

**АННОТАЦИЯ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ**  
**ПРИЕМ 2018 г.**  
**ФОРМА ОБУЧЕНИЯ очная**

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

Направление подготовки/ специальность	Для всех направлений подготовки бакалавриата		
Образовательная программа (направленность (профиль))			
Специализация			
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	337	
	Лабораторные занятия	0	
	ВСЕГО	337	
Самостоятельная работа, ч		41	
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)-7.1В2	Владеет опытом использования средств физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности
				УК(У)-7.1У2	Умеет использовать здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни
				УК(У)-7.1З2	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)-7.2В2	Владеет методами направленного восстановления и стимуляции работоспособности
				УК(У)-7.2У2	Умеет определять уровень развития тренированности и здоровья, физического развития
				УК(У)-7.2З2	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)-7.3В2	Владеет методиками развития физических качеств для занятий по различным оздоровительным системам и конкретным видам спорта
				УК(У)-7.3У2	Умеет использовать средства физической культуры для достижения жизненных и профессиональных ценностей
				УК(У)-7.3З2	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 достижения компетенции
Код	Наименование	

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

Разделы дисциплины	Формируемый результат обучения по дисциплине	Виды учебной деятельности	Объем времени, ч.
<b>1 семестр</b>			
<b>Раздел 1.</b> Общая физическая подготовка - адаптивные формы и виды (спортивно-оздоровительный подготовительный этап)	РД1 РД2 РД3	Лекции	<b>0</b>
		Практические занятия	<b>12</b>
		Самостоятельная работа	<b>1</b>
<b>Раздел 2.</b> Профилактическая оздоровительная гимнастика	РД1 РД2 РД3	Лекции	<b>0</b>
		Практические занятия	<b>12</b>
		Самостоятельная работа	<b>2</b>
<b>Раздел 3.</b> Адаптивная физическая культура с элементами подвижных игр (спортивно-оздоровительный подготовительный этап)	РД1 РД2 РД3	Лекции	<b>0</b>
		Практические занятия	<b>12</b>
		Самостоятельная работа	<b>1</b>
<b>Раздел 4.</b> Адаптивные виды физической культуры с элементами плавания (спортивно-оздоровительный подготовительный этап)	РД1 РД2 РД3	Лекции	<b>0</b>
		Практические занятия	<b>12</b>
		Самостоятельная работа	<b>2</b>
<b>2 семестр</b>			
<b>Раздел 1.</b> Общая физическая подготовка - адаптивные формы и виды (спортивно-оздоровительный подготовительный этап)	РД1 РД2 РД3	Лекции	<b>0</b>
		Практические занятия	<b>12</b>
		Самостоятельная работа	<b>1</b>
<b>Раздел 2.</b> Профилактическая оздоровительная гимнастика (спортивно-оздоровительный подготовительный этап)	РД1 РД2 РД3	Лекции	<b>0</b>
		Практические занятия	<b>12</b>
		Самостоятельная работа	<b>2</b>
<b>Раздел 3.</b> Адаптивная физическая культура с элементами подвижных игр (спортивно-оздоровительный подготовительный этап)	РД1 РД2 РД3	Лекции	<b>0</b>
		Практические занятия	<b>12</b>
		Самостоятельная работа	<b>1</b>

		работа	
<b>Раздел 4.</b> Адаптивные виды физической культуры с элементами легкой атлетики (спортивно-оздоровительный подготовительный этап)	РД1 РД2 РД3	Лекции	<b>0</b>
		Практические занятия	<b>12</b>
		Самостоятельная работа	<b>2</b>
<b>3 семестр</b>			
<b>Раздел 1.</b> Общая физическая подготовка - адаптивные формы и виды (спортивно-оздоровительный этап – реализация физического потенциала)	РД1 РД2 РД3	Лекции	<b>0</b>
		Практические занятия	<b>12</b>
		Самостоятельная работа	<b>1</b>
<b>Раздел 2.</b> Профилактическая оздоровительная гимнастика (спортивно-оздоровительный этап – реализация физического потенциала)	РД1 РД2 РД3	Лекции	<b>0</b>
		Практические занятия	<b>12</b>
		Самостоятельная работа	<b>2</b>
<b>Раздел 3.</b> Адаптивная физическая культура с элементами подвижных игр (спортивно-оздоровительный этап – реализация физического потенциала)	РД1 РД2 РД3	Лекции	<b>0</b>
		Практические занятия	<b>12</b>
		Самостоятельная работа	<b>1</b>
<b>Раздел 4.</b> Адаптивные виды физической культуры с элементами плавания (спортивно-оздоровительный этап – реализация физического потенциала)	РД1 РД2 РД3	Лекции	<b>0</b>
		Практические занятия	<b>12</b>
		Самостоятельная работа	<b>2</b>
<b>4 семестр</b>			
<b>Раздел 1.</b> Общая физическая подготовка - адаптивные формы и виды (спортивно-оздоровительный этап – реализация физического потенциала)	РД1 РД2 РД3	Лекции	<b>0</b>
		Практические занятия	<b>12</b>
		Самостоятельная работа	<b>1</b>
<b>Раздел 2.</b> Профилактическая оздоровительная гимнастика (спортивно-оздоровительный этап – реализация физического потенциала)	РД1 РД2 РД3	Лекции	<b>0</b>
		Практические занятия	<b>12</b>
		Самостоятельная работа	<b>2</b>
<b>Раздел 3.</b> Адаптивная физическая культура с элементами подвижных и спортивных игр (спортивно-оздоровительный этап – реализация физического потенциала)	РД1 РД2 РД3	Лекции	<b>0</b>
		Практические занятия	<b>12</b>
		Самостоятельная работа	<b>1</b>
<b>Раздел 4.</b> Адаптивные виды физической культуры с элементами легкой атлетики (спортивно-оздоровительный этап – реализация физического	РД1 РД2 РД3	Лекции	<b>0</b>
		Практические занятия	<b>12</b>
		Самостоятельная работа	<b>2</b>

потенциала)			
<b>5 семестр</b>			
<b>Раздел 1.</b> Общая физическая подготовка - адаптивные формы и виды (спортивно-оздоровительный этап – реализация физического потенциала)	РД1 РД2 РД3	Лекции	<b>0</b>
		Практические занятия	<b>12</b>
		Самостоятельная работа	<b>1</b>
<b>Раздел 2.</b> Профилактическая оздоровительная гимнастика (спортивно-оздоровительный этап – реализация физического потенциала)	РД1 РД2 РД3	Лекции	<b>0</b>
		Практические занятия	<b>12</b>
		Самостоятельная работа	<b>2</b>
<b>Раздел 3.</b> Адаптивная физическая культура с элементами подвижных и спортивных игр (спортивно-оздоровительный этап – реализация физического потенциала)	РД1 РД2 РД3	Лекции	<b>0</b>
		Практические занятия	<b>12</b>
		Самостоятельная работа	<b>1</b>
<b>Раздел 4.</b> Адаптивные виды физической культуры с элементами плавания (спортивно-оздоровительный этап – реализация физического потенциала)	РД1 РД2 РД3	Лекции	<b>0</b>
		Практические занятия	<b>12</b>
		Самостоятельная работа	<b>2</b>
<b>6 семестр</b>			
<b>Раздел 1.</b> Общая физическая подготовка в профессионально-прикладной деятельности (спортивно-оздоровительный этап – реализация физического потенциала)	РД1 РД2 РД3	Лекции	<b>0</b>
		Практические занятия	<b>8</b>
		Самостоятельная работа	<b>1</b>
<b>Раздел 2.</b> Профилактическая оздоровительная гимнастика (спортивно-оздоровительный этап – реализация физического потенциала)	РД1 РД2 РД3	Лекции	<b>0</b>
		Практические занятия	<b>8</b>
		Самостоятельная работа	<b>1</b>
<b>Раздел 3.</b> Адаптивная физическая культура с элементами подвижных игр (спортивно-оздоровительный этап – реализация физического потенциала)	РД1 РД2 РД3	Лекции	<b>0</b>
		Практические занятия	<b>8</b>
		Самостоятельная работа	<b>1</b>
<b>Раздел 4.</b> Адаптивные виды физической культуры с элементами легкой атлетики (спортивно-оздоровительный этап – реализация физического потенциала)	РД1 РД2 РД3	Лекции	<b>0</b>
		Практические занятия	<b>8</b>
		Самостоятельная работа	<b>1</b>
<b>7 семестр</b>			
<b>Раздел 1.</b> Общая физическая подготовка в профессионально-прикладной деятельности	РД1 РД2 РД3	Лекции	<b>0</b>
		Практические занятия	<b>8</b>

