

АННОТАЦИЯ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ
ПРИЕМ 2020 г.
ФОРМА ОБУЧЕНИЯ очная

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

| | | | |
|---------------------------------------------------------|---------------------------------------------|---------|-----|
| Направление подготовки/ специальность | 13.03.02 Электроэнергетика и электротехника | | |
| Образовательная программа (направленность (профиль)) | Электроэнергетика | | |
| Специализация | Электрические станции | | |
| 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 | 0 | |
| | ВСЕГО | 337 | |
| Самостоятельная работа, ч | | 41 | |
| ИТОГО, ч | | 378 | |

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

1. Цели освоения дисциплины

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

| Код компетенции | Наименование компетенции | Индикаторы достижения компетенций | | Составляющие результатов освоения (дескрипторы компетенции) | |
|-----------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| | | Код индикатора | Наименование индикатора достижения | Код | Наименование |
| УК(У)-7 | Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности | И.УК(У)-7.1 | Выбирает здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма | УК(У)-7.1В2 | Владеет опытом использования средств физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности |
| | | | | УК(У)-7.1У2 | Умеет использовать здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни |
| | | | | УК(У)-7.1З2 | Знает научно-практические основы физической культуры и здорового образа жизни |
| | | И.УК(У)-7.2 | Планирует свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности | УК(У)-7.2В2 | Владеет методами направленного восстановления и стимуляции работоспособности |
| | | | | УК(У)-7.2У2 | Умеет определять уровень развития тренированности и здоровья, физического развития |
| | | | | УК(У)-7.2З2 | Знает виды и методы контроля за эффективностью тренировочных занятий |
| | | И.УК(У)-7.3 | Соблюдает и пропагандирует нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности | УК(У)-7.3В2 | Владеет методиками развития физических качеств для занятий по различным оздоровительным системам и конкретным видам спорта |
| | | | | УК(У)-7.3У2 | Умеет использовать средства физической культуры для достижения жизненных и профессиональных ценностей |
| | | | | УК(У)-7.3З2 | Знает методические принципы физического воспитания |
| УК(У)-8 | Способен создавать и поддерживать безопасные условия жизнедеятельности, в том числе при возникновении | И.УК(У)-8.1 | Анализирует факторы вредного влияния на жизнедеятельность элементов среды обитания (технических средств, | УК(У)-8.1В1 | Владеет опытом применения правовых и нормативно-технических основ управления безопасностью |

| Код компетенции | Наименование компетенции | Индикаторы достижения компетенций | | Составляющие результатов освоения (дескрипторы компетенции) | |
|-----------------|--------------------------|-----------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| | | Код индикатора | Наименование индикатора достижения | Код | Наименование |
| | чрезвычайных ситуаций | | технологических процессов, материалов, зданий и сооружений, природных и социальных явлений) | | жизнедеятельности |
| | | | | УК(У)-8.1У1 | Умеет использовать правила техники безопасности, производственной санитарии, пожарной безопасности и нормы охраны труда |
| | | | | УК(У)-8.131 | Знает правила техники безопасности, производственной санитарии, пожарной безопасности и нормы охраны труда |

2. Планируемые результаты обучения по дисциплине

После успешного освоения дисциплины будут сформированы результаты обучения:

| Планируемые результаты обучения по дисциплине | | Индикатор достижения компетенции |
|-----------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------|
| Код | Наименование | |
| РД 1 | Владеть опытом самостоятельного освоения отдельных элементов профессионально-прикладной подготовки | И.УК(У)-7.1 И.УК(У)-7.2 И.УК(У)-7.3 И.УК(У)-8.1 |
| РД 2 | Умеет определять уровень физического развития, дозировать физическую нагрузку в соответствии с уровнем тренированности и состояния здоровья | И.УК(У)-7.1 И.УК(У)-7.2 И.УК(У)-7.3 И.УК(У)-8.1 |
| РД 3 | Знать научно-практические основы физической культуры, основы здорового образа жизни, средства и методы мышечной релаксации в спорте | И.УК(У)-7.1 И.УК(У)-7.2 И.УК(У)-7.3 И.УК(У)-8.1 |

