

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

|                             |
|-----------------------------|
| Физическая культура и спорт |
|-----------------------------|

|                                                         |                                    |         |    |
|---------------------------------------------------------|------------------------------------|---------|----|
| Направление подготовки                                  | 20.03.01 Техносферная безопасность |         |    |
| Образовательная программа<br>(направленность (профиль)) | Защита в чрезвычайных ситуациях    |         |    |
| Специализация                                           | Защита в чрезвычайных ситуациях    |         |    |
| Уровень образования                                     | высшее образование - бакалавриат   |         |    |
|                                                         |                                    |         |    |
| Курс                                                    | 1                                  | семестр | 1  |
| Трудоемкость в кредитах<br>(зачетных единицах)          | 2                                  |         |    |
| Виды учебной деятельности                               | Временной ресурс                   |         |    |
| Контактная (аудиторная)<br>работа, ч                    | Лекции                             |         | 9  |
|                                                         | Практические занятия               |         | 9  |
|                                                         | Лабораторные занятия               |         |    |
|                                                         | ВСЕГО                              |         | 18 |
| Самостоятельная работа, ч                               |                                    |         | 54 |
| ИТОГО, ч                                                |                                    |         | 72 |

|                                 |       |                                 |          |
|---------------------------------|-------|---------------------------------|----------|
| Вид промежуточной<br>аттестации | зачет | Обеспечивающее<br>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                                                                                                                 | 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)-7.31                                                  | Знает роль основных средств и методов физической культуры                                                                  |
|                 |                                                                                                                                          | УК(У)-7.33                                                  | Знает основы оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности                       |
|                 |                                                                                                                                          | УК(У)-7.35                                                  | 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. 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     |

## 3. 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 | РД1                                          | Лекции                    | 3                 |
|                                                                              |                                              | Практические занятия      | 3                 |

|                                                                                                                                                                  |            |                        |    |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|------------------------|----|
| студентов. Социально-биологические основы физической культуры.                                                                                                   |            | Самостоятельная работа | 14 |
| <b>Раздел 2.</b> Основы здорового образа жизни студента. Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности.                             | РД1<br>РД3 | Лекции                 | 3  |
|                                                                                                                                                                  |            | Практические занятия   | 3  |
|                                                                                                                                                                  |            | Самостоятельная работа | 16 |
| <b>Раздел 3.</b> Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями. Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания    | РД2<br>РД3 | Лекции                 | 3  |
|                                                                                                                                                                  |            | Самостоятельная работа | 14 |
| <b>Раздел 4.</b> Спорт. Особенности занятий выбранным видом спорта или системы физических упражнений. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов | РД2<br>РД3 | Практические занятия   | 3  |
|                                                                                                                                                                  |            | Самостоятельная работа | 10 |

#### 4. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

##### 4.1. 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. 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

##### 4.2. Информационное и программное обеспечение

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

1. Профессиональные базы данных и информационно-справочные системы доступны по ссылке: <https://www.lib.tpu.ru/html/irs-and-pdb>
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/>
3. Электронно-библиотечная система «Лань» - <https://e.lanbook.com/>

Лицензионное программное обеспечение (в соответствии с **Перечнем лицензионного программного обеспечения ТПУ**): Zoom Zoom; Microsoft Office 2007 Standard Russian Academic; Mozilla Firefox ESR; Tracker Software PDF-XChange Viewer; WinDjView