

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

Элективные дисциплины по физической культуре и спорту (ЭД по ФК и С):  
циклические виды спорта

|   |   |         |     |
|---|---|---------|-----|
| Направление подготовки/<br>специальность                | 13.03.02 Электроэнергетика и электротехника                     |         |     |
| Образовательная программа<br>(направленность (профиль)) | Электроэнергетика   |         |     |
| Специализация   | Релейная защита и автоматизация<br>электроэнергетических систем |         |     |
| Уровень образования                                     | высшее образование - бакалавриат                                |         |     |
| Курс  | 1-4   | семестр | 1-8 |
| Трудоемкость в кредитах<br>(зачетных единиц)            | 0   |         |     |
| Виды учебной деятельности                               | Временной ресурс  |         |     |
| Контактная (аудиторная)<br>работа, ч                    | Лекции  |         | 0   |
|   | Практические занятия  |         | 6   |
|   | Лабораторные занятия  |         | 0   |
|   | ВСЕГО   |         | 6   |
| Самостоятельная работа, ч                               |   | 372     |     |
| ИТОГО, ч  |   | 378     |     |

|                                 |       |                                 |          |
|---------------------------------|-------|---------------------------------|----------|
| Вид промежуточной<br>аттестации | зачет | Обеспечивающее<br>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  | Владеть опытом самостоятельного освоения отдельных элементов | УК(У)-7     |

|      |   |         |
|------|---|---------|
|      | профессионально-прикладной подготовки   |         |
| РД 2 | Умеет определять уровень физического развития, дозировать физическую нагрузку в соответствии с уровнем тренированности и состояния здоровья | УК(У)-7 |
| 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

| Основные виды учебной деятельности  |  |                           |                   |
|---|--|---------------------------|-------------------|
| Разделы дисциплины  | Формируемый результат обучения по дисциплине | Виды учебной деятельности | Объем времени, ч. |
| 1 семестр   |  |                           |                   |
| Раздел 1. Физическая подготовка в избранном циклическом виде спорта на начальном этапе спортивной подготовки            | РД1<br>РД2<br>РД3                            | Лекции                    | 0                 |
|   |  | Практические занятия      | 0                 |
|   |  | Самостоятельная работа    | 13                |
| Раздел 2. Техническая подготовка в избранном циклическом виде спорта на начальном этапе спортивной подготовки           | РД1<br>РД2<br>РД3                            | Лекции                    | 0                 |
|   |  | Практические занятия      | 0                 |
|   |  | Самостоятельная работа    | 14                |
| Раздел 3. Тактическая подготовка в избранном циклическом виде спорта на начальном этапе спортивной подготовки           | РД1<br>РД2<br>РД3                            | Лекции                    | 0                 |
|   |  | Практические занятия      | 0                 |
|   |  | Самостоятельная работа    | 13                |
| Раздел 4. Элементы тренерской деятельности в избранном циклическом виде спорта на начальном этапе спортивной подготовки | РД1<br>РД2<br>РД3                            | Лекции                    | 0                 |
|   |  | Практические занятия      | 0                 |
|   |  | Самостоятельная работа    | 14                |
| 2 семестр   |  |                           |                   |
| Раздел 1. Физическая подготовка в избранном циклическом виде спорта на начальном этапе спортивной подготовки            | РД1<br>РД2<br>РД3                            | Лекции                    | 0                 |
|   |  | Практические занятия      | 0                 |
|   |  | Самостоятельная работа    | 14                |
| Раздел 2. Техническая подготовка в избранном циклическом виде спорта на начальном этапе спортивной подготовки           | РД1<br>РД2<br>РД3                            | Лекции                    | 0                 |
|   |  | Практические занятия      | 0                 |
|   |  | Самостоятельная работа    | 14                |
| Раздел 3. Тактическая подготовка в избранном циклическом виде спорта на начальном этапе спортивной подготовки           | РД1<br>РД2<br>РД3                            | Лекции                    | 0                 |
|   |  | Практические занятия      | 0                 |
|   |  | Самостоятельная работа    | 12                |

