

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.

2020 г.

« 30 » 06

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

ПРИЕМ 2019 г.

ФОРМА ОБУЧЕНИЯ заочная


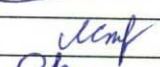
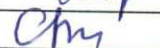
**Элективные дисциплины по физической культуре и спорту (ЭД по ФК и С):
общая физическая подготовка**

Направление подготовки/ специальность	21.05.02 Прикладная геология		
Образовательная программа (направленность (профиль))	Прикладная геология		
Специализация	Геология нефти и газа		
Уровень образования	высшее образование - специалитет		
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		6
	Лабораторные занятия		0
	ВСЕГО		6
Самостоятельная работа, ч			372
ИТОГО, ч			378

Вид промежуточной
аттестации

зачет	Обеспечивающее подразделение	ОФК
-------	---------------------------------	-----

И.о. заведующий кафедрой.-
руководитель ОФК
на правах кафедры
Руководитель ООП
Преподаватель

	Капитанов С.Н.
	Строкова Л.А.
	Соболева А.А.

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	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.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	использовать здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни
		УК(У)-7.У4	определять уровень развития тренированности и здоровья, физического развития
		УК(У)-7.У6	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

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	УК(У)-7
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	Формируемый результат обучения по дисциплине	Виды учебной деятельности	Объем времени, ч.
1 семестр			
Раздел 1. Основы общей физической подготовки	РД1	Лекции	0
	РД2	Практические занятия	0
	РД3	Самостоятельная работа	14
Раздел 2. Основы общей физической подготовки с элементами легкой атлетики	РД1	Лекции	0
	РД2	Практические занятия	0
	РД3	Самостоятельная работа	14
Раздел 3. Основы общей физической подготовки с элементами спортивных игр	РД1	Лекции	0
	РД2	Практические занятия	0
	РД3	Самостоятельная работа	14
Раздел 4. Основы общей физической подготовки с элементами циклических видов спорта	РД1	Лекции	0
	РД2	Практические занятия	0
	РД3	Самостоятельная работа	12
2 семестр			
Раздел 1. Основы специальной физической подготовки	РД1	Лекции	0
	РД2	Практические занятия	0
	РД3	Самостоятельная работа	14
Раздел 2. Основы специальной физической подготовки с элементами легкой атлетики	РД1	Лекции	0
	РД2	Практические занятия	0
	РД3	Самостоятельная работа	14
Раздел 3. Основы специальной физической подготовки с элементами спортивных игр	РД1	Лекции	0
	РД2	Практические занятия	0
	РД3	Самостоятельная работа	12
Раздел 4. Основы специальной физической подготовки с элементами циклических видов спорта	РД1	Лекции	0
	РД2	Практические занятия	0
	РД3	Самостоятельная работа	12
3 семестр			
Раздел 1. Общая физическая подготовка в профессионально-прикладной деятельности	РД1	Лекции	0
	РД2	Практические занятия	0
	РД3	Самостоятельная работа	14
Раздел 2. Базовая физическая подготовка в легкой атлетике на спортивно-оздоровительном этапе	РД1	Лекции	0
	РД2	Практические занятия	0
	РД3	Самостоятельная работа	14
Раздел 3. Спортивные игры	РД1	Лекции	0
	РД2	Практические занятия	0
	РД3	Самостоятельная работа	14
Раздел 4. Базовая физическая подготовка в лыжном спорте на спортивно-оздоровительном этапе	РД1	Лекции	0
	РД2	Практические занятия	0
	РД3	Самостоятельная работа	12
4 семестр			
Раздел 1. Совершенствование навыков физической подготовки в профессионально-прикладной деятельности	РД1	Лекции	0
	РД2	Практические занятия	0
	РД3	Самостоятельная работа	14
Раздел 2. Совершенствование навыков базовой	РД1	Лекции	0

