

**АННОТАЦИЯ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ**  
**ПРИЕМ 2016 г.**  
**ФОРМА ОБУЧЕНИЯ заочная**

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	Релейная защита и автоматизация электроэнергетических систем		
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		6
	Лабораторные занятия		0
	ВСЕГО		6
Самостоятельная работа, ч			372
ИТОГО, ч			378

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 компетенции)	
			Код	Наименование
УК(У)-7	Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности		УК(У)-7.B3	Владеет методами направленного восстановления и стимуляции работоспособности
			УК(У)-7.B4	Владеет навыками использования средства физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности
			УК(У)-7.B5	Владеет навыками развития физических качества для занятий по различным оздоровительным системам и конкретным видам спорта
			УК(У)-7.U3	Умеет определять уровень развития тренированности и здоровья, физического развития
			УК(У)-7.U4	Умеет использовать двигательную активность как фактор здорового образа жизни
			УК(У)-7.U5	Умеет использовать средства физической культуры для достижения жизненных и профессиональных ценностей
			УК(У)-7.34	Знает научно-практические основы физической культуры и здорового образа жизни
			УК(У)-7.35	Знает методические принципы физического воспитания
			УК(У)-7.36	Знает виды и методы контроля за эффективностью тренировочных занятий

## 2. Планируемые результаты обучения по дисциплине

После успешного освоения дисциплины будут сформированы результаты обучения:

Планируемые результаты обучения по дисциплине		Компетенция
Код	Наименование	
РД 1	Владеть опытом самостоятельного освоения отдельных элементов профессионально-прикладной подготовки	УК(У)-7
РД 2	Умеет определять уровень физического развития, дозировать	УК(У)-7

	физическую нагрузку в соответствии с уровнем тренированности и состояния здоровья	
РД 3	Знать научно-практические основы физической культуры, основы здорового образа жизни, средства и методы мышечной релаксации в спорте	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.
<b>1 семестр</b>			
<b>Раздел 1.</b> Основы общей физической подготовки	РД1	Лекции	<b>0</b>
	РД2	Практические занятия	<b>0</b>
	РД3	Самостоятельная работа	<b>14</b>
<b>Раздел 2.</b> Основы общей физической подготовки с элементами легкой атлетики	РД1	Лекции	<b>0</b>
	РД2	Практические занятия	<b>0</b>
	РД3	Самостоятельная работа	<b>14</b>
<b>Раздел 3.</b> Основы общей физической подготовки с элементами спортивных игр	РД1	Лекции	<b>0</b>
	РД2	Практические занятия	<b>0</b>
	РД3	Самостоятельная работа	<b>14</b>
<b>Раздел 4.</b> Основы общей физической подготовки с элементами циклических видов спорта	РД1	Лекции	<b>0</b>
	РД2	Практические занятия	<b>0</b>
	РД3	Самостоятельная работа	<b>12</b>
<b>2 семестр</b>			
<b>Раздел 1.</b> Основы специальной физической подготовки	РД1	Лекции	<b>0</b>
	РД2	Практические занятия	<b>0</b>
	РД3	Самостоятельная работа	<b>14</b>
<b>Раздел 2.</b> Основы специальной физической подготовки с элементами легкой атлетики	РД1	Лекции	<b>0</b>
	РД2	Практические занятия	<b>0</b>
	РД3	Самостоятельная работа	<b>14</b>
<b>Раздел 3.</b> Основы специальной физической подготовки с элементами спортивных игр	РД1	Лекции	<b>0</b>
	РД2	Практические занятия	<b>0</b>
	РД3	Самостоятельная работа	<b>12</b>
<b>Раздел 4.</b> Основы специальной физической подготовки с элементами циклических видов спорта	РД1	Лекции	<b>0</b>
	РД2	Практические занятия	<b>0</b>
	РД3	Самостоятельная работа	<b>12</b>
<b>3 семестр</b>			
<b>Раздел 1.</b> Общая физическая подготовка в профессионально-прикладной деятельности	РД1	Лекции	<b>0</b>
	РД2	Практические занятия	<b>0</b>
	РД3	Самостоятельная работа	<b>14</b>
<b>Раздел 2.</b> Базовая физическая подготовка в легкой атлетике на спортивно-оздоровительном этапе	РД1	Лекции	<b>0</b>
	РД2	Практические занятия	<b>0</b>
	РД3	Самостоятельная работа	<b>14</b>
<b>Раздел 3.</b> Спортивные игры	РД1	Лекции	<b>0</b>
	РД2	Практические занятия	<b>0</b>
	РД3	Самостоятельная работа	<b>14</b>
<b>Раздел 4.</b> Базовая физическая подготовка в лыжном спорте на спортивно-оздоровительном этапе	РД1	Лекции	<b>0</b>
	РД2	Практические занятия	<b>0</b>
	РД3	Самостоятельная работа	<b>12</b>
<b>4 семестр</b>			

