

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

УТВЕРЖДАЮ
Директор ШБИП

Л.В. Чайковский

« 30 » ноября 2020 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ
ПРИЕМ 2016 г.
ФОРМА ОБУЧЕНИЯ заочная


Элективные дисциплины по физической культуре и спорту (ЭД по ФК и С):
склоновые 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

Инд. 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. Даллестяева

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.У3	Умеет определять уровень развития тренированности и здоровья, физического развития
			ОК(У)-7.У4	Умеет использовать двигательную активность как фактор здорового образа жизни
			ОК(У)-7.У5	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 физическую нагрузку в соответствии с уровнем тренированности и состояния здоровья	ОК(У)-7
РД 3	Знать научно-практические основы физической культуры, основы	ОК(У)-7

	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 силовом виде спорта на этапе совершенствования спортивного мастерства	РД1	Лекции	0
	РД2	Практические занятия	1
	РД3	Самостоятельная работа	93
Раздел 2. Техническая подготовка в избранном силовом виде спорта на этапе совершенствования спортивного мастерства	РД1	Лекции	0
	РД2	Практические занятия	1
	РД3	Самостоятельная работа	93
Раздел 3. Тактическая подготовка в избранном силовом 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 силовом 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 силовом 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 силовом виде спорта на этапе совершенствования спортивного мастерства

Совершенствование техники в избранном силовом 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 силовом виде спорта на этапе совершенствования спортивного мастерства

Обеспечение достижения практических результатов в тренировочной и соревновательной деятельности занимающихся в избранном силовом 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 силовом 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. Богашенко [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.	Зал тяжелой атлетики 634034, Томская область, г. Томск, А. Иванова улица, 4, 101А	Профес. скамейка для жима горизонтальная "ПФ-2" - 2 шт.; Стойка для штанги регулируемая "F-Классика" - 2 шт.; Гиперэкстензия, горизонтальная ПФ-19 - 1 шт.; Помост тяжелоатлетический соревновательный - 1 шт.; Штанга ELEIKO тип1 - 1 шт.; Диск Eleiko 2.5 кг красный - 2 шт.; Диск обрезин. В 51 20 кг - 6 шт.; Маты амортизирующие П/П АМ-5 - 24 шт.; Штанга ELEIKO тип2 - 1 шт.; Весы электронные ВЭМ-150 Масса -К - 1 шт.; Тренажер турник/брусья/пресс А021 - 2 шт.; Скамья для пресса ПФ-20 - 1 шт.; Диск для штанги тренировочный "Eliko" (тип1) 25 кг IWF - 2 шт.; Брусья пристенные (зальные) ЗБП - 1 шт.; Спинбайк "WNQ" - 1 шт.; Табло для тяжелой атлетики - 1 шт.; Подставка под диски в зал тяжелой атлетики 38-11 - 5 шт.; Козел гимнастический - 1 шт.; Скамья для жима наклон. 45 гр. ПФ-3 - 2 шт.; Штанга - 1 шт.; Тренажер Скамья Скотта А2 - 2 шт.; Плинт разновысотный 5-09 - 1 шт.; Диск для штанги тренировочный "Eleiko" (тип 2) 15 кг IWF - 2 шт.; Штанга (гриф+диски 7 шт) - 4 шт.; Судейская система для тяжелой атлетики - 1 шт.; Штанга ELEIKO тип3 - 1 шт.; Машина Жим ногами+Гакк GLPH-110 - 1 шт.; Наполняемость зала 20 человек
2.	Аудитория для проведения учебных занятий всех типов, курсового проектирования, консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации 634028, Томская область, г. Томск, Карпова улица, 4, 22	Гиря 28 кг - 4 шт. Станок Жим сидя на свободных весах - 1 шт.; Ряд гантельный (хром.) 10 пар 1-10 кг - 6 шт.; Гантель 2кг - 2 шт.; Станок Верхняя тяга 100 - 1 шт.; Гиря 18 кг - 8 шт.; Диск для соревнований 10кг зеленый - 2 шт.; Станок Скамья для пресса - 1 шт.; Станок Жим под углом вверх на свободных весах - 1 шт.; Диск обрезин. В 51 25 кг - 4 шт.; Диски цветные обрезиненные синие 20 кг - 4 шт.; Станок сгиб бедра - 1 шт.; Гиря 24кг - 4 шт.; Диски цветные обрезиненные красные 25 кг - 4 шт.; Брусья 28-10 - 1 шт.; Ряд гантельный (обрезин.) 10 пар 2,5-25 кг - 2 шт.; Станок Разгибатель бедра на свободных весах - 1 шт.; Гиря 20 кг - 2 шт.; Гиря 14 кг - 10 шт.; Гиря 16 кг - 14 шт.; Штанга W-образная - 1 шт.; Гиря 32 кг - 15 шт.; Диски цветные

		обрезиненные желтые 15 кг - 4 шт.; Станок Жим от груди сидя на свободных весах - 1 шт.; Станок Жим горизонтальный на свободных весах - 1 шт.; Станок Гиперэкстензия - 1 шт.; Штанга т/а(гриф d26180см, диск d2615кг-2шт., 5кг-4шт) - 2 шт.; К-т стойка для приседаний - 3 шт.; Штанга т/а(гриф d26150см, диск d2610кг-2шт., 5кг-2шт) - 2 шт.; Диск обрезин. В 51 2,5кг - 2 шт.; Станок Машина Смитта - 1 шт.; Гири литая чугунная 24 кг - 16 шт.; Наполняемость зала 12 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.; 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 285см - 4 шт.; Беговая дорожка - 2 шт.; Футбольный мяч "TORRES" - 47 шт.; Наполняемость зала 15 человек
4.	Аудитория для проведения учебных занятий всех типов, курсового проектирования, консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации 634028, Томская область, г. Томск, Карпова улица, 4, 21	Тренажер Блочная рамка(кроссовер) "ПФ-10" - 1 шт.; Скамья-стойка для жима под углом вниз - 1 шт.; Гантельный ряд B22105 - 1 шт.; Вертикально-горизонтальная тяга - 1 шт.; MB3,23 Пресс-машина (грузоблок) - 1 шт.; Штанга ZSO усиленный сложный, D50 L2200 олимпийский замок - 1 шт.; Грудь-машина (грузоблок) (Баттерфляй) - 1 шт.; Скакалка 285см - 4 шт.; Штанга ZSO D50мм ломаный EZ-образный - 1 шт.; Гири 16 кг - 2 шт.; Гири 24кг - 1 шт.; Гири 20 кг - 1 шт.; Сведение-разведение ног (грузоблок) - 1 шт.; Жим ногами горизонтальный - 1 шт.; Скамья-стойка для жима штанги лежа - 1 шт.; MB3,22 Разгибание ног сидя (грузоблок) - 1 шт.; MB3,28 Перекрестная тяга регулируемая (грузоблок) - 1 шт.; MB3,21 Сгибание ног лежа (грузоблок) - 1 шт.; Турник-брусья-пресс - 1 шт.; Тренажер для разгибания спины (Гиперэкстензия) - 1 шт.; Ресивер AV Yamaha RX-V577 - 1 шт.; Скамья для бицепса с сиденьем - 1 шт.; MB 4,16 Жим ногами под углом 40 (нагрузка до 500кг) - 1 шт.; Штанга ZSO D-50, ломаный W-образный, замки-пружины - 1 шт.; Тренажер штанга по ходовым с обратным наклоном - 1 шт.; Наполняемость зала 12 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.П. Давлетьярова

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

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

 С.Н. Капитанов
печать

Лист изменений рабочей программы дисциплины:

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