|   |                   |                        |    |
|---|-------------------|------------------------|----|
| Раздел 4. Элементы тренерской деятельности в избранном циклическом виде спорта на начальном этапе спортивной подготовки               | РД1<br>РД2<br>РД3 | Лекции                 | 0  |
|   |                   | Практические занятия   | 0  |
|   |                   | Самостоятельная работа | 12 |
| 3 семестр   |                   |                        |    |
| Раздел 1. Физическая подготовка в избранном циклическом виде спорта на этапе спортивной специализации                                 | РД1<br>РД2<br>РД3 | Лекции                 | 0  |
|   |                   | Практические занятия   | 0  |
|   |                   | Самостоятельная работа | 14 |
| Раздел 2. Техническая подготовка в избранном циклическом виде спорта на этапе спортивной специализации                                | РД1<br>РД2<br>РД3 | Лекции                 | 0  |
|   |                   | Практические занятия   | 0  |
|   |                   | Самостоятельная работа | 14 |
| Раздел 3. Тактическая подготовка в избранном циклическом виде спорта на этапе спортивной специализации                                | РД1<br>РД2<br>РД3 | Лекции                 | 0  |
|   |                   | Практические занятия   | 0  |
|   |                   | Самостоятельная работа | 14 |
| Раздел 4. Элементы тренерской деятельности в избранном циклическом виде спорта на этапе спортивной специализации                      | РД1<br>РД2<br>РД3 | Лекции                 | 0  |
|   |                   | Практические занятия   | 0  |
|   |                   | Самостоятельная работа | 12 |
| 4 семестр   |                   |                        |    |
| Раздел 1. Физическая подготовка в избранном циклическом виде спорта на этапе спортивной специализации                                 | РД1<br>РД2<br>РД3 | Лекции                 | 0  |
|   |                   | Практические занятия   | 0  |
|   |                   | Самостоятельная работа | 14 |
| Раздел 2. Техническая подготовка в избранном этапе спортивной специализации циклическом виде спорта на этапе спортивной специализации | РД1<br>РД2<br>РД3 | Лекции                 | 0  |
|   |                   | Практические занятия   | 0  |
|   |                   | Самостоятельная работа | 14 |
| Раздел 3. Тактическая подготовка в избранном циклическом виде спорта на этапе спортивной специализации                                | РД1<br>РД2<br>РД3 | Лекции                 | 0  |
|   |                   | Практические занятия   | 0  |
|   |                   | Самостоятельная работа | 12 |
| Раздел 4. Элементы тренерской деятельности в избранном циклическом виде спорта на этапе спортивной специализации                      | РД1<br>РД2<br>РД3 | Лекции                 | 0  |
|   |                   | Практические занятия   | 0  |
|   |                   | Самостоятельная работа | 12 |
| 5 семестр   |                   |                        |    |
| Раздел 1. Физическая подготовка в избранном циклическом виде  | РД1<br>РД2        | Лекции                 | 0  |
|   |                   | Практические           | 0  |