физической подготовки в легкой атлетике	РД2 РД3	Практические занятия	0
		Самостоятельная работа	14
Раздел 3. Спортивные игры	РД1 РД2 РД3	Лекции	0
		Практические занятия	0
		Самостоятельная работа	12
Раздел 4. Базовая физическая подготовка в плавании на спортивно-оздоровительном этапе	РД1 РД2 РД3	Лекции	0
		Практические занятия	0
		Самостоятельная работа	12
5 семестр			
Раздел 1. Методика подбора средств общей физической подготовки	РД1 РД2 РД3	Лекции	0
		Практические занятия	0
		Самостоятельная работа	14
Раздел 2. Совершенствование навыков базовой физической подготовки в легкой атлетике на спортивно-оздоровительном этапе	РД1 РД2 РД3	Лекции	0
		Практические занятия	0
		Самостоятельная работа	14
Раздел 3. Спортивные игры	РД1 РД2 РД3	Лекции	0
		Практические занятия	0
		Самостоятельная работа	14
Раздел 4. Совершенствование базовой физической подготовки в лыжном спорте на спортивно-оздоровительном этапе	РД1 РД2 РД3	Лекции	0
		Практические занятия	0
		Самостоятельная работа	12
6 семестр			
Раздел 1. Совершенствование техники упражнений общей и специальной физической подготовки в профессионально-прикладной деятельности	РД1 РД2 РД3	Лекции	0
		Практические занятия	0
		Самостоятельная работа	14
Раздел 2. Совершенствование навыков базовой физической подготовки в легкой атлетике на спортивно-оздоровительном этапе	РД1 РД2 РД3	Лекции	0
		Практические занятия	0
		Самостоятельная работа	14
Раздел 3. Спортивные игры	РД1 РД2 РД3	Лекции	0
		Практические занятия	0
		Самостоятельная работа	12
Раздел 4. Совершенствование техники элементов базовой физической подготовки в плавании на спортивно-оздоровительном этапе	РД1 РД2 РД3	Лекции	0
		Практические занятия	0
		Самостоятельная работа	12
7 семестр			
Раздел 1. Совершенствование техники упражнений общей и специальной физической подготовки	РД1 РД2 РД3	Лекции	0
		Практические занятия	0
		Самостоятельная работа	14
Раздел 2. Совершенствование навыков базовой физической подготовки в легкой атлетике на спортивно-оздоровительном этапе	РД1 РД2 РД3	Лекции	0
		Практические занятия	0
		Самостоятельная работа	14
Раздел 3. Спортивные игры	РД1 РД2 РД3	Лекции	0
		Практические занятия	0
		Самостоятельная работа	14
Раздел 4. Совершенствование техники элементов базовой физической подготовки в лыжном спорте на спортивно-оздоровительном этапе	РД1 РД2 РД3	Лекции	0
		Практические занятия	0
		Самостоятельная работа	12

8 семестр			
Раздел 1. Совершенствование техники упражнений общей и специальной физической подготовки	РД1 РД2 РД3	Лекции	0
		Практические занятия	2
		Самостоятельная работа	0
Раздел 2. Совершенствование навыков базовой физической подготовки в легкой атлетике на спортивно-оздоровительном этапе	РД1 РД2 РД3	Лекции	0
		Практические занятия	1
		Самостоятельная работа	0
Раздел 3. Спортивные игры	РД1 РД2 РД3	Лекции	0
		Практические занятия	1
		Самостоятельная работа	0
Раздел 4. Совершенствование техники элементов базовой физической подготовки в плавании на спортивно-оздоровительном этапе	РД1 РД2 РД3	Лекции	0
		Практические занятия	2
		Самостоятельная работа	0

Содержание разделов дисциплины:

1 семестр

Раздел 1. Основы общей физической подготовки

Ознакомление с методиками применения средств физической культуры в физическом воспитании. Обучение комплексам общеразвивающих упражнений с собственным весом. Знакомство с методиками воспитания координационных способностей, комплексы упражнений на баланс. Стретчинг как метод воспитания гибкости.

Темы практических занятий:

1. Методики воспитания основных физических качеств: выносливость, сила, гибкость, ловкость, координация.
2. Комплексы общеразвивающих упражнений с собственным весом
3. Комплексы упражнений на баланс, стретчинг.

Раздел 2. Основы общей физической подготовки с элементами легкой атлетики

Развитие общей выносливости в аэробном режиме энергообеспечения методом кроссового и равномерного бега.