(спортивно-оздоровительный этап – реализация физического потенциала)		Самостоятельная работа	1
<b>Раздел 2.</b> Профилактическая оздоровительная гимнастика (спортивно-оздоровительный этап – реализация физического потенциала)	РД1 РД2 РД3	Лекции	0
		Практические занятия	8
		Самостоятельная работа	1
<b>Раздел 3.</b> Адаптивная физическая культура с элементами подвижных и спортивных игр (спортивно-оздоровительный этап – реализация физического потенциала)	РД1 РД2 РД3	Лекции	0
		Практические занятия	8
		Самостоятельная работа	1
<b>Раздел 4.</b> Адаптивные виды физической культуры с элементами плавания (спортивно-оздоровительный этап – реализация физического потенциала)	РД1 РД2 РД3	Лекции	0
		Практические занятия	8
		Самостоятельная работа	1
<b>8 семестр</b>			
<b>Раздел 1.</b> Общая физическая подготовка в профессионально-прикладной деятельности (спортивно-оздоровительный этап – реализация физического потенциала)	РД1 РД2 РД3	Лекции	0
		Практические занятия	8
		Самостоятельная работа	1
<b>Раздел 2.</b> Профилактическая оздоровительная гимнастика (спортивно-оздоровительный этап – реализация физического потенциала)	РД1 РД2 РД3	Лекции	0
		Практические занятия	8
		Самостоятельная работа	0
<b>Раздел 3.</b> Адаптивная физическая культура с элементами подвижных игр (спортивно-оздоровительный этап – реализация физического потенциала)	РД1 РД2 РД3	Лекции	0
		Практические занятия	9
		Самостоятельная работа	1
<b>Раздел 4.</b> Адаптивные виды физической культуры с элементами легкой атлетики (спортивно-оздоровительный этап – реализация физического потенциала)	РД1 РД2 РД3	Лекции	0
		Практические занятия	8
		Самостоятельная работа	1

#### 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 15.05.2018).- 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 15.05.2018).- 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.

**АННОТАЦИЯ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ  
ПРИЕМ 2018 г.  
ФОРМА ОБУЧЕНИЯ очная**

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

Направление подготовки/ специальность	Для всех направлений подготовки бакалавриата		
Образовательная программа (направленность (профиль))			
Специализация			
Уровень образования	высшее образование - бакалавриат		
Курс	1-4	семестр	<b>1-8</b>
Трудоемкость в кредитах (зачетных единицах)	<b>0</b>		
Виды учебной деятельности	Временной ресурс		
Контактная (аудиторная) работа, ч	Лекции		<b>0</b>
	Практические занятия		<b>337</b>
	Лабораторные занятия		<b>0</b>
	ВСЕГО		<b>337</b>
	Самостоятельная работа, ч		<b>41</b>
	ИТОГО, ч		<b>378</b>

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. 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)-7.1В2	Владеет опытом использования средств физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности
				УК(У)-7.1У2	Умеет использовать здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни
				УК(У)-7.1З2	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)-7.2В2	Владеет методами направленного восстановления и стимуляции работоспособности
				УК(У)-7.2У2	Умеет определять уровень развития тренированности и здоровья, физического развития
				УК(У)-7.2З2	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)-7.3В2	Владеет методиками развития физических качеств для занятий по различным оздоровительным системам и конкретным видам спорта
				УК(У)-7.3У2	Умеет использовать средства физической культуры для достижения жизненных и профессиональных ценностей
				УК(У)-7.3З2	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 достижения компетенции
Код	Наименование	

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

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

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

избранном боевом виде спорта на этапе спортивной специализации	РД2 РД3	Практические занятия	<b>12</b>
		Самостоятельная работа	<b>1</b>
<b>Раздел 2.</b> Техническая подготовка в избранном боевом виде спорта на этапе спортивной специализации	РД1 РД2 РД3	Лекции	<b>0</b>
		Практические занятия	<b>12</b>
		Самостоятельная работа	<b>2</b>
<b>Раздел 3.</b> Тактическая подготовка в избранном боевом виде спорта на этапе спортивной специализации	РД1 РД2 РД3	Лекции	<b>0</b>
		Практические занятия	<b>12</b>
		Самостоятельная работа	<b>1</b>
<b>Раздел 4.</b> Элементы тренерской деятельности в избранном боевом виде спорта на этапе спортивной специализации	РД1 РД2 РД3	Лекции	<b>0</b>
		Практические занятия	<b>12</b>
		Самостоятельная работа	<b>2</b>
<b>6 семестр</b>			
<b>Раздел 1.</b> Физическая подготовка в избранном боевом виде спорта на этапе совершенствования спортивного мастерства	РД1 РД2 РД3	Лекции	<b>0</b>
		Практические занятия	<b>8</b>
		Самостоятельная работа	<b>1</b>
<b>Раздел 2.</b> Техническая подготовка в избранном боевом виде спорта на этапе совершенствования спортивного мастерства	РД1 РД2 РД3	Лекции	<b>0</b>
		Практические занятия	<b>8</b>
		Самостоятельная работа	<b>1</b>
<b>Раздел 3.</b> Тактическая подготовка в избранном боевом виде спорта на этапе совершенствования спортивного мастерства	РД1 РД2 РД3	Лекции	<b>0</b>
		Практические занятия	<b>8</b>
		Самостоятельная работа	<b>1</b>
<b>Раздел 4.</b> Элементы тренерской деятельности в избранном боевом виде спорта на этапе совершенствования спортивного мастерства	РД1 РД2 РД3	Лекции	<b>0</b>
		Практические занятия	<b>8</b>
		Самостоятельная работа	<b>1</b>
<b>7 семестр</b>			
<b>Раздел 1.</b> Физическая подготовка в избранном боевом виде спорта на этапе совершенствования спортивного мастерства	РД1 РД2 РД3	Лекции	<b>0</b>
		Практические занятия	<b>8</b>
		Самостоятельная работа	<b>1</b>
<b>Раздел 2.</b> Техническая подготовка в избранном боевом виде спорта на этапе совершенствования спортивного мастерства	РД1 РД2 РД3	Лекции	<b>0</b>
		Практические занятия	<b>8</b>
		Самостоятельная работа	<b>1</b>

