

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования  
«НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ  
ТОМСКИЙ ПОЛИТЕХНИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»

УТВЕРЖДАЮ

Директор ШБИП

Чайковский Д.В.

«30» сентября 2020 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**

**ПРИЕМ 2019 г.**

**ФОРМА ОБУЧЕНИЯ заочная**

|                                                      |                                                              |         |   |
|------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------|---------|---|
| Физическая культура и спорт                          |                                                              |         |   |
| 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                                                 | 4                                                            | семестр | 8 |
| Трудоемкость в кредитах (зачетных единицах)          | 2                                                            |         |   |
| Виды учебной деятельности                            | Временной ресурс                                             |         |   |
| Контактная (аудиторная) работа, ч                    | Лекции                                                       | 6       |   |
|                                                      | Практические занятия                                         | 4       |   |
|                                                      | Лабораторные занятия                                         |         |   |
|                                                      | ВСЕГО                                                        | 10      |   |
| Самостоятельная работа, ч                            |                                                              | 62      |   |
| ИТОГО, ч                                             |                                                              | 72      |   |

Вид промежуточной аттестации

**зачет**

Обеспечивающее подразделение

**ОФК ШБИП**

И.о. заведующего кафедрой -  
руководителя отделения на  
правах кафедры  
Руководитель ООП  
Преподаватель

Капитанов С.Н.

Шестакова В.В.

Соболева А.А.

Доцент  
2020г.

## 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)-7.131                                                 | Знает роль средств и методов физической культуры                                                                     |
|                 |                                                                                                                                          |                                   |                                                                                                                                      | УК(У)-7.1У1                                                 | Умеет использовать физкультурно-спортивную деятельность для достижения жизненных и профессиональных целей            |
|                 |                                                                                                                                          |                                   |                                                                                                                                      | УК(У)-7.1В1                                                 | Владеет опытом мотивационно-целостного отношения к физической культуре, здоровому образу жизни                       |
|                 |                                                                                                                                          | И.УК(У)-7.2                       | Планирует свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности | УК(У)-7.231                                                 | Знает основы оптимального создания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности                  |
|                 |                                                                                                                                          |                                   |                                                                                                                                      | УК(У)-7.2У1                                                 | Умеет составлять индивидуальные программы по развитию физических качеств: быстроты, выносливости, гибкости, ловкости |
|                 |                                                                                                                                          |                                   |                                                                                                                                      | УК(У)-7.2В1                                                 | Владеет опытом подбора средств тренировки                                                                            |
|                 |                                                                                                                                          | И.УК(У)-7.3                       | Соблюдает и пропагандирует нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности            | УК(У)-7.3В1                                                 | Знает средства и методы физического воспитания                                                                       |
|                 |                                                                                                                                          |                                   |                                                                                                                                      | УК(У)-7.3У1                                                 | Умеет использовать «двигательную активность» как один из факторов здорового образа жизни                             |
|                 |                                                                                                                                          |                                   |                                                                                                                                      | УК(У)-7.331                                                 | Владеет опытом психофизической регуляции организма (аутогенная тренировка)                                           |

## 2. Место дисциплины в структуре ООП

Дисциплина относится к базовой части Блока 1 учебного плана образовательной программы.

## 3. 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 |

Оценочные мероприятия текущего контроля и промежуточной аттестации представлены в календарном рейтинг-плане дисциплины.

## 4. Структура и содержание дисциплины

### Основные виды учебной деятельности

| Разделы дисциплины                                                                                                                                               | Формируемый результат обучения по дисциплине | Виды учебной деятельности | Объем времени, ч. |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------|---------------------------|-------------------|
| <b>Раздел 1.</b> Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов. Социально-биологические основы физической культуры.               | РД1                                          | Лекции                    | 2                 |
|                                                                                                                                                                  |                                              | Практические занятия      | 2                 |
|                                                                                                                                                                  |                                              | Самостоятельная работа    | 15                |
| <b>Раздел 2.</b> Основы здорового образа жизни студента. Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности.                             | РД1<br>РД3                                   | Лекции                    | 2                 |
|                                                                                                                                                                  |                                              | Самостоятельная работа    | 20                |
| <b>Раздел 3.</b> Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями. Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания    | РД2<br>РД3                                   | Лекции                    | 2                 |
|                                                                                                                                                                  |                                              | Самостоятельная работа    | 15                |
| <b>Раздел 4.</b> Спорт. Особенности занятий выбранным видом спорта или системы физических упражнений. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов | РД2<br>РД3                                   | Практические занятия      | 2                 |
|                                                                                                                                                                  |                                              | Самостоятельная работа    | 12                |

### Содержание разделов дисциплины:

|                                                                                                                                                   |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Раздел 1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов. Социально-биологические основы физической культуры</b> |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

Физическая культура и спорт как социальные феномены общества. Современное состояние физической культуры и спорта. Федеральный закон "О физической культуре и спорте в Российской Федерации. Физическая культура личности. Деятельностная сущность физической культуры в различных сферах жизни. Ценности физической культуры. Физическая культура как учебная дисциплина высшего профессионального образования и

целостного развития личности.

Темы лекций:

1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.

Организм человека как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система.

Темы практических занятий:

1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.
2. Социально-биологические основы физической культуры и спорта.

