

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.  
 «30» 06 2020 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**  
**ПРИЕМ 2018 г.**  
**ФОРМА ОБУЧЕНИЯ очная**

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

Направление подготовки/ специальность	13.03.01 Теплоэнергетика и теплотехника		
Образовательная программа (направленность (профиль))	Инженерия теплоэнергетики и теплотехники		
Специализация	Тепловые электрические станции		
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	337	
	Лабораторные занятия	0	
	ВСЕГО	337	
	Самостоятельная работа, ч	41	
	ИТОГО, ч	378	

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

И.о. заведующий кафедрой- руководитель отделения на правах кафедры Руководитель ООП Преподаватель		Капитанов С.Н.
		Антонова А.М.
		Соболева А.А.

2020 г.

### 1. Цели освоения дисциплины

Целями освоения дисциплины является формирование у обучающихся определенного ООП (п. 5 Общей характеристики ООП) состава компетенций для подготовки к профессиональной деятельности.

Код компетенции	Наименование компетенции	Индикаторы достижения компетенций		Составляющие результатов освоения (дескрипторы компетенции)	
		Код индикатора	Наименование индикатора достижения	Код	Наименование
УК(У)-7	Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	И.УК(У)-7.1	Выбирает здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма	УК(У)-7.1В2	Владеет опытом использования средств физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности
				УК(У)-7.1У2	Умеет использовать здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни
				УК(У)-7.1З2	Знает научно-практические основы физической культуры и здорового образа жизни
		И.УК(У)-7.2	Планирует свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности	УК(У)-7.2В2	Владеет методами направленного восстановления и стимуляции работоспособности
				УК(У)-7.2У2	Умеет определять уровень развития тренированности и здоровья, физического развития
				УК(У)-7.2З2	Знает виды и методы контроля за эффективностью тренировочных занятий
		И.УК(У)-7.3	Соблюдает и пропагандирует нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности	УК(У)-7.3В2	Владеет методиками развития физических качеств для занятий по различным оздоровительным системам и конкретным видам спорта
				УК(У)-7.3У2	Умеет использовать средства физической культуры для достижения жизненных и профессиональных ценностей
				УК(У)-7.3З2	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		Индикатор достижения компетенции
Код	Наименование	
РД 1	Владеть опытом самостоятельного освоения отдельных элементов профессионально-прикладной подготовки	И.УК(У)-7.1 И.УК(У)-7.2 И.УК(У)-7.3
РД 2	Умеет определять уровень физического развития, дозировать физическую нагрузку в соответствии с уровнем тренированности и состояния здоровья	И.УК(У)-7.1 И.УК(У)-7.2 И.УК(У)-7.3
РД 3	Знать научно-практические основы физической культуры, основы	И.УК(У)-7.1 И.УК(У)-7.2

здорового образа жизни, средства и методы мышечной релаксации в спорте	И.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.
<b>1 семестр</b>			
<b>Раздел 1.</b> Основы общей физической подготовки	РД1	Лекции	<b>0</b>
	РД2	Практические занятия	<b>12</b>
	РД3	Самостоятельная работа	<b>1</b>
<b>Раздел 2.</b> Основы общей физической подготовки с элементами легкой атлетики	РД1	Лекции	<b>0</b>
	РД2	Практические занятия	<b>12</b>
	РД3	Самостоятельная работа	<b>2</b>
<b>Раздел 3.</b> Основы общей физической подготовки с элементами спортивных игр	РД1	Лекции	<b>0</b>
	РД2	Практические занятия	<b>12</b>
	РД3	Самостоятельная работа	<b>1</b>
<b>Раздел 4.</b> Основы общей физической подготовки с элементами циклических видов спорта	РД1	Лекции	<b>0</b>
	РД2	Практические занятия	<b>12</b>
	РД3	Самостоятельная работа	<b>2</b>
<b>2 семестр</b>			
<b>Раздел 1.</b> Основы специальной физической подготовки	РД1	Лекции	<b>0</b>
	РД2	Практические занятия	<b>12</b>
	РД3	Самостоятельная работа	<b>1</b>
<b>Раздел 2.</b> Основы специальной физической подготовки с элементами легкой атлетики	РД1	Лекции	<b>0</b>
	РД2	Практические занятия	<b>12</b>
	РД3	Самостоятельная работа	<b>2</b>
<b>Раздел 3.</b> Основы специальной физической подготовки с элементами спортивных игр	РД1	Лекции	<b>0</b>
	РД2	Практические занятия	<b>12</b>
	РД3	Самостоятельная работа	<b>1</b>
<b>Раздел 4.</b> Основы специальной физической подготовки с элементами циклических видов спорта	РД1	Лекции	<b>0</b>
	РД2	Практические занятия	<b>12</b>
	РД3	Самостоятельная работа	<b>2</b>
<b>3 семестр</b>			
<b>Раздел 1.</b> Общая физическая подготовка в профессионально-прикладной деятельности	РД1	Лекции	<b>0</b>
	РД2	Практические занятия	<b>12</b>
	РД3	Самостоятельная работа	<b>1</b>
<b>Раздел 2.</b> Базовая физическая подготовка в легкой атлетике на спортивно-оздоровительном этапе	РД1	Лекции	<b>0</b>
	РД2	Практические занятия	<b>12</b>
	РД3	Самостоятельная работа	<b>2</b>
<b>Раздел 3.</b> Спортивные игры	РД1	Лекции	<b>0</b>
	РД2	Практические занятия	<b>12</b>
	РД3	Самостоятельная работа	<b>1</b>
<b>Раздел 4.</b> Базовая физическая подготовка в лыжном спорте на спортивно-	РД1	Лекции	<b>0</b>
	РД2	Практические занятия	<b>12</b>

