

**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                 | 13.03.02 Электроэнергетика и электротехника       |         |     |
| Образовательная программа (направленность (профиль)) | Электроэнергетика                                 |         |     |
| Специализация  | Высоковольтные электроэнергетика и электротехника |         |     |
| 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.В2  | Владеет опытом использования средств физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности |
|                 |  |                                   |  | УК(У)-7.У2  | Умеет использовать здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни                                     |
|                 |  |                                   |  | УК(У)-7.32  | Знает научно-практические основы физической культуры и здорового образа жизни  |
|                 |  | И.УК(У)-7.2                       | Планирует свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности | УК(У)-7.В4  | Владеет методами направленного восстановления и стимуляции работоспособности   |
|                 |  |                                   |  | УК(У)-7.У4  | Умеет определять уровень развития тренированности и здоровья, физического развития   |
|                 |  |                                   |  | УК(У)-7.34  | Знает виды и методы контроля за эффективностью тренировочных занятий   |
|                 |  | И.УК(У)-7.3                       | Соблюдает и пропагандирует нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности            | УК(У)-7.В6  | Владеет методиками развития физических качеств для занятий по различным оздоровительным системам и конкретным видам спорта   |
|                 |  |                                   |  | УК(У)-7.У6  | Умеет использовать средства физической культуры для достижения жизненных и профессиональных ценностей                        |
|                 |  |                                   |  | УК(У)-7.36  | Знает методические принципы физического воспитания   |
| 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, технологических             | 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    |                                   | 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<br>И.УК(У)-7.2<br>И.УК(У)-7.3<br>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<br>И.УК(У)-7.2<br>И.УК(У)-7.3<br>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<br>И.УК(У)-7.2<br>И.УК(У)-7.3<br>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. |
|---|--|---------------------------|-------------------|
| <b>1 семестр</b>  |  |                           |                   |
| Раздел 1. Основы общей физической подготовки                              | РД1  | Лекции                    | 0                 |
|   | РД2  | Практические занятия      | 12                |
|   | РД3  | Самостоятельная работа    | 1                 |
| Раздел 2. Основы общей физической подготовки с элементами легкой атлетики | РД1  | Лекции                    | 0                 |
|   | РД2  | Практические занятия      | 12                |
|   | РД3  | Самостоятельная работа    | 2                 |
| Раздел 3. Основы общей физической подготовки с элементами спортивных игр  | РД1  | Лекции                    | 0                 |
|   | РД2  | Практические занятия      | 12                |
|   | РД3  | Самостоятельная работа    | 1                 |
| Раздел 4. Основы общей физической подготовки с элементами циклических     | РД1  | Лекции                    | 0                 |
|   | РД2  | Практические занятия      | 12                |

|   |     |                        |    |
|---|-----|------------------------|----|
| видов спорта  | РДЗ | Самостоятельная работа | 2  |
| <b>2 семестр</b>  |     |                        |    |
| <b>Раздел 1.</b> Основы специальной физической подготовки   | РД1 | Лекции                 | 0  |
|   | РД2 | Практические занятия   | 12 |
|   | РД3 | Самостоятельная работа | 1  |
| <b>Раздел 2.</b> Основы специальной физической подготовки с элементами легкой атлетики  | РД1 | Лекции                 | 0  |
|   | РД2 | Практические занятия   | 12 |
|   | РД3 | Самостоятельная работа | 2  |
| <b>Раздел 3.</b> Основы специальной физической подготовки с элементами спортивных игр   | РД1 | Лекции                 | 0  |
|   | РД2 | Практические занятия   | 12 |
|   | РД3 | Самостоятельная работа | 1  |
| <b>Раздел 4.</b> Основы специальной физической подготовки с элементами циклических видов спорта                               | РД1 | Лекции                 | 0  |
|   | РД2 | Практические занятия   | 12 |
|   | РД3 | Самостоятельная работа | 2  |
| <b>3 семестр</b>  |     |                        |    |
| <b>Раздел 1.</b> Общая физическая подготовка в профессионально-прикладной деятельности  | РД1 | Лекции                 | 0  |
|   | РД2 | Практические занятия   | 12 |
|   | РД3 | Самостоятельная работа | 1  |
| <b>Раздел 2.</b> Базовая физическая подготовка в легкой атлетике на спортивно-оздоровительном этапе                           | РД1 | Лекции                 | 0  |
|   | РД2 | Практические занятия   | 12 |
|   | РД3 | Самостоятельная работа | 2  |
| <b>Раздел 3.</b> Спортивные игры  | РД1 | Лекции                 | 0  |
|   | РД2 | Практические занятия   | 12 |
|   | РД3 | Самостоятельная работа | 1  |
| <b>Раздел 4.</b> Базовая физическая подготовка в лыжном спорте на спортивно-оздоровительном этапе                             | РД1 | Лекции                 | 0  |
|   | РД2 | Практические занятия   | 12 |
|   | РД3 | Самостоятельная работа | 2  |
| <b>4 семестр</b>  |     |                        |    |
| <b>Раздел 1.</b> Совершенствование навыков физической подготовки в профессионально-прикладной деятельности                    | РД1 | Лекции                 | 0  |
|   | РД2 | Практические занятия   | 12 |
|   | РД3 | Самостоятельная работа | 1  |
| <b>Раздел 2.</b> Совершенствование навыков базовой физической подготовки в легкой атлетике                                    | РД1 | Лекции                 | 0  |
|   | РД2 | Практические занятия   | 12 |
|   | РД3 | Самостоятельная работа | 2  |
| <b>Раздел 3.</b> Спортивные игры  | РД1 | Лекции                 | 0  |
|   | РД2 | Практические занятия   | 12 |
|   | РД3 | Самостоятельная работа | 1  |
| <b>Раздел 4.</b> Базовая физическая подготовка в плавании на спортивно-оздоровительном этапе                                  | РД1 | Лекции                 | 0  |
|   | РД2 | Практические занятия   | 12 |
|   | РД3 | Самостоятельная работа | 2  |
| <b>5 семестр</b>  |     |                        |    |
| <b>Раздел 1.</b> Методика подбора средств общей физической подготовки   | РД1 | Лекции                 | 0  |
|   | РД2 | Практические занятия   | 12 |
|   | РД3 | Самостоятельная работа | 1  |
| <b>Раздел 2.</b> Совершенствование навыков базовой физической подготовки в легкой атлетике на спортивно-оздоровительном этапе | РД1 | Лекции                 | 0  |
|   | РД2 | Практические занятия   | 12 |
|   | РД3 | Самостоятельная работа | 2  |
| <b>Раздел 3.</b> Спортивные игры  | РД1 | Лекции                 | 0  |

