятельности Формируемый

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

в избранном силовом виде спорта	РД2	Практические	12
на начальном этапе спортивной	РД3	занятия	
подготовки		Самостоятельная	1
Danier 4 Drawayary mayor aver		работа	0
Раздел 4. Элементы тренерской	рπ1	Лекции	0
деятельности в избранном силовом	РД1	Практические	12
виде спорта на начальном этапе спортивной подготовки	РД2 РД3	занятия Самостоятельная	
спортивной подготовки	гдз	работа	2
<u>l</u>	3 семестр	раоота	
Раздел 1. Физическая подготовка в	- Centerp	Помичи	0
избранном силовом виде спорта на	РД1	Лекции	U
этапе спортивной специализации	РД2	Практические	12
	РД3	занятия	
	1 ДЗ	Самостоятельная	1
D. A.T.		работа	
Раздел 2. Техническая подготовка	ъп1	Лекции	0
в избранном силовом виде спорта	РД1	Практические	12
на этапе спортивной	РД2	занятия	
специализации	РД3	Самостоятельная	2
D2 T		работа	
Раздел 3. Тактическая подготовка	р п 1	Лекции	0
в избранном силовом виде спорта на этапе спортивной	РД1	Практические	12
специализации	РД2 РД3	Занятия	
Специализации	гдз	Самостоятельная	1
Pangaga 4 Ogasyayaya mayanaya		работа	0
<b>Раздел 4.</b> Элементы тренерской деятельности в избранном силовом	рπ1	Лекции	U
виде спорта на этапе спортивной	РД1 РД2	Практические	12
специализации	РДЗ	занятия Самостоятельная	
Специализации	1 ДЗ	работа	2
<u>l</u>	4 семестр	paoora	
Раздел 1. Физическая подготовка в	ч семестр	Лекции	0
избранном силовом виде спорта на	РД1	Практические	0
этапе спортивной специализации	РД2	занятия	12
orano enoprimenon enegnamisacimi	РДЗ	Самостоятельная	
	1 //3	работа	1
Раздел 2. Техническая подготовка		Лекции	0
в избранном этапе спортивной	РД1	Практические	
специализации силовом виде	РД2	занятия	12
спорта на этапе спортивной	РДЗ	Самостоятельная	
специализации	- 7-	работа	2
Раздел 3. Тактическая подготовка		Лекции	0
в избранном силовом виде спорта	РД1	Практические	
на этапе спортивной	РД2	занятия	12
специализации	РД3	Самостоятельная	
	, ,	работа	1
Раздел 4. Элементы тренерской	D = 1	Лекции	0
деятельности в избранном силовом	РД1	Практические	
виде спорта на этапе спортивной	РД2	занятия	12
специализации	РД3	Самостоятельная	2

		работа	
	5 семестр	I have a	
Раздел 1. Физическая подготовка в		Лекции	0
избранном силовом виде спорта на	РД1	Практические	10
этапе спортивной специализации	РД2	занятия	12
	РД3	Самостоятельная	1
		работа	1
Раздел 2. Техническая подготовка		Лекции	0
в избранном силовом виде спорта	РД1	Практические	10
на этапе спортивной	РД2	занятия	12
специализации	РД3	Самостоятельная	2
		работа	2
Раздел 3. Тактическая подготовка		Лекции	0
в избранном силовом виде спорта	РД1	Практические	12
на этапе спортивной	РД2	занятия	12
специализации	РД3	Самостоятельная	1
		работа	1
Раздел 4. Элементы тренерской		Лекции	0
деятельности в избранном силовом	РД1	Практические	12
виде спорта на этапе спортивной	РД2	занятия	12
специализации	РД3	Самостоятельная	2
		работа	2
	6 семестр		
Раздел 1. Физическая подготовка в		Лекции	0
избранном силовом виде спорта на	РД1	Практические	0
этапе совершенствования	РД2	занятия	8
спортивного мастерства	РД3	Самостоятельная	1
		работа	1
Раздел 2. Техническая подготовка		Лекции	0
в избранном силовом виде спорта	РД1	Практические	8
на этапе совершенствования	РД2	занятия	8
спортивного мастерства	РД3	Самостоятельная	1
		работа	1
Раздел 3. Тактическая подготовка		Лекции	0
в избранном силовом виде спорта	РД1	Практические	8
на этапе совершенствования	РД2	занятия	o
спортивного мастерства	РД3	Самостоятельная	1
		работа	1
Раздел 4. Элементы тренерской		Лекции	0
деятельности в избранном силовом	РД1	Практические	8
виде спорта на этапе	РД2	занятия	O
совершенствования спортивного	РД3	Самостоятельная	1
мастерства		работа	1
	7 семестр		
Раздел 1. Физическая подготовка в		Лекции	0
избранном силовом виде спорта на	РД1	Практические	8
этапе совершенствования	РД2	занятия	<u>o</u>
спортивного мастерства	РД3	Самостоятельная	1
		работа	1
Раздел 2. Техническая подготовка	РД1	Лекции	0

