

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования
«НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ
ТОМСКИЙ ПОЛИТЕХНИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»
ЮРГИНСКИЙ ТЕХНОЛОГИЧЕСКИЙ ИНСТИТУТ (ФИЛИАЛ)

УТВЕРЖДАЮ
Директор ЮТИ ТПУ
 Чинахов Д.А..
«25» 06 2020 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ
ПРИЕМ 2017 г.
ФОРМА ОБУЧЕНИЯ ЗАОЧНАЯ

Элективные дисциплины по физической культуре и спорту

Направление подготовки/ специальность	09.03.03 Прикладная информатика 35.03.06 Агроинженерия 15.03.01 Машиностроение 38.03.01 Экономика		
Образовательная программа (направленность (профиль))	Прикладная информатика Агроинженерия Машиностроение Экономика		
Специализация	Прикладная информатика (в экономике) Технический сервис в агропромышленном комплексе Оборудование и технология сварочного производства. Металлургия черных металлов		
Уровень образования	бакалавр		
Курс	1,2,3,4	семестр	1,2,3,4,5,6,7,8
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	ЮТИ
---------------------------------	-------	---------------------------------	-----

Руководитель ООП			
Преподаватель			

Чернышева Т.Ю.
Проскоков А.В.
Ильященко Д.П.
Телипенко Е.В.
Родионов П.В.

2020

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 компетенций)	
			Код	Наименование
09.03.03 Прикладная информатика				
ОК(У)-8	Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Р11	ОК(У)-8.B2	Владеет опытом использования средств физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности
			ОК(У)-8.B4	Владеет методами направленного восстановления и стимуляции работоспособности
			ОК(У)-8.B6	Владеет методиками развития физических качеств для занятий по различным оздоровительным системам и конкретным видам спорта
			ОК(У)-8.Y2	Умеет использовать здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни
			ОК(У)-8.Y4	Умеет определять уровень развития тренированности и здоровья, физического развития
			ОК(У)-8.Y6	Умеет использовать средства физической культуры для достижения жизненных и профессиональных ценностей
			ОК(У)-8.32	Знает научно-практические основы физической культуры и здорового образа жизни
			ОК(У)-8.34	Знает виды и методы контроля за эффективностью тренировочных занятий
			ОК(У)-8.36	Знает методические принципы физического воспитания
15.03.01 Машиностроение				
			ОК(У)-8.B2	Владеет опытом психофизической регуляции организма (аутогенная тренировка)
			ОК(У)-8.B4	Владеет навыком выполнения двигательных действий на основе усвоенных знаний и жизненного опыта
			ОК(У)-8.B6	Владеет методами направленного восстановления и

Код компетенции	Наименование компетенции	Результаты освоения ООП	Составляющие результатов освоения (дескрипторы компетенций)	
			Код	Наименование
ОК(У)-8.	Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Р4		стимуляции работоспособности (физическая рекреация)
			ОК(У)-8.У2	Умеет использовать средства физической культуры для достижения жизненных и профессиональных ценностей
			ОК(У)-8.У4	Умеет использовать жизненно важные умения и навыки физической культуры
			ОК(У)-8.У6	Умеет определять уровень развития тренированности и здоровья, физического развития
			ОК(У)-8.32	Знает роль основ средств и методов физической культуры
			ОК(У)-8.34	Знает методические принципы физического воспитания
			ОК(У)-8.36	Знает виды и методы контроля за эффективностью тренировочных занятий
38.03.01 Экономика				
УК(У)-7	Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности и для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Р1	УК(У)-7.В2	Владеет опытом использования средств физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности
			УК(У)-7.В4	Владеет методами направленного восстановления и стимуляции работоспособности
			УК(У)-7.В6	Владеет методиками развития физических качеств для занятий по различным оздоровительным системам и конкретным видам спорта
			УК(У)-7.У2	Умеет использовать здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни
			УК(У)-7.У4	Умеет определять уровень развития тренированности и здоровья, физического развития
			УК(У)-7.У6	Умеет использовать средства физической культуры для достижения жизненных и профессиональных ценностей
			УК(У)-7.32	Знает научно-практические основы физической культуры и здорового образа жизни
			УК(У)-7.34	Знает виды и методы контроля за эффективностью тренировочных занятий
			УК(У)-7.36	Знает методические принципы физического воспитания
35.03.06 Агроинженерия				
			ОК(У)-8.В2	Владеет опытом психофизической регуляции организма (аутогенная тренировка)
			ОК(У)-8.У2	Умеет использовать средства физической культуры