|  |            |                        |    |
|--|------------|------------------------|----|
|  | РД2<br>РД3 | Практические занятия   | 12 |
|  |            | Самостоятельная работа | 1  |
| Раздел 4. Совершенствование базовой физической подготовки в лыжном спорте на спортивно-оздоровительном этапе                       | РД1        | Лекции                 | 0  |
|  | РД2        | Практические занятия   | 12 |
|  | РД3        | Самостоятельная работа | 2  |
| 6 семестр  |            |                        |    |
| Раздел 1. Совершенствование техники упражнений общей и специальной физической подготовки в профессионально-прикладной деятельности | РД1        | Лекции                 | 0  |
|  | РД2        | Практические занятия   | 8  |
|  | РД3        | Самостоятельная работа | 1  |
| Раздел 2. Совершенствование навыков базовой физической подготовки в легкой атлетике на спортивно-оздоровительном этапе             | РД1        | Лекции                 | 0  |
|  | РД2        | Практические занятия   | 8  |
|  | РД3        | Самостоятельная работа | 1  |
| Раздел 3. Спортивные игры  | РД1        | Лекции                 | 0  |
|  | РД2        | Практические занятия   | 8  |
|  | РД3        | Самостоятельная работа | 1  |
| Раздел 4. Совершенствование техники элементов базовой физической подготовки в плавании на спортивно-оздоровительном этапе          | РД1        | Лекции                 | 0  |
|  | РД2        | Практические занятия   | 8  |
|  | РД3        | Самостоятельная работа | 1  |
| 7 семестр  |            |                        |    |
| Раздел 1. Совершенствование техники упражнений общей и специальной физической подготовки   | РД1        | Лекции                 | 0  |
|  | РД2        | Практические занятия   | 8  |
|  | РД3        | Самостоятельная работа | 1  |
| Раздел 2. Совершенствование навыков базовой физической подготовки в легкой атлетике на спортивно-оздоровительном этапе             | РД1        | Лекции                 | 0  |
|  | РД2        | Практические занятия   | 8  |
|  | РД3        | Самостоятельная работа | 1  |
| Раздел 3. Спортивные игры  | РД1        | Лекции                 | 0  |
|  | РД2        | Практические занятия   | 8  |
|  | РД3        | Самостоятельная работа | 1  |
| Раздел 4. Совершенствование техники элементов базовой физической подготовки в лыжном спорте на спортивно-оздоровительном этапе     | РД1        | Лекции                 | 0  |
|  | РД2        | Практические занятия   | 8  |
|  | РД3        | Самостоятельная работа | 1  |
| 8 семестр  |            |                        |    |
| Раздел 1. Совершенствование техники упражнений общей и специальной физической подготовки   | РД1        | Лекции                 | 0  |
|  | РД2        | Практические занятия   | 8  |
|  | РД3        | Самостоятельная работа | 1  |
| Раздел 2. Совершенствование навыков базовой физической подготовки в легкой атлетике на спортивно-оздоровительном этапе             | РД1        | Лекции                 | 0  |
|  | РД2        | Практические занятия   | 8  |
|  | РД3        | Самостоятельная работа | 0  |
| Раздел 3. Спортивные игры  | РД1        | Лекции                 | 0  |
|  | РД2        | Практические занятия   | 9  |
|  | РД3        | Самостоятельная работа | 1  |
| Раздел 4. Совершенствование техники элементов базовой физической подготовки в плавании на спортивно-оздоровительном этапе          | РД1        | Лекции                 | 0  |
|  | РД2        | Практические занятия   | 8  |
|  | 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.