

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 2016 г.

ФОРМА ОБУЧЕНИЯ заочная

**Элективные дисциплины по физической культуре и спорту (ЭД по ФК и С):
боевые 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
Руководитель ООП
Преподаватель

	С.Н. Капитанов
	О.В. Брусник
	К.В. Давлетьярова

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 компетенции)	
			Код	Наименование
ОК(У)-7	Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Р1	ОК(У)-7.B3	Владеет методами направленного восстановления и стимуляции работоспособности
			ОК(У)-7.B4	Владеет навыками использования средства физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности
			ОК(У)-7.B5	Владеет навыками развития физических качества для занятий по различным оздоровительным системам и конкретным видам спорта
			ОК(У)-7.Y3	Умеет определять уровень развития тренированности и здоровья, физического развития
			ОК(У)-7.Y4	Умеет использовать двигательную активность как фактор здорового образа жизни
			ОК(У)-7.Y5	Умеет использовать средства физической культуры для достижения жизненных и профессиональных ценностей
			ОК(У)-7.34	Знает научно-практические основы физической культуры и здорового образа жизни
			ОК(У)-7.35	Знает методические принципы физического воспитания
			ОК(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	ОК(У)-7
РД 2	Умеет определять уровень физического развития, дозировать	ОК(У)-7

	физическую нагрузку в соответствии с уровнем тренированности и состояния здоровья	
РД 3	Знать научно-практические основы физической культуры, основы здорового образа жизни, средства и методы мышечной релаксации в спорте	ОК(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	Формируемый результат обучения по дисциплине	Виды учебной деятельности	Объем времени, ч.
Раздел 1. Физическая подготовка в избранном боевом виде спорта на этапе совершенствования спортивного мастерства	РД1	Лекции	0
	РД2	Практические занятия	1
	РД3	Самостоятельная работа	93
Раздел 2. Техническая подготовка в избранном боевом виде спорта на этапе совершенствования спортивного мастерства	РД1	Лекции	0
	РД2	Практические занятия	1
	РД3	Самостоятельная работа	93
Раздел 3. Тактическая подготовка в избранном боевом виде спорта на этапе совершенствования спортивного мастерства	РД1	Лекции	0
	РД2	Практические занятия	2
	РД3	Самостоятельная работа	93
Раздел 4. Элементы тренерской деятельности в избранном боевом виде спорта на этапе совершенствования спортивного мастерства	РД1	Лекции	0
	РД2	Практические занятия	2
	РД3	Самостоятельная работа	93

Содержание разделов дисциплины:

Раздел 1. Физическая подготовка в избранном боевом 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 спортивной периодизации.
2. Достижение максимального уровня развития основных физических качеств методами круговой, повторной, переменной тренировки.

Раздел 2. Техническая подготовка в избранном боевом виде спорта на этапе совершенствования спортивного мастерства

Совершенствование техники в избранном боевом 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 боевом виде спорта на этапе

Обеспечение достижения практических результатов в тренировочной и соревновательной деятельности занимающихся в избранном боевом 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 боевом 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 15.05.2016).- 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:

№	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, 19	Ринг боксерский 7х7 на помосте - 1 шт.; Наполняемость зала 17 человек
2.	Аудитория для проведения учебных занятий всех типов, курсового проектирования, консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации 634027, Томская область, г. Томск, А. Иванова улица, 4, 12	Подушка боксерская настенная - 1 шт.; Татами для единоборств - 71 шт.; Макивара боксерская угловая - 1 шт.; Перекладина гимнастическая универсальная - 1 шт.; Наполняемость зала 20 человек
3.	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.; Велоэргометр НВ-8058НР - 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

Рабочая программа составлена на основе Общей характеристики образовательной программы по направлению подготовки 21.03.01 Нефтегазовое дело, профиль «Бурение нефтяных и газовых скважин», (приема 2016 г., очная форма обучения).

Разработчик(и):

Должность	ФИО
доцент ОФК	К.В. Давлетьярова

Программа одобрена на заседании кафедры (протокол от «24» июня 2016 г. №8).

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


подпись С.Н. Капитанов

Лист изменений рабочей программы дисциплины:

Учебный год	Содержание /изменение	Обсуждено на заседании учебно-методического совета ОИЯ (протокол)
20__ _/____ учебный год		От «__» _____ 20__ г. № _____