

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.


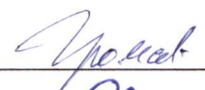
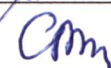
« 07 » 09 2020 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**  
**ПРИЕМ 2020 г.**  
**ФОРМА ОБУЧЕНИЯ очная**

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

Направление подготовки/ специальность	15.03.04 Автоматизация технологических процессов и производств		
Образовательная программа (направленность (профиль))	Автоматизация технологических процессов и производств в нефтегазовой отрасли		
Специализация	Интеллектуальные системы автоматизации и управления		
Уровень образования	высшее образование - бакалавриат		
Курс	1-4	семестр	1-8
Трудоемкость в кредитах (зачетных единицах)	0		
Виды учебной деятельности	Временной ресурс		
Контактная (аудиторная) работа, ч	Лекции	0	
	Практические занятия	338	
	Лабораторные занятия	0	
	ВСЕГО	338	
Самостоятельная работа, ч		40	
ИТОГО, ч		378	

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

И.о. заведующий кафедрой- руководитель отделения		С. Н. Капитанов
Руководитель ООП		Е. И. Громаков
Преподаватель		А. А. Соболева

2020 г.

## 1. Цели освоения дисциплины

Целями освоения дисциплины является формирование у обучающихся определенного ООП (п. 5.4 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)-7.132	Знает научно-практические культуры основы физической культуры и здорового образа жизни
		УК(У)-7.232	Знает виды и методы контроля за эффективностью тренировочных занятий
		УК(У)-7.332	Знает методические принципы физического воспитания
		УК(У)-7.1У2	Умеет использовать здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни
		УК(У)-7.2У2	Умеет определять уровень развития тренированности и здоровья, физического развития
		УК(У)-7.3У2	Умеет использовать средства физической культуры для достижения жизненных и профессиональных ценностей
		УК(У)-7.1В2	Владеет опытом использования средств физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности
		УК(У)-7.2В2	Владеет методами направленного восстановления и стимуляции работоспособности
		УК(У)-7.3В2	Владеет методиками развития физических качеств для занятий по различным оздоровительным системам и конкретным видам спорта

## 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 физической подготовки	УК(У)-7.2
РД 2	Знать научно-практические основы физической культуры, основы здорового образа жизни, средства и методы мышечной релаксации в спорте	УК(У)-7.1
РД 3	Владеет методиками развития физической формы средствами физической культуры и спорта	УК(У)-7.3

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.
1 семестр			
Раздел 1. Физическая подготовка в избранном сложнокоординационном виде спорта на начальном этапе спортивной подготовки	РД1	Лекции	0
		Практические занятия	12
		Самостоятельная работа	1
Раздел 2. Техническая подготовка в избранном сложнокоординационном виде спорта на начальном этапе спортивной подготовки	РД1 РД2 РД3	Лекции	0
		Практические занятия	12
		Самостоятельная работа	1
Раздел 3. Тактическая подготовка в избранном сложнокоординационном виде спорта на начальном этапе спортивной подготовки	РД1	Лекции	0
		Практические занятия	12
		Самостоятельная работа	1
Раздел 4. Элементы тренерской деятельности в избранном сложнокоординационном виде спорта на начальном этапе спортивной подготовки	РД1 РД3	Лекции	0
		Практические занятия	12
		Самостоятельная работа	1
2 семестр			
Раздел 1. Физическая подготовка в избранном сложнокоординационном виде спорта на начальном этапе спортивной подготовки	РД1	Лекции	0
		Практические занятия	12
		Самостоятельная работа	1
Раздел 2. Техническая подготовка в избранном сложнокоординационном виде спорта на начальном этапе спортивной подготовки	РД1 РД2 РД3	Лекции	0
		Практические занятия	12
		Самостоятельная работа	1
Раздел 3. Тактическая подготовка в избранном сложнокоординационном виде спорта на начальном этапе спортивной подготовки	РД1	Лекции	0
		Практические занятия	12
		Самостоятельная работа	1
Раздел 4. Элементы тренерской деятельности в избранном сложнокоординационном виде спорта на начальном этапе спортивной подготовки	РД1 РД3	Лекции	0
		Практические занятия	12
		Самостоятельная работа	1
3 семестр			
Раздел 1. Физическая подготовка в избранном сложнокоординационном виде спорта на этапе спортивной специализации	РД1	Лекции	0
		Практические занятия	12
		Самостоятельная работа	1
Раздел 2. Техническая подготовка в избранном сложнокоординационном виде спорта на этапе спортивной специализации	РД1 РД2 РД3	Лекции	0
		Практические занятия	12
		Самостоятельная работа	1
Раздел 3. Тактическая подготовка в избранном сложнокоординационном виде спорта на этапе спортивной специализации	РД1	Лекции	0
		Практические занятия	12
		Самостоятельная работа	1
Раздел 4. Элементы тренерской деятельности в избранном сложнокоординационном виде спорта на этапе спортивной специализации	РД1 РД3	Лекции	0
		Практические занятия	12
		Самостоятельная работа	1
4 семестр			
Раздел 1. Физическая подготовка в	РД1	Лекции	0

