

**АННОТАЦИЯ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ**  
**ПРИЕМ 2017 г.**  
**ФОРМА ОБУЧЕНИЯ заочная**

| <b>Физическая культура и спорт</b>                   |                                             |           |          |
|------------------------------------------------------|---------------------------------------------|-----------|----------|
| Направление подготовки/специальность                 | 13.03.02 Электроэнергетика и электротехника |           |          |
| Образовательная программа (направленность (профиль)) | Электроэнергетика                           |           |          |
| Специализация                                        | Электроснабжение                            |           |          |
| Уровень образования                                  | высшее образование - бакалавриат            |           |          |
| Курс                                                 | <b>3</b>                                    | семестр   | <b>6</b> |
| Трудоемкость в кредитах (зачетных единицах)          | <b>2</b>                                    |           |          |
| Виды учебной деятельности                            | Временной ресурс                            |           |          |
| Контактная (аудиторная) работа, ч                    | Лекции                                      | <b>6</b>  |          |
|                                                      | Практические занятия                        | <b>4</b>  |          |
|                                                      | Лабораторные занятия                        |           |          |
|                                                      | ВСЕГО                                       | <b>10</b> |          |
| Самостоятельная работа, ч                            |                                             | <b>62</b> |          |
| ИТОГО, ч                                             |                                             | <b>72</b> |          |

|                              |              |                              |                 |
|------------------------------|--------------|------------------------------|-----------------|
| Вид промежуточной аттестации | <b>зачет</b> | Обеспечивающее подразделение | <b>ОФК ШБИП</b> |
|------------------------------|--------------|------------------------------|-----------------|

## 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 | Р5                      | УК(У)-7. В1                                                 | Владеет опытом мотивационно-целостного отношения к физической культуре, здоровому образу жизни                             |
|                 |                                                                                                                                          |                         | УК(У)-7. У1                                                 | Умеет использовать физкультурно-спортивную деятельность для достижения жизненных и профессиональных ценностей              |
|                 |                                                                                                                                          |                         | УК(У)-7.31                                                  | Знает роль основных средств и методов физической культуры                                                                  |
|                 |                                                                                                                                          |                         | УК(У)-7. В3                                                 | Владеет опытом подбора средств тренировки                                                                                  |
|                 |                                                                                                                                          |                         | УК(У)-7. У3                                                 | Умеет составлять индивидуальные программы по развитию физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости |
|                 |                                                                                                                                          |                         | УК(У)-7.33                                                  | Знает основы оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности                       |
|                 |                                                                                                                                          |                         | УК(У)-7. В5                                                 | Владеет опытом психофизической регуляции организма (аутогенная тренировка)                                                 |
|                 |                                                                                                                                          |                         | УК(У)-7. У5                                                 | Умеет использовать «двигательную активность» как один из факторов здорового образа жизни                                   |
|                 |                                                                                                                                          |                         | УК(У)-7.35                                                  | Знает средства и методы физического воспитания                                                                             |

## 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 студентов. Социально-биологические основы | РД1                                          | Лекции                    | 2                 |
|                                                                                                                        |                                              | Практические занятия      | 2                 |
|                                                                                                                        |                                              | Самостоятельная работа    | 15                |

|                                                                                                                                                                  |            |                        |    |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|------------------------|----|
| физической культуры.                                                                                                                                             |            |                        |    |
| <b>Раздел 2.</b> Основы здорового образа жизни студента. Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности.                             | РД1<br>РД3 | Лекции                 | 2  |
|                                                                                                                                                                  |            | Самостоятельная работа | 20 |
| <b>Раздел 3.</b> Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями. Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания    | РД2<br>РД3 | Лекции                 | 2  |
|                                                                                                                                                                  |            | Самостоятельная работа | 15 |
| <b>Раздел 4.</b> Спорт. Особенности занятий выбранным видом спорта или системы физических упражнений. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов | РД2<br>РД3 | Практические занятия   | 2  |
|                                                                                                                                                                  |            | Самостоятельная работа | 12 |

#### 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 15.05.2017).- 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 15.05.2017).- 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 15.05.2017).- 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**):

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