оздоровительном этапе	РД3	Самостоятельная работа	2
<b>4 семестр</b>			
<b>Раздел 1.</b> Совершенствование навыков физической подготовки в профессионально-прикладной деятельности	РД1	Лекции	0
	РД2	Практические занятия	12
	РД3	Самостоятельная работа	1
<b>Раздел 2.</b> Совершенствование навыков базовой физической подготовки в легкой атлетике	РД1	Лекции	0
	РД2	Практические занятия	12
	РД3	Самостоятельная работа	2
<b>Раздел 3.</b> Спортивные игры	РД1	Лекции	0
	РД2	Практические занятия	12
	РД3	Самостоятельная работа	1
<b>Раздел 4.</b> Базовая физическая подготовка в плавании на спортивно-оздоровительном этапе	РД1	Лекции	0
	РД2	Практические занятия	12
	РД3	Самостоятельная работа	2
<b>5 семестр</b>			
<b>Раздел 1.</b> Методика подбора средств общей физической подготовки	РД1	Лекции	0
	РД2	Практические занятия	12
	РД3	Самостоятельная работа	1
<b>Раздел 2.</b> Совершенствование навыков базовой физической подготовки в легкой атлетике на спортивно-оздоровительном этапе	РД1	Лекции	0
	РД2	Практические занятия	12
	РД3	Самостоятельная работа	2
<b>Раздел 3.</b> Спортивные игры	РД1	Лекции	0
	РД2	Практические занятия	12
	РД3	Самостоятельная работа	1
<b>Раздел 4.</b> Совершенствование базовой физической подготовки в лыжном спорте на спортивно-оздоровительном этапе	РД1	Лекции	0
	РД2	Практические занятия	12
	РД3	Самостоятельная работа	2
<b>6 семестр</b>			
<b>Раздел 1.</b> Совершенствование техники упражнений общей и специальной физической подготовки в профессионально-прикладной деятельности	РД1	Лекции	0
	РД2	Практические занятия	8
	РД3	Самостоятельная работа	1
<b>Раздел 2.</b> Совершенствование навыков базовой физической подготовки в легкой атлетике на спортивно-оздоровительном этапе	РД1	Лекции	0
	РД2	Практические занятия	8
	РД3	Самостоятельная работа	1
<b>Раздел 3.</b> Спортивные игры	РД1	Лекции	0
	РД2	Практические занятия	8
	РД3	Самостоятельная работа	1
<b>Раздел 4.</b> Совершенствование техники элементов базовой физической подготовки в плавании на спортивно-оздоровительном этапе	РД1	Лекции	0
	РД2	Практические занятия	8
	РД3	Самостоятельная работа	1
<b>7 семестр</b>			
<b>Раздел 1.</b> Совершенствование техники упражнений общей и специальной физической подготовки	РД1	Лекции	0
	РД2	Практические занятия	8
	РД3	Самостоятельная работа	1
<b>Раздел 2.</b> Совершенствование навыков базовой физической подготовки в легкой	РД1	Лекции	0
	РД2	Практические занятия	8