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 подготовка - адаптивные формы и виды (спортивно-оздоровительный подготовительный этап) | РД1 | Лекции | 0 |
| | РД2 | Практические занятия | 12 |
| | РД3 | Самостоятельная работа | 1 |
| Раздел 2. Профилактическая оздоровительная гимнастика | РД1 | Лекции | 0 |
| | РД2 РД3 | Практические занятия | 12 |

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

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

| 6 семестр | | | |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------|------------------------|---|
| Раздел 1. Общая физическая подготовка в профессионально-прикладной деятельности (спортивно-оздоровительный этап – реализация физического потенциала) | РД1 РД2 РД3 | Лекции | 0 |
| | | Практические занятия | 8 |
| | | Самостоятельная работа | 1 |
| Раздел 2. Профилактическая оздоровительная гимнастика (спортивно-оздоровительный этап – реализация физического потенциала) | РД1 РД2 РД3 | Лекции | 0 |
| | | Практические занятия | 8 |
| | | Самостоятельная работа | 1 |
| Раздел 3. Адаптивная физическая культура с элементами подвижных игр (спортивно-оздоровительный этап – реализация физического потенциала) | РД1 РД2 РД3 | Лекции | 0 |
| | | Практические занятия | 8 |
| | | Самостоятельная работа | 1 |
| Раздел 4. Адаптивные виды физической культуры с элементами легкой атлетики (спортивно-оздоровительный этап – реализация физического потенциала) | РД1 РД2 РД3 | Лекции | 0 |
| | | Практические занятия | 8 |
| | | Самостоятельная работа | 1 |
| 7 семестр | | | |
| Раздел 1. Общая физическая подготовка в профессионально-прикладной деятельности (спортивно-оздоровительный этап – реализация физического потенциала) | РД1 РД2 РД3 | Лекции | 0 |
| | | Практические занятия | 8 |
| | | Самостоятельная работа | 1 |
| Раздел 2. Профилактическая оздоровительная гимнастика (спортивно-оздоровительный этап – реализация физического потенциала) | РД1 РД2 РД3 | Лекции | 0 |
| | | Практические занятия | 8 |
| | | Самостоятельная работа | 1 |
| Раздел 3. Адаптивная физическая культура с элементами подвижных и спортивных игр (спортивно-оздоровительный этап – реализация физического потенциала) | РД1 РД2 РД3 | Лекции | 0 |
| | | Практические занятия | 8 |
| | | Самостоятельная работа | 1 |
| Раздел 4. Адаптивные виды физической культуры с элементами плавания (спортивно-оздоровительный этап – реализация физического потенциала) | РД1 РД2 РД3 | Лекции | 0 |
| | | Практические занятия | 8 |
| | | Самостоятельная работа | 1 |
| 8 семестр | | | |
| Раздел 1. Общая физическая подготовка в профессионально-прикладной деятельности | РД1 РД2 РД3 | Лекции | 0 |
| | | Практические занятия | 8 |

| | | | |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------|------------------------|----------|
| (спортивно-оздоровительный этап – реализация физического потенциала) | | Самостоятельная работа | 1 |
| Раздел 2. Профилактическая оздоровительная гимнастика (спортивно-оздоровительный этап – реализация физического потенциала) | РД1 РД2 РД3 | Лекции | 0 |
| | | Практические занятия | 8 |
| | | Самостоятельная работа | 0 |
| Раздел 3. Адаптивная физическая культура с элементами подвижных игр (спортивно-оздоровительный этап – реализация физического потенциала) | РД1 РД2 РД3 | Лекции | 0 |
| | | Практические занятия | 9 |
| | | Самостоятельная работа | 1 |
| Раздел 4. Адаптивные виды физической культуры с элементами легкой атлетики (спортивно-оздоровительный этап – реализация физического потенциала) | РД1 РД2 РД3 | Лекции | 0 |
| | | Практические занятия | 8 |
| | | Самостоятельная работа | 1 |

4. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

4.1. Учебно-методическое обеспечение

1. Капилевич, Л. В. Сохранение здоровья, творческого долголетия и повышение умственной работоспособности специалистов: учебное пособие для вузов / Л. В. Капилевич, В. И. Андреев; Национальный исследовательский Томский политехнический университет (ТПУ). — Томск: Изд-во ТПУ, 2009. — URL: <http://www.lib.tpu.ru/fulltext2/m/2012/m145.pdf> (дата обращения 15.05.20).- 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.sported.ru/>.

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

Не предусмотрено.