


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

УТВЕРЖДАЮ
 Директор ШБИП

Д.В. Чайковский

 2020 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ
ПРИЕМ 2017 г.
ФОРМА ОБУЧЕНИЯ заочная

Элективные дисциплины по физической культуре и спорту (ЭД по ФК и С):
 циклические виды спорта

Направление подготовки/ специальность	21.03.01 «Нефтегазовое дело»		
Образовательная программа (направленность (профиль))	«Нефтегазовое дело»		
Специализация	«Бурение нефтяных и газовых скважин»		
Уровень образования	высшее образование - бакалавриат		
Курс	4	семестр	8
Трудоемкость в кредитах (зачетных единицах)			
Виды учебной деятельности	Временной ресурс		
Контактная (аудиторная) работа, ч	Лекции		
	Практические занятия		6
	Лабораторные занятия		
	ВСЕГО		6
Самостоятельная работа, ч			372
ИТОГО, ч			378

Вид промежуточной аттестации	зачет	Обеспечивающее подразделение	ОФК
И.о. заведующего кафедрой - руководителя ОФК на правах кафедры			С.Н. Капитанов
Руководитель ООП			О.В. Брусник
Преподаватель			К.В. Давлетьярова

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
УК(У)-7	Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Р1	УК(У)-7.B3	Владеет методами направленного восстановления и стимуляции работоспособности
			УК(У)-7.B4	Владеет навыками использования средства физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности
			УК(У)-7.B5	Владеет навыками развития физических качества для занятий по различным оздоровительным системам и конкретным видам спорта
			УК(У)-7.U3	Умеет определять уровень развития тренированности и здоровья, физического развития
			УК(У)-7.U4	Умеет использовать двигательную активность как фактор здорового образа жизни
			УК(У)-7.U5	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	УК(У)-7

	элементов профессионально-прикладной подготовки	
РД 2	Умеет определять уровень физического развития, дозировать физическую нагрузку в соответствии с уровнем тренированности и состояния здоровья	УК(У)-7
РД 3	Знать научно-практические основы физической культуры, основы здорового образа жизни, средства и методы мышечной релаксации в спорте	УК(У)-7

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

4. Структура и содержание дисциплины Основные виды учебной деятельности

Разделы дисциплины	Формируемы й результат обучения по дисциплине	Виды учебной деятельности	Объем времени, ч.
Раздел 1. Физическая подготовка в избранном циклическом виде спорта на этапе совершенствования спортивного мастерства	РД1 РД2 РД3	Лекции	
		Практические занятия	1
		Самостоятельная работа	93
Раздел 2. Техническая подготовка в избранном циклическом виде спорта на этапе совершенствования спортивного мастерства	РД1 РД2 РД3	Лекции	
		Практические занятия	1
		Самостоятельная работа	93
Раздел 3. Тактическая подготовка в избранном циклическом виде спорта на этапе совершенствования спортивного мастерства	РД1 РД2 РД3	Лекции	
		Практические занятия	2
		Самостоятельная работа	93
Раздел 4. Элементы тренерской деятельности в избранном циклическом виде спорта на этапе совершенствования спортивного мастерства	РД1 РД2 РД3	Лекции	
		Практические занятия	2
		Самостоятельная работа	93

Содержание разделов дисциплины:

Раздел 1. Физическая подготовка в избранном циклическом виде спорта на этапе совершенствования спортивного мастерства
--

Совершенствование методов общей и специальной физической подготовки спортсмена.

Темы практических занятий:

1. Реализация плана круглогодичной тренировочной деятельности с учетом спортивная периодизации.
2. Достижение максимального уровня развития основных физических качеств методами круговой, повторной, переменной тренировки.

Раздел 2. Техническая подготовка в избранном циклическом виде спорта на
--

этапе совершенствования спортивного мастерства

Совершенствование техники в избранном циклическом виде спорта.

Темы практических занятий:

1. Совершенствование техники упражнений в спортивной деятельности.
2. Совершенствование стабильности, устойчивости, автоматизированности технических действий занимающегося.

Раздел 3. Тактическая подготовка в избранном циклическом виде спорта на этапе совершенствования спортивного мастерства

Обеспечение достижения практических результатов в тренировочной и соревновательной деятельности занимающихся в избранном циклическом виде спорта. Прогноз, анализ условий соревновательной деятельности, корректировка и реализация оптимального тактического плана.

Темы практических занятий:

1. Применение навыков реализации тактических приемов в соревновательной деятельности спортсмена.
2. Совершенствование навыка моделирования и прогноза соревновательной ситуации в соревновательной деятельности спортсмена.

Раздел 4. Элементы тренерской деятельности в избранном циклическом виде спорта на этапе совершенствования спортивного мастерства

Организация и судейство соревнований в качестве судьи на соревнованиях внутриуниверситетского уровня, городских соревнований на базе ТПУ, соревнований областного и межрегионального уровня.

Темы практических занятий:

1. Организация и судейство соревнований в качестве судьи на соревнованиях внутриуниверситетского уровня, городских соревнований на базе ТПУ, соревнований областного и межрегионального уровня.