в избранном силовом виде спорта	РД2	Практические	0
на этапе совершенствования	РДЗ	занятия	8
спортивного мастерства		Самостоятельная	1
		работа	1
Раздел 3. Тактическая подготовка		Лекции	0
в избранном силовом виде спорта	РД1	Практические	8
на этапе совершенствования	РД2	занятия	ð
спортивного мастерства	РД3	Самостоятельная	1
		работа	1
Раздел 4. Элементы тренерской		Лекции	0
деятельности в избранном силовом	РД1	Практические	8
виде спорта на этапе	РД2	занятия	o
совершенствования спортивного	РД3	Самостоятельная	1
мастерства		работа	1
	8 семестр		
Раздел 1. Физическая подготовка в		Лекции	0
избранном силовом виде спорта на	РД1	Практические	8
этапе совершенствования	РД2	занятия	0
спортивного мастерства	РД3	Самостоятельная	1
		работа	1
Раздел 2. Техническая подготовка		Лекции	0
в избранном силовом виде спорта	РД1	Практические	8
на этапе совершенствования	РД2	занятия	0
спортивного мастерства	РД3	Самостоятельная	0
		работа	U
Раздел 3. Тактическая подготовка		Лекции	0
в избранном силовом виде спорта	РД1	Практические	9
на этапе совершенствования	РД2	занятия	9
спортивного мастерства	РД3	Самостоятельная	1
		работа	1
Раздел 4. Элементы тренерской		Лекции	0
деятельности в избранном силовом	РД1	Практические	8
виде спорта на этапе	РД2	занятия	0
совершенствования спортивного	РД3	Самостоятельная	1
мастерства		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 15.05.2020).- 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 15.05.2020).- 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 15.05.2020).- 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 2020 г. ФОРМА ОБУЧЕНИЯ <u>очная</u>

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

Направление подготовки/	Для все	х направлений п	одготовки бакалавриата
специальность			
Образовательная программа			
(направленность (профиль))			
Специализация			
Уровень образования	высшее	е образование -	бакалавриат
-		•	•
Курс	1-4	семестр	1-8
Трудоемкость в кредитах			0
(зачетных единицах)			
Виды учебной деятельности		Врем	енной ресурс
-		Лекции	0
Контактная (аудиторная)	Практ	ические заняти	я 337
работа, ч	Лабора	аторные заняти	я 0
	-	ВСЕГО	337
C	амостоят	ельная работа,	ч 41
ИТОГО, ч			ч 378

Вид промежуточной	зачет	Обеспечивающее	ОФК ШБИП
аттестации		подразделение	

#### 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	11	Индикатор	ы достижения компетенций		яющие результатов освоения крипторы компетенции)
компетенции	Наименование компетенции	Код индикатора	Наименование индикатора достижения	Код	Наименование
			Выбирает здоровьесберегающие технологии для	УК(У)- 7.В2	Владеет опытом использования средств физической культуры и развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности
		И.УК(У)- 7.1	поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма	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 жизн
	Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и	И.УК(У)- 7.2	Планирует свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения	УК(У)- 7.В4	Владеет методами направленного восстановления и стимуляции работоспособности
УК(У)-7				УК(У)- 7.У4	Умеет определять уровень развития тренированности и здоровья, физического развития
	профессиональной деятельности		работоспособности	УК(У)- 7.34	Знает виды и методы контроля за эффективностью тренировочных заняти
			Соблюдает и пропагандирует нормы		Владеет методиками развития физических качеств для занятий по различным оздоровительным системам и конкретным видам спорта
	И.УК(У 7.3	И.УК(У)- 7.3	К(У)- здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности	УК(У)- 7.У6	Умеет использовать средства физической культуры для достижения жизненны 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	Ī

