

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» \_\_\_\_\_ 2020 г.


**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**  
**ПРИЕМ 2016 г.**  
**ФОРМА ОБУЧЕНИЯ очная**

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

Направление подготовки/ специальность	21.05.03 Технология геологической разведки		
Образовательная программа (направленность (профиль))	Технология геологической разведки		
Специализация	Геофизические методы исследования скважин		
Уровень образования	высшее образование - специалитет		
Курс	1-4	семестр	1,2,3,4,5,6,7,8
Трудоемкость в кредитах (зачетных единицах)			
Виды учебной деятельности	Временной ресурс		
Контактная (аудиторная) работа, ч	Лекции		
	Практические занятия		338
	Лабораторные занятия		
	ВСЕГО		338
Самостоятельная работа, ч			40
ИТОГО, ч			378

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

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

	Капитанов С.Н.
	Ростовцев В.В.
	Соболева А.А.

2020 г.

### 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 компетенции)	
			Код	Наименование
ОК(У)-9	способностью поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	РЗ	ОК(У)-9.В1	Владеет опытом мотивационно-целостного отношения к физической культуре, здоровому образу жизни
			ОК(У)-9.У1	Умеет использовать физкультурно-спортивную деятельность для достижения жизненных и профессиональных ценностей
			ОК(У)-9.З1	Знает роль основных средств и методов физической культуры
			ОК(У)-9.В2	Владеет опытом использования средств физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности )
			ОК(У)-9.У2	Умеет использовать здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни
			ОК(У)-9.З2	Знает научно-практические основы физической культуры и здорового образа жизни
			ОК(У)-9.В3	Владеет опытом подбора средств тренировки

			ОК(У) -9.У3	Умеет составлять индивидуальные программы по развитию физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости
			ОК(У) -9.33	Знает основы оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности
			ОК(У) -9.В4	Владеет методами направленного восстановления и стимуляции работоспособности
			ОК(У) -9.У4	Умеет определять уровень развития тренированности и здоровья, физического развития
			ОК(У) -9.34	Знает виды и методы контроля за эффективностью тренировочных занятий
			ОК(У) -9.В5	Владеет опытом психофизической регуляции организма (аутогенная тренировка)
			ОК(У) -9.У5	Умеет использовать «двигательную активность» как один из факторов здорового образа жизни
			ОК(У) -9.35	Знает средства и методы физического воспитания
			ОК(У) -9.В6	Владеет методиками развития физических качеств для занятий по различным оздоровительным системам и конкретным видам спорта

			ОК(У) -9.У6	Умеет использовать средства физической культуры для достижения жизненных и профессиональных ценностей
			ОК(У) -9.36	Знает методические принципы физического воспитания

## 2. Место дисциплины (модуля) в структуре ООП

Дисциплина относится к вариативной 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		Код компетенции
Код	Наименование	
РД 1	Владеть опытом самостоятельного освоения отдельных элементов профессионально-прикладной подготовки	ОК(У)-9
РД 2	Умеет определять уровень физического развития, дозировать физическую нагрузку в соответствии с уровнем тренированности и состояния здоровья	ОК(У)-9
РД 3	Знать научно-практические основы физической культуры, основы здорового образа жизни, средства и методы мышечной релаксации в спорте	ОК(У)-9

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>1 семестр</b>			
Раздел 1. Основы общей физической подготовки	РД1 РД2 РД3	Лекции	0
		Практические занятия	12
		Самостоятельная работа	1
Раздел 2. Основы общей физической подготовки с элементами легкой атлетики	РД1 РД2 РД3	Лекции	0
		Практические занятия	12
		Самостоятельная работа	1
Раздел 3. Основы общей	РД1	Лекции	0

физической подготовки с элементами спортивных игр	РД2 РД3	Практические занятия	12
		Самостоятельная работа	1
Раздел 4. Основы общей физической подготовки с элементами циклических видов спорта	РД1 РД2 РД3	Лекции	0
		Практические занятия	12
		Самостоятельная работа	1
2 семестр			
Раздел 1. Основы специальной физической подготовки	РД1 РД2 РД3	Лекции	0
		Практические занятия	12
		Самостоятельная работа	1
Раздел 2. Основы специальной физической подготовки с элементами легкой атлетики	РД1 РД2 РД3	Лекции	0
		Практические занятия	12
		Самостоятельная работа	1
Раздел 3. Основы специальной физической подготовки с элементами спортивных игр	РД1 РД2 РД3	Лекции	0
		Практические занятия	12
		Самостоятельная работа	1
Раздел 4. Основы специальной физической подготовки с элементами циклических видов спорта	РД1 РД2 РД3	Лекции	0
		Практические занятия	12
		Самостоятельная работа	1
3 семестр			
Раздел 1. Общая физическая подготовка в профессионально-прикладной деятельности	РД1 РД2 РД3	Лекции	0
		Практические занятия	12
		Самостоятельная работа	1
Раздел 2. Базовая физическая подготовка в легкой атлетике на спортивно-оздоровительном этапе	РД1 РД2 РД3	Лекции	0
		Практические занятия	12
		Самостоятельная работа	1
Раздел 3. Спортивные игры	РД1 РД2 РД3	Лекции	0
		Практические занятия	12
		Самостоятельная работа	1
Раздел 4. Базовая физическая подготовка в лыжном спорте на спортивно-оздоровительном этапе	РД1 РД2 РД3	Лекции	0
		Практические занятия	12
		Самостоятельная работа	1