|  |                   |                        |    |
|--|-------------------|------------------------|----|
| спорта на этапе спортивной специализации   | РД3               | занятия                |    |
|  |                   | Самостоятельная работа | 14 |
| Раздел 2. Техническая подготовка в избранном циклическом виде спорта на этапе спортивной специализации                           | РД1<br>РД2<br>РД3 | Лекции                 | 0  |
|  |                   | Практические занятия   | 0  |
|  |                   | Самостоятельная работа | 14 |
| Раздел 3. Тактическая подготовка в избранном циклическом виде спорта на этапе спортивной специализации                           | РД1<br>РД2<br>РД3 | Лекции                 | 0  |
|  |                   | Практические занятия   | 0  |
|  |                   | Самостоятельная работа | 14 |
| Раздел 4. Элементы тренерской деятельности в избранном циклическом виде спорта на этапе спортивной специализации                 | РД1<br>РД2<br>РД3 | Лекции                 | 0  |
|  |                   | Практические занятия   | 0  |
|  |                   | Самостоятельная работа | 12 |
| 6 семестр  |                   |                        |    |
| Раздел 1. Физическая подготовка в избранном циклическом виде спорта на этапе совершенствования спортивного мастерства            | РД1<br>РД2<br>РД3 | Лекции                 | 0  |
|  |                   | Практические занятия   | 0  |
|  |                   | Самостоятельная работа | 14 |
| Раздел 2. Техническая подготовка в избранном циклическом виде спорта на этапе совершенствования спортивного мастерства           | РД1<br>РД2<br>РД3 | Лекции                 | 0  |
|  |                   | Практические занятия   | 0  |
|  |                   | Самостоятельная работа | 14 |
| Раздел 3. Тактическая подготовка в избранном циклическом виде спорта на этапе совершенствования спортивного мастерства           | РД1<br>РД2<br>РД3 | Лекции                 | 0  |
|  |                   | Практические занятия   | 0  |
|  |                   | Самостоятельная работа | 12 |
| Раздел 4. Элементы тренерской деятельности в избранном циклическом виде спорта на этапе совершенствования спортивного мастерства | РД1<br>РД2<br>РД3 | Лекции                 | 0  |
|  |                   | Практические занятия   | 0  |
|  |                   | Самостоятельная работа | 12 |
| 7 семестр  |                   |                        |    |
| Раздел 1. Физическая подготовка в избранном циклическом виде спорта на этапе совершенствования спортивного мастерства            | РД1<br>РД2<br>РД3 | Лекции                 | 0  |
|  |                   | Практические занятия   | 0  |
|  |                   | Самостоятельная работа | 14 |
| Раздел 2. Техническая подготовка в избранном циклическом виде спорта на этапе совершенствования спортивного мастерства           | РД1<br>РД2<br>РД3 | Лекции                 | 0  |
|  |                   | Практические занятия   | 0  |
|  |                   | Самостоятельная работа | 14 |

|  |                   |                        |    |
|--|-------------------|------------------------|----|
| Раздел 3. Тактическая подготовка в избранном циклическом виде спорта на этапе совершенствования спортивного мастерства           | РД1<br>РД2<br>РД3 | Лекции                 | 0  |
|  |                   | Практические занятия   | 0  |
|  |                   | Самостоятельная работа | 14 |
| Раздел 4. Элементы тренерской деятельности в избранном циклическом виде спорта на этапе совершенствования спортивного мастерства | РД1<br>РД2<br>РД3 | Лекции                 | 0  |
|  |                   | Практические занятия   | 0  |
|  |                   | Самостоятельная работа | 12 |
| 8 семестр  |                   |                        |    |
| Раздел 1. Физическая подготовка в избранном циклическом виде спорта на этапе совершенствования спортивного мастерства            | РД1<br>РД2<br>РД3 | Лекции                 | 0  |
|  |                   | Практические занятия   | 2  |
|  |                   | Самостоятельная работа | 0  |
| Раздел 2. Техническая подготовка в избранном циклическом виде спорта на этапе совершенствования спортивного мастерства           | РД1<br>РД2<br>РД3 | Лекции                 | 0  |
|  |                   | Практические занятия   | 1  |
|  |                   | Самостоятельная работа | 0  |
| Раздел 3. Тактическая подготовка в избранном циклическом виде спорта на этапе совершенствования спортивного мастерства           | РД1<br>РД2<br>РД3 | Лекции                 | 0  |
|  |                   | Практические занятия   | 1  |
|  |                   | Самостоятельная работа | 0  |
| Раздел 4. Элементы тренерской деятельности в избранном циклическом виде спорта на этапе совершенствования спортивного мастерства | РД1<br>РД2<br>РД3 | Лекции                 | 0  |
|  |                   | Практические занятия   | 2  |
|  |                   | 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. Богаченко [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