[illegible]

избранном сложнокоординационном виде спорта на этапе совершенствования спортивного мастерства		Практические занятия	8
		Самостоятельная работа	1
Раздел 4. Элементы тренерской деятельности в избранном сложнокоординационном виде спорта на этапе совершенствования спортивного мастерства	РД1 РД3	Лекции	0
		Практические занятия	8
		Самостоятельная работа	1
8 семестр			
Раздел 1. Физическая подготовка в избранном сложнокоординационном виде спорта на этапе совершенствования спортивного мастерства	РД1	Лекции	0
		Практические занятия	8
		Самостоятельная работа	1
Раздел 2. Техническая подготовка в избранном сложнокоординационном виде спорта на этапе совершенствования спортивного мастерства	РД1 РД2 РД3	Лекции	0
		Практические занятия	8
		Самостоятельная работа	0
Раздел 3. Тактическая подготовка в избранном сложнокоординационном виде спорта на этапе совершенствования спортивного мастерства	РД1	Лекции	0
		Практические занятия	9
		Самостоятельная работа	1
Раздел 4. Элементы тренерской деятельности в избранном сложнокоординационном виде спорта на этапе совершенствования спортивного мастерства	РД1 РД3	Лекции	0
		Практические занятия	8
		Самостоятельная работа	1

### Содержание разделов дисциплины:

#### 1 семестр

#### 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.

#### Раздел 2. Техническая подготовка в избранном сложнокоординационном виде спорта на начальном этапе спортивной подготовки

Формирование и совершенствование основ техники в избранном сложнокоординационном виде спорта. Освоение основных и подводящих упражнений в избранном сложнокоординационном виде спорта. Формирование разносторонней технической основы для дальнейшего технического совершенствования.

##### **Темы практических занятий:**

1. Знакомство с техническими приемами. Формирование основ техники упражнений целостным методом.

2. Освоение методов самоконтроля физического и психического состояния спортсмена в избранном сложнокоординационном виде спорта
3. Формирование основ технической подготовленности с учетом биомеханических особенностей выполнения упражнений занимающегося.

<b>Раздел 3. Тактическая подготовка в избранном сложнокоординационном виде спорта на начальном этапе спортивной подготовки</b>
--

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. Ознакомление с методиками тактической подготовки. Планирование тактики тренировочной деятельности в тренировочном макро-, мезо- и микроцикле спортсмена на начальном этапе спортивной подготовки.
2. Способы построения тактического плана с учетом особенностей вида спорта, индивидуальных особенностей спортсмена, возможностей соперников и условий спортивных состязаний на начальном этапе спортивного совершенствования.
3. Содержание тактики: факторы, влияющие на выбор тактических действий.

