

**АННОТАЦИЯ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ**  
**ПРИЕМ 2019 г.**  
**ФОРМА ОБУЧЕНИЯ заочная**

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

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

Вид промежуточной аттестации	зачет	Обеспечивающее подразделение	ОФК ШБИП
------------------------------	-------	------------------------------	----------

## 1. Цели освоения дисциплины

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

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

## 2. Планируемые результаты обучения по дисциплине

После успешного освоения дисциплины будут сформированы результаты обучения:

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

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

### 3. Структура и содержание дисциплины

#### Основные виды учебной деятельности

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>0</b>
	РД3	Самостоятельная работа	<b>13</b>
<b>Раздел 2.</b> Основы общей физической подготовки с элементами легкой атлетики	РД1	Лекции	<b>0</b>
	РД2	Практические занятия	<b>0</b>
	РД3	Самостоятельная работа	<b>14</b>
<b>Раздел 3.</b> Основы общей физической подготовки с элементами спортивных игр	РД1	Лекции	<b>0</b>
	РД2	Практические занятия	<b>0</b>
	РД3	Самостоятельная работа	<b>13</b>
<b>Раздел 4.</b> Основы общей физической подготовки с элементами циклических видов спорта	РД1	Лекции	<b>0</b>
	РД2	Практические занятия	<b>0</b>
	РД3	Самостоятельная работа	<b>14</b>
<b>2 семестр</b>			
<b>Раздел 1.</b> Основы специальной физической подготовки	РД1	Лекции	<b>0</b>
	РД2	Практические занятия	<b>0</b>
	РД3	Самостоятельная работа	<b>12</b>
<b>Раздел 2.</b> Основы специальной физической подготовки с элементами легкой атлетики	РД1	Лекции	<b>0</b>
	РД2	Практические занятия	<b>0</b>
	РД3	Самостоятельная работа	<b>14</b>
<b>Раздел 3.</b> Основы специальной физической подготовки с элементами спортивных игр	РД1	Лекции	<b>0</b>
	РД2	Практические занятия	<b>0</b>
	РД3	Самостоятельная работа	<b>12</b>
<b>Раздел 4.</b> Основы специальной физической подготовки с элементами циклических видов спорта	РД1	Лекции	<b>0</b>
	РД2	Практические занятия	<b>0</b>
	РД3	Самостоятельная работа	<b>14</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>0</b>
	РД3	Самостоятельная работа	<b>13</b>
<b>Раздел 2.</b> Базовая физическая подготовка в легкой атлетике на спортивно-оздоровительном этапе	РД1	Лекции	<b>0</b>
	РД2	Практические занятия	<b>0</b>
	РД3	Самостоятельная работа	<b>14</b>
<b>Раздел 3.</b> Спортивные игры	РД1	Лекции	<b>0</b>
	РД2	Практические занятия	<b>0</b>

