

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.  
«35» 06 2020 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ  
ПРИЕМ 2017 г.  
ФОРМА ОБУЧЕНИЯ ОЧНАЯ

Элективные дисциплины по физической культуре и спорту:  
оздоровительная физическая культура

Направление подготовки/ специальность	21.05.04 Горное дело		
Образовательная программа (направленность (профиль))	Горное дело		
Специализация	Горные машины и оборудование		
Уровень образования	высшее образование - специалитет		
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		336
	Лабораторные занятия		
	ВСЕГО		336
Самостоятельная работа, ч		42	
ИТОГО, ч		378	

Вид промежуточной аттестации	зачет	Обеспечивающее подразделение	ЮТИ ТПУ
---------------------------------	-------	---------------------------------	---------

Руководитель ООП		Тимофеев В.Ю.
Преподаватель		Родионов П.В.

2020г.

## 1. Цели освоения дисциплины

Целями освоения дисциплины является формирование у обучающихся определенного ООП (п. 6. Общей характеристики ООП) состава компетенций для подготовки к профессиональной деятельности.

Код компетенции	Наименование компетенции	Результаты освоения ООП	Составляющие результатов освоения (дескрипторы компетенций)	
			Код	Наименование
УК(У)-7	Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Р7	УК(У)-7.В2	Владеет знаниями развития физических качеств для занятий по различным оздоровительным системам и конкретным видам спорта
			УК(У)-7.У2	Умеет использовать средства физической культуры для оптимизации собственной работоспособности
			УК(У)-7.32	Знает средства и методы физического воспитания и физической культуры

## 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 <sup>1</sup>		
Код	Наименование	Компетенция
РД1	Знать основы здорового образа жизни	УК(У)-7
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 <sup>2</sup>	Объем времени, ч.
Раздел 1. Оздоровительная гимнастика	РД-1, РД-2, РД-3, РД-7	Практические занятия	48
		Самостоятельная работа	14
Раздел 2. Комплексы оздоровительных упражнений с элементами циклических видов спорта	РД-1, РД-3, РД-4, РД-7	Практические занятия	48
		Самостоятельная работа	14
Раздел 3. Комплексы оздоровительных упражнений с элементами спортивных и подвижных игр	РД-1, РД-4, РД-8	Практические занятия	48
Раздел 4. Методики самоконтроля физического и функционального состояния организма	РД-1, РД-4, РД-8, РД-3	Практические занятия	48
		Самостоятельная работа	14
Раздел 5. Оздоровительная гимнастика и ЛФК	РД-1, РД-4, РД-8, РД-	Практические занятия	48

	3		
Раздел 6. Комплексы оздоровительных упражнений с элементами лыжного спорта	РД-1, РД-4, РД-8, РД-3	Практические занятия	48
Раздел 7. Физкультурно-оздоровительная деятельность средствами легкой атлетики	РД-1, РД-4, РД-8, РД-3	Практические занятия	48

#### Содержание разделов дисциплины:

### **Раздел 1. Оздоровительная гимнастика**

Обучение комплексам упражнений по профилактике различных заболеваний. Овладение методикой составления индивидуальных оздоровительных программ, с учетом отклонений в состоянии здоровья.

#### **Темы практических занятий:**

1. Обучение комплексам упражнений по профилактике различных заболеваний.

2. Овладение методикой составления индивидуальных оздоровительных программ, с учетом отклонений в состоянии здоровья.

### **Раздел 2. Комплексы оздоровительных упражнений с элементами циклических видов спорта**

Развитие двигательных способностей средствами легкой атлетики. Ходьба и ее разновидности, сочетание ходьбы с упражнениями на дыхание, расслабление, с изменением времени прохождения дистанции. Тренировка общей выносливости в аэробном режиме энергообеспечения, метод кросс-похода.

#### **Темы практических занятий:**

1. Ходьба и ее разновидности, сочетание ходьбы с упражнениями на дыхание, расслабление, с изменением времени прохождения дистанции.

2. Освоение техники ходьбы с палками (Скандинавская ходьба).

3. Тренировка общей выносливости в аэробном режиме энергообеспечения, метод кросс-похода.

4. Тестирование физической и функциональной подготовленности.

### **Раздел 3. Комплексы оздоровительных упражнений с элементами спортивных и подвижных игр**

Обучение элементам техники спортивных игр: баскетбола, волейбола. Основные приемы овладения и управления мячом, упражнения в парах, тройках. Развитие координационных способностей. Подвижные игры и эстафеты с предметами и без них, с простейшими способами передвижения, не требующие проявления максимальных усилий и сложно-координационных действий.

#### **Темы практических занятий:**

1. Общие и специальные упражнения ЛФК для тренировки ловкости.

2. Подвижные игры и эстафеты.

### **Раздел 4. Методики самоконтроля физического и функционального состояния организма**

Обучение комплексам упражнений по профилактике различных заболеваний. Проведение самоконтроля (тесты, контрольные задания). Использование методов, стандартов, антропометрических индексов, номограмм функциональных проб. Выполнение упражнений-тестов, контрольных нормативов для оценки функционального состояния, физической подготовленности и физического развития.

