

АННОТАЦИЯ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ
ПРИЕМ 2016 г.
ФОРМА ОБУЧЕНИЯ заочная

Элективные дисциплины по физической культуре и спорту (ЭД по ФК и С):
 оздоровительная физическая культура

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 единиц)	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	зачет	Обеспечивающее подразделение	ОФК ШБИП
---------------------------------	-------	---------------------------------	----------

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	Владеет опытом самостоятельного освоения отдельных элементов профессионально-прикладной подготовки	УК(У)-7

РД 2	Умеет определять уровень физического развития, дозировать физическую нагрузку в соответствии с уровнем тренированности и состояния здоровья	УК(У)-7
РД 3	Знает 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.
1 семестр			
Раздел 1. Оздоровительная гимнастика и ЛФК	РД1	Лекции	0
	РД2	Практические занятия	0
	РД3	Самостоятельная работа	14
Раздел 2. Комплексы оздоровительных упражнений с элементами циклических видов спорта	РД1	Лекции	0
	РД2	Практические занятия	0
	РД3	Самостоятельная работа	14
Раздел 3. Комплексы оздоровительных упражнений с элементами спортивных и подвижных игр	РД1	Лекции	0
	РД2	Практические занятия	0
	РД3	Самостоятельная работа	14
Раздел 4. Методики самоконтроля физического и функционального состояния организма	РД1	Лекции	0
	РД3	Практические занятия	0
		Самостоятельная работа	12
2 семестр			
Раздел 1. Оздоровительная гимнастика и ЛФК	РД1	Лекции	0
	РД2	Практические занятия	0
	РД3	Самостоятельная работа	14
Раздел 2. Комплексы оздоровительных упражнений с элементами лыжного спорта	РД1	Лекции	0
	РД2	Практические занятия	0
	РД3	Самостоятельная работа	14
Раздел 3. Комплексы оздоровительных упражнений с элементами спортивных и подвижных игр	РД1	Лекции	0
	РД2	Практические занятия	0
	РД3	Самостоятельная работа	12
Раздел 4. Плавание	РД1	Лекции	0
	РД3	Практические занятия	0
		Самостоятельная работа	12
3 семестр			
Раздел 1. Оздоровительная гимнастика и ЛФК	РД1	Лекции	0
	РД2	Практические занятия	0
	РД3	Самостоятельная работа	14
Раздел 2. Комплексы оздоровительных упражнений с элементами лыжного спорта	РД1	Лекции	0
	РД2	Практические занятия	0
	РД3	Самостоятельная работа	14

Раздел 3. Комплексы оздоровительных упражнений с элементами спортивных и подвижных игр	РД1	Лекции	0
	РД2	Практические занятия	0
	РД3	Самостоятельная работа	14
Раздел 4. Физкультурно-оздоровительная деятельность средствами легкой атлетики	РД1	Лекции	0
	РД2	Практические занятия	0
	РД3	Самостоятельная работа	12
4 семестр			
Раздел 1. Оздоровительная гимнастика и ЛФК	РД1	Лекции	0
	РД2	Практические занятия	0
	РД3	Самостоятельная работа	14
Раздел 2. Комплексы оздоровительных упражнений с элементами лыжного спорта	РД1	Лекции	0
	РД2	Практические занятия	0
	РД3	Самостоятельная работа	14
Раздел 3. Комплексы оздоровительных упражнений с элементами спортивных и подвижных игр	РД1	Лекции	0
	РД2	Практические занятия	0
	РД3	Самостоятельная работа	12
Раздел 4. Плавание	РД1	Лекции	0
	РД2	Практические занятия	0
	РД3	Самостоятельная работа	12
5 семестр			
Раздел 1. Оздоровительная гимнастика и ЛФК	РД1	Лекции	0
	РД2	Практические занятия	0
	РД3	Самостоятельная работа	14
Раздел 2. Комплексы оздоровительных упражнений с элементами лыжного спорта	РД1	Лекции	0
	РД2	Практические занятия	0
	РД3	Самостоятельная работа	14
Раздел 3. Комплексы оздоровительных упражнений с элементами спортивных и подвижных игр	РД1	Лекции	0
	РД2	Практические занятия	0
	РД3	Самостоятельная работа	14
Раздел 4. Физкультурно-оздоровительная деятельность средствами легкой атлетики	РД1	Лекции	0
	РД2	Практические занятия	0
	РД3	Самостоятельная работа	12
6 семестр			
Раздел 1. Оздоровительная гимнастика и ЛФК	РД1	Лекции	0
	РД2	Практические занятия	0
	РД3	Самостоятельная работа	14
Раздел 2. Комплексы оздоровительных упражнений с элементами лыжного спорта	РД1	Лекции	0
	РД2	Практические занятия	0
	РД3	Самостоятельная работа	14
Раздел 3. Комплексы оздоровительных упражнений с элементами спортивных и подвижных игр	РД1	Лекции	0
	РД2	Практические занятия	0
	РД3	Самостоятельная работа	12
Раздел 4. Физкультурно-оздоровительная деятельность средствами легкой атлетики	РД1	Лекции	0
	РД2	Практические занятия	0
	РД3	Самостоятельная работа	12

7 семестр			
Раздел 1. Оздоровительная гимнастика и ЛФК	РД1	Лекции	0
	РД2	Практические занятия	0
	РД3	Самостоятельная работа	14
Раздел 2. Комплексы оздоровительных упражнений с элементами циклических видов спорта	РД1	Лекции	0
	РД2	Практические занятия	0
	РД3	Самостоятельная работа	14
Раздел 3. Комплексы оздоровительных упражнений с элементами спортивных и подвижных игр	РД1	Лекции	0
	РД2	Практические занятия	0
	РД3	Самостоятельная работа	14
Раздел 4. Методики самоконтроля физического и функционального состояния организма	РД1	Лекции	0
	РД2	Практические занятия	0
	РД3	Самостоятельная работа	12
8 семестр			
Раздел 1. Оздоровительная гимнастика и ЛФК	РД1	Лекции	0
	РД2	Практические занятия	2
	РД3	Самостоятельная работа	0
Раздел 2. Комплексы оздоровительных упражнений с элементами лыжного спорта	РД1	Лекции	0
	РД2	Практические занятия	1
	РД3	Самостоятельная работа	0
Раздел 3. Комплексы оздоровительных упражнений с элементами спортивных и подвижных игр	РД1	Лекции	0
	РД2	Практические занятия	1
	РД3	Самостоятельная работа	0
Раздел 4. Плавание	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

- 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;
- 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

- 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/>;

1. 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