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**):

WinDjView; 7-Zip; Adobe Acrobat Reader DC; Adobe Flash Player; AkelPad; Google Chrome; Mozilla Firefox ESR; Tracker Software PDF-XChange Viewer

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, 23	Тренажер гребной DFC R7104 - 4 шт.; Скакалка 285см - 4 шт.; Диск здоровья - 3 шт.; Кардиостеппер - 1 шт.; Велозргометр HB-8058HP - 1 шт.; Гантели (тип 3) 1,5кг - 12 шт.; Станок Беговая дорожка - 1 шт.; Велотренажер - 1 шт.; Фитбол IronBody 75 - 2 шт.; Министеппер ST600 - 1 шт.; Тренажер Эллиптический с элементом степпера DFC CHALLENGE CH A - 2 шт.; Эллиптический тренажер OrbitAmbition 2008 - 2 шт.; Дорожка беговая IMPULSE AC2970 - 2 шт.; Гантель литая 1кг - 8 шт.; Велотренажер DFC B8508 - 3 шт.; Скакалка 275см - 16 шт.; Беговая дорожка - 2 шт.; Футбольный мяч "TORRES" - 47 шт.; Наполняемость зала 15 человек
2.	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	Ласты для плавания Arena POWERFIN PRO - 8 шт.;Тренажер MAD 3.6 - 10.8кг - 5 шт.;Ласты Med wave Dolphin monoflin - 3 шт.;Гантели для аквааэробики - 20 шт.;Лопатки для плавания Arena VORTEX EVOLUTION HAND PADDLE - 4 шт.;Калабашка Pull Buoy EXT - 15 шт.; Лопатки для плавания - 6 шт.;Лопатки для плавания Arena ELITE FINGER PADDLE - 5 шт.;Пояс для аквааэробики - 10 шт.;Эспандер ленточный, средний 5-22кг - 8 шт.;Эспандер ленточный, тяжелый 17-54кг - 8 шт.;Нудл MAD - 15 шт.;Ласты Арена POQWERFIN PRO - 4 шт.;Пояс MAD - 5 шт.;Калабашка Arena - 4 шт.;Гантель MAD - 10 шт.;Гантель виниловая 3кг - 6 шт.;Гантель виниловая 2кг - 16 шт.;Доска Kickboard Drive - 18 шт.;Тренажер short belt Med-Wave - 2

		шт.;Эспандер средний (лыжника-пловца) - 10 шт.;Доска для плавания Arena - 4 шт.;Тренажер TRX Force Kit 3 - 4 шт.;Пьедестал победителей_64/3 - 1 шт.;Тренажер Med-Wave Training сопротивление - 7 шт.;Аква - сапоги - 8 шт.;ГантельPull XL - 10 шт.;Тренажер Med wave belt training two side latex 2.4 м - 3 шт.;Поясной тренажер MAD - 8 шт.;Перчатки для аквааэробики. - 8 шт.;Аквапояс MAD - 5 шт.;Лопатка Paddies PRO - 15 шт.;Трубка для плавания Arena - 8 шт.;Нудлс 65 х 1600 - 9 шт.;Комплект учебной мебели на 64 посадочных места
3.	Аудитория для проведения учебных занятий всех типов, курсового проектирования, консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации 634045, Томская область, г. Томск, 19 Гвардейской Дивизии улица, 13, 19	Лыжи STC пластиковые с креплением - 70 шт.; Лыжи беговые Peltonen 130 Delta step - 5 шт.; Лыжи беговые TISA TOP UNIVERSAL - 15 шт.; Лыжи LArсен Active с креплениями и ботинками - 1 шт.; Ботинки беговые HART JES Set 05-06 - 57 шт.; Пирамида для хранения лыж 22-10 - 1 шт.; Коньки дет. RGX-340 - 16 шт.; Лыжи STC (150-170) - 30 шт.;Беговые лыжи Peltonen 120 Delta step - 3 шт.; Лыжи беговые Tisa Top - 50 шт.; Коньки хокк. Profy 5000 Lux 41-42 - 1 шт.; Лыжи Larsen Active с креплением и ботинками - 105 шт.; Лыжи беговые TISA RACE CAP SKATING - 10 шт.; Лыжи STC (175-205) - 50 шт.; Коньки хокк. Profy 3000 Lux - 2 шт.; Ботинки лыжные ISG иск.кожа - 82 шт.; Лыжи беговые TISA TOP SKATING - 20 шт.; Коньки фигурные Nika - 9 шт.

Рабочая программа составлена на основе Общей характеристики образовательной программы по направлению 21.03.01 «Нефтегазовое дело», профиль «Бурение нефтяных и газовых скважин», (приема 2017 г., заочная форма обучения).

Разработчик(и):

Должность	ФИО
Доцент	К.В. Давлетьярова

Программа одобрена на заседании кафедры (протокол от «20» июня 2017 г. №8).

И.о. заведующего кафедрой - руководителя
ОФК на правах кафедры


подпись

С.Н. Капитанов

Лист изменений рабочей программы дисциплины¹:

Учебный год	Содержание /изменение	Обсуждено на заседании ОНД (протокол)
2018_/ 2019 учебный год	Актуализировано содержание раздела «Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины»	От 25.06.2019 №22