

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.

06 2020 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

ПРИЕМ 2018 г.

ФОРМА ОБУЧЕНИЯ заочная

Элективные дисциплины по физической культуре и спорту

Направление подготовки/специальность	38.03.02 Менеджмент		
Образовательная программа (направленность (профиль))	Производственный менеджмент		
Специализация	Производственный менеджмент		
Уровень образования	высшее образование - бакалавриат		
Курс	4	семестр	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
------------------------------	-------	------------------------------	-----

И.о. заведующий кафедрой-		Капитанов С.Н.
Руководитель ООП		Видяев И.Г.
Преподаватель		Хасанова Р.Р.
Преподаватель		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	Составляющие результатов освоения (дескрипторы компетенции)	
		Код	Наименование
УК(У)-7	Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК(У)-7.В3	Владеет методами направленного восстановления и стимуляции работоспособности
		УК(У)-7.В4	Владеет опытом использования средств физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности
		УК(У)-7.В6	Владеет методиками развития физических качеств для занятий по различным оздоровительным системам и конкретным видам спорта
		УК(У)-7.У3	Умеет определять уровень развития тренированности и здоровья, физического развития
		УК(У)-7.У4	Умеет использовать двигательную активность как фактор здорового образа жизни
		УК(У)-7.У5	Умеет использовать средства физической культуры для достижения жизненных и профессиональных ценностей
		УК(У)-7.34	Знает научно-практические основы физической культуры и здорового образа жизни
		УК(У)-7.35	Знает методические принципы физического воспитания
		УК(У)-7.36	Знает виды и методы контроля за эффективностью тренировочных занятий

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		Компетенция
Код	Наименование	
РД 1	Владеть опытом самостоятельного освоения отдельных элементов профессионально-прикладной подготовки	УК(У)-7
РД 2	Умеет определять уровень физического развития, дозировать физическую нагрузку в соответствии с уровнем тренированности и состоянием здоровья	
РД 3	Знать научно-практические основы физической культуры, основы здорового образа жизни, средства и методы мышечной релаксации в спорте	

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.
Раздел 1. Физическая подготовка в избранном сложнокоординационном виде спорта на начальном этапе спортивной подготовки	РД1 РД2 РД3	Лекции	0
		Практические занятия	1
		Самостоятельная работа	60
Раздел 2. Техническая подготовка в избранном сложнокоординационном виде спорта на начальном этапе спортивной подготовки	РД1 РД2 РД3	Лекции	0
		Практические занятия	1
		Самостоятельная работа	90
Раздел 3. Тактическая подготовка в	РД1	Лекции	0

избранном сложнокоординационном виде спорта на начальном этапе спортивной подготовки	РД2 РД3	Практические занятия	2
		Самостоятельная работа	140
Раздел 4. Элементы тренерской деятельности в избранном сложнокоординационном виде спорта на начальном этапе спортивной подготовки	РД1 РД2 РД3	Лекции	0
		Практические занятия	2
		Самостоятельная работа	82

Содержание разделов дисциплины:

Раздел 1. Физическая подготовка в избранном сложнокоординационном виде спорта на начальном этапе спортивной подготовки

Методические принципы физического воспитания на начальном этапе спортивной подготовки.

Морфологические особенности спортсменов в избранном сложнокоординационном виде спорта. Биомеханические основы техники движений, общая и специальная физическая подготовка спортсмена. Формирование психических качеств в процессе физического воспитания.

Темы практических занятий:

1. Обучение методикам воспитания физических качеств в избранном сложнокоординационном виде спорта.
2. Особенности общей и специальной физической подготовки в избранном сложнокоординационном виде спорта.
3. Спортивная периодизация: макро-, мезо-, микроциклы в круглогодичной тренировочной деятельности на начальном этапе спортивной подготовки.

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 15.05.2017).- 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 15.05.2017).- 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 15.05.2017).- 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:

№	Наименование специальных помещений	Наименование оборудования
1.	Аудитория для проведения учебных занятий всех типов, курсового проектирования, консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации 634028, Томская область, г. Томск, Карпова улица, 4, 20	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.;
2.	Аудитория для проведения учебных занятий всех типов, курсового проектирования, консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации 634028, Томская область, г. Томск, Карпова улица, 4, 23	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.; Велоэргометр 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
3.	Аудитория для проведения учебных занятий всех типов, курсового проектирования, консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации 634045, Томская область, г. Томск, 19 Гвардейской Дивизииулица, 13, 19	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.; ЛыжиSTC 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

4.	Аудитория для проведения учебных занятий всех типов, курсового проектирования, консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации 634028, Томская область, г. Томск, ул. Савиных, д. 5, 101	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 места
----	---	---

Рабочая программа составлена на основе Общей характеристики образовательной программы по направлению 38.03.02 Менеджмент, специализация «Производственный менеджмент» (приема 2018г., заочная форма обучения).

Разработчик(и):

Должность	Подпись	ФИО
доцент		Соболева А.А.

Программа одобрена на заседании Ученого совета ШИП (протокол от 26.06.2018 г. №3)

Директор
Школы инженерного предпринимательства

 /А. А. Осадченко/
подпись

Лист изменений рабочей программы дисциплины:

Учебный год	Содержание /изменение	Обсуждено на заседании ШИП (протокол)
2018/2019 учебный год	Изменена система оценивания	17.09.2018 г. №4
2019/2020 учебный год	Изменен список литературы в рабочих программах дисциплин	от 27.06.2019 №3
2019/2020 учебный год	Обновлен перечень профессиональных баз данных в рабочих программах дисциплин	от 27.06.2019 №3
2020/2021 учебный год	Изменено содержание разделов рабочих программ дисциплин	от 29.06.2020 №3