

**АННОТАЦИЯ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ**  
**ПРИЕМ 2020 г.**  
**ФОРМА ОБУЧЕНИЯ заочная**

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

|   |  |         |     |
|---|--|---------|-----|
| Направление подготовки/<br>специальность                | Для всех направлений подготовки специалитета |         |     |
| Образовательная программа<br>(направленность (профиль)) |  |         |     |
| Специализация   |  |         |     |
| Уровень образования                                     | высшее образование - специалитет             |         |     |
| Курс  | 1-4  | семестр | 1-8 |
| Трудоемкость в кредитах<br>(зачетных единицах)          | 0  |         |     |
| Виды учебной деятельности                               | Временной ресурс                             |         |     |
| Контактная (аудиторная)<br>работа, ч                    | Лекции                                       |         | 0   |
|   | Практические занятия                         |         | 6   |
|   | Лабораторные занятия                         |         | 0   |
|   | ВСЕГО  |         | 6   |
| Самостоятельная работа, ч                               |  |         | 372 |
| ИТОГО, ч  |  |         | 378 |

|                                 |       |                                 |          |
|---------------------------------|-------|---------------------------------|----------|
| Вид промежуточной<br>аттестации | зачет | Обеспечивающее<br>подразделение | ОФК ШБИП |
|---------------------------------|-------|---------------------------------|----------|

## 1. Цели освоения дисциплины

Целями освоения дисциплины является формирование у обучающихся определенного ООП (п. 5 Общей характеристики ООП) состава компетенций для подготовки к профессиональной деятельности.

| Код компетенции | Наименование компетенции   | Составляющие результатов освоения (дескрипторы компетенции) |  |
|-----------------|--|---|--|
|                 |  | Код   | Наименование   |
| УК(У)-7         | Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности | УК(У)-7.B2  | Владеет опытом использования средств физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности |
|                 |  | УК(У)-7.B4  | Владеет методами направленного восстановления и стимуляции работоспособности   |
|                 |  | УК(У)-7.B6  | Владеет методиками развития физических качеств для занятий по различным оздоровительным системам и конкретным видам спорта   |
|                 |  | УК(У)-7.У2  | Умеет использовать здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни                                     |
|                 |  | УК(У)-7.У4  | Умеет определять уровень развития тренированности и здоровья, физического развития   |
|                 |  | УК(У)-7.У6  | Умеет использовать средства физической культуры для достижения жизненных и профессиональных ценностей                        |
|                 |  | УК(У)-7.32  | Знает научно-практические основы физической культуры и здорового образа жизни  |
|                 |  | УК(У)-7.34  | Знает виды и методы контроля за эффективностью тренировочных занятий   |
|                 |  | УК(У)-7.36  | Знает методические принципы физического воспитания   |

## 2. Планируемые результаты обучения по дисциплине

После успешного освоения дисциплины будут сформированы результаты обучения:

| Планируемые результаты обучения по дисциплине |   | Компетенция |
|---|---|-------------|
| Код   | Наименование  |             |
| РД 1  | Владеет опытом самостоятельного освоения отдельных элементов профессионально-прикладной подготовки  | УК(У)-7     |
| РД 2  | Умеет определять уровень физического развития, дозировать физическую нагрузку в соответствии с уровнем тренированности и состояния здоровья | УК(У)-7     |
| РД 3  | Знает научно-практические основы физической культуры, основы  | УК(У)-7     |

|  |  |  |
|--|--|--|
|  | здорового образа жизни, средства и методы мышечной релаксации в спорте |  |
|--|--|--|

