

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

Физическая культура и спорт

|   |  |           |
|---|--|-----------|
| Направление подготовки/<br>специальность                | 14.05.02 Атомные станции: проектирование,<br>эксплуатация и инжиниринг |           |
| Образовательная программа<br>(направленность (профиль)) | Атомные станции: проектирование, эксплуатация и<br>инжиниринг          |           |
| Специализация   | Проектирование и эксплуатация атомных станций                          |           |
| Уровень образования                                     | высшее образование - специалитет                                       |           |
| Курс  | 1  | семестр 1 |
| Трудоемкость в кредитах<br>(зачетных единицах)          | 2  |           |
| Виды учебной деятельности                               | Временной ресурс   |           |
| Контактная (аудиторная)<br>работа, ч                    | Лекции   | 8         |
|   | Практические занятия   | 16        |
|   | Лабораторные занятия   |           |
|   | <b>ВСЕГО</b>   | <b>24</b> |
|   | Самостоятельная работа, ч  | 48        |
|   | <b>ИТОГО, ч</b>  | <b>72</b> |

|                                 |              |                                 |                 |
|---------------------------------|--------------|---------------------------------|-----------------|
| Вид промежуточной<br>аттестации | <b>зачет</b> | Обеспечивающее<br>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 достижений компетенций |  | Составляющие результатов освоения (дескрипторы компетенций) |  |
|-----------------|--|-----------------------------------|--|---|--|
|                 |  | Код индикатора                    | Наименование индикатора достижения   | Код   | Наименование   |
| УК(У)-7         | Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности | УК(У)-7.1                         | Выбирает здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма       | УК(У)-7.В1  | Владеет опытом мотивационно-целостного отношения к физической культуре, здоровому образу жизни                             |
|                 |  |                                   |  | УК(У)-7.У1  | Умеет использовать физкультурно-спортивную деятельность для достижения жизненных и профессиональных ценностей              |
|                 |  |                                   |  | УК(У)-7.З1  | Знает роль основных средств и методов физической культуры  |
|                 |  | УК(У)-7.2                         | Планирует свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности | УК(У)-7.В3  | Владеет опытом подбора средств тренировки  |
|                 |  |                                   |  | УК(У)-7.У3  | Умеет составлять индивидуальные программы по развитию физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости |
|                 |  |                                   |  | УК(У)-7.З3  | Знает основы оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности                       |
|                 |  | И.УК(У)-7.3                       | Соблюдает и пропагандирует нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности            | УК(У)-7.В5  | Владеет опытом психофизической регуляции организма (аутогенная тренировка)   |
|                 |  |                                   |  | УК(У)-7.У5  | Умеет использовать «двигательную активность» как один из факторов здорового образа жизни                                   |
|                 |  |                                   |  | УК(У)-7.З5  | Знает средства и методы 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  | Уметь составлять индивидуальные программы физического воспитания с оздоровительной, рекреационной, восстановительной направленностью с учетом физиологических особенностей организма | И.УК(У)-7.1<br>И.УК(У)-7.2<br>И.УК(У)-7.3 |
| РД-2  | Владеть опытом составления и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями, гигиенической или тренировочной направленности   | И.УК(У)-7.1<br>И.УК(У)-7.2<br>И.УК(У)-7.3 |
| РД-3  | Знать основы общей физической, вспомогательной специальной физической, технической и психической подготовленности  | И.УК(У)-7.1<br>И.УК(У)-7.2<br>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. |
|---|--|---------------------------|-------------------|
| Раздел 1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов. Социально-биологические основы физической культуры/               | РД1  | Лекции                    | 2                 |
|   |  | Практические занятия      | 4                 |
|   |  | Самостоятельная работа    | 12                |
| Раздел 2. Основы здорового образа жизни студента. Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности.                             | РД1<br>РД3                                   | Лекции                    | 2                 |
|   |  | Практические занятия      | 4                 |
|   |  | Самостоятельная работа    | 12                |
| Раздел 3. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями. Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания    | РД2<br>РД3                                   | Лекции                    | 2                 |
|   |  | Практические занятия      | 4                 |
|   |  | Самостоятельная работа    | 12                |
| Раздел 4. Спорт. Особенности занятий выбранным видом спорта или системы физических упражнений. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов | РД2<br>РД3                                   | Лекции                    | 2                 |
|   |  | Практические занятия      | 4                 |
|   |  | Самостоятельная работа    | 12                |

## 4. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

### 4.1. Учебно-методическое обеспечение

#### Основная литература

- Капилевич, Л. В. Физиология спорта : учебное пособие / Л. В. Капилевич; Национальный исследовательский Томский политехнический университет (ТПУ). — Томск: Изд-во ТПУ, 2011. — URL: <http://www.lib.tpu.ru/fulltext2/m/2012/m54.pdf> (дата обращения 15.05.2020).- Режим доступа: из корпоративной сети ТПУ.- Текст: электронный
- 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

- Сарычева, Т. В. История физической культуры и спорта : учебное пособие / Т. В. Сарычева; Национальный исследовательский Томский политехнический университет (ТПУ). — Томск: Изд-во ТПУ, 2013. — URL: <http://www.lib.tpu.ru/fulltext2/m/2014/m201.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**):

Acrobat Reader DC; AkelPad; Chrome; Firefox ESR; Flash Player; K-Lite Codec Pack Full; Office 2013 Standard Russian Academic; Office 2007 Standard Russian Academic; ownCloud Desktop Client; PDF-XChange Viewer; Visual C++ Redistributable Package; Webex Meetings; WinDjView; Zoom; 7-Zip