		работа	
<b>Раздел 3.</b> Тактическая подготовка в избранном боевом виде спорта на этапе совершенствования спортивного мастерства	РД1 РД2 РД3	Лекции	<b>0</b>
		Практические занятия	<b>8</b>
		Самостоятельная работа	<b>1</b>
<b>Раздел 4.</b> Элементы тренерской деятельности в избранном боевом виде спорта на этапе совершенствования спортивного мастерства	РД1 РД2 РД3	Лекции	<b>0</b>
		Практические занятия	<b>8</b>
		Самостоятельная работа	<b>1</b>
<b>8 семестр</b>			
<b>Раздел 1.</b> Физическая подготовка в избранном боевом виде спорта на этапе совершенствования спортивного мастерства	РД1 РД2 РД3	Лекции	<b>0</b>
		Практические занятия	<b>8</b>
		Самостоятельная работа	<b>1</b>
<b>Раздел 2.</b> Техническая подготовка в избранном боевом виде спорта на этапе совершенствования спортивного мастерства	РД1 РД2 РД3	Лекции	<b>0</b>
		Практические занятия	<b>8</b>
		Самостоятельная работа	<b>0</b>
<b>Раздел 3.</b> Тактическая подготовка в избранном боевом виде спорта на этапе совершенствования спортивного мастерства	РД1 РД2 РД3	Лекции	<b>0</b>
		Практические занятия	<b>9</b>
		Самостоятельная работа	<b>1</b>
<b>Раздел 4.</b> Элементы тренерской деятельности в избранном боевом виде спорта на этапе совершенствования спортивного мастерства	РД1 РД2 РД3	Лекции	<b>0</b>
		Практические занятия	<b>8</b>
		Самостоятельная работа	<b>1</b>

#### **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 15.05.2018).- 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 15.05.2018).- 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 15.05.2018).- 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**):

Не предусмотрено.

**АННОТАЦИЯ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ**  
**ПРИЕМ 2018 г.**  
**ФОРМА ОБУЧЕНИЯ очная**

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

Направление подготовки/специальность	Для всех направлений подготовки бакалавриата		
Образовательная программа (направленность (профиль))			
Специализация			
Уровень образования	высшее образование - бакалавриат		
Курс	1-4	семестр	<b>1-8</b>
Трудоемкость в кредитах (зачетных единицах)	<b>0</b>		
Виды учебной деятельности	Временной ресурс		
Контактная (аудиторная) работа, ч	Лекции		<b>0</b>
	Практические занятия		<b>337</b>
	Лабораторные занятия		<b>0</b>
	ВСЕГО		<b>337</b>
Самостоятельная работа, ч			<b>41</b>
ИТОГО, ч			<b>378</b>

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. 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)-7.1В2	Владеет опытом использования средств физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности
				УК(У)-7.1У2	Умеет использовать здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни
				УК(У)-7.1З2	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)-7.2В2	Владеет методами направленного восстановления и стимуляции работоспособности
				УК(У)-7.2У2	Умеет определять уровень развития тренированности и здоровья, физического развития
				УК(У)-7.2З2	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)-7.3В2	Владеет методиками развития физических качеств для занятий по различным оздоровительным системам и конкретным видам спорта
				УК(У)-7.3У2	Умеет использовать средства физической культуры для достижения жизненных и профессиональных ценностей
				УК(У)-7.3З2	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 достижения компетенции
Код	Наименование	

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

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



избранном игровом виде спорта на этапе совершенствования спортивного мастерства	РД2 РД3	Практические занятия	<b>8</b>
		Самостоятельная работа	<b>1</b>
<b>Раздел 3.</b> Тактическая подготовка в избранном игровом виде спорта на этапе совершенствования спортивного мастерства	РД1 РД2 РД3	Лекции	<b>0</b>
		Практические занятия	<b>8</b>
		Самостоятельная работа	<b>1</b>
<b>Раздел 4.</b> Элементы тренерской деятельности в избранном игровом виде спорта на этапе совершенствования спортивного мастерства	РД1 РД2 РД3	Лекции	<b>0</b>
		Практические занятия	<b>8</b>
		Самостоятельная работа	<b>1</b>
<b>8 семестр</b>			
<b>Раздел 1.</b> Физическая подготовка в избранном игровом виде спорта на этапе совершенствования спортивного мастерства	РД1 РД2 РД3	Лекции	<b>0</b>
		Практические занятия	<b>8</b>
		Самостоятельная работа	<b>1</b>
<b>Раздел 2.</b> Техническая подготовка в избранном игровом виде спорта на этапе совершенствования спортивного мастерства	РД1 РД2 РД3	Лекции	<b>0</b>
		Практические занятия	<b>8</b>
		Самостоятельная работа	<b>0</b>
<b>Раздел 3.</b> Тактическая подготовка в избранном игровом виде спорта на этапе совершенствования спортивного мастерства	РД1 РД2 РД3	Лекции	<b>0</b>
		Практические занятия	<b>9</b>
		Самостоятельная работа	<b>1</b>
<b>Раздел 4.</b> Элементы тренерской деятельности в избранном игровом виде спорта на этапе совершенствования спортивного мастерства	РД1 РД2 РД3	Лекции	<b>0</b>
		Практические занятия	<b>8</b>
		Самостоятельная работа	<b>1</b>

#### **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 15.05.2018).- 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 15.05.2018).- 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 15.05.2018).- 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**):  
Не предусмотрено.

**АННОТАЦИЯ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ**  
**ПРИЕМ 2018 г.**  
**ФОРМА ОБУЧЕНИЯ очная**

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

Направление подготовки/ специальность	Для всех направлений подготовки бакалавриата		
Образовательная программа (направленность (профиль))			
Специализация			
Уровень образования	высшее образование - бакалавриат		
Курс	1-4	семестр	<b>1-8</b>
Трудоемкость в кредитах (зачетных единицах)	<b>0</b>		
Виды учебной деятельности	Временной ресурс		
Контактная (аудиторная) работа, ч	Лекции		<b>0</b>
	Практические занятия		<b>337</b>
	Лабораторные занятия		<b>0</b>
	ВСЕГО		<b>337</b>
	Самостоятельная работа, ч		<b>41</b>
	ИТОГО, ч		<b>378</b>

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. 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)-7.1В2	Владеет опытом использования средств физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности
				УК(У)-7.1У2	Умеет использовать здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни
				УК(У)-7.1З2	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)-7.2В2	Владеет методами направленного восстановления и стимуляции работоспособности
				УК(У)-7.2У2	Умеет определять уровень развития тренированности и здоровья, физического развития
				УК(У)-7.2З2	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)-7.3В2	Владеет методиками развития физических качеств для занятий по различным оздоровительным системам и конкретным видам спорта
				УК(У)-7.3У2	Умеет использовать средства физической культуры для достижения жизненных и профессиональных ценностей
				УК(У)-7.3З2	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 достижения компетенции
Код	Наименование	
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