Раздел 1. Совершенствование навыков физической подготовки в профессионально-прикладной деятельности	РД1 РД2 РД3	Лекции	0
		Практические занятия	0
		Самостоятельная работа	14
Раздел 2. Совершенствование навыков базовой физической подготовки в легкой атлетике	РД1 РД2 РД3	Лекции	0
		Практические занятия	0
		Самостоятельная работа	14
Раздел 3. Спортивные игры	РД1 РД2 РД3	Лекции	0
		Практические занятия	0
		Самостоятельная работа	12
Раздел 4. Базовая физическая подготовка в плавании на спортивно-оздоровительном этапе	РД1 РД2 РД3	Лекции	0
		Практические занятия	0
		Самостоятельная работа	12
5 семестр			
Раздел 1. Методика подбора средств общей физической подготовки	РД1 РД2 РД3	Лекции	0
		Практические занятия	0
		Самостоятельная работа	14
Раздел 2. Совершенствование навыков базовой физической подготовки в легкой атлетике на спортивно-оздоровительном этапе	РД1 РД2 РД3	Лекции	0
		Практические занятия	0
		Самостоятельная работа	14
Раздел 3. Спортивные игры	РД1 РД2 РД3	Лекции	0
		Практические занятия	0
		Самостоятельная работа	14
Раздел 4. Совершенствование базовой физической подготовки в лыжном спорте на спортивно-оздоровительном этапе	РД1 РД2 РД3	Лекции	0
		Практические занятия	0
		Самостоятельная работа	12
6 семестр			
Раздел 1. Совершенствование техники упражнений общей и специальной физической подготовки в профессионально-прикладной деятельности	РД1 РД2 РД3	Лекции	0
		Практические занятия	0
		Самостоятельная работа	14
Раздел 2. Совершенствование навыков базовой физической подготовки в легкой атлетике на спортивно-оздоровительном этапе	РД1 РД2 РД3	Лекции	0
		Практические занятия	0
		Самостоятельная работа	14
Раздел 3. Спортивные игры	РД1 РД2 РД3	Лекции	0
		Практические занятия	0
		Самостоятельная работа	12
Раздел 4. Совершенствование техники элементов базовой физической подготовки в плавании на спортивно-оздоровительном этапе	РД1 РД2 РД3	Лекции	0
		Практические занятия	0
		Самостоятельная работа	12
7 семестр			
Раздел 1. Совершенствование техники упражнений общей и специальной физической подготовки	РД1 РД2 РД3	Лекции	0
		Практические занятия	0
		Самостоятельная работа	14
Раздел 2. Совершенствование навыков базовой физической подготовки в легкой атлетике на спортивно-оздоровительном этапе	РД1 РД2 РД3	Лекции	0
		Практические занятия	0
		Самостоятельная работа	14
Раздел 3. Спортивные игры	РД1	Лекции	0

	РД2 РД3	Практические занятия	0
		Самостоятельная работа	14
Раздел 4. Совершенствование техники элементов базовой физической подготовки в лыжном спорте на спортивно-оздоровительном этапе	РД1	Лекции	0
	РД2	Практические занятия	0
	РД3	Самостоятельная работа	12
8 семестр			
Раздел 1. Совершенствование техники упражнений общей и специальной физической подготовки	РД1	Лекции	0
	РД2	Практические занятия	2
	РД3	Самостоятельная работа	0
Раздел 2. Совершенствование навыков базовой физической подготовки в легкой атлетике на спортивно-оздоровительном этапе	РД1	Лекции	0
	РД2	Практические занятия	1
	РД3	Самостоятельная работа	0
Раздел 3. Спортивные игры	РД1	Лекции	0
	РД2	Практические занятия	1
	РД3	Самостоятельная работа	0
Раздел 4. Совершенствование техники элементов базовой физической подготовки в плавании на спортивно-оздоровительном этапе	РД1	Лекции	0
	РД2	Практические занятия	2
	РД3	Самостоятельная работа	0

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

1. Adobe Acrobat Reader DC

2. Google Chrome
3. Mozilla Firefox ESR
4. Adobe Flash Player
5. Microsoft Office 2013 Standard Russian Academic
6. Tracker Software PDF-XChange Viewer
7. Cisco Webex Meetings
8. Zoom Zoom
9. 7-Zip