

**АННОТАЦИЯ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ  
ПРИЕМ 2016 г.  
ФОРМА ОБУЧЕНИЯ ЗАОЧНАЯ**

<b>Элективные дисциплины по физической культуре и спорту</b>
--

Направление подготовки/ специальность	<b>20.03.01 Техносферная безопасность</b>		
Образовательная программа (направленность (профиль))	<b>Техносферная безопасность</b>		
Специализация	<b>Защита в чрезвычайных ситуациях</b>		
Уровень образования	бакалавр		
	4	семестр	<b>8</b>
Трудоемкость в кредитах (зачетных единицах)			
Виды учебной деятельности	Временной ресурс		
Контактная (аудиторная) работа, ч	Лекции		
	Практические занятия		<b>6</b>
	Лабораторные занятия		
	ВСЕГО		<b>6</b>
Самостоятельная работа, ч			<b>372</b>
ИТОГО, ч			<b>378</b>

Вид промежуточной аттестации	<b>зачет</b>	Обеспечивающее подразделение	<b>ЮТИ</b>
---------------------------------	--------------	---------------------------------	------------

**2020г.**

## 1. Цели освоения дисциплины

Целями освоения дисциплины является формирование у обучающихся определенного ООП (п. 6. Общей характеристики ООП) состава компетенций для подготовки к профессиональной деятельности..

Код компетенции	Наименование компетенции	Результаты освоения ООП	Составляющие результатов освоения (дескрипторы компетенций)	
			Код	Наименование
<b>20.03.01 Техносферная безопасность</b>				
ОК(У)-1	Умение владением компетенциям и сохранения здоровья (знание и соблюдение норм здорового образа жизни и физической культуры)	Р7	ОК(У)-1.В2	Владеет опытом психофизической регуляции организма (аутогенная тренировка)
			ОК(У)-7.У2	Умеет использовать средства физической культуры для достижения жизненных и профессиональных ценностей
			ОК(У)-7.32	Знает роль основ средств и методов физической культуры
			ОК(У)-1.В4	Владеет навыком выполнения двигательных действий на основе усвоенных знаний и жизненного опыта
			ОК(У)-7.У4	Умеет использовать жизненно важные умения и навыки физической культуры
			ОК(У)-7.34	Знает методические принципы физического воспитания
			ОК(У)-7.В6	Владеет методами направленного восстановления и стимуляции работоспособности (физическая рекреация)
			ОК(У)-7.У6	Умеет определять уровень развития тренированности и здоровья, физического развития
ОК(У)-7.36	Знает виды и методы контроля за эффективностью тренировочных занятий			

## 3. Планируемые результаты обучения по дисциплине

После успешного освоения дисциплины будут сформированы результаты обучения:

Планируемые результаты обучения по дисциплине <sup>1</sup>		
Код	Наименование	Компетенция
РД1	Знать основы здорового образа жизни	
РД2	Уметь использовать методики эффективных и дополнительных способов жизненно важными умениями и навыками (ходьба, бег, передвижение на	

	лыжах, плавание и т.д.)	ОК(У)-1
РД3	Уметь составлять индивидуальные программы физического воспитания с оздоровительной, рекреационной, восстановительной направленностью.	
РД4	Уметь использовать методы оценки и коррекции осанки и телосложения	
РД5	Уметь регулировать психоэмоциональное состояние	
РД6	Владеть опытом профессионально-прикладной физической подготовки, определяющей психофизическую готовность к будущей профессии	
РД7	Владеть опытом составления и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями, гигиенической или тренировочной направленности	
РД8	Владеть опытом самостоятельного освоения отдельных элементов профессионально-прикладной подготовки	

### 3. Структура и содержание дисциплины Основные виды учебной деятельности

Разделы дисциплины	Формируемый результат обучения по дисциплине	Виды учебной деятельности <sup>2</sup>	Объем времени, ч.
Раздел (модуль) 1 <i>Атлетическая гимнастика</i>	РД1, РД2, РД3, РД4, РД5, РД6, РД7, РД8	Практические занятия	6
		Самостоятельная работа	372

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

#### 4.1. Учебно-методическое обеспечение

##### Основная литература

1. Лекции по физической культуре : учебное пособие / В. Н. Васильев, Е. В. Немеров, И. Ю. Якимович [и др.]. — Томск : СибГМУ, 2016. — 207 с. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/105911>

2. Гаврилов, М. А. Средства лечебной физической культуры в комплексной терапии ожирения : учебное пособие / М. А. Гаврилов, И. В. Мальцева, И. Ю. Якимович. — Томск : СибГМУ, 2014. — 100 с. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/105869>

3. Стамова Л.Г. Адаптивная физическая культура в образовательном пространстве педагогического вуза: учебно-методическое пособие для самостоятельных занятий студентов с отклонениями в состоянии здоровья/ Л. Г. Стамова. — Липецк 2018

— Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/115047?category=4775>

##### Дополнительная литература:

1. Фетисова, С. Л. Волейбол : учебное пособие / С. Л. Фетисова, А. М. Фокин, Ю. Я. Лобанов. — Санкт-Петербург : РГПУ им. А. И. Герцена, 2018. — 96 с. — ISBN 978-5-8064-2572-1. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/136706>

2. Программа самостоятельной подготовки к сдаче норм ВФСК ГТО 4 степень : учебно-методическое пособие / составители В. В. Куцаев, Н. В. Ярцева. — Екатеринбург : УрГПУ, 2016. — 48 с. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/129408>

3. Соколовская, С. В. Психология физической культуры и спорта : учебное пособие / С. В. Соколовская. — 2-е изд., испр. и доп. — Санкт-Петербург : Лань, 2020. — 144 с. — ISBN 978-5-8114-4564-6. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/142352>

4. Каткова, А. М. Физическая культура и спорт : учебное пособие / А. М. Каткова, А. И. Храмова. — Москва : МПГУ, 2018. — 64 с. — ISBN 978-5-4263-0617-2. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/112555>

## **4.2. Информационное и программное обеспечение**

Интернет-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:

Libre Office

Windows

Chrome

Firefox ESR

PowerPoint

Acrobat Reader

Zoom