Разделы дисциплины	Формируемый результат обучения по дисциплине	Виды учебной деятельности	Объем времени, ч.
<b>1 семестр</b>			
Раздел 1. Методики самоконтроля физического и функционального состояния организма	РД1	Лекции	0
	РД2	Практические занятия	12
	РД3	Самостоятельная работа	1
Раздел 2. ЛФК при травмах и заболеваниях опорно-двигательного аппарата	РД1	Лекции	0
	РД2	Практические занятия	12
	РД3	Самостоятельная работа	2
Раздел 3. ЛФК при заболеваниях сердечно-сосудистой системы	РД1	Лекции	0
	РД2	Практические занятия	12
	РД3	Самостоятельная работа	1
Раздел 4. ЛФК при заболеваниях желудочно-кишечного тракта	РД1	Лекции	0
	РД2	Практические занятия	12
	РД3	Самостоятельная работа	2
<b>2 семестр</b>			
Раздел 1. ЛФК при трофических заболеваниях позвоночника	РД1	Лекции	0
	РД2	Практические занятия	12
	РД3	Самостоятельная работа	1
Раздел 2. ЛФК при травмах и заболеваниях опорно-двигательного аппарата	РД1	Лекции	0
	РД2	Практические занятия	12
	РД3	Самостоятельная работа	2
Раздел 3. ЛФК при заболеваниях дыхательной системы	РД1	Лекции	0
	РД2	Практические занятия	12
	РД3	Самостоятельная работа	1
Раздел 4. ЛФК при заболеваниях моче-половой системы	РД1	Лекции	0
	РД2	Практические занятия	12
	РД3	Самостоятельная работа	2
<b>3 семестр</b>			
Раздел 1. ЛФК при заболеваниях нервной системы	РД1	Лекции	0
	РД2	Практические занятия	12
	РД3	Самостоятельная работа	1
Раздел 2. Плавание	РД1	Лекции	0
	РД2	Практические занятия	12
	РД3	Самостоятельная работа	2
Раздел 3. ЛФК при заболеваниях сердечно-сосудистой системы	РД1	Лекции	0
	РД2	Практические занятия	12
	РД3	Самостоятельная работа	1
Раздел 4. ЛФК при заболеваниях обмена веществ	РД1	Лекции	0
	РД2	Практические занятия	12

	РД3	Самостоятельная работа	2
<b>4 семестр</b>			
<b>Раздел 1.</b> ЛФК при заболеваниях сенсорных систем организма	РД1	Лекции	0
	РД2	Практические занятия	12
	РД3	Самостоятельная работа	1
<b>Раздел 2.</b> Плавание	РД1	Лекции	0
	РД2	Практические занятия	12
	РД3	Самостоятельная работа	2
<b>Раздел 3.</b> ЛФК при заболеваниях сердечно-сосудистой системы	РД1	Лекции	0
	РД2	Практические занятия	12
	РД3	Самостоятельная работа	1
<b>Раздел 4.</b> ЛФК при заболеваниях обмена веществ	РД1	Лекции	0
	РД2	Практические занятия	12
	РД3	Самостоятельная работа	2
<b>5 семестр</b>			
<b>Раздел 1.</b> ЛФК при заболеваниях нервной системы организма	РД1	Лекции	0
	РД2	Практические занятия	12
	РД3	Самостоятельная работа	1
<b>Раздел 2.</b> Плавание	РД1	Лекции	0
	РД2	Практические занятия	12
	РД3	Самостоятельная работа	2
<b>Раздел 3.</b> ЛФК для воспитания основных физических качеств	РД1	Лекции	0
	РД2	Практические занятия	12
	РД3	Самостоятельная работа	1
<b>Раздел 4.</b> ЛФК при заболеваниях обмена веществ	РД1	Лекции	0
	РД2	Практические занятия	12
	РД3	Самостоятельная работа	2
<b>6 семестр</b>			
<b>Раздел 1.</b> ЛФК для воспитания основных физических качеств	РД1	Лекции	0
	РД2	Практические занятия	8
	РД3	Самостоятельная работа	1
<b>Раздел 2.</b> Плавание	РД1	Лекции	0
	РД2	Практические занятия	8
	РД3	Самостоятельная работа	1
<b>Раздел 3.</b> ЛФК при заболеваниях сердечно-сосудистой системы	РД1	Лекции	0
	РД2	Практические занятия	8
	РД3	Самостоятельная работа	1
<b>Раздел 4.</b> ЛФК при заболеваниях обмена веществ	РД1	Лекции	0
	РД2	Практические занятия	8
	РД3	Самостоятельная работа	1
<b>7 семестр</b>			
<b>Раздел 1.</b> ЛФК при заболеваниях сенсорных систем организма	РД1	Лекции	0
	РД2	Практические занятия	8
	РД3	Самостоятельная работа	1
<b>Раздел 2.</b> Плавание	РД1	Лекции	0
	РД2	Практические занятия	8
	РД3	Самостоятельная работа	1

Раздел 3. ЛФК при заболеваниях сердечно-сосудистой системы	РД1	Лекции	0
	РД2	Практические занятия	8
	РД3	Самостоятельная работа	1
Раздел 4. ЛФК при заболеваниях обмена веществ	РД1	Лекции	0
	РД2	Практические занятия	8
	РД3	Самостоятельная работа	1
<b>8 семестр</b>			
Раздел 1. ЛФК для воспитания основных физических качеств	РД1	Лекции	0
	РД2	Практические занятия	8
	РД3	Самостоятельная работа	1
Раздел 2. Плавание	РД1	Лекции	0
	РД2	Практические занятия	8
	РД3	Самостоятельная работа	0
Раздел 3. ЛФК при заболеваниях сердечно-сосудистой системы	РД1	Лекции	0
	РД2	Практические занятия	9
	РД3	Самостоятельная работа	1
Раздел 4. ЛФК при заболеваниях опорно-двигательного аппарата	РД1	Лекции	0
	РД2	Практические занятия	8
	РД3	Самостоятельная работа	1

#### 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 15.05.2018).- 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 15.05.2018).- 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.

**АННОТАЦИЯ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ  
ПРИЕМ 2018 г.  
ФОРМА ОБУЧЕНИЯ очная**

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

Направление подготовки/ специальность	Для всех направлений подготовки бакалавриата		
Образовательная программа (направленность (профиль))			
Специализация			
Уровень образования	высшее образование - бакалавриат		
Курс	1-4	семестр	<b>1-8</b>
Трудоемкость в кредитах (зачетных единицах)	<b>0</b>		
Виды учебной деятельности	Временной ресурс		
Контактная (аудиторная) работа, ч	Лекции		<b>0</b>
	Практические занятия		<b>337</b>
	Лабораторные занятия		<b>0</b>
	ВСЕГО		<b>337</b>
	Самостоятельная работа, ч		<b>41</b>
	ИТОГО, ч		<b>378</b>

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. 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)-7.1В2	Владеет опытом использования средств физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности
				УК(У)-7.1У2	Умеет использовать здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни
				УК(У)-7.1З2	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)-7.2В2	Владеет методами направленного восстановления и стимуляции работоспособности
				УК(У)-7.2У2	Умеет определять уровень развития тренированности и здоровья, физического развития
				УК(У)-7.2З2	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)-7.3В2	Владеет методиками развития физических качеств для занятий по различным оздоровительным системам и конкретным видам спорта
				УК(У)-7.3У2	Умеет использовать средства физической культуры для достижения жизненных и профессиональных ценностей
				УК(У)-7.3З2	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 достижения компетенции
Код	Наименование	
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

