

АННОТАЦИЯ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ
ПРИЕМ 2019 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 | Электроснабжение | | |
| 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 | зачет | Обеспечивающее 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 | Индикаторы достижения компетенций | | Составляющие результатов освоения (дескрипторы компетенции) | |
|-----------------|--|-----------------------------------|--|---|--|
| | | Код индикатора | Наименование индикатора достижения | Код | Наименование |
| УК(У)-7 | Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности | И.УК(У)-7.1 | Выбирает здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма | УК(У)-7.B2 | Владеет опытом использования средств физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности |
| | | | | УК(У)-7.Y2 | Умеет использовать здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни |
| | | | | УК(У)-7.32 | Знает научно-практические основы физической культуры и здорового образа жизни |
| | | И.УК(У)-7.2 | Планирует свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности | УК(У)-7.B4 | Владеет методами направленного восстановления и стимуляции работоспособности |
| | | | | УК(У)-7.Y4 | Умеет определять уровень развития тренированности и здоровья, физического развития |
| | | | | УК(У)-7.34 | Знает виды и методы контроля за эффективностью тренировочных занятий |
| | | И.УК(У)-7.3 | Соблюдает и пропагандирует нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности | УК(У)-7.B6 | Владеет методиками развития физических качеств для занятий по различным оздоровительным системам и конкретным видам спорта |
| | | | | УК(У)-7.Y6 | Умеет использовать средства физической культуры для достижения жизненных и профессиональных ценностей |
| | | | | УК(У)-7.36 | Знает методические принципы физического воспитания |

2. Планируемые результаты обучения по дисциплине

После успешного освоения дисциплины будут сформированы результаты обучения:

| Планируемые результаты обучения по дисциплине | Индикатор |
|---|-----------|
|---|-----------|

| Код | Наименование | достижения компетенции |
|------|---|---|
| РД 1 | Владеть опытом самостоятельного освоения отдельных элементов профессионально-прикладной подготовки | И.УК(У)-7.1 И.УК(У)-7.2 И.УК(У)-7.3 |
| РД 2 | Умеет определять уровень физического развития, дозировать физическую нагрузку в соответствии с уровнем тренированности и состояния здоровья | И.УК(У)-7.1 И.УК(У)-7.2 И.УК(У)-7.3 |
| РД 3 | Знать научно-практические основы физической культуры, основы здорового образа жизни, средства и методы мышечной релаксации в спорте | И.УК(У)-7.1 И.УК(У)-7.2 И.УК(У)-7.3 |

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. Оздоровительная гимнастика и ЛФК | РД1 РД2 РД3 | Лекции | 0 |
| | | Практические занятия | 0 |
| | | Самостоятельная работа | 13 |
| Раздел 2. Комплексы оздоровительных упражнений с элементами циклических видов спорта | РД1 РД2 РД3 | Лекции | 0 |
| | | Практические занятия | 0 |
| | | Самостоятельная работа | 14 |
| Раздел 3. Комплексы оздоровительных упражнений с элементами спортивных и подвижных игр | РД1 РД2 РД3 | Лекции | 0 |
| | | Практические занятия | 0 |
| | | Самостоятельная работа | 13 |
| Раздел 4. Методики самоконтроля физического и функционального состояния организма | РД1 РД2 РД3 | Лекции | 0 |
| | | Практические занятия | 0 |
| | | Самостоятельная работа | 14 |
| 2 семестр | | | |
| Раздел 1. Оздоровительная гимнастика и ЛФК | РД1 РД2 РД3 | Лекции | 0 |
| | | Практические занятия | 0 |
| | | Самостоятельная работа | 12 |
| Раздел 2. Комплексы оздоровительных упражнений с элементами лыжного спорта | РД1 РД2 РД3 | Лекции | 0 |
| | | Практические занятия | 0 |
| | | Самостоятельная работа | 14 |
| Раздел 3. Комплексы оздоровительных упражнений с | РД1 РД2 | Лекции | 0 |
| | | Практические | 0 |