Темы практических занятий:

1. Комплексы специальных беговых упражнений для формирования правильной техники бега.
2. Равномерная беговая тренировка.
3. Кросс (на пересеченной местности).
4. Тестирование физической подготовленности.

Раздел 3. Основы общей физической подготовки с элементами спортивных игр

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. Комплексы ОФП для воспитания ловкости и силы.
2. Подвижные игры скоростно-силовой направленности
3. Эстафеты с мячом.

Раздел 4. Основы общей физической подготовки с элементами циклических видов спорта

Повышение работоспособности упражнениями циклического характера, методика выполнения упражнений с отягощениями. Комплексы упражнений для развития базовых физических качеств для успешной сдачи ГТО.

Темы практических занятий:

1. Повышение работоспособности упражнениями циклического характера, методика выполнения упражнений с отягощениями.
2. Основы техники выполнения упражнений и элементов циклических видов спорта (бег, гимнастика, подвижные и спортивные игры и др.).
3. Комплекс ГТО. Комплексы упражнений для развития базовых физических качеств для успешной сдачи ГТО.
4. Тестирование физической подготовленности.

2 семестр

Раздел 1. Основы специальной физической подготовки

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

Темы практических занятий:

1. Основы профессионально-прикладной физической подготовки.
2. Методы самоконтроля и оценка эффективности занятий физической культурой.
3. Формирование специфических качеств и навыков средствами специальной физической подготовки, необходимых в профессионально-прикладной деятельности.

Раздел 2. Основы специальной физической подготовки с элементами легкой атлетики

Формирование и совершенствование основ техники в бега. Техника спринтерского бега. Высокий и низкий старт. Комплексы специальных упражнений для развития правильной техники бега.

Темы практических занятий:

1. Комплексы специальных упражнений для воспитания скоростно-силовых качеств методикой включения ускорений на ровной поверхности.
2. Техника спринтерского бега. Высокий и низкий старт.
3. Комплексы специальных упражнений для развития правильной техники бега.
4. Тестирование физической подготовленности.

Раздел 3. Основы специальной физической подготовки с элементами спортивных игр

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. Комплексы специальных упражнений для воспитания силовой выносливости.
2. Основы техники владения мячом в баскетболе (ведение, передача, ловля)

3. Стойки и перемещения баскетболиста. Подвижные игры с элементами баскетбола.

Раздел 4. Основы специальной физической подготовки с элементами циклических видов спорта

Комплексы специальных упражнений для воспитания ловкости, координации. Подвижные игры, ориентированные на быстроту реакции, задания с элементами настольного тенниса.

Темы практических занятий:

1. Комплексы специальных упражнений для воспитания ловкости, координации.
2. Подвижные игры, ориентированные на быстроту реакции, задания с элементами настольного тенниса.
3. Мини-соревнования по настольному теннису.
4. Тестирование физической подготовленности.

3 семестр

Раздел 1. Общая физическая подготовка в профессионально-прикладной деятельности

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

Темы практических занятий:

1. Совершенствования навыка воспитания общей и специальной выносливости, скоростно-силовых качеств прикладными средствами ФК.
2. Расширение методов круглогодичной тренировочной деятельности, включение разносторонних тренировок и учебно-соревновательной деятельности.
3. Воспитание гибкости и координации методами йоги.

Раздел 2. Базовая физическая подготовка в легкой атлетике на спортивно-оздоровительном этапе

Расширение базы основных и подводящих упражнений в физическом воспитании средствами легкой атлетики. Совершенствование технических приемов на базе упражнений начального этапа подготовки. Проработка деталей техники.

Темы практических занятий:

1. Расширение базы основных и подводящих упражнений в физическом воспитании средствами легкой атлетики.
2. Бег по пересеченной местности методом фартлек, методика использования интервальных нагрузок.
3. Тестирование физической подготовленности.

Раздел 3. Спортивные игры

Основы техники владения мячом в волейболе (подача, передача, нападение). Стойки и перемещение игрока в волейболе. Подвижные игры с элементами волейбола

Темы практических занятий:

1. Комплексы специальных упражнений для воспитания быстроты, взрывной силы.