Разделы дисциплины	Формируемый результат обучения по дисциплине	Виды учебной деятельности	Объем времени, ч.
<b>1 семестр</b>			
<b>Раздел 1.</b> Оздоровительная гимнастика и ЛФК	РД1 РД2 РД3	Лекции	0
		Практические занятия	12
		Самостоятельная работа	1
<b>Раздел 2.</b> Комплексы оздоровительных упражнений с элементами циклических видов спорта	РД1 РД2 РД3	Лекции	0
		Практические занятия	12
		Самостоятельная работа	2
<b>Раздел 3.</b> Комплексы оздоровительных упражнений с элементами спортивных и подвижных игр	РД1 РД2 РД3	Лекции	0
		Практические занятия	12
		Самостоятельная работа	1
<b>Раздел 4.</b> Методики самоконтроля физического и функционального состояния организма	РД1 РД2 РД3	Лекции	0
		Практические занятия	12
		Самостоятельная работа	2
<b>2 семестр</b>			
<b>Раздел 1.</b> Оздоровительная гимнастика и ЛФК	РД1 РД2 РД3	Лекции	0
		Практические занятия	12
		Самостоятельная работа	1
<b>Раздел 2.</b> Комплексы оздоровительных упражнений с элементами лыжного спорта	РД1 РД2 РД3	Лекции	0
		Практические занятия	12
		Самостоятельная работа	2
<b>Раздел 3.</b> Комплексы оздоровительных упражнений с элементами спортивных и подвижных игр	РД1 РД2 РД3	Лекции	0
		Практические занятия	12
		Самостоятельная работа	1

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

	РД3	занятия	
		Самостоятельная работа	1
<b>Раздел 2.</b> Комплексы оздоровительных упражнений с элементами лыжного спорта	РД1 РД2 РД3	Лекции	0
		Практические занятия	12
		Самостоятельная работа	2
<b>Раздел 3.</b> Комплексы оздоровительных упражнений с элементами спортивных и подвижных игр	РД1 РД2 РД3	Лекции	0
		Практические занятия	12
		Самостоятельная работа	1
<b>Раздел 4.</b> Физкультурно-оздоровительная деятельность средствами легкой атлетики	РД1 РД2 РД3	Лекции	0
		Практические занятия	12
		Самостоятельная работа	2
<b>6 семестр</b>			
<b>Раздел 1.</b> Оздоровительная гимнастика и ЛФК	РД1 РД2 РД3	Лекции	0
		Практические занятия	8
		Самостоятельная работа	1
<b>Раздел 2.</b> Комплексы оздоровительных упражнений с элементами лыжного спорта	РД1 РД2 РД3	Лекции	0
		Практические занятия	8
		Самостоятельная работа	1
<b>Раздел 3.</b> Комплексы оздоровительных упражнений с элементами спортивных и подвижных игр	РД1 РД2 РД3	Лекции	0
		Практические занятия	8
		Самостоятельная работа	1
<b>Раздел 4.</b> Физкультурно-оздоровительная деятельность средствами легкой атлетики	РД1 РД2 РД3	Лекции	0
		Практические занятия	8
		Самостоятельная работа	1
<b>7 семестр</b>			
<b>Раздел 1.</b> Оздоровительная гимнастика и ЛФК	РД1 РД2 РД3	Лекции	0
		Практические занятия	8
		Самостоятельная работа	1
<b>Раздел 2.</b> Комплексы оздоровительных упражнений с элементами циклических видов спорта	РД1 РД2 РД3	Лекции	0
		Практические занятия	8
		Самостоятельная работа	1

<b>Раздел 3.</b> Комплексы оздоровительных упражнений с элементами спортивных и подвижных игр	РД1 РД2 РД3	Лекции	<b>0</b>
		Практические занятия	<b>8</b>
		Самостоятельная работа	<b>1</b>
<b>Раздел 4.</b> Методики самоконтроля физического и функционального состояния организма	РД1 РД2 РД3	Лекции	<b>0</b>
		Практические занятия	<b>8</b>
		Самостоятельная работа	<b>1</b>
<b>8 семестр</b>			
<b>Раздел 1.</b> Оздоровительная гимнастика и ЛФК	РД1 РД2 РД3	Лекции	<b>0</b>
		Практические занятия	<b>8</b>
		Самостоятельная работа	<b>1</b>
<b>Раздел 2.</b> Комплексы оздоровительных упражнений с элементами лыжного спорта	РД1 РД2 РД3	Лекции	<b>0</b>
		Практические занятия	<b>8</b>
		Самостоятельная работа	<b>0</b>
<b>Раздел 3.</b> Комплексы оздоровительных упражнений с элементами спортивных и подвижных игр	РД1 РД2 РД3	Лекции	<b>0</b>
		Практические занятия	<b>9</b>
		Самостоятельная работа	<b>1</b>
<b>Раздел 4.</b> Плавание	РД1 РД2 РД3	Лекции	<b>0</b>
		Практические занятия	<b>8</b>
		Самостоятельная работа	<b>1</b>

#### **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 15.05.2018).- 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 15.05.2018).- 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.

**АННОТАЦИЯ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ**  
**ПРИЕМ 2018 г.**  
**ФОРМА ОБУЧЕНИЯ очная**

Элективные дисциплины по физической культуре и спорту (ЭД по ФК и С): общая физическая подготовка

Направление подготовки/ специальность	Для всех направлений подготовки бакалавриата		
Образовательная программа (направленность (профиль))			
Специализация			
Уровень образования	высшее образование - бакалавриат		
Курс	1-4	семестр	<b>1-8</b>
Трудоемкость в кредитах (зачетных единицах)	<b>0</b>		
Виды учебной деятельности	Временной ресурс		
Контактная (аудиторная) работа, ч	Лекции		<b>0</b>
	Практические занятия		<b>337</b>
	Лабораторные занятия		<b>0</b>
	ВСЕГО		<b>337</b>
Самостоятельная работа, ч		<b>41</b>	
ИТОГО, ч		<b>378</b>	

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. 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)-7.1В2	Владеет опытом использования средств физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности
				УК(У)-7.1У2	Умеет использовать здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни
				УК(У)-7.1З2	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)-7.2В2	Владеет методами направленного восстановления и стимуляции работоспособности
				УК(У)-7.2У2	Умеет определять уровень развития тренированности и здоровья, физического развития
				УК(У)-7.2З2	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)-7.3В2	Владеет методиками развития физических качеств для занятий по различным оздоровительным системам и конкретным видам спорта
				УК(У)-7.3У2	Умеет использовать средства физической культуры для достижения жизненных и профессиональных ценностей
				УК(У)-7.3З2	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 достижения компетенции
Код	Наименование	
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