| | | | |
|--|-------------------|------------------------|----|
| элементами спортивных и подвижных игр | РД3 | занятия | |
| | | Самостоятельная работа | 12 |
| Раздел 4. Плавание | РД1 РД2 РД3 | Лекции | 0 |
| | | Практические занятия | 0 |
| | | Самостоятельная работа | 14 |
| | | 3 семестр | |
| Раздел 1. Оздоровительная гимнастика и ЛФК | РД1 РД2 РД3 | Лекции | 0 |
| | | Практические занятия | 0 |
| | | Самостоятельная работа | 13 |
| Раздел 2. Комплексы оздоровительных упражнений с элементами лыжного спорта | РД1 РД2 РД3 | Лекции | 0 |
| | | Практические занятия | 0 |
| | | Самостоятельная работа | 14 |
| Раздел 3. Комплексы оздоровительных упражнений с элементами спортивных и подвижных игр | РД1 РД2 РД3 | Лекции | 0 |
| | | Практические занятия | 0 |
| | | Самостоятельная работа | 13 |
| Раздел 4. Физкультурно-оздоровительная деятельность средствами легкой атлетики | РД1 РД2 РД3 | Лекции | 0 |
| | | Практические занятия | 0 |
| | | Самостоятельная работа | 14 |
| 4 семестр | | | |
| Раздел 1. Оздоровительная гимнастика и ЛФК | РД1 РД2 РД3 | Лекции | 0 |
| | | Практические занятия | 0 |
| | | Самостоятельная работа | 12 |
| Раздел 2. Комплексы оздоровительных упражнений с элементами лыжного спорта | РД1 РД2 РД3 | Лекции | 0 |
| | | Практические занятия | 0 |
| | | Самостоятельная работа | 14 |
| Раздел 3. Комплексы оздоровительных упражнений с элементами спортивных и подвижных игр | РД1 РД2 РД3 | Лекции | 0 |
| | | Практические занятия | 0 |
| | | Самостоятельная работа | 12 |
| Раздел 4. Плавание | РД1 РД2 РД3 | Лекции | 0 |
| | | Практические занятия | 0 |
| | | Самостоятельная работа | 14 |

| 5 семестр | | | |
|--|-------------------|------------------------|----|
| Раздел 1. Оздоровительная гимнастика и ЛФК | РД1 РД2 РД3 | Лекции | 0 |
| | | Практические занятия | 0 |
| | | Самостоятельная работа | 13 |
| Раздел 2. Комплексы оздоровительных упражнений с элементами лыжного спорта | РД1 РД2 РД3 | Лекции | 0 |
| | | Практические занятия | 0 |
| | | Самостоятельная работа | 14 |
| Раздел 3. Комплексы оздоровительных упражнений с элементами спортивных и подвижных игр | РД1 РД2 РД3 | Лекции | 0 |
| | | Практические занятия | 0 |
| | | Самостоятельная работа | 13 |
| Раздел 4. Физкультурно-оздоровительная деятельность средствами легкой атлетики | РД1 РД2 РД3 | Лекции | 0 |
| | | Практические занятия | 0 |
| | | Самостоятельная работа | 14 |
| 6 семестр | | | |
| Раздел 1. Оздоровительная гимнастика и ЛФК | РД1 РД2 РД3 | Лекции | 0 |
| | | Практические занятия | 0 |
| | | Самостоятельная работа | 12 |
| Раздел 2. Комплексы оздоровительных упражнений с элементами лыжного спорта | РД1 РД2 РД3 | Лекции | 0 |
| | | Практические занятия | 0 |
| | | Самостоятельная работа | 14 |
| Раздел 3. Комплексы оздоровительных упражнений с элементами спортивных и подвижных игр | РД1 РД2 РД3 | Лекции | 0 |
| | | Практические занятия | 0 |
| | | Самостоятельная работа | 12 |
| Раздел 4. Физкультурно-оздоровительная деятельность средствами легкой атлетики | РД1 РД2 РД3 | Лекции | 0 |
| | | Практические занятия | 0 |
| | | Самостоятельная работа | 14 |
| 7 семестр | | | |
| Раздел 1. Оздоровительная гимнастика и ЛФК | РД1 РД2 РД3 | Лекции | 0 |
| | | Практические занятия | 0 |
| | | Самостоятельная работа | 13 |
| Раздел 2. Комплексы оздоровительных упражнений с | РД1 РД2 | Лекции | 0 |
| | | Практические | 0 |

| | | | |
|--|-------------------|------------------------|----|
| элементами циклических видов спорта | РД3 | занятия | |
| | | Самостоятельная работа | 14 |
| Раздел 3. Комплексы оздоровительных упражнений с элементами спортивных и подвижных игр | РД1 РД2 РД3 | Лекции | 0 |
| | | Практические занятия | 0 |
| | | Самостоятельная работа | 13 |
| Раздел 4. Методики самоконтроля физического и функционального состояния организма | РД1 РД2 РД3 | Лекции | 0 |
| | | Практические занятия | 0 |
| | | Самостоятельная работа | 14 |
| 8 семестр | | | |
| Раздел 1. Оздоровительная гимнастика и ЛФК | РД1 РД2 РД3 | Лекции | 0 |
| | | Практические занятия | 2 |
| | | Самостоятельная работа | 0 |
| Раздел 2. Комплексы оздоровительных упражнений с элементами лыжного спорта | РД1 РД2 РД3 | Лекции | 0 |
| | | Практические занятия | 1 |
| | | Самостоятельная работа | 0 |
| Раздел 3. Комплексы оздоровительных упражнений с элементами спортивных и подвижных игр | РД1 РД2 РД3 | Лекции | 0 |
| | | Практические занятия | 1 |
| | | Самостоятельная работа | 0 |
| Раздел 4. Плавание | РД1 РД2 РД3 | Лекции | 0 |
| | | Практические занятия | 2 |
| | | Самостоятельная работа | 0 |

4. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

4.1. Учебно-методическое обеспечение

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 15.05.2019).- 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 15.05.2019).- 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**):

Не предусмотрено.