

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  
Чинахов Д.А.  
«15» 06 2020 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ  
ПРИЕМ 2018 г.  
ФОРМА ОБУЧЕНИЯ очно-заочная

| Элективные дисциплины по физической культуре и спорту                                       |                                       |         |   |
|---------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------|---------|---|
| Направление подготовки<br>Образовательная программа<br>Специализация<br>Уровень образования | 38.03.01 Экономика                    |         |   |
|                                                                                             | Экономика и управление на предприятии |         |   |
|                                                                                             | Экономика и управление на предприятии |         |   |
|                                                                                             | высшее образование - бакалавриат      |         |   |
|                                                                                             |                                       |         |   |
| Курс                                                                                        | 4                                     | семестр | 8 |
| Трудоемкость в кредитах<br>(зачетных единицах)                                              |                                       |         |   |
| Виды учебной деятельности                                                                   | Временной ресурс                      |         |   |
| Контактная (аудиторная)<br>работа, ч                                                        | Лекции                                |         |   |
|                                                                                             | Практические занятия                  |         | 6 |
|                                                                                             | Лабораторные занятия                  |         |   |
|                                                                                             | ВСЕГО                                 |         | 6 |
| Самостоятельная работа, ч                                                                   |                                       | 372     |   |
| ИТОГО, ч                                                                                    |                                       | 378     |   |

Вид промежуточной  
аттестации

Руководитель ООП  
Преподаватель

| зачет | Обеспечивающее<br>подразделение | ЮТИ ТПУ |
|-------|---------------------------------|---------|
|-------|---------------------------------|---------|

|  |                |
|--|----------------|
|  | Телипенко Е.В. |
|  | Родионов П.В.  |

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                                                                                                                 | 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.B2                                                  | Владеет опытом использования средств физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности |
|                 |                                                                                                                                          | УК(У)-7.B4                                                  | Владеет методами направленного восстановления и стимуляции работоспособности                                                 |
|                 |                                                                                                                                          | УК(У)-7.B6                                                  | Владеет методиками развития физических качеств для занятий по различным оздоровительным системам и конкретным видам спорта   |
|                 |                                                                                                                                          | УК(У)-7.Y2                                                  | Умеет использовать здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни                                     |
|                 |                                                                                                                                          | УК(У)-7.Y4                                                  | Умеет определять уровень развития тренированности и здоровья, физического развития                                           |
|                 |                                                                                                                                          | УК(У)-7.Y6                                                  | Умеет использовать средства физической культуры для достижения жизненных и профессиональных ценностей                        |
|                 |                                                                                                                                          | УК(У)-7.32                                                  | Знает научно-практические основы физической культуры и здорового образа жизни                                                |
|                 |                                                                                                                                          | УК(У)-7.34                                                  | Знает виды и методы контроля за эффективностью тренировочных занятий                                                         |
|                 |                                                                                                                                          | УК(У)-7.36                                                  | Знает методические принципы физического воспитания                                                                           |

### 2. Место дисциплины в структуре ООП

Дисциплина относится к базовой части дополнительных дисциплин 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                                                                                                                                                                  |             |
| РД1                                           | Знать научно-практические основы физической культуры, основы здорового образа жизни, средства и методы мышечной релаксации в спорте                                           | 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.)                  | УК(У)-7     |
| РД3                                           | Уметь составлять индивидуальные программы физического воспитания и знаний с оздоровительной, рекреационной восстановительной направленностью (медленный бег, прогулки и т.д.) | УК(У)-7     |
| РД4                                           | Уметь использовать методы оценки и коррекции осанки и телосложения                                                                                                            | УК(У)-7     |

|     |                                                                                                                                          |         |
|-----|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|
| РД5 | Уметь регулировать психоэмоциональное состояние                                                                                          | УК(У)-7 |
| РД6 | Владеть опытом профессионально-прикладной физической подготовки, определяющей психофизическую готовность к будущей профессии             | УК(У)-7 |
| РД7 | Владеть опытом составления и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями, гигиенической или тренировочной направленности | УК(У)-7 |
| РД8 | Владеть опытом самостоятельного освоения отдельных элементов профессионально-прикладной подготовки                                       | 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. |
|---------------------------------------------------|----------------------------------------------|---------------------------|-------------------|
| <b>Раздел (модуль) 1. Атлетическая гимнастика</b> | РД1, РД2, РД3, РД4, РД5, РД6, РД7, РД8       | Лекции                    |                   |
|                                                   |                                              | Практические занятия      | <b>6</b>          |
|                                                   |                                              | Лабораторные занятия      |                   |
|                                                   |                                              | Самостоятельная работа    | <b>372</b>        |