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>12</b>
	РД3	Самостоятельная работа	<b>1</b>
<b>Раздел 2.</b> Основы общей физической подготовки с элементами легкой атлетики	РД1	Лекции	<b>0</b>
	РД2	Практические занятия	<b>12</b>
	РД3	Самостоятельная работа	<b>2</b>
<b>Раздел 3.</b> Основы общей физической подготовки с элементами спортивных игр	РД1	Лекции	<b>0</b>
	РД2	Практические занятия	<b>12</b>
	РД3	Самостоятельная работа	<b>1</b>
<b>Раздел 4.</b> Основы общей физической подготовки с элементами циклических видов спорта	РД1	Лекции	<b>0</b>
	РД2	Практические занятия	<b>12</b>
	РД3	Самостоятельная работа	<b>2</b>
<b>2 семестр</b>			
<b>Раздел 1.</b> Основы специальной физической подготовки	РД1	Лекции	<b>0</b>
	РД2	Практические занятия	<b>12</b>
	РД3	Самостоятельная работа	<b>1</b>
<b>Раздел 2.</b> Основы специальной физической подготовки с элементами легкой атлетики	РД1	Лекции	<b>0</b>
	РД2	Практические занятия	<b>12</b>
	РД3	Самостоятельная работа	<b>2</b>
<b>Раздел 3.</b> Основы специальной физической подготовки с элементами спортивных игр	РД1	Лекции	<b>0</b>
	РД2	Практические занятия	<b>12</b>
	РД3	Самостоятельная работа	<b>1</b>
<b>Раздел 4.</b> Основы специальной физической подготовки с элементами циклических видов спорта	РД1	Лекции	<b>0</b>
	РД2	Практические занятия	<b>12</b>
	РД3	Самостоятельная работа	<b>2</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>12</b>
	РД3	Самостоятельная работа	<b>1</b>
<b>Раздел 2.</b> Базовая физическая подготовка в легкой атлетике на спортивно-оздоровительном этапе	РД1	Лекции	<b>0</b>
	РД2	Практические занятия	<b>12</b>
	РД3	Самостоятельная работа	<b>2</b>
<b>Раздел 3.</b> Спортивные игры	РД1	Лекции	<b>0</b>
	РД2	Практические занятия	<b>12</b>
	РД3	Самостоятельная работа	<b>1</b>
<b>Раздел 4.</b> Базовая физическая подготовка в лыжном спорте на спортивно-	РД1	Лекции	<b>0</b>
	РД2	Практические занятия	<b>12</b>

оздоровительном этапе	РД3	Самостоятельная работа	2
<b>4 семестр</b>			
<b>Раздел 1.</b> Совершенствование навыков физической подготовки в профессионально-прикладной деятельности	РД1	Лекции	0
	РД2	Практические занятия	12
	РД3	Самостоятельная работа	1
<b>Раздел 2.</b> Совершенствование навыков базовой физической подготовки в легкой атлетике	РД1	Лекции	0
	РД2	Практические занятия	12
	РД3	Самостоятельная работа	2
<b>Раздел 3.</b> Спортивные игры	РД1	Лекции	0
	РД2	Практические занятия	12
	РД3	Самостоятельная работа	1
<b>Раздел 4.</b> Базовая физическая подготовка в плавании на спортивно-оздоровительном этапе	РД1	Лекции	0
	РД2	Практические занятия	12
	РД3	Самостоятельная работа	2
<b>5 семестр</b>			
<b>Раздел 1.</b> Методика подбора средств общей физической подготовки	РД1	Лекции	0
	РД2	Практические занятия	12
	РД3	Самостоятельная работа	1
<b>Раздел 2.</b> Совершенствование навыков базовой физической подготовки в легкой атлетике на спортивно-оздоровительном этапе	РД1	Лекции	0
	РД2	Практические занятия	12
	РД3	Самостоятельная работа	2
<b>Раздел 3.</b> Спортивные игры	РД1	Лекции	0
	РД2	Практические занятия	12
	РД3	Самостоятельная работа	1
<b>Раздел 4.</b> Совершенствование базовой физической подготовки в лыжном спорте на спортивно-оздоровительном этапе	РД1	Лекции	0
	РД2	Практические занятия	12
	РД3	Самостоятельная работа	2
<b>6 семестр</b>			
<b>Раздел 1.</b> Совершенствование техники упражнений общей и специальной физической подготовки в профессионально-прикладной деятельности	РД1	Лекции	0
	РД2	Практические занятия	8
	РД3	Самостоятельная работа	1
<b>Раздел 2.</b> Совершенствование навыков базовой физической подготовки в легкой атлетике на спортивно-оздоровительном этапе	РД1	Лекции	0
	РД2	Практические занятия	8
	РД3	Самостоятельная работа	1
<b>Раздел 3.</b> Спортивные игры	РД1	Лекции	0
	РД2	Практические занятия	8
	РД3	Самостоятельная работа	1
<b>Раздел 4.</b> Совершенствование техники элементов базовой физической подготовки в плавании на спортивно-оздоровительном этапе	РД1	Лекции	0
	РД2	Практические занятия	8
	РД3	Самостоятельная работа	1
<b>7 семестр</b>			
<b>Раздел 1.</b> Совершенствование техники упражнений общей и специальной физической подготовки	РД1	Лекции	0
	РД2	Практические занятия	8
	РД3	Самостоятельная работа	1
<b>Раздел 2.</b> Совершенствование навыков базовой физической подготовки в легкой	РД1	Лекции	0
	РД2	Практические занятия	8

атлетике на спортивно-оздоровительном этапе	РД3	Самостоятельная работа	1
<b>Раздел 3.</b> Спортивные игры	РД1 РД2 РД3	Лекции	0
		Практические занятия	8
		Самостоятельная работа	1
<b>Раздел 4.</b> Совершенствование техники элементов базовой физической подготовки в лыжном спорте на спортивно-оздоровительном этапе	РД1 РД2 РД3	Лекции	0
		Практические занятия	8
		Самостоятельная работа	1
<b>8 семестр</b>			
<b>Раздел 1.</b> Совершенствование техники упражнений общей и специальной физической подготовки	РД1 РД2 РД3	Лекции	0
		Практические занятия	8
		Самостоятельная работа	1
<b>Раздел 2.</b> Совершенствование навыков базовой физической подготовки в легкой атлетике на спортивно-оздоровительном этапе	РД1 РД2 РД3	Лекции	0
		Практические занятия	8
		Самостоятельная работа	0
<b>Раздел 3.</b> Спортивные игры	РД1 РД2 РД3	Лекции	0
		Практические занятия	9
		Самостоятельная работа	1
<b>Раздел 4.</b> Совершенствование техники элементов базовой физической подготовки в плавании на спортивно-оздоровительном этапе	РД1 РД2 РД3	Лекции	0
		Практические занятия	8
		Самостоятельная работа	1

#### **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 15.05.2018).- 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 15.05.2018).- 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 15.05.2018).- 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**):  
Не предусмотрено.

