

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.

«26» 06 2020 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**  
**ПРИЕМ 2017 г.**  
**ФОРМА ОБУЧЕНИЯ очная**

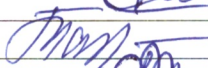
Физическая культура и спорт

|                                                         |                                             |         |   |
|---------------------------------------------------------|---------------------------------------------|---------|---|
| Направление подготовки/<br>специальность                | 13.03.03 Энергетическое машиностроение      |         |   |
| Образовательная программа<br>(направленность (профиль)) | Энергетическое машиностроение               |         |   |
| Специализация                                           | Котлы, камеры сгорания и парогенераторы АЭС |         |   |
| Уровень образования                                     | высшее образование - бакалавриат            |         |   |
| Курс                                                    | 2                                           | семестр | 3 |
| Трудоемкость в кредитах<br>(зачетных единицах)          | 2                                           |         |   |
| Виды учебной деятельности                               | Временной ресурс                            |         |   |
| Контактная (аудиторная) работа,<br>ч                    | Лекции                                      | 16      |   |
|                                                         | Практические занятия                        | 16      |   |
|                                                         | Лабораторные занятия                        |         |   |
|                                                         | ВСЕГО                                       | 32      |   |
| Самостоятельная работа, ч                               |                                             | 40      |   |
| ИТОГО, ч                                                |                                             | 72      |   |

Вид промежуточной аттестации

|       |                                 |          |
|-------|---------------------------------|----------|
| зачет | Обеспечивающее<br>подразделение | ОФК ШБИП |
|-------|---------------------------------|----------|

И.о. заведующий кафедрой -  
руководитель отделения  
Руководитель ООП  
Преподаватель

|                                                                                      |                |
|--------------------------------------------------------------------------------------|----------------|
|  | Капитанов С.Н. |
|  | Тайлашева Т.С. |
|  | Соболева А.А.  |

2020 г.

## 1. Цели освоения дисциплины

Целями освоения дисциплины является формирование у обучающихся определенного ООП (п. 6. Общей характеристики ООП) состава компетенций для подготовки к профессиональной деятельности.

| Код компетенции | Наименование компетенции                                                                                                                 | Результаты освоения ООП | Составляющие результатов освоения (дескрипторы компетенций) |                                                                                                                            |
|-----------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------|-------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                 |                                                                                                                                          |                         | Код                                                         | Наименование                                                                                                               |
| УК(У)-7         | Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности | РД-5                    | УК(У)-7.31                                                  | Знает роль основ средств и методов физической культуры                                                                     |
|                 |                                                                                                                                          |                         | УК(У)-7.32                                                  | Знает основы общей физической, вспомогательной специальной физической, технической и психической подготовленности          |
|                 |                                                                                                                                          |                         | УК(У)-7.33                                                  | Знает средства и основные подходы в физическом воспитании                                                                  |
|                 |                                                                                                                                          |                         | УК(У)-7.У1                                                  | Умеет использовать физкультурно-спортивную деятельность для достижения жизненных и профессиональных ценностей              |
|                 |                                                                                                                                          |                         | УК(У)-7.У2                                                  | Умеет составлять индивидуальные программы по развитию физических качеств, силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости |
|                 |                                                                                                                                          |                         | УК(У)-7.У3                                                  | Умеет определять уровень развития тренированности и здоровья, физического развития                                         |
|                 |                                                                                                                                          |                         | УК(У)-7.В1                                                  | Владеет навыками мотивационно-целостного отношения к физической культуре, здоровому образу жизни                           |
|                 |                                                                                                                                          |                         | УК(У)-7.В2                                                  | Владеет опытом подбора соответствующих средств тренировки                                                                  |
|                 |                                                                                                                                          |                         | УК(У)-7.В3                                                  | Владеет методами направленного восстановления и стимуляции работоспособности                                               |

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

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

## 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. |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------|---------------------------|-------------------|
| <b>Раздел 1.</b> Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов. Социально-биологические основы физической культуры                | РД1                                          | Лекции                    | 4                 |
|                                                                                                                                                                  |                                              | Практические занятия      | 4                 |
|                                                                                                                                                                  |                                              | Самостоятельная работа    | 10                |
| <b>Раздел 2.</b> Основы здорового образа жизни студента. Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности.                             | РД1<br>РД3                                   | Лекции                    | 4                 |
|                                                                                                                                                                  |                                              | Практические занятия      | 4                 |
|                                                                                                                                                                  |                                              | Самостоятельная работа    | 10                |
| <b>Раздел 3.</b> Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями. Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания    | РД2<br>РД3                                   | Лекции                    | 4                 |
|                                                                                                                                                                  |                                              | Практические занятия      | 4                 |
|                                                                                                                                                                  |                                              | Самостоятельная работа    | 10                |
| <b>Раздел 4.</b> Спорт. Особенности занятий выбранным видом спорта или системы физических упражнений. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов | РД2<br>РД3                                   | Лекции                    | 4                 |
|                                                                                                                                                                  |                                              | Практические занятия      | 4                 |
|                                                                                                                                                                  |                                              | Самостоятельная работа    | 10                |