		работа	
4 семестр			
Раздел 1. Совершенствование навыков физической подготовки в профессионально-прикладной деятельности	РД1 РД2 РД3	Лекции	0
		Практические занятия	12
		Самостоятельная работа	1
Раздел 2. Совершенствование навыков базовой физической подготовки в легкой атлетике	РД1 РД2 РД3	Лекции	0
		Практические занятия	12
		Самостоятельная работа	1
Раздел 3. Спортивные игры	РД1 РД2 РД3	Лекции	0
		Практические занятия	12
		Самостоятельная работа	1
Раздел 4. Базовая физическая подготовка в плавании на спортивно-оздоровительном этапе	РД1 РД2 РД3	Лекции	0
		Практические занятия	12
		Самостоятельная работа	1
5 семестр			
Раздел 1. Методика подбора средств общей физической подготовки	РД1 РД2 РД3	Лекции	0
		Практические занятия	12
		Самостоятельная работа	1
Раздел 2. Совершенствование навыков базовой физической подготовки в легкой атлетике на спортивно-оздоровительном этапе	РД1 РД2 РД3	Лекции	0
		Практические занятия	12
		Самостоятельная работа	1
Раздел 3. Спортивные игры	РД1 РД2 РД3	Лекции	0
		Практические занятия	12
		Самостоятельная работа	1
Раздел 4. Совершенствование базовой физической подготовки в лыжном спорте на спортивно-оздоровительном этапе	РД1 РД2 РД3	Лекции	0
		Практические занятия	12
		Самостоятельная работа	1
6 семестр			
Раздел 1. Совершенствование техники упражнений общей и специальной физической подготовки в профессионально-прикладной деятельности	РД1 РД2 РД3	Лекции	0
		Практические занятия	8
		Самостоятельная работа	1
Раздел 2. Совершенствование	РД1	Лекции	0

навыков базовой физической подготовки в легкой атлетике на спортивно-оздоровительном этапе	РД2 РД3	Практические занятия	8
		Самостоятельная работа	1
Раздел 3. Спортивные игры	РД1 РД2 РД3	Лекции	0
		Практические занятия	8
		Самостоятельная работа	1
Раздел 4. Совершенствование техники элементов базовой физической подготовки в плавании на спортивно-оздоровительном этапе	РД1 РД2 РД3	Лекции	0
		Практические занятия	8
		Самостоятельная работа	1
7 семестр			
Раздел 1. Совершенствование техники упражнений общей и специальной физической подготовки	РД1 РД2 РД3	Лекции	0
		Практические занятия	8
		Самостоятельная работа	1
Раздел 2. Совершенствование навыков базовой физической подготовки в легкой атлетике на спортивно-оздоровительном этапе	РД1 РД2 РД3	Лекции	0
		Практические занятия	8
		Самостоятельная работа	1
Раздел 3. Спортивные игры	РД1 РД2 РД3	Лекции	0
		Практические занятия	8
		Самостоятельная работа	1
Раздел 4. Совершенствование техники элементов базовой физической подготовки в лыжном спорте на спортивно-оздоровительном этапе	РД1 РД2 РД3	Лекции	0
		Практические занятия	8
		Самостоятельная работа	1
8 семестр			
Раздел 1. Совершенствование техники упражнений общей и специальной физической подготовки	РД1 РД2 РД3	Лекции	0
		Практические занятия	8
		Самостоятельная работа	1
Раздел 2. Совершенствование навыков базовой физической подготовки в легкой атлетике на спортивно-оздоровительном этапе	РД1 РД2 РД3	Лекции	0
		Практические занятия	8
		Самостоятельная работа	0
Раздел 3. Спортивные игры	РД1 РД2 РД3	Лекции	0
		Практические занятия	9
		Самостоятельная работа	1

		работа	
<b>Раздел 4. Совершенствование техники элементов базовой физической подготовки в плавании на спортивно-оздоровительном этапе</b>	РД1 РД2 РД3	Лекции	<b>0</b>
		Практические занятия	<b>8</b>
		Самостоятельная работа	<b>1</b>

### Содержание разделов дисциплины:

#### 1 семестр

#### Раздел 1. Основы общей физической подготовки

Ознакомление с методиками применения средств физической культуры в физическом воспитании. Обучение комплексам общеразвивающих упражнений с собственным весом. Знакомство с методиками воспитания координационных способностей, комплексы упражнений на баланс. Стретчинг как метод воспитания гибкости.

##### **Темы практических занятий:**

1. Методики воспитания основных физических качеств: выносливость, сила, гибкость, ловкость, координация.
2. Комплексы общеразвивающих упражнений с собственным весом
3. Комплексы упражнений на баланс, стретчинг.

#### Раздел 2. Основы общей физической подготовки с элементами легкой атлетики

Развитие общей выносливости в аэробном режиме энергообеспечения методом кроссового и равномерного бега.

##### **Темы практических занятий:**

1. Комплексы специальных беговых упражнений для формирования правильной техники бега.
2. Равномерная беговая тренировка.
3. Кросс (на пересеченной местности).
4. Тестирование физической подготовленности.

#### Раздел 3. Основы общей физической подготовки с элементами спортивных игр

Творческое овладение методами тактической подготовки, обеспечивающими достижение практических результатов в тренировочной и соревновательной деятельности занимающихся в избранном сложнокоординационном виде спорта. Прогноз, анализ условий соревновательной деятельности, построение и реализация оптимального тактического плана. Тактические приемы и способы их реализации. Формы и виды тактических действий.