Код	Наименование	Индикатор
		достижения
		компетенции
	Владеть опытом самостоятельного освоения отдельных элементов	И.УК(У)-7.1
РД 1	профессионально-прикладной подготовки	И.УК(У)-7.2
, ,	профессионально-прикладной подготовки	
	Умеет определять уровень физического развития, дозировать	И.УК(У)-7.1
РД 2	физическую нагрузку в соответствии с уровнем тренированности и	И.УК(У)-7.2
	состояния здоровья	И.УК(У)-7.3
	Знать научно-практические основы физической культуры, основы	И.УК(У)-7.1
РД 3	здорового образа жизни, средства и методы мышечной релаксации в	И.УК(У)-7.2
, ,	спорте	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.			
1 семестр						
Раздел 1. Физическая подготовка в	РД1	Лекции	0			
избранном сложнокоординационном виде	РД2	Практические занятия	12			
спорта на начальном этапе спортивной подготовки	РД3	Самостоятельная работа	1			
Раздел 2. Техническая подготовка в		Лекции	0			
избранном сложнокоординационном виде	РД1	Практические занятия	12			
спорта на начальном этапе спортивной	РД2					
подготовки	РД3	Самостоятельная работа	2			
Раздел 3. Тактическая подготовка в	РД1	Лекции	0			
избранном сложнокоординационном виде	РД2	Практические занятия	12			
спорта на начальном этапе спортивной подготовки	РД3	Самостоятельная работа	1			
Раздел 4. Элементы тренерской	РД1	Лекции	0			
деятельности в избранном	РД1 РД2	Практические занятия	12			
сложнокоординационном виде спорта на	РД3	Самостоятельная работа	2			
начальном этапе спортивной подготовки						
D 1 &	2 семестр	Γ				
Раздел 1. Физическая подготовка в	РД1	Лекции	0			
избранном сложнокоординационном виде спорта на начальном этапе спортивной	РД2	Практические занятия	12			
подготовки	РД3	Самостоятельная работа	1			
Раздел 2. Техническая подготовка в	РД1	Лекции	0			
избранном сложнокоординационном виде	РД2	Практические занятия	12			
спорта на начальном этапе спортивной	РД3	Самостоятельная работа	2			
подготовки Раздел 3. Тактическая подготовка в	, ,	-				
избранном сложнокоординационном виде	РД1	Лекции	0			
спорта на начальном этапе спортивной	РД2	Практические занятия	12			
подготовки	РД3	Самостоятельная работа	1			
Раздел 4. Элементы тренерской	РД1	Лекции	0			
деятельности в избранном	РД2	Практические занятия	12			
сложнокоординационном виде спорта на	РДЗ	Самостоятельная работа	2			
начальном этапе спортивной подготовки		-				
D 1 &	3 семестр		1			
Раздел 1. Физическая подготовка в избранном сложнокоординационном виде	РД1	Лекции	0			
спорта на этапе спортивной специализации	РД2	Практические занятия	12			
	РД3	Самостоятельная работа	1			
Раздел 2. Техническая подготовка в	РД1	Лекции	0			
избранном сложнокоординационном виде	РД2	Практические занятия	12			