## **Раздел 2. Основы здорового образа жизни студента. Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности.**

Роль физической культуры в обеспечении здоровья. Здоровье человека как ценность и факторы, его определяющие. Здоровый образ жизни и его составляющие. Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни. Особенности использования средств физической культуры для оптимизации работоспособности, профилактики нервно-эмоционального и психофизического утомления студентов, повышения эффективности учебного труда

Темы лекций:

1. Основы здорового образа жизни студента. Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности

Темы практических занятий:

1. Роль физической культуры в обеспечении здоровья.
2. Основные причины изменения психофизического состояния студентов в период экзаменационной сессии, критерии нервного, эмоционального и психофизического утомления.

## **Раздел 3. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями. Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания**

Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий. Формы и содержание самостоятельных занятий. Организация самостоятельных занятий физическими упражнениями различной направленности. Характер содержания занятий в зависимости от возраста. Особенности самостоятельных занятий для женщин. Планирование и управление самостоятельными занятиями. Границы интенсивности нагрузок в условиях самостоятельных занятий у лиц разного возраста. Самоконтроль за эффективностью самостоятельных занятий.

Темы лекций:

1. Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий. Формы и содержание самостоятельных занятий. Организация самостоятельных занятий физическими упражнениями различной направленности

Темы практических занятий:

1. Роль средств физической культуры в регулировании работоспособности.
2. Организация самостоятельных занятий физическими упражнениями различной направленности. в период экзаменационной сессии, критерии нервного, эмоционального и психофизического утомления.

## **Раздел 4. Спорт. Особенности занятий выбранным видом спорта или системы физических упражнений. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов**

Массовый спорт и спорт высших достижений, их цели и задачи. Особенности

организации и планирования спортивной подготовки в вузе. Спортивные соревнования как средство и метод общей физической, профессионально-прикладной, спортивной подготовки студентов. обоснование индивидуального выбора студентом вида спорта или системы физических упражнений для регулярных занятий. Краткая психофизиологическая характеристика основных групп видов спорта и систем физических упражнений

Темы лекций:

1. Краткая психофизиологическая характеристика основных групп видов спорта и систем физических упражнений. Массовый спорт и спорт высших достижений, их цели и задачи. Особенности организации и планирования спортивной подготовки в вузе.

Темы практических занятий:

1. Особенности занятий выбранным видом спорта или системы физических упражнений. Методика развития двигательных качеств.
2. Особенности занятий выбранным видом спорта или системы физических упражнений. Классификация видов спорта. Классификация спортивных соревнований.

## **5. Организация самостоятельной работы студентов**

Самостоятельная работа студентов при изучении дисциплины (модуля) предусмотрена в следующих видах и формах:

- Работа с лекционным материалом, поиск и обзор литературы и электронных источников информации по индивидуально заданной проблеме курса;
- Изучение тем, вынесенных на самостоятельную проработку;
- Поиск, анализ, структурирование и презентация информации;
- Выполнение домашних заданий;
- Подготовка к семинарским занятиям;
- Подготовка к оценивающим мероприятиям.

## **6. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины**

### **6.1. Учебно-методическое обеспечение**

#### **Основная литература**

1. 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 15.05.2019).- 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. 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 15.05.2019).- Режим доступа: из корпоративной сети ТПУ.- Текст: электронный

### **6.2. 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; AkeIPad; 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

## 7. Особые требования к материально-техническому обеспечению дисциплины

В учебном процессе используется следующее лабораторное оборудование для практических и лабораторных занятий:

| №  | Наименование специальных помещений                                                                                                                                                                  | Наименование оборудования                                                                                                                                                                           |
|----|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1. | Аудитория для проведения учебных занятий всех типов, курсового проектирования, консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации<br>634034, Томская область, г. Томск, Усова улица, 7, 101 | Компьютер - 1 шт.;<br>Проектор - 1 шт.;<br>Доска аудиторная настенная - 1 шт.;<br>Стол конференционный-1 шт.;<br>Стул – 4 шт.;<br>Комплект учебной мебели на 140 посадочных мест.                   |
| 2. | Аудитория для проведения учебных занятий всех типов, курсового проектирования, консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации<br>634034, Томская область, г. Томск, Усова улица, 7, 327 | Компьютер - 1 шт.;<br>Проектор - 1 шт.;<br>Телевизор-1 шт.;<br>Доска аудиторная настенная - 1 шт.;<br>Стул-1шт.;<br>Стол для преподавателя-1 шт.;<br>Комплект учебной мебели на 42 посадочных мест. |

Рабочая программа составлена на основе Общей характеристики образовательной программы «Электроэнергетика» по направлению 13.03.02 «Электроэнергетика и электротехника» / специализация «Релейная защита и автоматизация электроэнергетических систем» (прием 2019 г., заочная форма обучения).

Разработчик(и):

| Должность | ФИО           |
|-----------|---------------|
| Доцент    | Соболева А.А. |

Программа одобрена на заседании отделения Электроэнергетики и электротехники ИШЭ (протокол от 27.06.2019 г. № 6)

### Лист изменений рабочей программы дисциплины:

| Учебный год           | Содержание /изменение                                                                                                      | Обсуждено на заседании ОЭЭ |
|-----------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------|
| 2020/2021 учебный год | 1. Обновлен перечень профессиональных баз данных и информационно-справочных систем.                                        | От 25.06.2020 г.<br>№ 6    |
| 2021/2022 учебный год | 1. Обновлен перечень профессиональных баз данных и информационно-справочных систем.<br>2.Обновлено программное обеспечение | От 11.05.2021 г.<br>№ 6/1  |
| 2022/2023 учебный год | 1. Обновлен перечень профессиональных баз данных и информационно-справочных систем.                                        | От 29.06.2022 г.<br>№ 6    |