##### **Темы практических занятий:**

1. Комплексы ОФП для воспитания ловкости и силы.
2. Подвижные игры скоростно-силовой направленности
3. Эстафеты с мячом.

#### Раздел 4. Основы общей физической подготовки с элементами циклических видов спорта

Повышение работоспособности упражнениями циклического характера, методика выполнения упражнений с отягощениями. Комплексы упражнений для развития базовых физических качеств для успешной сдачи ГТО.

##### **Темы практических занятий:**



1. Повышение работоспособности упражнениями циклического характера, методика выполнения упражнений с отягощениями.
2. Основы техники выполнения упражнений и элементов циклических видов спорта (бег, гимнастика, подвижные и спортивные игры и др.).
3. Комплекс ГТО. Комплексы упражнений для развития базовых физических качеств для успешной сдачи ГТО.
4. Тестирование физической подготовленности.

## **2 семестр**

### **Раздел 1. Основы специальной физической подготовки**

Овладение навыками воспитания общей и специальной физической подготовки. Создание подробного индивидуального тренировочного плана, включающего этапы спортивной периодизации.

#### **Темы практических занятий:**

1. Основы профессионально-прикладной физической подготовки.
2. Методы самоконтроля и оценка эффективности занятий физической культурой.
3. Формирование специфических качеств и навыков средствами специальной физической подготовки, необходимых в профессионально-прикладной деятельности.

### **Раздел 2. Основы специальной физической подготовки с элементами легкой атлетики**

Формирование и совершенствование основ техники в бега. Техника спринтерского бега. Высокий и низкий старт. Комплексы специальных упражнений для развития правильной техники бега.

#### **Темы практических занятий:**

1. Комплексы специальных упражнений для воспитания скоростно-силовых качеств методикой включения ускорений на ровной поверхности.
2. Техника спринтерского бега. Высокий и низкий старт.
3. Комплексы специальных упражнений для развития правильной техники бега.
4. Тестирование физической подготовленности.

### **Раздел 3. Основы специальной физической подготовки с элементами спортивных игр**

Творческое овладение методами тактической подготовки, обеспечивающими достижение практических результатов в тренировочной и соревновательной деятельности занимающихся в избранном сложнокоординационном виде спорта. Прогноз, анализ условий соревновательной деятельности, построение и реализация оптимального тактического плана.

#### **Темы практических занятий:**

1. Комплексы специальных упражнений для воспитания силовой выносливости.
2. Основы техники владения мячом в баскетболе (ведение, передача, ловля)
3. Стойки и перемещения баскетболиста. Подвижные игры с элементами баскетбола.

### **Раздел 4. Основы специальной физической подготовки с элементами циклических видов спорта**

Комплексы специальных упражнений для воспитания ловкости, координации. Подвижные игры, ориентированные на быстроту реакции, задания с элементами настольного

тенниса.

**Темы практических занятий:**

1. Комплексы специальных упражнений для воспитания ловкости, координации.
2. Подвижные игры, ориентированные на быстроту реакции, задания с элементами настольного тенниса.
3. Мини-соревнования по настольному теннису.
4. Тестирование физической подготовленности.

**3 семестр**

**Раздел 1. Общая физическая подготовка в профессионально-прикладной деятельности**

Реализация навыков воспитания общей и специальной физической подготовки в текущем тренировочном процессе с учетом индивидуальных особенностей занимающегося. Расширение методов круглогодичной тренировочной деятельности, включение разносторонних тренировок и учебно-соревновательной деятельности.

**Темы практических занятий:**

1. Совершенствования навыка воспитания общей и специальной выносливости, скоростно-силовых качеств прикладными средствами ФК.
2. Расширение методов круглогодичной тренировочной деятельности, включение разносторонних тренировок и учебно-соревновательной деятельности.
3. Воспитание гибкости и координации методами йоги.

**Раздел 2. Базовая физическая подготовка в легкой атлетике на спортивно-оздоровительном этапе**

Расширение базы основных и подводящих упражнений в физическом воспитании средствами легкой атлетики. Совершенствование технических приемов на базе упражнений начального этапа подготовки. Проработка деталей техники.

**Темы практических занятий:**

1. Расширение базы основных и подводящих упражнений в физическом воспитании средствами легкой атлетики.
2. Бег по пересеченной местности методом фартлек, методика использования интервальных нагрузок.
3. Тестирование физической подготовленности.

**Раздел 3. Спортивные игры**

Основы техники владения мячом в волейболе (подача, передача, нападение). Стойки и перемещение игрока в волейболе. Подвижные игры с элементами волейбола

**Темы практических занятий:**

1. Комплексы специальных упражнений для воспитания быстроты, взрывной силы.
2. Основы техники владения мячом в волейболе (подача, передача, нападение)
3. Стойки и перемещение игрока в волейболе. Подвижные игры с элементами волейбола.

**Раздел 4. Базовая физическая подготовка в лыжном спорте на спортивно-оздоровительном этапе**

Формирование рациональной временной, пространственной и динамической

структуры движений при реализации навыков лыжной подготовки занимающихся. Формирование навыков классический лыжного хода.

**Темы практических занятий:**

1. Комплексы общих и специальных упражнений с элементами техники лыжного хода (имитации), развивающие выносливость.
2. Техника классического хода (обучение подседанию, отталкиванию, махам руками и ногами, активной постановке палок).
3. Преодоление лыжных дистанций различной протяженности классическим ходом.
4. Тестирование физической подготовленности.