спорта на этапе спортивной специализации	РД3	Самостоятельная работа	2
Раздел 3. Тактическая подготовка в	рπ1	Лекции	0
избранном сложнокоординационном виде	РД1 РД2	Практические занятия	12
спорта на этапе спортивной специализации	РДЗ		
Раздел 4. Элементы тренерской		Самостоятельная работа	1
деятельности в избранном	РД1	Лекции	0
сложнокоординационном виде спорта на	РД2	Практические занятия	12
этапе спортивной специализации	РД3	Самостоятельная работа	2
	4 семестр		
Раздел 1. Физическая подготовка в	РД1	Лекции	0
избранном сложнокоординационном виде	РД2	Практические занятия	12
спорта на этапе спортивной специализации	РДЗ	Самостоятельная работа	1
Раздел 2. Техническая подготовка в		Лекции	0
избранном этапе спортивной	РД1	· · · · · · · · · · · · · · · · · · ·	
специализации сложнокоординационном	РД2	Практические занятия	12
виде спорта на этапе спортивной специализации	РД3	Самостоятельная работа	2
Раздел 3. Тактическая подготовка в	РД1	Лекции	0
избранном сложнокоординационном виде	РД2	Практические занятия	12
спорта на этапе спортивной специализации	РД3	Самостоятельная работа	1
Раздел 4. Элементы тренерской		-	0
деятельности в избранном	РД1	Лекции	
сложнокоординационном виде спорта на	РД2	Практические занятия	12
этапе спортивной специализации	РД3	Самостоятельная работа	2
	5 семестр		
Раздел 1. Физическая подготовка в	РД1	Лекции	0
избранном сложнокоординационном виде спорта на этапе спортивной специализации	РД2	Практические занятия	12
	РДЗ	Самостоятельная работа	1
Раздел 2. Техническая подготовка в	р.п.	Лекции	0
избранном сложнокоординационном виде	РД1	· ·	
спорта на этапе спортивной специализации	РД2 РД3	Практические занятия	12
	1 д3	Самостоятельная работа	2
Раздел 3. Тактическая подготовка в	РД1	Лекции	0
изоранном сложнокоординационном виде спорта на этапе спортивной специализации	РД2	Практические занятия	12
спорти на этапе спортивной специализации	РД3	Самостоятельная работа	1
Раздел 4. Элементы тренерской	РД1	Лекции	0
деятельности в избранном	РД2	Практические занятия	12
сложнокоординационном виде спорта на этапе спортивной специализации	РДЗ	Самостоятельная работа	2
этапе спортивной специализации	6 семестр	1	
Раздел 1. Физическая подготовка в		Пакини	0
избранном сложнокоординационном виде	РД1	Лекции	
спорта на этапе совершенствования	РД2 РД3	Практические занятия	8
спортивного мастерства	РД3	Самостоятельная работа	1
Раздел 2. Техническая подготовка в	РД1	Лекции	0
избранном сложнокоординационном виде	РД2	Практические занятия	8
спорта на этапе совершенствования спортивного мастерства	РД3	Самостоятельная работа	1
Раздел 3. Тактическая подготовка в	ъπ1	Лекции	0
избранном сложнокоординационном виде	РД1 РД2		8
спорта на этапе совершенствования	РД2 РД3	Практические занятия	
спортивного мастерства	1 43	Самостоятельная работа	1
B 4 5			
Раздел 4. Элементы тренерской	РД1	Лекции	0
Раздел 4. Элементы тренерской деятельности в избранном сложнокоординационном виде спорта на	РД1 РД2 РД3	Лекции Практические занятия	8

мастерства			
	7 семестр		1
Раздел 1. Физическая подготовка в	РД1	Лекции	0
избранном сложнокоординационном виде	РД2	Практические занятия	8
спорта на этапе совершенствования	РД3	Самостоятельная работа	1
спортивного мастерства	, ,	_	
Раздел 2. Техническая подготовка в	РД1	Лекции	0
избранном сложнокоординационном виде спорта на этапе совершенствования	РД2	Практические занятия	8
спорта на этапе совершенетвования спортивного мастерства	РД3	Самостоятельная работа	1
Раздел 3. Тактическая подготовка в	РД1	Лекции	0
избранном сложнокоординационном виде	РД1 РД2	Практические занятия	8
спорта на этапе совершенствования	РДЗ	Самостоятельная работа	1
спортивного мастерства	, ,	-	
Раздел 4. Элементы тренерской деятельности в избранном	<b>D</b> Π1	Лекции	0
деятельности в изоранном сложнокоординационном виде спорта на	РД1 РД2	Практические занятия	8
этапе совершенствования спортивного	РД3	Самостоятельная работа	1
мастерства			1
	8 семестр		
Раздел 1. Физическая подготовка в	РД1	Лекции	0
избранном сложнокоординационном виде	РД2	Практические занятия	8
спорта на этапе совершенствования спортивного мастерства	РД3	Самостоятельная работа	1
Раздел 2. Техническая подготовка в	DΠ1	Лекции	0
избранном сложнокоординационном виде	РД1 РД2	Практические занятия	8
спорта на этапе совершенствования	РД3	-	
спортивного мастерства	- 74-	Самостоятельная работа	0
Раздел 3. Тактическая подготовка в	РД1	Лекции	0
избранном сложнокоординационном виде	РД2	Практические занятия	9
спорта на этапе совершенствования спортивного мастерства	РД3	Самостоятельная работа	1
Раздел 4. Элементы тренерской		Лекции	0
деятельности в избранном	РД1	1	
сложнокоординационном виде спорта на	РД2	Практические занятия	8
этапе совершенствования спортивного мастерства	РД3	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 15.05.2020).- 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 15.05.2020).- 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 15.05.2020).-