	РД3	Самостоятельная работа	<b>13</b>
<b>Раздел 4.</b> Базовая физическая подготовка в лыжном спорте на спортивно-оздоровительном этапе	РД1	Лекции	<b>0</b>
	РД2	Практические занятия	<b>0</b>
	РД3	Самостоятельная работа	<b>14</b>
<b>4 семестр</b>			
<b>Раздел 1.</b> Совершенствование навыков физической подготовки в профессионально-прикладной деятельности	РД1	Лекции	<b>0</b>
	РД2	Практические занятия	<b>0</b>
	РД3	Самостоятельная работа	<b>12</b>
<b>Раздел 2.</b> Совершенствование навыков базовой физической подготовки в легкой атлетике	РД1	Лекции	<b>0</b>
	РД2	Практические занятия	<b>0</b>
	РД3	Самостоятельная работа	<b>14</b>
<b>Раздел 3.</b> Спортивные игры	РД1	Лекции	<b>0</b>
	РД2	Практические занятия	<b>0</b>
	РД3	Самостоятельная работа	<b>12</b>
<b>Раздел 4.</b> Базовая физическая подготовка в плавании на спортивно-оздоровительном этапе	РД1	Лекции	<b>0</b>
	РД2	Практические занятия	<b>0</b>
	РД3	Самостоятельная работа	<b>14</b>
<b>5 семестр</b>			
<b>Раздел 1.</b> Методика подбора средств общей физической подготовки	РД1	Лекции	<b>0</b>
	РД2	Практические занятия	<b>0</b>
	РД3	Самостоятельная работа	<b>13</b>
<b>Раздел 2.</b> Совершенствование навыков базовой физической подготовки в легкой атлетике на спортивно-оздоровительном этапе	РД1	Лекции	<b>0</b>
	РД2	Практические занятия	<b>0</b>
	РД3	Самостоятельная работа	<b>14</b>
<b>Раздел 3.</b> Спортивные игры	РД1	Лекции	<b>0</b>
	РД2	Практические занятия	<b>0</b>
	РД3	Самостоятельная работа	<b>13</b>
<b>Раздел 4.</b> Совершенствование базовой физической подготовки в лыжном спорте на спортивно-оздоровительном этапе	РД1	Лекции	<b>0</b>
	РД2	Практические занятия	<b>0</b>
	РД3	Самостоятельная работа	<b>14</b>
<b>6 семестр</b>			
<b>Раздел 1.</b> Совершенствование техники упражнений общей и специальной физической подготовки в профессионально-прикладной деятельности	РД1	Лекции	<b>0</b>
	РД2	Практические занятия	<b>0</b>
	РД3	Самостоятельная работа	<b>12</b>
<b>Раздел 2.</b> Совершенствование навыков базовой физической подготовки в легкой атлетике на спортивно-оздоровительном этапе	РД1	Лекции	<b>0</b>
	РД2	Практические занятия	<b>0</b>
	РД3	Самостоятельная работа	<b>14</b>
<b>Раздел 3.</b> Спортивные игры	РД1	Лекции	<b>0</b>
	РД2	Практические занятия	<b>0</b>
	РД3	Самостоятельная работа	<b>12</b>
<b>Раздел 4.</b> Совершенствование техники элементов базовой физической подготовки в плавании на спортивно-оздоровительном этапе	РД1	Лекции	<b>0</b>
	РД2	Практические занятия	<b>0</b>
	РД3	Самостоятельная работа	<b>14</b>
<b>7 семестр</b>			
<b>Раздел 1.</b> Совершенствование техники упражнений общей и специальной	РД1	Лекции	<b>0</b>
	РД2	Практические занятия	<b>0</b>

физической подготовки	РДЗ	Самостоятельная работа	<b>13</b>
<b>Раздел 2.</b> Совершенствование навыков базовой физической подготовки в легкой атлетике на спортивно-оздоровительном этапе	РД1	Лекции	<b>0</b>
	РД2	Практические занятия	<b>0</b>
	РДЗ	Самостоятельная работа	<b>14</b>
<b>Раздел 3.</b> Спортивные игры	РД1	Лекции	<b>0</b>
	РД2	Практические занятия	<b>0</b>
	РДЗ	Самостоятельная работа	<b>13</b>
<b>Раздел 4.</b> Совершенствование техники элементов базовой физической подготовки в лыжном спорте на спортивно-оздоровительном этапе	РД1	Лекции	<b>0</b>
	РД2	Практические занятия	<b>0</b>
	РДЗ	Самостоятельная работа	<b>14</b>
<b>8 семестр</b>			
<b>Раздел 1.</b> Совершенствование техники упражнений общей и специальной физической подготовки	РД1	Лекции	<b>0</b>
	РД2	Практические занятия	<b>2</b>
	РДЗ	Самостоятельная работа	<b>0</b>
<b>Раздел 2.</b> Совершенствование навыков базовой физической подготовки в легкой атлетике на спортивно-оздоровительном этапе	РД1	Лекции	<b>0</b>
	РД2	Практические занятия	<b>1</b>
	РДЗ	Самостоятельная работа	<b>0</b>
<b>Раздел 3.</b> Спортивные игры	РД1	Лекции	<b>0</b>
	РД2	Практические занятия	<b>1</b>
	РДЗ	Самостоятельная работа	<b>0</b>
<b>Раздел 4.</b> Совершенствование техники элементов базовой физической подготовки в плавании на спортивно-оздоровительном этапе	РД1	Лекции	<b>0</b>
	РД2	Практические занятия	<b>2</b>
	РДЗ	Самостоятельная работа	<b>0</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 15.05.2019).- Режим доступа: из корпоративной сети ТПУ.- Текст: электронный;

2. Физическая культура: учебник для бакалавров / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко [и др.]. — Москва: Юрайт, 2013. — URL: <http://www.lib.tpu.ru/fulltext2/m/2014/FN/fn-83.pdf> (дата обращения 15.05.2019).- Режим доступа: из корпоративной сети ТПУ.- Текст: электронный.

###### 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 15.05.2019).- Режим доступа: из корпоративной сети ТПУ.- Текст: электронный.

##### 4.2. Информационное и программное обеспечение

Internet-ресурсы (в т.ч. в среде LMS MOODLE и др. образовательные и библиотечные ресурсы):

1.Электронный ресурс «Nedug.ru. Мир красоты и здоровья». Раздел «Физическая культура» - <http://www.nedug.ru/>;

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.