**4 семестр**

<b>Раздел 1. Совершенствование навыков физической подготовки в профессионально-прикладной деятельности</b>
--

Функциональное состояние организма и методика самодиагностики организма. Регулирование стресса и признаки переутомления организма, средства физической культуры и методики коррекции психоэмоционального состояния в профессионально-прикладной деятельности.

**Темы практических занятий:**

1. Функциональное состояние организма и методика самодиагностики организма.
2. Методы психорегуляции и аутогенный тренинг.
3. Средства и методы восстановления организма с применением средств ФК и оздоровительных факторов природы.

<b>Раздел 2. Совершенствование навыков базовой физической подготовки в легкой атлетике</b>
--

Совершенствование техники бега средствами специальных беговых упражнений, включение кругового метода.

Темповый метод тренировки выносливости.

**Темы практических занятий:**

1. Совершенствование техники бега средствами специальных беговых упражнений, включение кругового метода.
2. Темповый метод тренировки выносливости.
3. Подвижные игры и эстафеты: соревновательный метод тренировки.
4. Тестирование физической подготовленности.

<b>Раздел 3. Спортивные игры</b>
----------------------------------

Основы техники владения мячом в футболе (ведение, передача, прием мяча, вбрасывания). Стойки и перемещение игрока в футболе. Подвижные игры с элементами футбола.

**Темы практических занятий:**

1. Комплексы специальных упражнений для воспитания быстроты, взрывной силы, координации.
2. Основы техники владения мячом в футболе (ведение, передача, прием мяча, вбрасывания).
3. Стойки и перемещение игрока в футболе. Подвижные игры с элементами футбола.

#### **Раздел 4. Базовая физическая подготовка в плавании на спортивно-оздоровительном этапе**

Приобретение навыков плавания способами «на спине» и «брасс». Комплексы упражнений в воде.

##### **Темы практических занятий:**

1. Техника безопасности во время занятий в бассейне. Основы гигиены пловца. Подготовительные упражнения на суше.
2. Подготовительные и подводящие упражнения для освоения техники плавания «на спине» и «брасс».
3. Подготовительные и подводящие упражнения для выполнения стартов и поворотов.
4. Тестирование физической подготовленности.

#### **5 семестр**

#### **Раздел 1. Методика подбора средств общей физической подготовки**

Основы биомеханики движений, анатомические и физиологические основы движений. Построения индивидуального тренировочного плана и подбора специализированных средств и методик ФК. Понятие тренировочных циклов и дозирования нагрузок.

##### **Темы практических занятий:**

1. Основы биомеханики движений, анатомические и физиологические основы движений.
2. Методики анализа физической формы, принципы построения индивидуального тренировочного плана и подбора специализированных средств ФК.
3. Подбор оптимальных тренировочных систем и методик при составлении индивидуального тренировочного плана.

#### **Раздел 2. Совершенствование навыков базовой физической подготовки в легкой атлетике на спортивно-оздоровительном этапе**

Бег на длительные дистанции. Комплексы упражнений, развивающие выносливость. Скандинавская ходьба

##### **Темы практических занятий:**

1. Общая физическая подготовка (развитие быстроты и силы).
2. Совершенствование навыков ходьбы и бега на длинных дистанциях.
3. Тестирование физической подготовленности.

#### **Раздел 3. Спортивные игры**

Совершенствование техники элементов игры в баскетбол: передачи и броска мяча. Совершенствование реализации комбинаций технических элементов баскетболиста (ведения, нападение, блок, обманные движения).

##### **Темы практических занятий:**

1. Совершенствование техники передачи и броска мяча.
2. Совершенствование реализации комбинаций технических элементов баскетболиста (ведения, нападение, блок, обманные движения).
3. Мини-соревнования по баскетболу.

#### **Раздел 4. Совершенствование базовой физической подготовки в лыжном спорте**

## **на спортивно-оздоровительном этапе**

Формирование целостной картины двигательного действия при передвижении классическими и коньковыми ходами.

### **Темы практических занятий:**

1. Совершенствование техники классического хода. Подводящие упражнения, содержащие элементы конькового хода.
2. Формирование техники конькового хода.
3. Преодоление дистанции различной протяженности техникой конькового хода.
4. Тестирование физической подготовленности.

## **6 семестр**

### **Раздел 1. Совершенствование техники упражнений общей и специальной физической подготовки в профессионально-прикладной деятельности**

Средства ППФП с учетом особенностей учебного процесса на каждом факультете и специфики будущей профессиональной деятельности студентов. Комплекс упражнений и набор видов спорта, соответствующих конкретной профессии.

### **Темы практических занятий:**

1. Обязательные и вспомогательные средства профессионально-прикладной физической подготовки.
2. Соревновательная деятельность в прикладных видах спорта.
3. Использование специализированных средств и оборудования в профессионально-прикладной физической подготовке.

### **Раздел 2. Совершенствование навыков базовой физической подготовки в легкой атлетике на спортивно-оздоровительном этапе**

Техника прыжков с места, комплекса базовых и подводящих упражнений. Тройной прыжок.

### **Темы практических занятий:**

1. Средства легкой атлетики для воспитания взрывной силы.
2. Техника прыжков с места, комплекса базовых и подводящих упражнений.
3. Тройной прыжок.
4. Тестирование физической подготовленности.

### **Раздел 3. Спортивные игры**

Совершенствование элементов игры в волейбол: техники подачи, передачи мяча, нападающего удара. Совершенствование реализации комбинаций технических элементов в волейболе (прием, пас, нападение, блок).