2. Основы техники владения мячом в волейболе (подача, передача, нападение)
3. Стойки и перемещение игрока в волейболе. Подвижные игры с элементами волейбола.

Раздел 4. Базовая физическая подготовка в лыжном спорте на спортивно-оздоровительном этапе

Формирование рациональной временной, пространственной и динамической структуры движений при реализации навыков лыжной подготовки занимающихся. Формирование навыков классический лыжного хода.

Темы практических занятий:

1. Комплексы общих и специальных упражнений с элементами техники лыжного хода (имитации), развивающие выносливость.
2. Техника классического хода (обучение подседанию, отталкиванию, махам руками и ногами, активной постановке палок).
3. Преодоление лыжных дистанций различной протяженности классическим ходом.
4. Тестирование физической подготовленности.

4 семестр

Раздел 1. Совершенствование навыков физической подготовки в профессионально-прикладной деятельности
--

Функциональное состояние организма и методика самодиагностики организма. Регулирование стресса и признаки переутомления организма, средства физической культуры и методики коррекции психоэмоционального состояния в профессионально-прикладной деятельности.

Темы практических занятий:

1. Функциональное состояние организма и методика самодиагностики организма.
2. Методы психорегуляции и аутогенный тренинг.
3. Средства и методы восстановления организма с применением средств ФК и оздоровительных факторов природы.

Раздел 2. Совершенствование навыков базовой физической подготовки в легкой атлетике
--

Совершенствование техники бега средствами специальных беговых упражнений, включение кругового метода.

Темповый метод тренировки выносливости.

Темы практических занятий:

1. Совершенствование техники бега средствами специальных беговых упражнений, включение кругового метода.
2. Темповый метод тренировки выносливости.
3. Подвижные игры и эстафеты: соревновательный метод тренировки.
4. Тестирование физической подготовленности.

Раздел 3. Спортивные игры

Основы техники владения мячом в футболе (ведение, передача, прием мяча, вбрасывания). Стойки и перемещение игрока в футболе. Подвижные игры с элементами футбола.

Темы практических занятий:

1. Комплексы специальных упражнений для воспитания быстроты, взрывной силы, координации.
2. Основы техники владения мячом в футболе (ведение, передача, прием мяча, вбрасывания).
3. Стойки и перемещение игрока в футболе. Подвижные игры с элементами футбола.

Раздел 4. Базовая физическая подготовка в плавании на спортивно-оздоровительном этапе

Приобретение навыков плавания способами «на спине» и «брасс». Комплексы упражнений в воде.

Темы практических занятий:

1. Техника безопасности во время занятий в бассейне. Основы гигиены пловца. Подготовительные упражнения на суше.
2. Подготовительные и подводящие упражнения для освоения техники плавания «на спине» и «брасс».
3. Подготовительные и подводящие упражнения для выполнения стартов и поворотов.
4. Тестирование физической подготовленности.

5 семестр**Раздел 1. Методика подбора средств общей физической подготовки**

Основы биомеханики движений, анатомические и физиологические основы движений. Построения индивидуального тренировочного плана и подбора специализированных средств и методик ФК. Понятие тренировочных циклов и дозирования нагрузок.

Темы практических занятий:

1. Основы биомеханики движений, анатомические и физиологические основы движений.
2. Методики анализа физической формы, принципы построения индивидуального тренировочного плана и подбора специализированных средств ФК.
3. Подбор оптимальных тренировочных систем и методик при составлении индивидуального тренировочного плана.

Раздел 2. Совершенствование навыков базовой физической подготовки в легкой атлетике на спортивно-оздоровительном этапе

Бег на длительные дистанции. Комплексы упражнений, развивающие выносливость. Скандинавская ходьба

Темы практических занятий:

1. Общая физическая подготовка (развитие быстроты и силы).
2. Совершенствование навыков ходьбы и бега на длинных дистанциях.
3. Тестирование физической подготовленности.

Раздел 3. Спортивные игры

Совершенствование техники элементов игры в баскетбол: передачи и броска мяча. Совершенствование реализации комбинаций технических элементов баскетболиста (ведения,

нападение, блок, обманные движения).

