

**АННОТАЦИЯ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ
ПРИЕМ 2020 г.
ФОРМА ОБУЧЕНИЯ очная**

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

Направление подготовки/ специальность	14.03.02 Ядерные физика и технологии		
Образовательная программа (направленность (профиль))	Ядерные физика и технологии		
Специализация	Физика кинетических явлений		
Уровень образования	высшее образование - бакалавриат		
Курс	1-4	семестр	1-8
Трудоемкость в кредитах (зачетных единицах)	0		
Виды учебной деятельности	Временной ресурс		
Контактная (аудиторная) работа, ч	Лекции	0	
	Практические занятия	337	
	Лабораторные занятия		
	ВСЕГО	337	
Самостоятельная работа, ч		41	
ИТОГО, ч		378	

Вид промежуточной аттестации	зачет	Обеспечивающее подразделение	ОФК ШБИП
------------------------------	--------------	------------------------------	-----------------

1. Цели освоения дисциплины

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

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

2. Планируемые результаты обучения по дисциплине

После успешного освоения дисциплины будут сформированы результаты обучения:

Планируемые результаты обучения по дисциплине		Индикатор достижения компетенции
Код	Наименование	
РД 1	Владеть опытом самостоятельного освоения отдельных элементов профессионально-прикладной подготовки	И.УК(У)-7.2
РД 2	Знать научно-практические основы физической культуры, основы здорового образа жизни, средства и методы мышечной релаксации в спорте	И.УК(У)-7.1
РД 3	Владеет методиками развития физической формы средствами физической культуры и спорта	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. Основы общей физической подготовки	РД1	Лекции	0
		Практические занятия	12
		Самостоятельная работа	1
Раздел 2. Основы общей физической подготовки с элементами легкой атлетики	РД1 РД2 РД3	Лекции	0
		Практические занятия	12
		Самостоятельная работа	1
Раздел 3. Основы общей физической подготовки с элементами спортивных игр	РД1	Лекции	0
		Практические занятия	12
		Самостоятельная работа	1
Раздел 4. Основы общей физической подготовки с элементами циклических видов спорта	РД1 РД3	Лекции	0
		Практические занятия	12
		Самостоятельная работа	1
2 семестр			
Раздел 1. Основы специальной физической подготовки	РД1	Лекции	0
		Практические занятия	12
		Самостоятельная работа	1
Раздел 2. Основы специальной физической подготовки с элементами легкой атлетики	РД1 РД2 РД3	Лекции	0
		Практические занятия	12
		Самостоятельная работа	1
Раздел 3. Основы специальной физической подготовки с элементами спортивных игр	РД1	Лекции	0
		Практические занятия	12
		Самостоятельная работа	1
Раздел 4. Основы специальной физической подготовки с элементами циклических видов спорта	РД1 РД3	Лекции	0
		Практические занятия	12
		Самостоятельная работа	1
3 семестр			
Раздел 1. Общая физическая подготовка в профессионально-прикладной деятельности	РД1	Лекции	0
		Практические занятия	12
		Самостоятельная работа	1
Раздел 2. Базовая физическая подготовка в легкой атлетике на спортивно-оздоровительном этапе	РД1 РД2 РД3	Лекции	0
		Практические занятия	12
		Самостоятельная работа	1
Раздел 3. Спортивные игры	РД1	Лекции	0

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

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

4. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

4.1. Учебно-методическое обеспечение

Основная литература

1. Естественно-научные основы физической культуры и спорта: учебник для вузов / под ред. А.В. Самсоновой, Р.Б. Цаллаговой. - Москва: Советский спорт, 2014. - 456 с. - Библиография в конце разделов. - Режим доступа: <http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785971806974.html>.
2. Капилевич, Л.В. Физкультурно-оздоровительные технологии: учебное пособие для вузов / Л.В. Капилевич; Национальный исследовательский Томский политехнический университет (ТПУ). - Томск: Изд-во ТПУ, 2013. - 150 с. - Режим доступа: <http://catalog.lib.tpu.ru/catalogue/simple/document/RU/TPU/book/327257>.
3. Холодов, Ж. К. Теория и методика физической культуры и спорта учебник для вузов / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. — 12-е изд., испр. — Москва: Академия, 2014. — 479 с. — Высшее профессиональное образование. Педагогическое образование. — Бакалавриат. — Библиогр.: с. 472-473.. — ISBN 978-5-4468-0491-7. Режим доступа: <http://catalog.lib.tpu.ru/catalogue/advanced/document/RU%5СТПУ%5Сbook%5С270521>.

Дополнительная литература

1. Физическая культура и физическая подготовка: учебник для вузов / под ред. В. Я. Кикотя ; И. С. Барчукова. — Москва: ЮНИТИ, 2011. — 431 с.: ил. — Библиогр.: с. 428. — Режим доступа: <http://catalog.lib.tpu.ru/catalogue/simple/document/RU%5СТПУ%5Сbook%5С218070>.

2. Столяров В.И. Современная теория физического воспитания (проблемы, пути решения, инновационная концепция) [Электронный ресурс] / В.И. Столяров // Наука и спорт: современные тенденции – 2016 -. №1. – Режим доступа: <https://elibrary.ru/item.asp?id=25650939>.

4.2. Информационное и программное обеспечение

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

1. Электронный курс «Прикладная физическая культура/ Элективные дисциплины по ФКиС». Режим доступа: <https://stud.lms.tpu.ru/course/view.php?id=2703>.
2. Электронно-библиотечная система «Консультант студента» http://www.studentlibrary.ru/catalogue/switch_kit/pugs-mpei.html
3. Электронно-библиотечная система «Лань» <http://e.lanbook.com/books>
4. Электронно-библиотечная система «Znanium.com» <https://new.znanium.com/>