

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

**Физическая культура и спорт**

Направление подготовки	09.03.03 Прикладная информатика 35.03.06 Агроинженерия 15.03.01 Машиностроение 38.03.01 "Экономика"		
Образовательная программа (направленность (профиль))	Прикладная информатика Агроинженерия Машиностроение Экономика		
Специализация	Прикладная информатика (в экономике) Технический сервис в агропромышленном комплексе Оборудование и технология сварочного производства. Бухгалтерский учет, анализ и аудит		
Уровень образования	высшее образование - бакалавриат		
Курс	<b>1</b>	семестр	<b>2</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		
	<b>ВСЕГО</b>	<b>10</b>	
Самостоятельная работа, ч		<b>62</b>	
<b>ИТОГО, ч</b>		<b>72</b>	

Вид промежуточной аттестации	<b>зачет</b>	Обеспечивающее подразделение	<b>ЮТИ</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
ОК(У)-8	Способен использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Р11	<b>09.03.03 Прикладная информатика</b>	
			ОК(У)-8.В1	Владеет опытом мотивационно-целостного отношения к физической культуре, здоровому образу жизни
			ОК(У)-8.В3	Владеет опытом подбора соответствующих средств и методик тренировки
			ОК(У)-8.В4	Владеет методами направленного восстановления и стимуляции работоспособности
			ОК(У)-8.В5	Владеет опытом психофизической регуляции организма (аутогенная тренировка)
			ОК(У)-8.В7	Владеет навыками мотивационно-целостного отношения к физической культуре, здоровому образу жизни
			ОК(У)-8.У1	Умеет использовать физкультурно-спортивную деятельность для достижения жизненных и профессиональных ценностей
			ОК(У)-8.У3	Умеет составлять индивидуальные программы по развитию физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости
			ОК(У)-8.У4	Умеет определять уровень развития тренированности и здоровья, физического развития
			ОК(У)-8.У5	Умеет использовать «двигательную активность» как один из факторов здорового образа жизни
			ОК(У)-8.У7	Умеет составлять индивидуальные программы по развитию физической подготовленности
			ОК(У)-8.31	Знает роль основных средств и методов физической культуры
			ОК(У)-8.33	Знает основы оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности
			ОК(У)-8.35	Знает средства и методы физического воспитания
ОК(У)-8.37	Знает основы общей физической и психической подготовленности			
<b>35.03.06 Агроинженерия</b>				
ОК(У)-8	Способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и	Р3	ОК(У)-8.В1	Владеет знаниями использования средств физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности
			ОК(У)-8.У1	Умеет использовать «двигательную активность» как один из факторов здорового образа жизни
			ОК(У)-8.31	Знает научно-практические основы физической культуры и здорового образа жизни
			ОК(У)-8.В3	Владеет знаниями развития физических качеств для занятий по различным оздоровительным системам и

Код компетенции	Наименование компетенции	Результаты освоения ООП	Составляющие результатов освоения (дескрипторы компетенций)	
			Код	Наименование
	профессиональной деятельности			конкретным видам спорта
			ОК(У)-8.У3	Умеет использовать средства физической культуры для оптимизации собственной работоспособности
			ОК(У)-8.33	Знает средства и методы физического воспитания и физической культуры
			ОК(У)-8.В5	Владеет опытом подбора вида тренировки: спортивная, профессиональная, интенсивная, круговая, развитие функций организма
			ОК(У)-8.У5	Умеет составлять индивидуальные программы по развитию физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости
			ОК(У)-8.35	Знает основы общей физической, вспомогательной специальной физической, технической и психической подготовленности
<b>15.03.01 Машиностроение</b>				
ОК(У)-8	Способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Р4	ОК(У)-8.В1	Владеет знаниями использования средств физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности
			ОК(У)-8.В2	Владеет опытом подбора вида тренировки: спортивная, профессиональная, интенсивная, круговая, развитие функций организма
			ОК(У)-8.В3	Владеет знаниями развития физических качеств для занятий по различным оздоровительным системам и конкретным видам спорта
			ОК(У)-8.У1	Умеет использовать «двигательную активность» как один из факторов здорового образа жизни
			ОК(У)-8.У2	Умеет составлять индивидуальные программы по развитию физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости
			ОК(У)-8.У3	Умеет использовать средства физической культуры для оптимизации собственной работоспособности
			ОК(У)-8.31	Знает научно-практические основы физической культуры и здорового образа жизни
			ОК(У)-8.32	Знает основы общей физической, вспомогательной специальной физической, технической и психической подготовленности
			ОК(У)-8.33	Знает средства и методы физического воспитания и физической культуры
<b>38.03.01 "Экономика"</b>				
ОК(У)-8	Способен использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Р1	ОК(У)-8.В1	Владеет опытом мотивационно-целостного отношения к физической культуре, здоровому образу жизни
			ОК(У)-8.В3	Владеет опытом подбора средств тренировки
			ОК(У)-8.В5	Владеет опытом психофизической регуляции организма (аутогенная тренировка)
			ОК(У)-8.У1	Умеет использовать физкультурно-спортивную деятельность для достижения жизненных и профессиональных ценностей
			ОК(У)-8.У3	Умеет составлять индивидуальные программы по развитию физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости
			ОК(У)-8.У5	Умеет использовать «двигательную активность» как один из факторов здорового образа жизни
			ОК(У)-8.31	Знает роль основных средств и методов физической культуры
			ОК(У)-8.33	Знает основы оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности
			ОК(У)-8.35	Знает средства и методы физического воспитания