<b>Раздел 4. Элементы тренерской деятельности в избранном сложнокоординационном виде спорта на начальном этапе спортивной подготовки</b>
--

Теория состязательной деятельности в избранном сложнокоординационном виде спорта. Нормативные основы соревновательной деятельности, требования к организации и подготовке соревнований в избранном сложнокоординационном виде спорта. Требования к судьям. Судейская практика. Правила соревнований в избранном сложнокоординационном виде спорта. Методика организации и судейства соревнований.

**Темы практических занятий:**

1. Помощь в организации и судействе соревнований в качестве судьи-стажера на соревнованиях внутриуниверситетского уровня.
2. Ознакомление с педагогическими, психологическими, медико-биологическими средствами и методами контроля состояния спортсменов на начальном этапе подготовки.
3. Обучение методикам совершенствования двигательных навыков и повышения функциональной подготовленности спортсмена в избранном сложнокоординационном виде спорта.

**2 семестр**

<b>Раздел 1. Физическая подготовка в избранном сложнокоординационном виде спорта на начальном этапе спортивной подготовки</b>
---

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

**Темы практических занятий:**

1. Овладение навыком применения средств и методов общей физической самоподготовки спортсмена на начальном этапе спортивной подготовки.
2. Применение навыков планирования круглогодичной тренировочной деятельности.
3. Создание подробного индивидуального тренировочного плана, включающего

этапы спортивной периодизации.

## **Раздел 2. Техническая подготовка в избранном сложнокоординационном виде спорта на начальном этапе спортивной подготовки**

Формирование и совершенствование основ техники в избранном сложнокоординационном виде спорта. Формирование разносторонней технической основы для дальнейшего технического совершенствования. Ознакомление с факторами, влияющие на выбор тактических действий спортсмена в соревновательной деятельности на начальном этапе подготовки.

### **Темы практических занятий:**

1. Овладение навыками формирования основ техники упражнений в спортивной деятельности в учебно-тренировочной деятельности.
2. Овладение навыком воспитания основных и подводящих упражнений в избранном сложнокоординационном виде спорта.
3. Применение технических приемов с учетом индивидуальной биомеханики в специальной подготовке спортсмена.

## **Раздел 3. Тактическая подготовка в избранном сложнокоординационном виде спорта на начальном этапе спортивной подготовки**

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. Овладение методами тактической подготовки на начальном уровне спортивной подготовки в учебно-тренировочной деятельности спортсмена.
2. Изучение способов построения тактического плана в соревновательной деятельности на начальном этапе спортивного совершенствования в условиях учебно-тренировочных соревнований.
3. Овладение тактическими приемами в учебно-тренировочной деятельности спортсмена на начальном этапе подготовки.

## **Раздел 4. Элементы тренерской деятельности в избранном сложнокоординационном виде спорта на начальном этапе спортивной подготовки**

Организация и судейство соревнований в качестве судьи-стажера на соревнованиях внутриуниверситетского уровня. Применение методик совершенствования двигательных навыков и повышения функциональной подготовленности спортсмена в избранном сложнокоординационном виде спорта в учебно-тренировочной деятельности.

### **Темы практических занятий:**

1. Организация и судейство соревнований в качестве судьи-стажера на соревнованиях внутриуниверситетского уровня.
2. Овладение навыками педагогического, психологического, медико-биологического контроля состояния спортсменов на начальном этапе подготовки.
3. Применение методик совершенствования двигательных навыков и повышения функциональной подготовленности спортсмена в избранном сложнокоординационном виде спорта в учебно-тренировочной деятельности.