**АННОТАЦИЯ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ**  
**ПРИЕМ 2018 г.**  
**ФОРМА ОБУЧЕНИЯ очная**

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

Направление подготовки/ специальность	Для всех направлений подготовки бакалавриата		
Образовательная программа (направленность (профиль))			
Специализация			
Уровень образования	высшее образование - бакалавриат		
Курс	1-4	семестр	<b>1-8</b>
Трудоемкость в кредитах (зачетных единицах)	<b>0</b>		
Виды учебной деятельности	Временной ресурс		
Контактная (аудиторная) работа, ч	Лекции		<b>0</b>
	Практические занятия		<b>337</b>
	Лабораторные занятия		<b>0</b>
	ВСЕГО		<b>337</b>
Самостоятельная работа, ч			<b>41</b>
ИТОГО, ч			<b>378</b>

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. 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)-7.1В2	Владеет опытом использования средств физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности
				УК(У)-7.1У2	Умеет использовать здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни
				УК(У)-7.1З2	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)-7.2В2	Владеет методами направленного восстановления и стимуляции работоспособности
				УК(У)-7.2У2	Умеет определять уровень развития тренированности и здоровья, физического развития
				УК(У)-7.2З2	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)-7.3В2	Владеет методиками развития физических качеств для занятий по различным оздоровительным системам и конкретным видам спорта
				УК(У)-7.3У2	Умеет использовать средства физической культуры для достижения жизненных и профессиональных ценностей
				УК(У)-7.3З2	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 достижения компетенции
Код	Наименование	
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

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

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

этапе спортивной специализации	РД3	занятия	
		Самостоятельная работа	1
<b>Раздел 2.</b> Техническая подготовка в избранном силовом виде спорта на этапе спортивной специализации	РД1 РД2 РД3	Лекции	0
		Практические занятия	12
		Самостоятельная работа	2
<b>Раздел 3.</b> Тактическая подготовка в избранном силовом виде спорта на этапе спортивной специализации	РД1 РД2 РД3	Лекции	0
		Практические занятия	12
		Самостоятельная работа	1
<b>Раздел 4.</b> Элементы тренерской деятельности в избранном силовом виде спорта на этапе спортивной специализации	РД1 РД2 РД3	Лекции	0
		Практические занятия	12
		Самостоятельная работа	2
<b>6 семестр</b>			
<b>Раздел 1.</b> Физическая подготовка в избранном силовом виде спорта на этапе совершенствования спортивного мастерства	РД1 РД2 РД3	Лекции	0
		Практические занятия	8
		Самостоятельная работа	1
<b>Раздел 2.</b> Техническая подготовка в избранном силовом виде спорта на этапе совершенствования спортивного мастерства	РД1 РД2 РД3	Лекции	0
		Практические занятия	8
		Самостоятельная работа	1
<b>Раздел 3.</b> Тактическая подготовка в избранном силовом виде спорта на этапе совершенствования спортивного мастерства	РД1 РД2 РД3	Лекции	0
		Практические занятия	8
		Самостоятельная работа	1
<b>Раздел 4.</b> Элементы тренерской деятельности в избранном силовом виде спорта на этапе совершенствования спортивного мастерства	РД1 РД2 РД3	Лекции	0
		Практические занятия	8
		Самостоятельная работа	1
<b>7 семестр</b>			
<b>Раздел 1.</b> Физическая подготовка в избранном силовом виде спорта на этапе совершенствования спортивного мастерства	РД1 РД2 РД3	Лекции	0
		Практические занятия	8
		Самостоятельная работа	1
<b>Раздел 2.</b> Техническая подготовка в избранном силовом виде спорта на этапе совершенствования спортивного мастерства	РД1 РД2 РД3	Лекции	0
		Практические занятия	8
		Самостоятельная работа	1

<b>Раздел 3.</b> Тактическая подготовка в избранном силовом виде спорта на этапе совершенствования спортивного мастерства	РД1 РД2 РД3	Лекции	<b>0</b>
		Практические занятия	<b>8</b>
		Самостоятельная работа	<b>1</b>
<b>Раздел 4.</b> Элементы тренерской деятельности в избранном силовом виде спорта на этапе совершенствования спортивного мастерства	РД1 РД2 РД3	Лекции	<b>0</b>
		Практические занятия	<b>8</b>
		Самостоятельная работа	<b>1</b>
<b>8 семестр</b>			
<b>Раздел 1.</b> Физическая подготовка в избранном силовом виде спорта на этапе совершенствования спортивного мастерства	РД1 РД2 РД3	Лекции	<b>0</b>
		Практические занятия	<b>8</b>
		Самостоятельная работа	<b>1</b>
<b>Раздел 2.</b> Техническая подготовка в избранном силовом виде спорта на этапе совершенствования спортивного мастерства	РД1 РД2 РД3	Лекции	<b>0</b>
		Практические занятия	<b>8</b>
		Самостоятельная работа	<b>0</b>
<b>Раздел 3.</b> Тактическая подготовка в избранном силовом виде спорта на этапе совершенствования спортивного мастерства	РД1 РД2 РД3	Лекции	<b>0</b>
		Практические занятия	<b>9</b>
		Самостоятельная работа	<b>1</b>
<b>Раздел 4.</b> Элементы тренерской деятельности в избранном силовом виде спорта на этапе совершенствования спортивного мастерства	РД1 РД2 РД3	Лекции	<b>0</b>
		Практические занятия	<b>8</b>
		Самостоятельная работа	<b>1</b>

#### 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 15.05.2018).- Режим доступа: из корпоративной сети ТПУ.- Текст: электронный;

2. Физическая культура: учебник для бакалавров / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богашенко [и др.]. — Москва: Юрайт, 2013. — URL: <http://www.lib.tpu.ru/fulltext2/m/2014/FN/fn-83.pdf> (дата обращения 15.05.2018).- 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 15.05.2018).-

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**):

Не предусмотрено.

**АННОТАЦИЯ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ**  
**ПРИЕМ 2018 г.**  
**ФОРМА ОБУЧЕНИЯ очная**

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

Направление подготовки/ специальность	Для всех направлений подготовки бакалавриата		
Образовательная программа (направленность (профиль))			
Специализация			
Уровень образования	высшее образование - бакалавриат		
Курс	1-4	семестр	<b>1-8</b>
Трудоемкость в кредитах (зачетных единицах)	<b>0</b>		
Виды учебной деятельности	Временной ресурс		
Контактная (аудиторная) работа, ч	Лекции		<b>0</b>
	Практические занятия		<b>337</b>
	Лабораторные занятия		<b>0</b>
	ВСЕГО		<b>337</b>
Самостоятельная работа, ч		<b>41</b>	
ИТОГО, ч		<b>378</b>	

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. 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)-7.1В2	Владеет опытом использования средств физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности
				УК(У)-7.1У2	Умеет использовать здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни
				УК(У)-7.1З2	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)-7.2В2	Владеет методами направленного восстановления и стимуляции работоспособности
				УК(У)-7.2У2	Умеет определять уровень развития тренированности и здоровья, физического развития
				УК(У)-7.2З2	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)-7.3В2	Владеет методиками развития физических качеств для занятий по различным оздоровительным системам и конкретным видам спорта
				УК(У)-7.3У2	Умеет использовать средства физической культуры для достижения жизненных и профессиональных ценностей
				УК(У)-7.3З2	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 достижения компетенции
Код	Наименование	
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