Темы практических занятий:

1. Совершенствование техники передачи и броска мяча.
2. Совершенствование реализации комбинаций технических элементов баскетболиста (ведения, нападение, блок, обманные движения).
3. Мини-соревнования по баскетболу.

Раздел 4. Совершенствование базовой физической подготовки в лыжном спорте на спортивно-оздоровительном этапе

Формирование целостной картины двигательного действия при передвижении классическими и коньковыми ходами.

Темы практических занятий:

1. Совершенствование техники классического хода. Подводящие упражнения, содержащие элементы конькового хода.
2. Формирование техники конькового хода.
3. Преодоление дистанции различной протяженности техникой конькового хода.
4. Тестирование физической подготовленности.

6 семестр

Раздел 1. Совершенствование техники упражнений общей и специальной физической подготовки в профессионально-прикладной деятельности

Средства ППФП с учетом особенностей учебного процесса на каждом факультете и специфики будущей профессиональной деятельности студентов. Комплекс упражнений и набор видов спорта, соответствующих конкретной профессии.

Темы практических занятий:

1. Обязательные и вспомогательные средства профессионально-прикладной физической подготовки.
2. Соревновательная деятельность в прикладных видах спорта.
3. Использование специализированных средств и оборудования в профессионально-прикладной физической подготовке.

Раздел 2. Совершенствование навыков базовой физической подготовки в легкой атлетике на спортивно-оздоровительном этапе

Техника прыжков с места, комплекса базовых и подводящих упражнений. Тройной прыжок.

Темы практических занятий:

1. Средства легкой атлетики для воспитания взрывной силы.
2. Техника прыжков с места, комплекса базовых и подводящих упражнений.
3. Тройной прыжок.
4. Тестирование физической подготовленности.

Раздел 3. Спортивные игры

Совершенствование элементов игры в волейбол: техники подачи, передачи мяча, нападающего удара. Совершенствование реализации комбинаций технических элементов в волейболе (прием, пас, нападение, блок).

Темы практических занятий:

1. Совершенствование техники подачи, передачи мяча, нападающего удара.

2. Совершенствование реализации комбинаций технических элементов в волейболе (прием, пас, нападение, блок).
3. Мини-соревнования по волейболу.

Раздел 4. Совершенствование техники элементов базовой физической подготовки в плавании на спортивно-оздоровительном этапе
--

Приобретение и совершенствование навыков плавания различными способами. Совершенствование навыков плавания элементами водного поло, подвижные игры в воде с мячом.

Темы практических занятий:

1. Совершенствование навыков плавания техникой «брасс», «на спине», изучение способов «кроль», «баттерфляй».
2. Отработка навыков плавания с заданием.
3. Подвижные игры в воде с мячом. Основы техника и тактики игры в водное поло.
4. Тестирование физической подготовленности.

7 семестр

Раздел 1. Совершенствование техники упражнений общей и специальной физической подготовки

Совершенствование техники и методов общей и специальной физической подготовки.

Темы практических занятий:

1. Совершенствование функциональной подготовленности студента, методом максимальных усилий.
2. Реализация индивидуального плана круглогодичной тренировочной деятельности с учетом биомеханических особенностей занимающегося.

Раздел 2. Совершенствование навыков базовой физической подготовки в легкой атлетике на спортивно-оздоровительном этапе

Совершенствование стабильности, устойчивости, автоматизированности технических действий занимающегося средствами легкой атлетики.

Темы практических занятий:

1. Бег на средние дистанции с препятствиями.
2. Бег с ускорением для воспитания скоростно-силовых качеств. Интервальный метод тренировок.
3. Тестирование физической подготовленности.

Раздел 3. Спортивные игры

Совершенствование элементов техники игры в футбол: перемещения и передачи мяча. Совершенствование реализации комбинаций технических элементов в футболе (ведение, удар (пас), прием, остановка).

Темы практических занятий:

1. Совершенствование техники перемещения и передачи мяча.
2. Совершенствование реализации комбинаций технических элементов в футболе (ведение, удар (пас), прием, остановка).
3. Мини-соревнования по волейболу.