### 3. Структура и содержание дисциплины

#### Основные виды учебной деятельности

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

| 3 семестр   |                   |                        |    |
|---|-------------------|------------------------|----|
| Раздел 1. Физическая подготовка в избранном силовом виде спорта на этапе спортивной специализации                                 | РД1<br>РД2<br>РД3 | Лекции                 | 0  |
|   |                   | Практические занятия   | 0  |
|   |                   | Самостоятельная работа | 13 |
| Раздел 2. Техническая подготовка в избранном силовом виде спорта на этапе спортивной специализации                                | РД1<br>РД2<br>РД3 | Лекции                 | 0  |
|   |                   | Практические занятия   | 0  |
|   |                   | Самостоятельная работа | 14 |
| Раздел 3. Тактическая подготовка в избранном силовом виде спорта на этапе спортивной специализации                                | РД1<br>РД2<br>РД3 | Лекции                 | 0  |
|   |                   | Практические занятия   | 0  |
|   |                   | Самостоятельная работа | 13 |
| Раздел 4. Элементы тренерской деятельности в избранном силовом виде спорта на этапе спортивной специализации                      | РД1<br>РД2<br>РД3 | Лекции                 | 0  |
|   |                   | Практические занятия   | 0  |
|   |                   | Самостоятельная работа | 14 |
| 4 семестр   |                   |                        |    |
| Раздел 1. Физическая подготовка в избранном силовом виде спорта на этапе спортивной специализации                                 | РД1<br>РД2<br>РД3 | Лекции                 | 0  |
|   |                   | Практические занятия   | 0  |
|   |                   | Самостоятельная работа | 12 |
| Раздел 2. Техническая подготовка в избранном этапе спортивной специализации силовом виде спорта на этапе спортивной специализации | РД1<br>РД2<br>РД3 | Лекции                 | 0  |
|   |                   | Практические занятия   | 0  |
|   |                   | Самостоятельная работа | 14 |
| Раздел 3. Тактическая подготовка в избранном силовом виде спорта на этапе спортивной специализации                                | РД1<br>РД2<br>РД3 | Лекции                 | 0  |
|   |                   | Практические занятия   | 0  |
|   |                   | Самостоятельная работа | 12 |
| Раздел 4. Элементы тренерской деятельности в избранном силовом виде спорта на этапе спортивной специализации                      | РД1<br>РД2<br>РД3 | Лекции                 | 0  |
|   |                   | Практические занятия   | 0  |
|   |                   | Самостоятельная работа | 14 |
| 5 семестр   |                   |                        |    |
| Раздел 1. Физическая подготовка в избранном силовом виде спорта на этапе спортивной специализации                                 | РД1<br>РД2<br>РД3 | Лекции                 | 0  |
|   |                   | Практические занятия   | 0  |
|   |                   | Самостоятельная работа | 13 |
| Раздел 2. Техническая подготовка в избранном силовом виде спорта  | РД1<br>РД2        | Лекции                 | 0  |
|   |                   | Практические занятия   | 0  |

|  |                   |                        |    |
|--|-------------------|------------------------|----|
| на этапе спортивной специализации  | РД3               | занятия                |    |
|  |                   | Самостоятельная работа | 14 |
| Раздел 3. Тактическая подготовка в избранном силовом виде спорта на этапе спортивной специализации                           | РД1<br>РД2<br>РД3 | Лекции                 | 0  |
|  |                   | Практические занятия   | 0  |
|  |                   | Самостоятельная работа | 13 |
| Раздел 4. Элементы тренерской деятельности в избранном силовом виде спорта на этапе спортивной специализации                 | РД1<br>РД2<br>РД3 | Лекции                 | 0  |
|  |                   | Практические занятия   | 0  |
|  |                   | Самостоятельная работа | 14 |
| 6 семестр  |                   |                        |    |
| Раздел 1. Физическая подготовка в избранном силовом виде спорта на этапе совершенствования спортивного мастерства            | РД1<br>РД2<br>РД3 | Лекции                 | 0  |
|  |                   | Практические занятия   | 0  |
|  |                   | Самостоятельная работа | 12 |
| Раздел 2. Техническая подготовка в избранном силовом виде спорта на этапе совершенствования спортивного мастерства           | РД1<br>РД2<br>РД3 | Лекции                 | 0  |
|  |                   | Практические занятия   | 0  |
|  |                   | Самостоятельная работа | 14 |
| Раздел 3. Тактическая подготовка в избранном силовом виде спорта на этапе совершенствования спортивного мастерства           | РД1<br>РД2<br>РД3 | Лекции                 | 0  |
|  |                   | Практические занятия   | 0  |
|  |                   | Самостоятельная работа | 12 |
| Раздел 4. Элементы тренерской деятельности в избранном силовом виде спорта на этапе совершенствования спортивного мастерства | РД1<br>РД2<br>РД3 | Лекции                 | 0  |
|  |                   | Практические занятия   | 0  |
|  |                   | Самостоятельная работа | 14 |
| 7 семестр  |                   |                        |    |
| Раздел 1. Физическая подготовка в избранном силовом виде спорта на этапе совершенствования спортивного мастерства            | РД1<br>РД2<br>РД3 | Лекции                 | 0  |
|  |                   | Практические занятия   | 0  |
|  |                   | Самостоятельная работа | 13 |
| Раздел 2. Техническая подготовка в избранном силовом виде спорта на этапе совершенствования спортивного мастерства           | РД1<br>РД2<br>РД3 | Лекции                 | 0  |
|  |                   | Практические занятия   | 0  |
|  |                   | Самостоятельная работа | 14 |
| Раздел 3. Тактическая подготовка в избранном силовом виде спорта на этапе совершенствования спортивного мастерства           | РД1<br>РД2<br>РД3 | Лекции                 | 0  |
|  |                   | Практические занятия   | 0  |
|  |                   | Самостоятельная работа | 13 |

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

#### 4. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

##### 4.1. Учебно-методическое обеспечение

###### Основная литература

1. Капилевич, Л. В. Сохранение здоровья, творческого долголетия и повышение умственной работоспособности специалистов: учебное пособие для вузов / Л. В. Капилевич, В. И. Андреев; Национальный исследовательский Томский политехнический университет (ТПУ). — Томск: Изд-во ТПУ, 2009. — URL: <http://www.lib.tpu.ru/fulltext2/m/2012/m145.pdf> (дата обращения 15.05.2020).- 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 15.05.2020).- 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 15.05.2020).- 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.