### **Темы практических занятий:**

1. Совершенствование техники подачи, передачи мяча, нападающего удара.
2. Совершенствование реализации комбинаций технических элементов в волейболе (прием, пас, нападение, блок).
3. Мини-соревнования по волейболу.

### **Раздел 4. Совершенствование техники элементов базовой физической подготовки в плавании на спортивно-оздоровительном этапе**

Приобретение и совершенствование навыков плавания различными способами.

Совершенствование навыков плавания элементами водного поло, подвижные игры в воде с мячом.

**Темы практических занятий:**

1. Совершенствование навыков плавания техникой «басс», «на спине», изучение способов «кроль», «баттерфляй».
2. Отработка навыков плавания с заданием.
3. Подвижные игры в воде с мячом. Основы техника и тактики игры в водное поло.
4. Тестирование физической подготовленности.

**7 семестр**

**Раздел 1. Совершенствование техники упражнений общей и специальной физической подготовки**

Совершенствование техники и методов общей и специальной физической подготовки.

**Темы практических занятий:**

1. Совершенствование функциональной подготовленности студента, методом максимальных усилий.
2. Реализация индивидуального плана круглогодичной тренировочной деятельности с учетом биомеханических особенностей занимающегося.

**Раздел 2. Совершенствование навыков базовой физической подготовки в легкой атлетике на спортивно-оздоровительном этапе**

Совершенствование стабильности, устойчивости, автоматизированности технических действий занимающегося средствами легкой атлетики.

**Темы практических занятий:**

1. Бег на средние дистанции с препятствиями.
2. Бег с ускорением для воспитания скоростно-силовых качеств. Интервальный метод тренировок.
3. Тестирование физической подготовленности.

**Раздел 3. Спортивные игры**

Совершенствование элементов техники игры в футбол: перемещения и передачи мяча. Совершенствование реализации комбинаций технических элементов в футболе (ведение, удар (пас), прием, остановка).

**Темы практических занятий:**

1. Совершенствование техники перемещения и передачи мяча.
2. Совершенствование реализации комбинаций технических элементов в футболе (ведение, удар (пас), прием, остановка).
3. Мини-соревнования по волейболу.

**Раздел 4. Совершенствование техники элементов базовой физической подготовки в лыжном спорте на спортивно-оздоровительном этапе**

Совершенствование лыжной подготовки студентов на спортивно-оздоровительном этапе спортивной подготовки.

**Темы практических занятий:**

1. Совершенствование техники конькового хода на средних и длинных дистанциях.

2. Тестирование физической подготовленности.

## **8 семестр**

### **Раздел 1. Совершенствование техники упражнений общей и специальной физической подготовки**

Совершенствование методов общей и специальной физической подготовки студентов.

#### **Темы практических занятий:**

1. Реализация индивидуального плана круглогодичной тренировочной деятельности с учетом биомеханических особенностей занимающегося.
2. Достижение максимального уровня развития основных физических качеств методами круговой, повторной, переменной тренировки.

### **Раздел 2. Совершенствование навыков базовой физической подготовки в легкой атлетике на спортивно-оздоровительном этапе**

Совершенствование техники упражнений в легкоатлетических видах спортивной деятельности.

#### **Темы практических занятий:**

1. Совершенствование техники упражнений в легкоатлетических видах спортивной деятельности.
2. Совершенствование стабильности, устойчивости, автоматизированности технических действий занимающегося.
3. Тестирование физической подготовленности.

### **Раздел 3. Спортивные игры**

Совершенствование общей и специальной физической подготовки средствами игровых видов спорта.

#### **Темы практических занятий:**

1. Совершенствование общей и специальной физической подготовки средствами игровых видов спорта.
2. Тактические основы игровых видов спорта.

### **Раздел 4. Совершенствование техники элементов базовой физической подготовки в плавании на спортивно-оздоровительном этапе**

Совершенствование навыков плавания различными способами

#### **Темы практических занятий:**

1. Совершенствование навыков плавания различными способами.
2. Тестирование физической подготовленности.

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

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

- Подготовка и сдача реферата.

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

### **6.1. 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 15.05.2016).- 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 15.05.2016).- 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 15.05.2016).- 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**):

Не предусмотрено.

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

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

<b>№</b>	<b>Наименование специальных помещений</b>	<b>Наименование оборудования</b>
1.	Аудитория для проведения учебных занятий всех типов, курсового проектирования, консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации Фитбол IronBody 75 - 2 шт.; Станок Беговая дорожка - 1 шт.; Гантели (тип 3) 1,5кг - 12 шт.; Велотренажер DFC B8508 - 3 шт.; Обруч Dynamic - 1 шт.; Тренажер Эллиптический с элементом степпера DFC CHALLENGE CH A - 2 шт.; Велотренажер - 1 шт.; Футбольный мяч "TORRES" - 47 шт.; Велозргометр HB-8058HP - 1 шт.; Беговая дорожка - 2 шт.; Дорожка беговая IMPULSE AC2970 - 2 шт.; Тренажер гребной DFC R7104 - 4 шт.; Обруч Hula Ring - 5 шт.; Кардиостеппер - 1 шт.; Ресивер AV Yamaha RX-V577 - 1 шт.; Эллиптический тренажер OrbitAmbition 2008 - 2 шт.; Скакалка 275см - 16 шт.; Гантель литая 1кг - 8 шт.; Диск здоровья - 3 шт.; Скакалка 285см - 4 шт.; Министеппер ST600 - 1 шт.; Комплект учебной мебели на 15 посадочных мест	634028, Томская область, г. Томск, Карпова улица, 4 23
2.	Аудитория для проведения учебных занятий всех типов, курсового проектирования,	634028, Томская область, г. Томск, Аркадия Иванова улица, 4 12