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 2020 г. ФОРМА ОБУЧЕНИЯ <u>очная</u>

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

Направление подготовки/	Для все	х направлений п	одготовки бакалавриата	
специальность				
Образовательная программа				
(направленность (профиль))				
Специализация				
Уровень образования	высшее	е образование -	бакалавриат	
-				
Курс	1-4	семестр	1-8	
Трудоемкость в кредитах	0		0	
(зачетных единицах)				
Виды учебной деятельности		Врем	енной ресурс	
	Лекции		0	
Контактная (аудиторная)	Практ	ические заняти	я 337	
работа, ч	Лабораторные занятия		0 п	
		ВСЕГО	337	
C	Самостоятельная работа, ч		ч 41	
		ИТОГО,	ч 378	

Вид промежуточной	зачет	Обеспечивающее	ОФК ШБИП
аттестации		подразделение	

#### 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	и	Индикаторы достижения компетенций		•			яющие результатов освоения крипторы компетенции)
компетенции	Наименование компетенции	Код индикатора	Наименование индикатора достижения	Код	Наименование		
			Выбирает здоровьесберегающие технологии для	УК(У)- 7.В2	Владеет опытом использования средств физической культуры развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности		
		И.УК(У)- 7.1	поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма	УК(У)- 7.У2	Умеет использовать здоровьесберегающие технологии для поддержания здоровог образа жизни		
УК(У)-7 по до			организма	УК(У)- 7.32	Знает научно- практические основы физической культуры здорового образа жизн		
	Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности  И.УК(У)-7.2  И.УК(У)-7.3		Планирует свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности  Соблюдает и пропагандирует нормы	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 заняти		
				УК(У)- 7.В6	Владеет методиками развития физических качеств для занятий по различным оздоровительным системам и конкретны видам спорта		
		здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности	УК(У)- 7.У6	Умеет использовать средства физической культуры для достижения жизненны и профессиональных ценностей			
			УК(У)- 7.36	Знает методические принципы физическог воспитания			

### 2. Планируемые результаты обучения по дисциплине

После успешного освоения дисциплины будут сформированы результаты обучения:

Планируемые	DESVILTATLI (	оп винапуд	писниппине	
планипусмыс	DESVIBIATE C	лоучения по		

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

3. Структура и содержание дисциплины Основные виды учебной деятельности Формируемый

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

в избранном циклическом виде	РД2	Практические	12
спорта на начальном этапе	РД3	занятия	
спортивной подготовки		Самостоятельная работа	1
Раздел 4. Элементы тренерской		Лекции	0
деятельности в избранном	РД1	Практические	U
циклическом виде спорта на	РД2	занятия	12
начальном этапе спортивной	РДЗ	Самостоятельная	
подготовки	1 Д3	работа	2
110/1102101	3 семестр	puooru	
Раздел 1. Физическая подготовка в	· ·	Лекции	0
избранном циклическом виде	РД1	Практические	
спорта на этапе спортивной	РД2	занятия	12
специализации	РД3	Самостоятельная	_
		работа	1
Раздел 2. Техническая подготовка		Лекции	0
в избранном циклическом виде	РД1	Практические	10
спорта на этапе спортивной	РД2	занятия	12
специализации	РД3	Самостоятельная	
		работа	2
Раздел 3. Тактическая подготовка		Лекции	0
в избранном циклическом виде	РД1	Практические	12
спорта на этапе спортивной	РД2	занятия	12
специализации	РД3	Самостоятельная	1
		работа	1
Раздел 4. Элементы тренерской		Лекции	0
деятельности в избранном	РД1	Практические	12
циклическом виде спорта на этапе	РД2	занятия	12
спортивной специализации	РД3	Самостоятельная	2
	4	работа	
Раздел 1. Физическая подготовка в	4 семестр	Похитиче	
избранном циклическом виде	рπ1	Лекции	0
спорта на этапе спортивной	РД1 РД2	Практические	12
специализации	РД3	занятия Самостоятельная	
Споциализации	1 Д3	работа	1
Раздел 2. Техническая подготовка		Лекции	0
в избранном этапе спортивной	РД1	Практические	
специализации циклическом виде	РД2	занятия	12
спорта на этапе спортивной	РД3	Самостоятельная	_
специализации	, ,	работа	2
Раздел 3. Тактическая подготовка		Лекции	0
в избранном циклическом виде	РД1	Практические	
спорта на этапе спортивной	РД2	занятия	12
специализации	РД3	Самостоятельная	1
		работа	1
Раздел 4. Элементы тренерской	РД1	Лекции	0
деятельности в избранном	РД2	Практические	12
циклическом виде спорта на этапе	РДЗ	занятия	
спортивной специализации	r 1-	Самостоятельная	2

