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

УТВЕРЖДАЮ
Директор ШБИП
_____ Чайковский Д.В.
«29» 06 2020 г.

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

| Физическая культура и спорт | | | |
|---|---|---|---|
| Направление подготовки/ специальность | 15.03.04 Автоматизация технологических процессов и производств | | |
| Образовательная программа (направленность (профиль)) | Автоматизация технологических процессов и производств в нефтегазовой отрасли | | |
| Специализация | Программно-технические комплексы управления производственными процессами | | |
| Уровень образования | высшее образование - бакалавриат | | |
| | | | |
| Курс | 2 | семестр | **3** |
| Трудоемкость в кредитах (зачетных единицах) | **2** | | |
| Виды учебной деятельности | Временной ресурс | | |
| Контактная (аудиторная) работа, ч | Лекции | 6 | |
| | Практические занятия | 4 | |
| | Лабораторные занятия | - | |
| | ВСЕГО | 10 | |
| Самостоятельная работа, ч | | 62 | |
| ИТОГО, ч | | 72 | |

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

| | | |
|---|---|---|
| Заведующий кафедрой – руководитель ОФК | | С.Н. Капитанов |
| Руководитель ООП | | А.В.Воронин |
| Преподаватель | | А. А. Соболева |

2020 г.

## 1. Цели освоения дисциплины

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

| Код компетенции | Наименование компетенции | Составляющие результатов освоения (дескрипторы компетенций) | |
|---|---|---|---|
| | | Код | Наименование |
| УК(У)-7 | Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности | УК(У)-7.З1 | Знает роль основных средств и методов физической культуры |
| | | УК(У)-7.З3 | Знает основы оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности |
| | | УК(У)-7.З5 | Знает средства и методы физического воспитания |
| | | УК(У)-7.У1 | Умеет использовать физкультурно-спортивную деятельность для достижения жизненных и профессиональных ценностей |
| | | УК(У)-7.У3 | Умеет составлять индивидуальные программы по развитию физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости |
| | | УК(У)-7.У5 | Умеет использовать «двигательную активность» как один из факторов здорового образа жизни |
| | | УК(У)-7.В1 | Владеет опытом мотивационно-целостного отношения к физической культуре, здоровому образу жизни |
| | | УК(У)-7.В3 | Владеет опытом подбора средств тренировки |
| | | УК(У)-7.В5 | Владеет опытом психофизической регуляции организма (аутогенная тренировка) |

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

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

## 3. Планируемые результаты обучения по дисциплине

После успешного освоения дисциплины будут сформированы результаты обучения:

| Планируемые результаты обучения по дисциплине | | Компетенция |
|---|---|---|
| Код | Наименование | |
| РД-1 | Уметь составлять индивидуальные программы физического воспитания с оздоровительной, рекреационной, восстановительной направленностью с учетом физиологических особенностей организма | УК(У)-7 |
| РД-2 | Владеть опытом составления и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями, гигиенической или тренировочной направленности | УК(У)-7 |
| РД-3 | Знать основы общей физической, вспомогательной специальной физической, технической и психической подготовленности | УК(У)-7 |

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

## 4. Структура и содержание дисциплины

**Основные виды учебной деятельности**

| Разделы дисциплины | Формируемый результат обучения по дисциплине | Виды учебной деятельности | Объем времени, ч. |
|---|---|---|---|
| **Раздел 1.** Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов. Социально-биологические основы физической культуры/ | РД1 | Лекции | 2 |
| | | Практические занятия | 1 |
| | | Самостоятельная работа | 15 |
| **Раздел 2.** Основы здорового образа жизни студента. Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. | РД1<br>РД3 | Лекции | 2 |
| | | Практические занятия | 1 |
| | | Самостоятельная работа | 15 |
| **Раздел 3.** Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями. Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания | РД2<br>РД3 | Лекции | 2 |
| | | Практические занятия | 1 |
| | | Самостоятельная работа | 15 |
| **Раздел 4.** Спорт. Особенности занятий выбранным видом спорта или системы физических упражнений. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов | РД2<br>РД3 | Лекции | 0 |
| | | Практические занятия | 1 |
| | | Самостоятельная работа | 19 |

**Содержание разделов дисциплины:**

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

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

Темы лекций:

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

Темы практических занятий:

1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.