атлетике на спортивно-оздоровительном этапе	РД3	Самостоятельная работа	1
<b>Раздел 3.</b> Спортивные игры	РД1 РД2 РД3	Лекции	0
		Практические занятия	8
		Самостоятельная работа	1
<b>Раздел 4.</b> Совершенствование техники элементов базовой физической подготовки в лыжном спорте на спортивно-оздоровительном этапе	РД1 РД2 РД3	Лекции	0
		Практические занятия	8
		Самостоятельная работа	1
<b>8 семестр</b>			
<b>Раздел 1.</b> Совершенствование техники упражнений общей и специальной физической подготовки	РД1 РД2 РД3	Лекции	0
		Практические занятия	8
		Самостоятельная работа	1
<b>Раздел 2.</b> Совершенствование навыков базовой физической подготовки в легкой атлетике на спортивно-оздоровительном этапе	РД1 РД2 РД3	Лекции	0
		Практические занятия	8
		Самостоятельная работа	0
<b>Раздел 3.</b> Спортивные игры	РД1 РД2 РД3	Лекции	0
		Практические занятия	9
		Самостоятельная работа	1
<b>Раздел 4.</b> Совершенствование техники элементов базовой физической подготовки в плавании на спортивно-оздоровительном этапе	РД1 РД2 РД3	Лекции	0
		Практические занятия	8
		Самостоятельная работа	1

### 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 атлетике. 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 атлетике.
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 атлетике 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 «брас», «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 15.05.2018).- 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 15.05.2018).- 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 15.05.2018).- 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

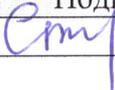
В учебном процессе используется следующее лабораторное оборудование для практических и лабораторных занятий:

№	Наименование специальных помещений	Наименование оборудования
1.	Аудитория для проведения учебных занятий всех типов, курсового проектирования, консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации 634035, Томская область, г. Томск, 19-й Гвардейской дивизии улица, 13, 16 Спорткомплекс Лыжная база "Политехник"	Комплект учебной мебели на 10 посадочных мест Станок жим ногами стоя - 1 шт.; Станок нижний блок - 1 шт.; Станок верхний блок - 1 шт.; Стойки под штангу для жима - 1 шт.; Сгибатель-разгибатель бедра - 1 шт.; Штанга(Гриф олимпийский L2200 d 50мм диски 25кг-2,20кг-2,15кг-2,10кг-2, 5кг-2, 2,5кг-2 - 2 шт.; Станок жим ногами лежа - 1 шт.
2.	Аудитория для проведения учебных занятий всех типов, курсового проектирования, консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации	Комплект учебной мебели на 9 посадочных мест Коньки дет. RGX-340 - 16 шт.; Лыжи STC (175-205) - 50 шт.; Ботинки беговые HART JES Set 05-06 - 57 шт.; Ботинки лыжные ISG иск.кожа - 82 шт.; Лыжи Larsen Active с креплением и