Содержание разделов дисциплины:

##### **Раздел 1. Атлетическая гимнастика**

##### **Темы практических занятий:**

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

#### 5. Организация самостоятельной работы студентов

Самостоятельная работа студентов при изучении дисциплины предусмотрена в следующих видах и формах (указать нужное):

- Работа в электронном курсе (изучение теоретического материала, выполнение индивидуальных заданий и контролирующих мероприятий и др.);
- Изучение тем, вынесенных на самостоятельную проработку;
- Поиск, анализ, структурирование и презентация информации;
- Подготовка к практическим занятиям;
- Исследовательская работа и участие в научных студенческих конференциях, семинарах и олимпиадах;
- Анализ научных публикаций по заранее определенной преподавателем теме.

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

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

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**

Интернет-ресурсы:

1. Электронный ресурс «Nedug.ru. Мир красоты и здоровья». Раздел «Физическая культура» - <http://www.nedug.ru/>
2. Сайт Центральной Отраслевой Библиотеки по физической культуре и спорту - <http://lib.sportedu.ru/>

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

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

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

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

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

| №<br>п/п | Наименование<br>специальных<br>помещений                                                                            | Наименование оборудования                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|----------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|          | <b>Тренажерный зал</b><br><br>652055, Кемеровская<br>область, г. Юрга, ул.<br>Достоевского, д.1,<br><br>корпус 2, 3 | Беговая дорожка электрическая – 1 шт., велотренажер – 2 шт., доска для пресса – 1 шт., массажер на стойке – 1 шт., степпер – 1 шт., стол теннисный – 1 шт., эллиптический тренажер – 1 шт., лыжи беговые – 64 компл., мяч волейбольный – 10 шт., мяч баскетбольный – 10 шт., мяч футбольный – 10 шт., набор для настольного тенниса – 2 шт., шашки – 10 компл., гантели 1 кг – 12 шт., 2 кг- 6 шт., 5 кг – 4 шт., 16 кг- 2 шт., силовые тренажеры – 6 шт, музыкальный центр «Panasonic» – 1 шт., телевизор LG – 1 шт., проигрыватель DVD – 1 шт. |

Рабочая программа составлена на основе Общей характеристики образовательной программы по направлению 38.03.01 Экономика, образовательная программа Экономика и управление на предприятии, специализация Экономика и управление на предприятии (приема 2018г., очно-заочная форма обучения).

Разработчик(и):

Старший преподаватель \_\_\_\_\_



Родионов П.В.

Программа одобрена на заседании ЭиАСУ (протокол от «\_17\_»\_05\_\_\_2018 г. № 19).

И.о. заместителя директора,  
начальник ОО



/Солодский С.А./

Подпись

**Лист изменений рабочей программы дисциплины:**

| Учебный год                 | Содержание /изменение                                                                                                                                                                                                                                                                           | Обсуждено на заседании<br>Отделения / кафедры<br>(протокол) |
|-----------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------|
| 2019/2020<br>учебный<br>год | <ol style="list-style-type: none"><li>1. Обновлено программное обеспечение</li><li>2. Обновлен состав профессиональных баз данных и информационно-справочных систем</li><li>3. Обновлено содержание разделов дисциплины</li><li>4. Обновлен список литературы, в том числе ссылок ЭБС</li></ol> | от 06.06.2019г. № 9                                         |
| 2020/2021<br>учебный<br>год | <ol style="list-style-type: none"><li>1. Обновлено программное обеспечение</li><li>2. Обновлен состав профессиональных баз данных и информационно-справочных систем</li><li>3. Обновлено содержание разделов дисциплины</li><li>4. Обновлен список литературы, в том числе ссылок ЭБС</li></ol> | от 18.06.2020г. № 8                                         |