	<p>консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации</p> <p>Подушка боксерская настенная - 1 шт.;</p> <p>Татами для единоборств - 71 шт.;</p> <p>Перекладина гимнастическая универсальная - 1 шт.;</p> <p>Макивара боксерская угловая - 1 шт.;</p> <p>Комплект учебной мебели на 20 посадочных мест</p>	
3.	<p>Аудитория для проведения учебных занятий всех типов, курсового проектирования, консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации</p> <p>Ряд гантельный (хром.) 10 пар 1-10 кг - 6 шт.;</p> <p>Штанга т/а(гриф d26180см, диск d2615кг-2шт., 5кг-4шт) - 2 шт.;</p> <p>Станок Скамья для прессы - 1 шт.;</p> <p>Гиря 28 кг - 4 шт.;</p> <p>Диск для соревнований 10кг зеленый - 2 шт.;</p> <p>Диски цветные обрезиненные желтые 15 кг - 4 шт.;</p> <p>Гиря 24кг - 4 шт.;</p> <p>Станок Жим от груди сидя на свободных весах - 1 шт.;</p> <p>Диски цветные обрезиненные красные 25 кг - 4 шт.;</p> <p>Диск обрезин. В 51 2,5кг - 2 шт.;</p> <p>Штанга т/а(гриф d26150см, диск d2610кг-2шт., 5кг-2шт) - 2 шт.;</p> <p>Штанга W-образная - 1 шт.;</p> <p>Станок Гиперэкстензия - 1 шт.;</p> <p>Гиря 20 кг - 2 шт.;</p> <p>Гиря 32 кг - 15 шт.;</p> <p>Станок Машина Смита - 1 шт.;</p> <p>Станок Разгибатель бедра на свободных весах - 1 шт.;</p> <p>Брусья_28-10 - 1 шт.;</p> <p>Гиря 14 кг - 10 шт.;</p> <p>Гиря 18 кг - 8 шт.;</p> <p>Станок Верхняя тяга 100 - 1 шт.;</p> <p>К-т стойка для приседаний - 3 шт.;</p> <p>Станок Жим под углом вверх на свободных весах - 1 шт.;</p> <p>Станок сгиб бедра - 1 шт.;</p> <p>Диски цветные обрезиненные синие 20 кг - 4 шт.;</p> <p>Гантель 2кг - 2 шт.;</p> <p>Ряд гантельный (обрезин.) 10 пар 2,5-25 кг - 2 шт.;</p> <p>Гиря 16 кг - 14 шт.;</p> <p>Станок Жим горизонтальный на свободных весах - 1 шт.;</p> <p>Гиря литая чугунная 24 кг - 16 шт.;</p> <p>Диск обрезин. В 51 25 кг - 4 шт.;</p> <p>Станок Жим сидя на свободных весах - 1 шт.;</p> <p>Комплект учебной мебели на 12 посадочных мест</p>	634028, Томская область, г. Томск, Карпова улица, 4 22
4.	<p>Аудитория для проведения учебных занятий всех типов, курсового проектирования, консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации</p> <p>Тренажер штанга по ходовым с обратным наклоном - 1 шт.;</p> <p>МВ3,22 Разгибание ног сидя (грузоблок) - 1 шт.;</p> <p>МВ 4,16 Жим ногами под углом 40 (нагрузка до 500кг) - 1 шт.;</p> <p>МВ3,28 Перекрестная тяга регулируемая (грузоблок) - 1 шт.;</p> <p>Вертикально-горизонтальная тяга - 1 шт.;</p> <p>Скамья-стойка для жима штанги лежа - 1 шт.;</p> <p>Сведение-разведение ног (грузоблок) - 1 шт.;</p> <p>Штанга ZSO D-50, ломаный W-образный, замки-пружины - 1 шт.;</p> <p>Штанга ZSO усиленный сложный, D50 L2200 олимпийский замок - 1 шт.;</p> <p>Гиря 24кг - 1 шт.;</p> <p>Гиря 20 кг - 1 шт.;</p> <p>Скамья-стойка для жима под углом вниз - 1 шт.;</p> <p>Скамья для бицепса с сиденьем - 1 шт.;</p> <p>Ресивер AV Yamaha RX-V577 - 1 шт.;</p> <p>МВ3,21 Сгибание ног лежа (грузоблок) - 1 шт.;</p> <p>Жим ногами горизонтальный - 1 шт.;</p> <p>Тренажер Блочная рамка(кроссовер) "ПФ-10" - 1 шт.;</p> <p>Штанга ZSO D50мм ломаный EZ-образный - 1 шт.;</p> <p>МВ3,23 Пресс-машина (грузоблок) - 1 шт.;</p>	634028, Томская область, г. Томск, Карпова улица, 4 21