		работа	
	5 семестр	1.1	l l
Раздел 1. Физическая подготовка в		Лекции	0
избранном циклическом виде	РД1	Практические	
спорта на этапе спортивной	РД2	занятия	12
специализации	РД3	Самостоятельная	
	, ,	работа	1
Раздел 2. Техническая подготовка		Лекции	0
в избранном циклическом виде	РД1	Практические	10
спорта на этапе спортивной	РД2	занятия	12
специализации	РД3	Самостоятельная	2
		работа	2
Раздел 3. Тактическая подготовка		Лекции	0
в избранном циклическом виде	РД1	Практические	10
спорта на этапе спортивной	РД2	занятия	12
специализации	РД3	Самостоятельная	1
		работа	1
Раздел 4. Элементы тренерской		Лекции	0
деятельности в избранном	РД1	Практические	12
циклическом виде спорта на этапе	РД2	занятия	12
спортивной специализации	РД3	Самостоятельная	2
		работа	2
	6 семестр		
Раздел 1. Физическая подготовка в		Лекции	0
избранном циклическом виде	РД1	Практические	0
спорта на этапе	РД2	занятия	8
совершенствования спортивного	РД3	Самостоятельная	1
мастерства		работа	1
Раздел 2. Техническая подготовка		Лекции	0
в избранном циклическом виде	РД1	Практические	8
спорта на этапе	РД2	занятия	o
совершенствования спортивного	РД3	Самостоятельная	1
мастерства		работа	1
Раздел 3. Тактическая подготовка		Лекции	0
в избранном циклическом виде	РД1	Практические	8
спорта на этапе	РД2	занятия	O
совершенствования спортивного	РД3	Самостоятельная	1
мастерства		работа	1
Раздел 4. Элементы тренерской		Лекции	0
деятельности в избранном	РД1	Практические	8
циклическом виде спорта на этапе	РД2	занятия	O
совершенствования спортивного	РД3	Самостоятельная	1
мастерства		работа	1
	7 семестр		
Раздел 1. Физическая подготовка в		Лекции	0
избранном циклическом виде	РД1	Практические	8
спорта на этапе	РД2	занятия	<u> </u>
совершенствования спортивного	РД3	Самостоятельная	1
мастерства		работа	
Раздел 2. Техническая подготовка	РД1	Лекции	0

в избранном циклическом виде	РД2	Практические	
спорта на этапе	РДЗ	занятия	8
совершенствования спортивного	1 ДЗ	Самостоятельная	
мастерства		работа	1
Раздел 3. Тактическая подготовка		Лекции	0
в избранном циклическом виде	РД1	Практические	
спорта на этапе	РД2	занятия	8
совершенствования спортивного	РД3	Самостоятельная	
мастерства	, ,	работа	1
Раздел 4. Элементы тренерской		Лекции	0
деятельности в избранном	РД1	Практические	0
циклическом виде спорта на этапе	РД2	занятия	8
совершенствования спортивного	РД3	Самостоятельная	1
мастерства		работа	1
	8 семестр		
Раздел 1. Физическая подготовка в		Лекции	0
избранном циклическом виде	РД1	Практические	8
спорта на этапе	РД2	занятия	0
совершенствования спортивного	РД3	Самостоятельная	1
мастерства		работа	1
Раздел 2. Техническая подготовка		Лекции	0
в избранном циклическом виде	РД1	Практические	8
спорта на этапе	РД2	занятия	0
совершенствования спортивного	РД3	Самостоятельная	0
мастерства		работа	U
Раздел 3. Тактическая подготовка		Лекции	0
в избранном циклическом виде	РД1	Практические	9
спорта на этапе	РД2	занятия	,
совершенствования спортивного	РД3	Самостоятельная	1
мастерства		работа	
Раздел 4. Элементы тренерской		Лекции	0
деятельности в избранном	РД1	Практические	8
циклическом виде спорта на этапе	РД2	занятия	U
совершенствования спортивного	РД3	Самостоятельная	1
мастерства		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 15.05.2020).- 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 15.05.2020).- 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 15.05.2020).- 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.