Код компетенции	Наименование компетенции	Результаты освоения ООП	Составляющие результатов освоения (дескрипторы компетенций)	
			Код	Наименование
ОК(У)-8.	Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	РЗ		для достижения жизненных и профессиональных ценностей
			ОК(У)-8.32	Знает роль основ средств и методов физической культуры
			ОК(У)-8.В4	Владеет навыком выполнения двигательных действий на основе усвоенных знаний и жизненного опыта
			ОК(У)-8.У4	Умеет использовать жизненно важные умения и навыки физической культуры
			ОК(У)-8.34	Знает методические принципы физического воспитания
			ОК(У)-8.В6	Владеет методами направленного восстановления и стимуляции работоспособности (физическая рекреация)
			ОК(У)-8.У6	Умеет определять уровень развития тренированности и здоровья, физического развития
			ОК(У)-8.36	Знает виды и методы контроля за эффективностью тренировочных занятий

2. Место дисциплины в структуре ООП

Дисциплина относится к базовой 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 ¹		Компетенция
Код	Наименование	
РД1	Знать основы здорового образа жизни	ОК(У)-8.
РД2	Уметь использовать методики эффективных и дополнительных способов жизненно важными умениями и навыками (ходьба, бег, передвижение на лыжах, плавание и т.д.)	
РД3	Уметь составлять индивидуальные программы физического воспитания с оздоровительной, рекреационной, восстановительной направленностью.	
РД4	Уметь использовать методы оценки и коррекции осанки и телосложения	
РД5	Уметь регулировать психоэмоциональное состояние	
РД6	Владеть опытом профессионально-прикладной физической подготовки, определяющей психофизическую готовность к будущей профессии	
РД7	Владеть опытом составления и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями, гигиенической или тренировочной направленности	

РД8	Владеть опытом самостоятельного освоения отдельных элементов профессионально-прикладной подготовки	
-----	--	--

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 ²	Объем времени, ч.
Раздел (модуль) 1 <i>Атлетическая гимнастика</i>	РД1, РД2, РД3, РД4, РД5, РД6, РД7, РД8	Практические занятия	6
		Самостоятельная работа	372

Содержание разделов дисциплины:

Раздел 1. Атлетическая гимнастика

Темы практических занятий:

1. Общеразвивающие упражнения для различных групп мышц.
2. Упражнения с использованием гимнастических снарядов и тренажеров.

5. Организация самостоятельной работы студентов

Самостоятельная работа студентов включает текущую и творческую проблемно-ориентированную самостоятельную работу (ТСР).

Текущая СРС направлена на углубление и закрепление знаний студента, развитие практических умений и включает:

- изучение тем, вынесенных на самостоятельную проработку;
- подготовка к практическим занятиям;
- подготовка к выполнению контрольных нормативов.

Творческая самостоятельная работа включает:

- поиск, анализ, структурирование и презентация информации;
- исследовательская работа и участие в научных студенческих конференциях, конкурсах, семинарах и олимпиадах.

6. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

6.1. Учебно-методическое обеспечение

Основная литература

1. Лекции по физической культуре : учебное пособие / В. Н. Васильев, Е. В. Немеров, И. Ю. Якимович [и др.]. — Томск : СибГМУ, 2016. — 207 с. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/105911>

2. Гаврилов, М. А. Средства лечебной физической культуры в комплексной терапии ожирения : учебное пособие / М. А. Гаврилов, И. В. Мальцева, И. Ю. Якимович. — Томск : СибГМУ, 2014. — 100 с. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/105869>

3. Семенов, Л. А. Введение в научно-исследовательскую деятельность в сфере физической культуры и спорта : учебное пособие / Л. А. Семенов. — 2-е изд., стер. — Санкт-Петербург : Лань, 2019. — 200 с. — ISBN 978-5-8114-4406-9. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/125731>