##### 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.
2. Социально-биологические основы физической культуры и спорта.

##### **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. Роль физической культуры в обеспечении здоровья.
2. Основные причины изменения психофизического состояния студентов в период экзаменационной сессии, критерии нервного, эмоционального и психофизического утомления.

|                                                                                                                                                               |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Раздел 3. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями. Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания</b> |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

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.
2. Организация самостоятельных занятий физическими упражнениями различной направленности. в период экзаменационной сессии, критерии нервного, эмоционального и психофизического утомления.

|                                                                                                                                                                  |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Раздел 4. Спорт. Особенности занятий выбранным видом спорта или системы физических упражнений. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов</b> |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

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 лекций:

1. Краткая психофизиологическая характеристика основных групп видов спорта и систем физических упражнений. Массовый спорт и спорт высших достижений, их цели и задачи. Особенности организации и планирования спортивной подготовки в вузе.

Темы практических занятий:

1. Особенности занятий выбранным видом спорта или системы физических упражнений. Методика развития двигательных качеств.
2. Особенности занятий выбранным видом спорта или системы физических упражнений. Классификация видов спорта. Классификация спортивных соревнований.

## **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.

## **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. – Режим доступа: <http://www.lib.tpu.ru/fulltext2/m/2012/m54.pdf>
2. Физическая культура: учебник для бакалавров / А.Б. Муллер, Н.С. Дядичкина, Ю.А. Богащенко [и др.]. – Москва: Юрайт, 2013. – Режим доступа: <http://www.lib.tpu.ru/fulltext2/m/2014/FN/fn-83.pdf>

#### **Дополнительная литература**

1. Сарычева, Т.В. История физической культуры и спорта: учебное пособие / Т.В. Сарычева; Национальный исследовательский Томский политехнический университет (ТПУ). – Томск: Изд-во ТПУ, 2013. — Режим доступа: <http://www.lib.tpu.ru/fulltext2/m/2014/m201.pdf>

### **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**):

- Acrobat Reader DC;
- Chrome; Firefox ESR;
- Flash Player;
- K-Lite Codec Pack Full;
- Office 2013 Standard Russian Academic;
- Office 2007 Standard Russian Academic;
- ownCloud Desktop Client;
- PDF-XChange Viewer;
- Webex Meetings;
- WinDjView;
- Zoom;
- 7-Zip.

## 7. Особые требования к материально-техническому обеспечению дисциплины

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

| №  | Наименование специальных помещений                                                                                                                                                                      | Наименование оборудования                                                                                                                                                            |
|----|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1. | Аудитория для проведения учебных занятий всех типов, курсового проектирования, консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации<br>634034, Томская область, г. Томск, Усова улица, 7, 101     | Компьютер - 1 шт.;<br>Проектор - 1 шт.;<br>Доска аудиторная настенная - 1 шт.;<br>Стол конференционный-1 шт.;<br>Стул – 4 шт.;<br>Комплект учебной мебели на 140 посадочных мест.    |
| 2. | Аудитория для проведения учебных занятий всех типов, курсового проектирования, консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации<br>634028, Томская область, г. Томск, Тимакова улица, 12, 303 | Компьютер - 1 шт.;<br>Телевизор-1 шт.;<br>Проектор - 1 шт.;<br>Доска аудиторная настенная - 1 шт.;<br>Стол для преподавателя-1шт.;<br>Комплект учебной мебели на 96 посадочных мест. |

Рабочая программа составлена на основе Общей характеристики образовательной программы по направлению 13.03.03 Энергетическое машиностроение, специализация «Котлы, камеры сгорания и парогенераторы АЭС» (приема 2017 г., очная форма обучения).

Разработчик(и):

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

Программа одобрена на заседании выпускающего отделения физической культуры.  
(протокол от «20» июня 2017 г. №8).

И.о. заведующий кафедрой – руководитель  
отделения

 /Капитанов С.Н./  
подпись