#### **Темы практических занятий:**

1. Обучение методикам самоконтроля (тесты, пробы, контрольные задания).

2. Контрольное занятие. Выполнение упражнений-тестов, контрольных нормативов для оценки функционального состояния, физической подготовленности и физического развития.

### **Раздел 5. Оздоровительная гимнастика и ЛФК**

Использование средств ЛФК для воспитания основных физических качеств –



выносливости, координации. Простейшие формы занятий физической культурой без доп. инвентаря.

**Темы практических занятий:**

1. Комплексы общеразвивающих упражнений с различными видами утяжеления (сопротивление партнера, набивные мячи и пр.)
2. Комплексы упражнений ЛФК для воспитания выносливости (простейшие формы без доп. инвентаря)
3. Комплексы упражнений ЛФК для воспитания координации, тренировочные задания в статике.

<b>Раздел 6. Комплексы оздоровительных упражнений с элементами лыжного спорта</b>
---

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 и функциональной подготовленности.

<b>Раздел 7. Физкультурно-оздоровительная деятельность средствами легкой атлетики</b>
---

Различные виды ходьбы. Техника спортивной ходьбы. Скандинавская ходьба.

**Темы практических занятий:**

1. Ходьба в сочетании с упражнениями на дыхание.
2. Спортивная ходьба.
3. Специальные упражнения для укрепления мышц нижней конечности.
4. Тестирование физической и функциональной подготовленности.

## **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. Стамова Л.Г. Адаптивная физическая культура в образовательном пространстве педагогического вуза: учебно-методическое пособие для самостоятельных занятий студентов с отклонениями в состоянии здоровья/ Л. Г. Стамова. – Липецк 2018 – Текст : электронный // Лань: электронно-библиотечная система. – URL: <https://e.lanbook.com/book/115047?category=4775>

#### **Дополнительная литература:**

1. Фетисова, С. Л. Волейбол: учебное пособие / С. Л. Фетисова, А. М. Фокин, Ю. Я. Лобанов. – Санкт-Петербург: РГПУ им. А. И. Герцена, 2018. – 96 с. – ISBN 978-5-8064-2572-1. – Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. – URL: <https://e.lanbook.com/book/136706>

2. Программа самостоятельной подготовки к сдаче норм ВФСК ГТО 4 ступень: учебно-методическое пособие / составители В. В. Куцаев, Н. В. Ярцева. – Екатеринбург: УрГПУ, 2016. – 48 с. – Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. – URL: <https://e.lanbook.com/book/129408>

3. Соколовская, С. В. Психология физической культуры и спорта: учебное пособие / С. В. Соколовская. – 2-е изд., испр. и доп. – Санкт-Петербург: Лань, 2020. – 144 с. – ISBN 978-5-8114-4564-6. – Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. – URL: <https://e.lanbook.com/book/142352>

4. Каткова, А. М. Физическая культура и спорт : учебное пособие / А. М. Каткова, А. И. Храмцова. – Москва: МПГУ, 2018. – 64 с. – ISBN 978-5-4263-0617-2. – Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. – URL: <https://e.lanbook.com/book/112555>

## **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/>

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

Лицензионное программное обеспечение: Libre, Office, Windows, Chrome, Firefox, ESR PowerPoint, Acrobat Reader, Zoom

## **7. Особые требования к материально-техническому обеспечению дисциплины**

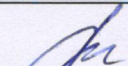
В учебном процессе используется следующее лабораторное оборудование для практических и лабораторных занятий:

<b>№</b>	<b>Наименование специальных помещений</b>	<b>Наименование оборудования</b>
1.	Тренажерный зал  652055, Кемеровская область г. Юрга, ул. Достоевского, д. 1, учебный корпус № 2, аудитория № 3	Беговая дорожка электрическая – 1 шт., велотренажер – 1 шт., доска для пресса – 1 шт., массажер на стойке – 1 шт., степпер – 1 шт., стол теннисный – 1 шт., эллиптический тренажер – 1 шт., силовые тренажеры – 5 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 21.05.04 Горное дело, профиль «Горное дело»/ специализация «Горные машины и оборудование» (приема 2017г., очная форма обучения).

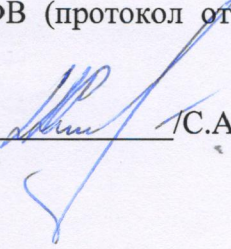


Разработчик(и):

Должность	Подпись	ФИО
Старший преподаватель		Родионов П.В.

Программа одобрена на заседании кафедры БЖД и ФВ (протокол от «7» апреля 2017 г. № 7/17).

И.о. заместителя директора, начальник ОО \_\_\_\_\_ /С.А. Солодский/  
подпись



**Лист изменений рабочей программы дисциплины:**

Учебный год	Содержание /изменение	Обсуждено на заседании (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	БЖДиФВ от «02» июня 2018 г. № 11/18
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	ОТБ от «19» июня 2019 г. № 10/19
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	УМК ЮТИ от «18» июня 2020 г. № 8