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



избранном сложнокоординационном виде спорта на этапе совершенствования спортивного мастерства	РД2 РД3	Практические занятия	<b>8</b>
		Самостоятельная работа	<b>1</b>
<b>Раздел 2.</b> Техническая подготовка в избранном сложнокоординационном виде спорта на этапе совершенствования спортивного мастерства	РД1 РД2 РД3	Лекции	<b>0</b>
		Практические занятия	<b>8</b>
		Самостоятельная работа	<b>1</b>
<b>Раздел 3.</b> Тактическая подготовка в избранном сложнокоординационном виде спорта на этапе совершенствования спортивного мастерства	РД1 РД2 РД3	Лекции	<b>0</b>
		Практические занятия	<b>8</b>
		Самостоятельная работа	<b>1</b>
<b>Раздел 4.</b> Элементы тренерской деятельности в избранном сложнокоординационном виде спорта на этапе совершенствования спортивного мастерства	РД1 РД2 РД3	Лекции	<b>0</b>
		Практические занятия	<b>8</b>
		Самостоятельная работа	<b>1</b>
<b>8 семестр</b>			
<b>Раздел 1.</b> Физическая подготовка в избранном сложнокоординационном виде спорта на этапе совершенствования спортивного мастерства	РД1 РД2 РД3	Лекции	<b>0</b>
		Практические занятия	<b>8</b>
		Самостоятельная работа	<b>1</b>
<b>Раздел 2.</b> Техническая подготовка в избранном сложнокоординационном виде спорта на этапе совершенствования спортивного мастерства	РД1 РД2 РД3	Лекции	<b>0</b>
		Практические занятия	<b>8</b>
		Самостоятельная работа	<b>0</b>
<b>Раздел 3.</b> Тактическая подготовка в избранном сложнокоординационном виде спорта на этапе совершенствования спортивного мастерства	РД1 РД2 РД3	Лекции	<b>0</b>
		Практические занятия	<b>9</b>
		Самостоятельная работа	<b>1</b>
<b>Раздел 4.</b> Элементы тренерской деятельности в избранном сложнокоординационном виде спорта на этапе совершенствования спортивного мастерства	РД1 РД2 РД3	Лекции	<b>0</b>
		Практические занятия	<b>8</b>
		Самостоятельная работа	<b>1</b>

#### 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 15.05.2018).- 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 15.05.2018).- 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 15.05.2018).- 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**):

Не предусмотрено.

**АННОТАЦИЯ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ**  
**ПРИЕМ 2018 г.**  
**ФОРМА ОБУЧЕНИЯ очная**

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

Направление подготовки/ специальность	Для всех направлений подготовки бакалавриата		
Образовательная программа (направленность (профиль))			
Специализация			
Уровень образования	высшее образование - бакалавриат		
Курс	1-4	семестр	<b>1-8</b>
Трудоемкость в кредитах (зачетных единицах)	<b>0</b>		
Виды учебной деятельности	Временной ресурс		
Контактная (аудиторная) работа, ч	Лекции		<b>0</b>
	Практические занятия		<b>337</b>
	Лабораторные занятия		<b>0</b>
	ВСЕГО		<b>337</b>
Самостоятельная работа, ч			<b>41</b>
ИТОГО, ч			<b>378</b>

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. 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)-7.1В2	Владеет опытом использования средств физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности
				УК(У)-7.1У2	Умеет использовать здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни
				УК(У)-7.132	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)-7.2В2	Владеет методами направленного восстановления и стимуляции работоспособности
				УК(У)-7.2У2	Умеет определять уровень развития тренированности и здоровья, физического развития
				УК(У)-7.232	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)-7.3В2	Владеет методиками развития физических качеств для занятий по различным оздоровительным системам и конкретным видам спорта
				УК(У)-7.3У2	Умеет использовать средства физической культуры для достижения жизненных и профессиональных ценностей
				УК(У)-7.332	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 достижения компетенции
Код	Наименование	
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

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

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

специализации		Самостоятельная работа	<b>1</b>
<b>Раздел 2.</b> Техническая подготовка в избранном циклическом виде спорта на этапе спортивной специализации	РД1 РД2 РД3	Лекции	<b>0</b>
		Практические занятия	<b>12</b>
		Самостоятельная работа	<b>2</b>
<b>Раздел 3.</b> Тактическая подготовка в избранном циклическом виде спорта на этапе спортивной специализации	РД1 РД2 РД3	Лекции	<b>0</b>
		Практические занятия	<b>12</b>
		Самостоятельная работа	<b>1</b>
<b>Раздел 4.</b> Элементы тренерской деятельности в избранном циклическом виде спорта на этапе спортивной специализации	РД1 РД2 РД3	Лекции	<b>0</b>
		Практические занятия	<b>12</b>
		Самостоятельная работа	<b>2</b>
<b>6 семестр</b>			
<b>Раздел 1.</b> Физическая подготовка в избранном циклическом виде спорта на этапе совершенствования спортивного мастерства	РД1 РД2 РД3	Лекции	<b>0</b>
		Практические занятия	<b>8</b>
		Самостоятельная работа	<b>1</b>
<b>Раздел 2.</b> Техническая подготовка в избранном циклическом виде спорта на этапе совершенствования спортивного мастерства	РД1 РД2 РД3	Лекции	<b>0</b>
		Практические занятия	<b>8</b>
		Самостоятельная работа	<b>1</b>
<b>Раздел 3.</b> Тактическая подготовка в избранном циклическом виде спорта на этапе совершенствования спортивного мастерства	РД1 РД2 РД3	Лекции	<b>0</b>
		Практические занятия	<b>8</b>
		Самостоятельная работа	<b>1</b>
<b>Раздел 4.</b> Элементы тренерской деятельности в избранном циклическом виде спорта на этапе совершенствования спортивного мастерства	РД1 РД2 РД3	Лекции	<b>0</b>
		Практические занятия	<b>8</b>
		Самостоятельная работа	<b>1</b>
<b>7 семестр</b>			
<b>Раздел 1.</b> Физическая подготовка в избранном циклическом виде спорта на этапе совершенствования спортивного мастерства	РД1 РД2 РД3	Лекции	<b>0</b>
		Практические занятия	<b>8</b>
		Самостоятельная работа	<b>1</b>
<b>Раздел 2.</b> Техническая подготовка в избранном циклическом виде спорта на этапе совершенствования спортивного мастерства	РД1 РД2 РД3	Лекции	<b>0</b>
		Практические занятия	<b>8</b>
		Самостоятельная работа	<b>1</b>
<b>Раздел 3.</b> Тактическая подготовка	РД1	Лекции	<b>0</b>

в избранном циклическом виде спорта на этапе совершенствования спортивного мастерства	РД2	Практические занятия	<b>8</b>
	РД3	Самостоятельная работа	<b>1</b>
<b>Раздел 4.</b> Элементы тренерской деятельности в избранном циклическом виде спорта на этапе совершенствования спортивного мастерства	РД1	Лекции	<b>0</b>
	РД2	Практические занятия	<b>8</b>
	РД3	Самостоятельная работа	<b>1</b>
<b>8 семестр</b>			
<b>Раздел 1.</b> Физическая подготовка в избранном циклическом виде спорта на этапе совершенствования спортивного мастерства	РД1	Лекции	<b>0</b>
	РД2	Практические занятия	<b>8</b>
	РД3	Самостоятельная работа	<b>1</b>
<b>Раздел 2.</b> Техническая подготовка в избранном циклическом виде спорта на этапе совершенствования спортивного мастерства	РД1	Лекции	<b>0</b>
	РД2	Практические занятия	<b>8</b>
	РД3	Самостоятельная работа	<b>0</b>
<b>Раздел 3.</b> Тактическая подготовка в избранном циклическом виде спорта на этапе совершенствования спортивного мастерства	РД1	Лекции	<b>0</b>
	РД2	Практические занятия	<b>9</b>
	РД3	Самостоятельная работа	<b>1</b>
<b>Раздел 4.</b> Элементы тренерской деятельности в избранном циклическом виде спорта на этапе совершенствования спортивного мастерства	РД1	Лекции	<b>0</b>
	РД2	Практические занятия	<b>8</b>
	РД3	Самостоятельная работа	<b>1</b>

#### **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 15.05.2018).- 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 15.05.2018).- 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 15.05.2018).- 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**):

Не предусмотрено.