**3 семестр**

## **Раздел 1. Физическая подготовка в избранном сложнокоординационном виде спорта на этапе спортивной специализации**

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

### **Темы практических занятий:**

1. Совершенствования навыка воспитания общей и специальной выносливости, скоростно-силовых качеств средствами физической культуры в учебно-тренировочной деятельности.
2. Расширение методов круглогодичной тренировочной деятельности, включение разносторонних тренировок и учебно-соревновательной деятельности.
3. Воспитание гибкости с целью увеличения амплитуды движений спортсмена в избранном сложнокоординационном виде спорта.

## **Раздел 2. Техническая подготовка в избранном сложнокоординационном виде спорта на этапе спортивной специализации**

Совершенствование основ техники в избранном сложнокоординационном виде спорта. Формирование стабильности, устойчивости, автоматизированности технических действий занимающегося. Совершенствование технических приемов на базе упражнений начального этапа подготовки. Проработка деталей техники.

### **Темы практических занятий:**

1. Расширение базы основных и подводящих упражнений в избранном сложнокоординационном виде спорта. Воспитание ловкости.
2. Влияние переноса двигательного стереотипа на развитие нового технического приема.
3. Овладение основными методами тренировки на этапе спортивной специализации: игровой, равномерный, переменный, повторный, соревновательный, круговой.

## **Раздел 3. Тактическая подготовка в избранном сложнокоординационном виде спорта на этапе спортивной специализации**

Обеспечение достижения практических результатов в тренировочной и соревновательной деятельности занимающихся в избранном сложнокоординационном виде спорта. Прогноз, анализ условий соревновательной деятельности, корректировка и реализация оптимального тактического плана. Применение тактические приемов на базе начального этапа в условиях учебно-соревновательной деятельности.

### **Темы практических занятий:**

1. Содержание тактики соревновательной деятельности, факторы, влияющие на выбор тактических действий.
2. Анализ условий различных соревновательных ситуации, моделирование условий применения различных технических приемов.
3. Применение навыков реализации тактических приемов в учебно-соревновательной деятельности.

## **Раздел 4. Элементы тренерской деятельности в избранном сложнокоординационном виде спорта на этапе спортивной специализации.**



Применение методик совершенствования двигательных навыков и педагогического контроля в избранном сложнокоординационном виде спорта в учебно-тренировочной деятельности на этапе спортивной специализации.

Организация и судейство соревнований в качестве судьи на соревнованиях внутриуниверситетского уровня, городских соревнований на базе ТПУ. Ознакомление с методиками физического восстановления спортсменов, построение оптимального режима тренировочных занятий и отдыха в повседневной жизни спортсмена.

**Темы практических занятий:**

1. Организация и судейство соревнований в качестве судьи на соревнованиях внутриуниверситетского уровня, городских соревнований на базе ТПУ.
2. Овладение навыками совершенствования способностей осваивать сложнокоординационные действия с целью эффективной перестройки двигательной деятельности в зависимости от соревновательной ситуации.
3. Ознакомление с методиками физического восстановления спортсменов, построение оптимального режима тренировочных занятий и отдыха в повседневной жизни спортсмена.

**4 семестр**

**Раздел 1. Физическая подготовка в избранном сложнокоординационном виде спорта на этапе спортивной специализации**

Совершенствование методов общей и специальной физической подготовки спортсмена. Воспитание гибкости с целью увеличения амплитуды движений спортсмена в избранном сложнокоординационном виде спорта. Самостоятельная реализация навыков воспитания общей и специальной физической подготовки в текущем тренировочном процессе с учетом индивидуальных особенностей спортсмена.

**Темы практических занятий:**

1. Совершенствования навыка воспитания общей и специальной выносливости, скоростно-силовых качеств средствами физической культуры в учебно-тренировочной деятельности.
2. Расширение методов круглогодичной тренировочной деятельности, включение разносторонних тренировок и учебно-соревновательной деятельности.
3. Воспитание гибкости с целью увеличения амплитуды движений спортсмена в избранном сложнокоординационном виде спорта.