Балашова, В. Ф. Компетентность специалиста по адаптивной физической культуре : монография / В. Ф. Балашова. — 2-е изд., стер. — Санкт-Петербург : Лань, 2020. — 244 с. — ISBN 978-5-8114-5021-3. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/139315>

Дополнительная литература:

1. Самоконтроль при проведении самостоятельных занятий по физической культуре [Текст]: Мет. указ. для студентов ЮТИ ТПУ всех специальностей/ Сост. И.Н. Войткевич. - Юрга: Типография ООО «Медиасфера», 2016. - 16 с. (15 экз.)

2. Требования к оформлению рефератов по физической культуре [Текст] : Методические указания для студентов ЮТИ ТПУ дневной формы обучения, освобожденных от практических занятий по физической культуре/ Сост. И.В. Счастливцева. - Юрга: Типография ООО «Медиасфера», 2016. - 16 с. (15 экз.)

6.2. Информационное и программное обеспечение

Интернет-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/>

Профессиональные базы данных и информационно-справочные системы доступны по ссылке: <https://www.lib.tpu.ru/html/irs-and-pdb>.

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

Libre Office, Windows, Chrome, Firefox ESR, PowerPoint, Acrobat Reader, Zoom.

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	652055, Кемеровская область, г. Юрга, ул. Достоевского, д.1, корпус 2, 3	Тренажерный зал Беговая дорожка электрическая – 1 шт., велотренажер – 2 шт., доска для пресса – 1 шт., массажер на стойке – 1 шт.,

№	Наименование специальных помещений	Наименование оборудования
		степпер – 1 шт., стол теннисный – 1 шт., эллиптический тренажер – 1 шт., лыжи беговые – 64 компл., мяч волейбольный – 10 шт., мяч баскетбольный – 10 шт., мяч футбольный – 10 шт., набор для настольного тенниса – 2 шт., шашки – 10 компл., гантели 1 кг – 12 шт., 2 кг- 6 шт., 5 кг – 4 шт., 16 кг- 2 шт., силовые тренажеры – 6 шт, музыкальный центр «Panasonic» – 1 шт., телевизор LG – 1 шт., проигрыватель DVD – 1 шт.

Рабочая программа составлена на основе Общей характеристики образовательной программы по направлению

Направление подготовки/специальность	Образовательная программа (направленность (профиль))	Специализация
15.03.01 Машиностроение	Машиностроение	Оборудование и технология сварочного производства.
38.03.01 Экономика	Экономика	Бухгалтерский учет, анализ и аудит
35.03.06 Агроинженерия	Агроинженерия	Технический сервис в агропромышленном комплексе
09.03.03 Прикладная информатика	Прикладная информатика	Прикладная информатика (в экономике)

(приема 2017 г., заочная форма обучения).

Разработчик(и):

Должность	Подпись	ФИО
Старший преподаватель		Родионов П.В.

Программа одобрена на заседании кафедры БЖДЭиФВ (протокол от «07» апреля 2017 г. № 7/17).

И.о. заместителя директора, начальник ОО


подпись /Солодский С.А./

Лист изменений рабочей программы дисциплины:

Учебный год	Содержание /изменение	Обсуждено на заседании Отделения / кафедры (протокол)
2018/2019 учебный год	1. Обновлено программное обеспечение 2. Обновлен состав профессиональных баз данных и информационно-справочных систем 3. Обновлено содержание разделов дисциплины 4. Обновлен список литературы, в том числе ссылок ЭБС 5. Изменена система оценивания	от 17.05.2018г. № 19
2019/2020 учебный год	1. Обновлено программное обеспечение 2. Обновлен состав профессиональных баз данных и информационно-справочных систем 3. Обновлено содержание разделов дисциплины 4. Обновлен список литературы, в том числе ссылок ЭБС	от 06.06.2019г. № 9
2020/2021 учебный год	1. Обновлено программное обеспечение 2. Обновлен состав профессиональных баз данных и информационно-справочных систем 3. Обновлено содержание разделов дисциплины 4. Обновлен список литературы, в том числе ссылок ЭБС	от 18.06.2020г. № 8