	Гиря 16 кг - 2 шт.; Гантельный ряд B22105 - 1 шт.; Грудь-машина (грузоблок) (Баттерфляй) - 1 шт.; Скакалка 285см - 4 шт.; Тренажер для разгибания спины(Гиперэкстензия) - 1 шт.; Турник-брусья-пресс - 1 шт.; Комплект учебной мебели на 12 посадочных мест	
5.	Аудитория для проведения учебных занятий всех типов, курсового проектирования, консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации Фитбол IronBody 75 - 13 шт.; Гантели (тип 2) 2кг - 8 шт.; Гантели (тип 3) 1,5кг - 16 шт.; Гантель литая 0,5 кг - 10 шт.; Ресивер AV Yamaha RX-V577 - 1 шт.; Степ-доска для аэробики - 8 шт.; Гантели (тип 4) 2,5кг - 20 шт.; Станок Степ гимнастический REEBOK - 29 шт.; Комплект учебной мебели на 16 посадочных мест	634028, Томская область, г. Томск, Карпова улица, 4 20
6.	Аудитория для проведения учебных занятий всех типов, курсового проектирования, консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации Ринг боксерский 7х7 на помосте - 1 шт.; Комплект учебной мебели на 17 посадочных мест	634028, Томская область, г. Томск, Карпова улица, 4 19
7.	Аудитория для проведения учебных занятий всех типов, курсового проектирования, консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации Гантели (тип 2) 2кг - 20 шт.; Палка гимнастическая дерев.1200 - 15 шт.; Гантель виниловые 1,5кг NOVUS KD5006-3 - 20 шт.; Обруч Dynamic - 4 шт.; Мяч для йоги и фитнеса - 10 шт.; Палка гимнастическая, дерево - 20 шт.; Ресивер AV Yamaha RX-V577 - 1 шт.; Гантели 0,5кг - 17 шт.; Скакалка 275см - 13 шт.; Мяч массажный TORNEO A-204 диам.7 - 5 шт.; Мат татами - 55 шт.; Гантель литая 1кг - 6 шт.; Обруч гимнастический - 15 шт.; Степ-доска Atemi - 20 шт.; Акустическая система BEHRINGER B115MP3 - 1 шт.; Комплект учебной мебели на 12 посадочных мест Телевизор - 1 шт.	634028, Томская область, г. Томск, Карпова улица, 4 6
8.	Аудитория для проведения учебных занятий всех типов, курсового проектирования, консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации Тренажер для постановки эталонной трассы для спортивного скоростного лазания - 1 шт.; Тренажер для постановки трассы для проведения тренировок и соревнований на трудность - 1 шт.; Мат гимнастический - 4 шт.; Разминочный тренажер - 1 шт.; Комплект учебной мебели на 10 посадочных мест Компьютер - 2 шт.; Принтер - 1 шт.	634028, Томская область, г. Томск, Аркадия Иванова улица, 4 10
9.	Аудитория для проведения учебных занятий всех типов, курсового проектирования, консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации Мат гимнастический - 10 шт.; Мат для боулдеринга Aztec(2000*3000*400) - 6 шт.;	634028, Томская область, г. Томск, Аркадия Иванова улица, 4 33

	Домашний тренажер трансформер - 1 шт.; Комплект учебной мебели на 7 посадочных мест	
10.	<p>Аудитория для проведения учебных занятий всех типов, курсового проектирования, консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации</p> <p>Калабашка Arena - 4 шт.; Гантель виниловая 2кг - 16 шт.; Тренажер Med wave belt training two side latex 2.4 м - 3 шт.; Трубка для плавания Arena - 8 шт.; Гантель MAD - 10 шт.; Лопатки для плавания Arena ELITE FINGER PADDLE - 5 шт.; Пояс для аквааэробики - 10 шт.; Тренажер Med-Wave Training сопротивление - 7 шт.; Эспандер ленточный, тяжелый 17-54кг - 8 шт.; Гантель Pull XL - 10 шт.; Лопатки для плавания Arena VORTEX EVOLUTION HAND PADDLE - 4 шт.; Лопатка Paddies PRO - 15 шт.; Поясной тренажер MAD - 8 шт.; Перчатки для аквааэробики. - 8 шт.; Тренажер MAD 3.6 - 10.8кг - 5 шт.; Ласты для плавания Arena POWERFIN PRO - 8 шт.; Гантель виниловая 3кг - 6 шт.; Аквапояс MAD - 5 шт.; Ласты Арена POQWERFIN PRO - 4 шт.; Лопатки для плавания - 6 шт.; Эспандер средний (лыжника-пловца) - 10 шт.; Доска для плавания Arena - 4 шт.; Гантели для аквааэробики - 20 шт.; Тренажер short belt Med-Wave - 2 шт.; Эспандер ленточный, средний 5-22кг - 8 шт.; Пьедестал победителей_64/3 - 1 шт.; Нудл MAD - 15 шт.; Пояс MAD - 5 шт.; Калабашка Pull Buoy EXT - 15 шт.; Аква - сапоги - 8 шт.; Нудлс 65 x 1600 - 9 шт.; Тренажер TRX Force Kit 3 - 4 шт.; Доска Kickboard Drive - 18 шт.; Ласты Med wave Dolphin monoflin - 3 шт.; Комплект учебной мебели на 64 посадочных мест</p>	634028, Томская область, г. Томск, ул. Савиных, д. 5 101
11.	<p>Аудитория для проведения учебных занятий всех типов, курсового проектирования, консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации</p> <p>Лыжи Larsen Active с креплением и ботинками - 120 шт.; Лыжи беговые TISA TOP UNIVERSAL - 15 шт.; Коньки дет. RGX-340 - 16 шт.; Лыжи беговые Peltonen 130 Delta step - 5 шт.; Лыжи беговые TISA TOP SKATING - 20 шт.; Лыжи STC (175-205) - 50 шт.; Коньки фигурные Nika - 9 шт.; Пирамида для хранения лыж_22-10 - 1 шт.; Беговые лыжи Peltonen 120 Delta step - 3 шт.; Лыжи STC (150-170) - 30 шт.; Ботинки беговые HART JES Set 05-06 - 57 шт.; Лыжи STC пластиковые с креплением - 70 шт.; Ботинки лыжные ISG иск.кожа - 82 шт.; Лыжи Larsen Active с креплениями и ботинками - 1 шт.; Коньки хокк. Profy 3000 Lux - 2 шт.; Коньки хокк. Profy 5000 Lux 41-42 - 1 шт.; Лыжи беговые TISA RACE CAP SKATING - 10 шт.; Лыжи беговые Tisa Top - 50 шт.; Комплект учебной мебели на 9 посадочных мест</p>	634035, Томская область, г. Томск, 19-й Гвардейской дивизии улица, 13 19
12.	Аудитория для проведения учебных занятий всех типов, курсового проектирования,	634028, Томская область, г. Томск, Карпова улица, 4 16

	консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации Вышка судейская - 1 шт.; Баскетбольный мяч "MOLTEN"(7 размер) - 9 шт.; Подъемник телескопический - 1 шт.; Сетка баскетбольная - 3 шт.; Акустическая система в комплекте - 2 шт.; Баскетбольный мяч "MOLTEN"(6 размер) - 5 шт.; Комплект учебной мебели на 52 посадочных мест	
13.	Аудитория для проведения учебных занятий всех типов, курсового проектирования, консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации Штанга ELEIKO тип1 - 1 шт.; Помост тяжелоатлетический соревновательный - 1 шт.; Скамья для пресса ПФ-20 - 1 шт.; Плинт разновысотный_5-09 - 1 шт.; Подставка под диски в зал тяжелой атлетики_38-11 - 5 шт.; Козел гимнастический - 1 шт.; Диск для штанги тренировочный "Eleiko" (тип 2) 15 кг IWF - 2 шт.; Маты амортизирующие П/П АМ-5 - 24 шт.; Диск для штанги тренировочный "Eliko" (тип1) 25 кгIWF - 2 шт.; Тренажер Скамья Скотта А2 - 2 шт.; Тренажер турник/брусья/пресс А021 - 2 шт.; Машина Жим ногами+Гакк GLPH-110 - 1 шт.; Штанга ELEIKO тип3 - 1 шт.; Штанга - 1 шт.; Скамья для жима наклон.45гр.ПФ-3 - 2 шт.; Штанга (гриф+диски7шт) - 4 шт.; Стойка для штанги регулируемая "F-Классика" - 2 шт.; Табло для тяжелой атлетики - 1 шт.; Спин-байк "WNQ" - 1 шт.; Весы электронные ВЭМ-150 Масса -К - 1 шт.; Брусья пристенные(зальные) ЗБП - 1 шт.; Профес. скамейка для жима горизонтальная "ПФ-2" - 2 шт.; Судейская система для тяжелой атлетики - 1 шт.; Штанга ELEIKO тип2 - 1 шт.; Диск обреза. В 51 20 кг - 6 шт.; Гиперэкстензия,горизонтальная ПФ-19 - 1 шт.; Диск Eleiko 2.5 кг красный - 2 шт.; Комплект учебной мебели на 20 посадочных мест	634028, Томская область, г. Томск, Аркадия Иванова улица, 4 101А

Рабочая программа составлена на основе общей характеристики образовательной программы по специальности 21.05.03 технология геологической разведки/ специализации Геофизические методы исследования скважин (приема 2016 г., очная форма обучения).

Разработчик(и):

Должность	ФИО
доцент	Соболева А.А.

Программа одобрена на заседании кафедры ГЕОФ (Протокол заседания кафедры ГЕОФ №391 от 01.12.2016).

Заведующий кафедрой-руководитель отделения геологии на правах кафедры,  
д.г-м.н., доцент

\_\_\_\_\_/Гусева Н.В./  
подпись

**Лист изменений рабочей программы дисциплины:**

<b>Учебный год</b>	<b>Содержание /изменение</b>	<b>Обсуждено на заседании отделения /кафедры (протокол)</b>
2017/2018 учебный год	1. Обновлено программное обеспечение. 2. Обновлен состав профессиональных баз данных и информационно-справочных систем. 3. Обновлено содержание разделов дисциплины. 4. Обновлен список литературы, в том числе ссылок ЭБС.	Протокол заседания каф. ГЕОФ № 398 от 31.05.2017
2018/2019 учебный год	1. Обновлено программное обеспечение. 2. Обновлен состав профессиональных баз данных и информационно-справочных систем. 3. Обновлено содержание разделов дисциплины. 4. Обновлен список литературы, в том числе ссылок ЭБС.	Протокол заседания ОГ № 4 от 28.06.2018
	5. Изменена система оценивания (для дисциплин и практик, реализация которых начнется с осеннего семестра 2018/19 учебного года и в последующих семестрах до завершения реализации программы).	Протокол заседания ОГ № 5 от 29.08.2018
2019/2020 учебный год	1. Обновлено программное обеспечение. 2. Обновлен состав профессиональных баз данных и информационно-справочных систем. 3. Обновлено содержание разделов дисциплины. 4. Обновлен список литературы, в том числе ссылок ЭБС.	Протокол заседания ОГ №12 от 24.06.2019
2020 / 2021 учебный год	1. Обновлено программное обеспечение. 2. Обновлен состав профессиональных баз данных и информационно-справочных систем. 3. Обновлено содержание разделов дисциплины. 4. Обновлен список литературы, в том числе ссылок ЭБС.	Протокол заседания ОГ №21 от 29.06.2020