**Раздел 2. Техническая подготовка в избранном сложнокоординационном виде спорта на этапе спортивной специализации**

Совершенствование основ техники в избранном сложнокоординационном виде спорта. Формирование стабильности, устойчивости, автоматизированности технических действий занимающегося. Расширение базы основных и подводящих упражнений в избранном сложнокоординационном виде спорта.

**Темы практических занятий:**

1. Совершенствование технических приемов на базе упражнений начального этапа подготовки. Проработка деталей техники.
2. Овладение специальными методиками воспитания ловкости.
3. Применение основных методов тренировки на этапе спортивной специализации: игровой, равномерный, переменный, повторный, соревновательный, круговой.

**Раздел 3. Тактическая подготовка в избранном сложнокоординационном виде**

## **спорта на этапе спортивной специализации**

Обеспечение достижения практических результатов в тренировочной и соревновательной деятельности занимающихся в избранном сложнокоординационном виде спорта. Прогноз, анализ условий соревновательной деятельности, корректировка и реализация оптимального тактического плана. Содержание тактики соревновательной деятельности, факторы, влияющие на выбор тактических действий.

### **Темы практических занятий:**

1. Применение тактические приемы на базе начального этапа в условиях учебно-соревновательной деятельности.
2. Анализ условий различных соревновательных ситуации, моделирование условий применения различных технических приемов в учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.

## **Раздел 4. Элементы тренерской деятельности в избранном сложнокоординационном виде спорта на этапе спортивной специализации**

Судейская практика. Организация и судейство соревнований в качестве судьи на соревнованиях внутриуниверситетского уровня, городских соревнований на базе ТПУ. Овладение навыками совершенствования способностей осваивать сложнокоординационные действия с целью эффективной перестройки двигательной деятельности в зависимости от соревновательной ситуации.

### **Темы практических занятий:**

1. Организация и судейство соревнований в качестве судьи на соревнованиях внутриуниверситетского уровня, городских соревнований на базе ТПУ.
2. Овладение навыками совершенствования способностей осваивать сложнокоординационные действия с целью эффективной перестройки двигательной деятельности в зависимости от конкретной соревновательной ситуации.
3. Применение методик физического восстановления спортсменов, построение оптимального режима тренировочных занятий и отдыха в повседневной жизни спортсмена.

## **5 семестр**

## **Раздел 1. Физическая подготовка в избранном сложнокоординационном виде спорта на этапе спортивной специализации**

Совершенствование методов общей и специальной физической подготовки спортсмена. Совершенствования навыка воспитания общей и специальной выносливости, скоростно-силовых качеств средствами физической культуры в учебно-тренировочной деятельности. Расширение методов круглогодичной тренировочной деятельности, включение разносторонних тренировок и учебно-соревновательной деятельности.

### **Темы практических занятий:**

1. Самостоятельная реализация навыков воспитания общей и специальной физической подготовки в текущем тренировочном процессе с учетом индивидуальных особенностей спортсмена.
2. Совершенствования навыка воспитания общей и специальной выносливости, скоростно-силовых качеств средствами физической культуры в учебно-тренировочной деятельности.
3. Расширение методов круглогодичной тренировочной деятельности, включение разносторонних тренировок и учебно-соревновательной деятельности.

## **Раздел 2. Техническая подготовка в избранном сложнокоординационном виде**

## **спорта на этапе спортивной специализации**

Совершенствование техники в избранном сложнокоординационном виде спорта. Совершенствование стабильности, устойчивости, автоматизированности технических действий занимающегося.

### **Темы практических занятий:**

1. Расширение базы основных и подводящих упражнений в избранном сложнокоординационном виде спорта.
2. Применение зарубежных методик технической подготовки спортсменов в избранном сложнокоординационном виде спорта.
3. Совершенствование стабильности, устойчивости, автоматизированности технических действий занимающегося.

