

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

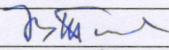
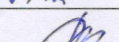
УТВЕРЖДАЮ
Директор ЮТИ ТПУ
Чинахов Д.А.
«25» 06 2020 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ
ПРИЕМ 2017 г.
ФОРМА ОБУЧЕНИЯ ОЧНАЯ

Элективные дисциплины по физической культуре и спорту:
общая физическая подготовка

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 ¹		
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 ²	Объем времени, ч.
Раздел 1. Основы общей физической подготовки	РД-1, РД-2, РД-3, РД-7	Практические занятия	56
		Самостоятельная работа	14

Раздел 2. Основы общей физической подготовки с элементами легкой атлетики	РД-1, РД-3, РД-4, РД-7	Практические занятия	56
		Самостоятельная работа	14
Раздел 3. Основы общей физической подготовки с элементами спортивных игр	РД-1, РД-4, РД-8	Практические занятия	56
Раздел 4. Основы общей физической подготовки с элементами циклических видов спорта	РД-1, РД-4, РД-8, РД-3	Практические занятия	56
Раздел 5. Спортивные игры	РД-1, РД-4, РД-8, РД-3	Практические занятия	56
Раздел 6. Базовая физическая подготовка в лыжном спорте на спортивно-оздоровительном этапе	РД-1, РД-4, РД-8, РД-3	Практические занятия	56
		Самостоятельная работа	14

Содержание разделов дисциплины:

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 сложно координационном 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.

Раздел 5. 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 6. 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

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

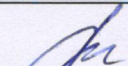
7. Особые требования к материально-техническому обеспечению дисциплины

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

№	Наименование специальных помещений	Наименование оборудования
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