	634035, Томская область, г. Томск, 19-й Гвардейской дивизии улица, 13, 19 Спорткомплекс Лыжная база "Политехник"	ботинками - 105 шт.; Коньки хокк. Profy 3000 Lux - 2 шт.; Пирамида для хранения лыж_22-10 - 1 шт.; Лыжи LArsen Active с креплениями и ботинками - 1 шт.; Лыжи беговые TISA RACE CAP SKATING - 10 шт.; Беговые лыжи Peltonen 120 Delta step - 3 шт.; Лыжи беговые TISA TOP UNIVERSAL - 15 шт.; Лыжи беговые Peltonen 130 Delta step - 5 шт.; Лыжи STC (150-170) - 30 шт.; Лыжи STC пластиковые с креплением - 70 шт.; Лыжи беговые Tisa Top - 50 шт.; Коньки хокк. Profy 5000 Lux 41-42 - 1 шт.; Лыжи беговые TISA TOP SKATING - 20 шт.; Коньки фигурные Nika - 9 шт.
3.	Аудитория для проведения учебных занятий всех типов, курсового проектирования, консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации 634028, Томская область, г. Томск, Аркадия Иванова улица, 4, 101А	Комплект учебной мебели на 20 посадочных мест Скамья для пресса ПФ-20 - 1 шт.; Штанга ELEIKO тип1 - 1 шт.; Тренажер турник/брусья/пресс А021 - 2 шт.; Весы электронные ВЭМ-150 Масса -К - 1 шт.; Штанга ELEIKO тип2 - 1 шт.; Подставка под диски в зал тяжелой атлетики_38-11 - 5 шт.; Машина Жим ногами+Гакк GLPH-110 - 1 шт.; Стойка для штанги регулируемая "F-Классика" - 2 шт.; Маты амортизирующие П/П АМ-5 - 24 шт.; Штанга - 1 шт.; Диск Eleiko 2.5 кг красный - 2 шт.; Табло для тяжелой атлетики - 1 шт.; Диск обрезин. В 51 20 кг - 6 шт.; Спин-байк "WNQ" - 1 шт.; Помост тяжелоатлетический соревновательный - 1 шт.; Диск для штанги тренировочный "Eliko" (тип1) 25 кг IWF - 2 шт.; Скамья для жима наклон.45гр.ПФ-3 - 2 шт.; Диск для штанги тренировочный "Eleiko" (тип 2) 15 кг IWF - 2 шт.; Плинт разновысотный_5-09 - 1 шт.; Штанга (гриф+диски7шт) - 4 шт.; Козел гимнастический - 1 шт.; Судейская система для тяжелой атлетики - 1 шт.; Брусья пристенные (зальные) ЗБП - 1 шт.; Гиперэкстензия, горизонтальная ПФ-19 - 1 шт.; Профес. скамейка для жима горизонтальная "ПФ-2" - 2 шт.; Штанга ELEIKO тип3 - 1 шт.; Тренажер Скамья Скотта А2 - 2 шт.
4.	Аудитория для проведения учебных занятий всех типов, курсового проектирования, консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации 634028, Томская область, г. Томск, Аркадия Иванова улица, 4, 130/1	Комплект учебной мебели на 46 посадочных мест; Проектор - 1 шт.
5.	Аудитория для проведения учебных занятий всех типов, курсового проектирования, консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации  634034, Томская область, г. Томск, Ленина проспект, 30а, 101А	Доска аудиторная поворотная - 1 шт.; Тумба подкатная - 1 шт.; Стол письменный - 1 шт.; Комплект учебной мебели на 11 посадочных мест; Частотомер GFC-813Н - 1 шт.; Виброметр -К1 - 1 шт.; Сварочный аппарат - 1 шт.; Верстак слесарный_109-13 - 2 шт.; Мультимонитор РНТ-027М (рН метр, кондуктометр) - 2 шт.; Виброизмерительный прибор "Опал" - 1 шт.; Микроскоп - 1 шт.; Измеритель двухканальный ТРМ 200 - 2 шт.; Измеритель влажн. НТ-3004 - 1 шт.; Анеометр АТТ-1002 - 1 шт.; Манометр ДМ5001Е-4кгс/см2 - 2 шт.; Компьютер - 12 шт.; Телевизор - 2 шт.  Acrobat Reader DC and Runtime Software Distribution Agreement; Visual C++ Redistributable Package; Mozilla Public License 2.0; K-Lite Codec Pack; GNU Lesser General Public License 3; GNU Affero General Public License 3; Chrome; Berkeley Software Distribution License 2-Clause

Рабочая программа составлена на основе Общей характеристики образовательной программы по направлению 13.03.01 «Теплоэнергетика и теплотехника» специализация «Тепловые электрические станции» (приема 2018 г., очная форма обучения).

Разработчик(и):

Должность	Подпись	ФИО
доцент		Соболева А.А.

Программа одобрена на заседании ОФК (протокол от «19» июня 2018 г. № 8).

И.о. зав. каф. - руководитель отделения  
на правах кафедры

  
\_\_\_\_\_ / Капитанов С.Н./  
подпись

**Лист изменений рабочей программы дисциплины:**

<b>Учебный год</b>	<b>Содержание /изменение</b>	<b>Обсуждено на заседании учебно-методического совета ОФК (протокол)</b>
2020/2021 учебный год	Изменена форма документов основных образовательных программ, в том числе УМК дисциплин	Приказ по ТПУ №127-7/об от 06.05.2020