## **Раздел 3. Тактическая подготовка в избранном сложнокоординационном виде спорта на этапе спортивной специализации**

Обеспечение достижения практических результатов в тренировочной и соревновательной деятельности занимающихся в избранном сложнокоординационном виде спорта. Прогноз, анализ условий соревновательной деятельности, корректировка и реализация оптимального тактического плана. Применение навыков реализации тактических приемов в соревновательной деятельности спортсмена.

### **Темы практических занятий:**

1. Ретроградный анализ условий различных соревновательных ситуаций, моделирование условий применения наиболее эффективных технических приемов на основе соревновательного опыта.
2. Совершенствование навыка моделирования и прогноза соревновательной ситуации в конкретной соревновательной ситуации.
3. Анализ условий конкретной соревновательной ситуации: уровень подготовки противника, условия соревнований, внешние факторы соревновательной деятельности.

## **Раздел 4. Элементы тренерской деятельности в избранном сложнокоординационном виде спорта на этапе спортивной специализации**

Организация и судейство соревнований в качестве судьи на соревнованиях внутриуниверситетского уровня, городских соревнований на базе ТПУ. Предупреждение спортивного травматизма. Контроль правильности техники при выполнении упражнений занимающихся.

### **Темы практических занятий:**

1. Организация и судейство соревнований в качестве судьи на соревнованиях внутриуниверситетского уровня, городских соревнований на базе ТПУ.
2. Применение методик физического восстановления спортсменов, построение оптимального режима тренировочных занятий и отдыха в повседневной жизни спортсмена.
3. Предупреждение спортивного травматизма. Контроль правильности техники при выполнении упражнений занимающихся.

## **6 семестр**

## **Раздел 1. Физическая подготовка в избранном сложнокоординационном виде спорта на этапе совершенствования спортивного мастерства**

Реализация плана круглогодичной тренировочной деятельности с учетом спортивная периодизации. Совершенствование методов общей и специальной физической подготовки спортсмена.

### **Темы практических занятий:**

1. Самостоятельная реализация навыков воспитания общей и специальной физической подготовки в текущем тренировочном процессе. Совершенствование физической формы спортсмена.
2. Совершенствование функциональной подготовленности спортсмена, рост буферных систем организма методом максимальных усилий.
3. Достижение максимального уровня развития основных физических качеств методами круговой, повторной, переменной тренировки.

## **Раздел 2. Техническая подготовка в избранном сложнокоординационном виде спорта на этапе совершенствования спортивного мастерства**

Совершенствование техники в избранном сложнокоординационном виде спорта.

### **Темы практических занятий:**

1. Воспитание быстроты и силы с совершенствованием в технике избранного сложнокоординационного вида спорта, сопряженный метод тренировки.
2. Реализация наиболее эффективных отечественных и зарубежных методик технической подготовки спортсменов в избранном сложнокоординационном виде спорта.
3. Совершенствование стабильности, устойчивости, автоматизированности технических действий занимающегося.

## **Раздел 3. Тактическая подготовка в избранном сложнокоординационном виде спорта на этапе совершенствования спортивного мастерства**

Обеспечение достижения практических результатов в тренировочной и соревновательной деятельности занимающихся в избранном сложнокоординационном 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 конкретной соревновательной ситуации.
3. Формирование полной картины вариантов тактических действий в соревновательной и тренировочной деятельности спортсмена.

## **Раздел 4. Элементы тренерской деятельности в избранном сложнокоординационном виде спорта на этапе совершенствования спортивного мастерства**

Судейская практика. Организация и судейство соревнований в качестве судьи на соревнованиях внутриуниверситетского уровня, городских соревнований на базе ТПУ, соревнований областного и межрегионального уровня. Предупреждение спортивного травматизма. Контроль правильности техники при выполнении упражнений занимающихся. Простейшие методы физической реабилитации, общие основы нутрициологии.

### **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.
2. Совершенствование способностей осваивать сложнокоординационные действия с целью эффективной перестройки двигательной деятельности в зависимости от соревновательной ситуации.