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

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

Темы лекций:

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

Темы практических занятий:

1. Основные причины изменения психофизического состояния студентов в период

экзаменационной сессии, критерии нервного, эмоционального и психофизического утомления.

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

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

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

Темы практических занятий:

1. Роль средств физической культуры в регулировании работоспособности.

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

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

1. Особенности занятий выбранным видом спорта или системы физических упражнений. Методика развития двигательных качеств.

## 5. Организация самостоятельной работы студентов

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

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

### Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы

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

## 6. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

### 6.1. Учебно-методическое обеспечение

**Основная литература**

1. Капилевич, Л. В. Физиология спорта : учебное пособие / Л. В. Капилевич; Национальный исследовательский Томский политехнический университет (ТПУ). —Томск: Изд-во ТПУ, 2011. — URL: http://www.lib.tpu.ru/fulltext2/m/2012/m54.pdf (дата обращения 15.05.2020).- 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. Капилевич, Л.В. Физкультурно-оздоровительные технологии: учебное пособие для вузов / Л.В. Капилевич; Национальный исследовательский Томский политехнический университет (ТПУ). — Томск: Изд-во ТПУ, 2013. — 150 с.-Текст : непосредственный.
2. Сарычева, Т. В. История физической культуры и спорта : учебное пособие / Т. В. Сарычева; Национальный исследовательский Томский политехнический университет (ТПУ). — Томск: Изд-во ТПУ, 2013. — URL: http://www.lib.tpu.ru/fulltext2/m/2014/m201.pdf (дата обращения 15.05.2020).- Режим доступа: из корпоративной сети ТПУ.- Текст: электронный

### 6.2. Информационное и программное обеспечение

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

1.Электронный ресурс «Nedug.ru. Мир красоты и здоровья». Раздел «Физическая культура» - http://www.nedug.ru/

2.Сайт Центральной Отраслевой Библиотеки по физической культуре и спорту - http://lib.sportedu.ru/

Лицензионное программное обеспечение (в соответствии с **Перечнем лицензионного программного обеспечения ТПУ**):

1. Microsoft Office Standard 16 Академическая лицензия

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

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

| № | Наименование специальных помещений | Наименование оборудования |
|---|---|---|
| 1. | Учебная аудитория для проведения лекционных занятий 634028, Томская область, г. Томск, Кор.8, ауд. 101 | Компьютер- 1 шт., проектор – 1 шт. |
| 2. | Учебная аудитория для проведения практических занятий: Кор 16а, ауд. 302, 303, 305 | Компьютер- 1 шт., проектор – 1 шт. |
| 3. | Учебная аудитория для проведения практических занятий: Кор. 9. 130 ауд., каб. №1, 2, 4 | Компьютер- 3 шт., проектор- 3 шт. |

Рабочая программа составлена на основе Общей характеристики образовательной программы по направлению 15.03.04 «Автоматизация технологических процессов и производств», специализации Программно-технические комплексы управления производственными процессами /Интеллектуальные системы автоматизации и управления приема 2019 г., заочная форма обучения.

Разработчик(и):

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

Программа одобрена на заседании выпускающего Отделения автоматизации и робототехники (протокол № 18а, от 28.06.2019 г.)

Заведующий кафедрой –
руководитель ОАР
к.т.н, доцент _____/ Филипас А.А/

**Лист изменений рабочей программы дисциплины:**

| Учебный год | Содержание /изменение | Обсуждено на заседании ОАР ИШИТР (протокол) |
|---|---|---|
| 2020/2021 учебный год | 1. Обновлено программное обеспечение<br>2. Обновлен состав профессиональных баз данных и информационно-справочных систем<br>3. Обновлено содержание дисциплин и практик<br>4. Обновлен список литературы, в том числе ссылок ЭБС | от 01 09 2020г. № 4а |