Раздел 4. Совершенствование техники элементов базовой физической подготовки в лыжном спорте на спортивно-оздоровительном этапе

Совершенствование лыжной подготовки студентов на спортивно-оздоровительном этапе спортивной подготовки.

Темы практических занятий:

1. Совершенствование техники конькового хода на средних и длинных дистанциях.
2. Тестирование физической подготовленности.

8 семестр

Раздел 1. Совершенствование техники упражнений общей и специальной физической подготовки

Совершенствование методов общей и специальной физической подготовки студентов.

Темы практических занятий:

1. Реализация индивидуального плана круглогодичной тренировочной деятельности с учетом биомеханических особенностей занимающегося.
2. Достижение максимального уровня развития основных физических качеств методами круговой, повторной, переменной тренировки.

Раздел 2. Совершенствование навыков базовой физической подготовки в легкой атлетике на спортивно-оздоровительном этапе

Совершенствование техники упражнений в легкоатлетических видах спортивной деятельности.

Темы практических занятий:

1. Совершенствование техники упражнений в легкоатлетических видах спортивной деятельности.
2. Совершенствование стабильности, устойчивости, автоматизированности технических действий занимающегося.
3. Тестирование физической подготовленности.

Раздел 3. Спортивные игры

Совершенствование общей и специальной физической подготовки средствами игровых видов спорта.

Темы практических занятий:

1. Совершенствование общей и специальной физической подготовки средствами игровых видов спорта.
2. Тактические основы игровых видов спорта.

Раздел 4. Совершенствование техники элементов базовой физической подготовки в плавании на спортивно-оздоровительном этапе

Совершенствование навыков плавания различными способами

Темы практических занятий:

1. Совершенствование навыков плавания различными способами.
2. Тестирование физической подготовленности.

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 15.05.2019).- 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 15.05.2019).- 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 15.05.2019).- 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, 23	Тренажер гребной DFC R7104 - 4 шт.; Скакалка 285см - 4 шт.; Диск здоровья - 3 шт.; Кардиостеппер - 1 шт.; Велоэргометр 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, 5, 101	Ласты для плавания Arena POWERFIN PRO - 8 шт.; Тренажер MAD 3.6 - 10.8кг - 5 шт.; Ласты Med wave Dolfhin 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.; Гантель Pull 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 x 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 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.; Гиря 16 кг - 2 шт.; Гиря 24кг - 1 шт.; Гиря 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
4.	Аудитория для проведения	Лыжи STC пластиковые с креплением - 70 шт.; Лыжи

	учебных занятий всех типов, курсового проектирования, консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации 634045, Томская область, г. Томск, 19 Гвардейской Дивизии улица, 13, 19	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
5.	Аудитория для проведения учебных занятий всех типов, курсового проектирования, консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации 634028, Томская область, г. Томск, Карпова улица, 4, 6	Мат татами - 55 шт.; Ресивер AV Yamaha RX-V577 - 1 шт.; Мяч массажный TORNEO A-204 диам.7 - 5 шт.; Скакалка 275см - 13 шт.; Гантель виниловые 1,5кг NOVUS KD5006-3 - 20 шт.; Мяч для йоги и фитнеса - 10 шт.; Гантель литая 1кг - 6 шт.; Гантели (тип 2) 2кг - 20 шт.; Степ-доска Atemi - 20 шт.; Обруч Dynamic - 4 шт.; Обруч гимнастический - 15 шт.; Палка гимнастическая дерев.1200 - 15 шт.; Гантели 0,5кг - 17 шт.; Акустическая система BEHRINGER B115MP3 - 1 шт.; Палка гимнастическая, дерево - 20 шт.; Наполняемость зала 12 человек

Рабочая программа составлена на основе Общей характеристики образовательной программы по всем направлениям подготовки (приема 2019 г., заочная форма обучения).

Разработчик(и):

Должность	Подпись	ФИО
доцент		Соболева А.А.

Программа одобрена на заседании отделения геологии (Протокол заседания отделения геологии № 12 от 24.06.2019).

Заведующий кафедрой-руководитель отделения геологии на правах кафедры,
д.г-м.н., доцент

_____/Гусева Н.В./
подпись