3. Предупреждение спортивного травматизма. Контроль правильности техники при выполнении упражнений занимающихся. Простейшие методы физической реабилитации, общие основы нутрициологии.

### **7 семестр**

#### **Раздел 1. Физическая подготовка в избранном сложнокоординационном виде спорта на этапе совершенствования спортивного мастерства**

Совершенствование методов общей и специальной физической подготовки спортсмена.

##### **Темы практических занятий:**

1. Совершенствование функциональной подготовленности спортсмена, рост буферных систем организма методом максимальных усилий.
2. Реализация плана круглогодичной тренировочной деятельности с учетом спортивной периодизации.

#### **Раздел 2. Техническая подготовка в избранном сложнокоординационном виде спорта на этапе совершенствования спортивного мастерства**

Совершенствование техники в избранном сложнокоординационном 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 сложнокоординационном виде спорта на этапе совершенствования спортивного мастерства**

Обеспечение достижения практических результатов в тренировочной и соревновательной деятельности занимающихся в избранном сложнокоординационном 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 конкретной соревновательной ситуации.

#### **Раздел 4. Элементы тренерской деятельности в избранном сложнокоординационном 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.
2. Предупреждение спортивного травматизма. Контроль правильности техники при выполнении упражнений занимающихся. Простейшие методы физической реабилитации,

общие основы возрастной морфологии.

## **8 семестр**

### **Раздел 1. Физическая подготовка в избранном сложнокоординационном 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 сложнокоординационном виде спорта на этапе совершенствования спортивного мастерства**

Совершенствование техники в избранном сложнокоординационном 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 сложнокоординационном виде спорта на этапе совершенствования спортивного мастерства**

Обеспечение достижения практических результатов в тренировочной и соревновательной деятельности занимающихся в избранном сложнокоординационном 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 сложнокоординационном 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:

- Работа в электронном курсе (изучение теоретического материала, выполнение индивидуальных заданий и контролирующих мероприятий, тестов и др.);
- Выполнение индивидуальных домашних заданий (при наличии медицинского заключения о пропуске занятий по болезни);
- Исследовательская работа и участие в научных студенческих конференциях, семинарах и олимпиадах;
- Участие в спортивных праздниках института, курса, специальности;
- Подготовка и участие в соревнованиях команд институтов, вузов г. Томска;
- Участие в массовых физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятиях, посвященных знаменательным датам.

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

### **6.1. Учебно-методическое обеспечение**

#### **Основная литература**

1. Естественно-научные основы физической культуры и спорта: учебник для вузов / под ред. А.В. Самсоновой, Р.Б. Цаллаговой. - Москва: Советский спорт, 2014. - 456 с. - Библиография в конце разделов. - Режим доступа: <http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785971806974.html> (дата обращения: 04.02.2020)
2. Капилевич, Л.В. Физкультурно-оздоровительные технологии: учебное пособие для вузов / Л.В. Капилевич; Национальный исследовательский Томский политехнический университет (ТПУ). - Томск: Изд-во ТПУ, 2013. - 150 с. - Режим доступа: <http://catalog.lib.tpu.ru/catalogue/simple/document/RU/TPU/book/327257> (дата обращения: 04.02.2020)
3. Холодов, Ж. К. Теория и методика физической культуры и спорта учебник для вузов / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. — 12-е изд., испр. — Москва: Академия, 2014. — 479 с.. — Высшее профессиональное образование. Педагогическое образование. — Бакалавриат. — Библиогр.: с. 472-473.. — ISBN 978-5-4468-0491-7. Режим доступа: <http://catalog.lib.tpu.ru/catalogue/advanced/document/RU%5CTPU%5Cbook%5C270521> (дата обращения: 08.02.2020)