## 2. Планируемые результаты обучения по дисциплине<sup>1</sup>

После успешного освоения дисциплины будут сформированы результаты обучения:

Планируемые результаты обучения по дисциплине <sup>2</sup>		компетенция
Код	Наименование	
РД1	Знать научно-практические основы физической культуры, основы здорового образа жизни, средства и методы мышечной релаксации в спорте	ОК(У)-8
РД2	Уметь использовать методики эффективных и дополнительных способов жизненно важными умениями и навыками (ходьба, бег, передвижение на лыжах, плавание и т.д.)	ОК(У)-8
РД3	Уметь составлять индивидуальные программы физического воспитания и знаний с оздоровительной, рекреационной восстановительной направленностью (медленный бег, прогулки и т.д.)	ОК(У)-8
РД4	Уметь использовать методы оценки и коррекции осанки и телосложения	ОК(У)-8
РД5	Уметь регулировать психоэмоциональное состояние	ОК(У)-8
РД6	Владеть опытом профессионально-прикладной физической подготовки, определяющей психофизическую готовность к будущей профессии	ОК(У)-8
РД7	Владеть опытом составления и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями, гигиенической или тренировочной направленности	ОК(У)-8
РД8	Владеть опытом самостоятельного освоения отдельных элементов профессионально-прикладной подготовки	ОК(У)-8

## 3. Структура и содержание дисциплины

### Основные виды учебной деятельности

Разделы дисциплины	Формируемый результат обучения по дисциплине	Виды учебной деятельности <sup>3</sup>	Объем времени, ч.
<b>Раздел (модуль) 1. Основы здорового образа жизни.</b>	РД1, РД2, РД3, РД4, РД5, РД6, РД7, РД8	Лекции	<b>6</b>
		Практические занятия	<b>4</b>
		Лабораторные занятия	
		Самостоятельная работа	<b>62</b>

## 4. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

### 4.1. Учебно-методическое обеспечение

#### Основная литература:

1. Лекции по физической культуре : учебное пособие / В. Н. Васильев, Е. В. Немеров,

И. Ю. Якимович [и др.]. — Томск : СибГМУ, 2016. — 207 с. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/105911>

2. Гаврилов, М. А. Средства лечебной физической культуры в комплексной терапии ожирения : учебное пособие / М. А. Гаврилов, И. В. Мальцева, И. Ю. Якимович. — Томск : СибГМУ, 2014. — 100 с. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/105869>

3. Семенов, Л. А. Введение в научно-исследовательскую деятельность в сфере физической культуры и спорта : учебное пособие / Л. А. Семенов. — 2-е изд., стер. — Санкт-Петербург : Лань, 2019. — 200 с. — ISBN 978-5-8114-4406-9. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/125731>

4. Балашова, В. Ф. Компетентность специалиста по адаптивной физической культуре : монография / В. Ф. Балашова. — 2-е изд., стер. — Санкт-Петербург : Лань, 2020. — 244 с. — ISBN 978-5-8114-5021-3. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/139315>

#### **4.2. Информационное и программное обеспечение**

Интернет-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/>

Профессиональные базы данных и информационно-справочные системы доступны по ссылке: <https://www.lib.tpu.ru/html/irs-and-pdb>.

Используемое лицензионное программное обеспечение (в соответствии с **Перечнем лицензионного программного обеспечения ТПУ**):

Libre Office, Windows, Chrome, Firefox ESR, PowerPoint, Acrobat Reader, Zoom.