#### **Дополнительная литература**

4. Физическая культура и физическая подготовка: учебник для вузов / под ред. В. Я. Кикотя ; И. С. Барчукова. — Москва: ЮНИТИ, 2011. — 431 с.: ил. — Библиогр.: с. 428. — Режим доступа: <http://catalog.lib.tpu.ru/catalogue/simple/document/RU%5CTPU%5Cbook%5C218070> (дата обращения: 09.02.2020)
5. Столяров В.И. Современная теория физического воспитания (проблемы, пути решения, инновационная концепция) [Электронный ресурс] / В.И. Столяров // Наука и спорт: современные тенденции — 2016 -. №1. — Режим доступа: <https://elibrary.ru/item.asp?id=25650939> (дата обращения: 04.02.2020)

### **6.2. Информационное и программное обеспечение**

Internet-ресурсы (в т.ч. в среде LMS MOODLE и др. образовательные и библиотечные ресурсы):

1. Электронный курс «Прикладная физическая культура/ Элективные дисциплины по ФКиС». Режим доступа: <https://stud.lms.tpu.ru/course/view.php?id=2703>.
2. Электронно-библиотечная система «Консультант студента» [http://www.studentlibrary.ru/catalogue/switch\\_kit/pugs-mpei.html](http://www.studentlibrary.ru/catalogue/switch_kit/pugs-mpei.html)
3. Электронно-библиотечная система «Лань» <http://e.lanbook.com/books>
4. Электронно-библиотечная система «Znanium.com» <https://new.znanium.com/>

Лицензионное программное обеспечение (в соответствии с **Перечнем лицензионного программного обеспечения ТПУ**):

## 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.	Тренажерные залы (2) Карпова,4	Современные тренажеры, гантели, гири, резиновые жгуты, скакалки, обручи, музыкальный центр.
2.	Игровые спортивные залы (2) Карпова,4; А. Иванова,4	Спортивное оборудование (мячи баскетбольные, волейбольные, сетки волейбольные, гимнастические матрасы, мед. болы)
3.	Теннисный зал А. Иванова,4	Спортивное оборудование (столы для настольного тенниса, мячики, ракетки, резиновые жгуты, тренажеры)
4.	Зал тяжелой атлетики и гиревого спорта, А. Иванова,4	Спортивное оборудование (гири, гимнастические матрасы, тренажеры, резиновые жгуты)
5.	Зал единоборств, Карпова,4	Спортивное оборудование
6.	Зал аэробики Карпова,4	Спортивное оборудование (фитболы, коврики, гантели, степы, скакалки, грифы, музыкальный центр, телевизоры)
7.	Скалодром А. Иванова,4	Спортивный инвентарь и спортивное оборудование (гимнастические матрасы, веревки, крепежи, пояса страховочные, карабины)
8.	Лыжная база 19 Гвардейская,13	Спортивный инвентарь и спортивное оборудование 600 пар лыж, палки, ботинки.
9.	Спорткомплекс с набором игровых площадок, легкоатлетическим ядром, футбольным полем, гимнастическим городком	Спортивный инвентарь и спортивное оборудование (коврики, гимнастические матрасы, фитболы, гири, гантели, тренажеры, скакалки, обручи)
10.	Спортивные центры во всех общежитиях	Спортивный инвентарь и спортивное оборудование
11.	Бассейн Савиных,5	Спортивный инвентарь и спортивное оборудование
12.	Карпова,4, 130 ауд. 9 корпус	Лаборатории, учебные классы



Рабочая программа составлена на основе образовательной программы 15.03.04 Автоматизация технологических процессов и производств. Специализация «Интеллектуальные системы автоматизации и управления» (приём 2020 г., очная форма обучения).

Разработчик(и):

Должность	ФИО
Доцент	А. А. Соболева

Программа одобрена на заседании ОАР ИШИТР (протокол № 4а от 01 сентября 2020 г.).

Зав. кафедрой - руководитель ОАР ИШИТР,  
к.т.н., доцент



А. А. Филипас

(подпись)