

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ  
ФЕДЕРАЦИИ  
Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего  
образования  
«НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ  
ТОМСКИЙ ПОЛИТЕХНИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»

УТВЕРЖДАЮ

Директор ШБИП

Д.В. Чайковский

«29» 06 2020 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**  
**ПРИЕМ 2019г.**  
**ФОРМА ОБУЧЕНИЯ заочная**

Элективные дисциплины по физической культуре и спорту (ЭД по ФК и С):  
оздоровительная физическая культура

|                                                         |                                                                              |         |   |
|---------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------|---------|---|
| Направление подготовки/<br>специальность                | 15.03.04 Автоматизация технологических процессов и производств               |         |   |
| Образовательная программа<br>(направленность (профиль)) | Автоматизация технологических процессов и производств в нефтегазовой отрасли |         |   |
| Специализация                                           | Интеллектуальные системы автоматизации и управления                          |         |   |
| Уровень образования                                     | высшее образование - бакалавриат                                             |         |   |
| Курс                                                    | 4                                                                            | семестр | 8 |
| Трудоемкость в кредитах<br>(зачетных единицах)          | 0                                                                            |         |   |
| Виды учебной деятельности                               | Временной ресурс                                                             |         |   |
| Контактная (аудиторная)<br>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 ШБИП

Заведующий кафедрой –  
руководитель ОФК ШБИП

С.Н. Капитанов

Руководитель ООП

А.В. Воронин

Преподаватель

А.А. Соболева

2020 г.

## 1. Цели освоения дисциплины

Целями освоения дисциплины является формирование у обучающихся определенного ООП (п. 5.4 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)-7.32                                                  | Знает научно-практические культуры 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                                                                           |
|                 |                                                                                                                                          | УК(У)-7.У2                                                  | Умеет использовать здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни                                     |
|                 |                                                                                                                                          | УК(У)-7.У4                                                  | Умеет определять уровень развития тренированности и здоровья, физического развития                                           |
|                 |                                                                                                                                          | УК(У)-7.У6                                                  | Умеет использовать средства физической культуры для достижения жизненных и профессиональных ценностей                        |
|                 |                                                                                                                                          | 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   |

## 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 |                                                                                                                                     |                 |
|-----------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------|
| Код                                           | Наименование                                                                                                                        | Код компетенции |
| РД 1                                          | Владеть опытом самостоятельного освоения отдельных элементов профессионально-прикладной подготовки                                  | УК(У)-7         |
| РД 2                                          | Знать научно-практические основы физической культуры, основы здорового образа жизни, средства и методы мышечной релаксации в спорте | УК(У)-7         |
| РД 3                                          | Владеет методиками развития физической формы средствами физической культуры и спорта                                                | 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<br>результат обучения по<br>дисциплине | Виды учебной<br>деятельности | Объем<br>времени,<br>ч. |
|----------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------|------------------------------|-------------------------|
| 1 семестр                                                                              |                                                    |                              |                         |
| Раздел 1. Оздоровительная гимнастика и ЛФК                                             | РД1                                                | Лекции                       | 0                       |
|                                                                                        |                                                    | Практические занятия         | 0.2                     |
|                                                                                        |                                                    | Самостоятельная работа       | 12                      |
| Раздел 2. Комплексы оздоровительных упражнений с элементами циклических видов спорта   | РД1<br>РД2<br>РД3                                  | Лекции                       | 0                       |
|                                                                                        |                                                    | Практические занятия         | 0.2                     |
|                                                                                        |                                                    | Самостоятельная работа       | 13                      |
| Раздел 3. Комплексы оздоровительных упражнений с элементами спортивных и подвижных игр | РД1                                                | Лекции                       | 0                       |
|                                                                                        |                                                    | Практические занятия         | 0.2                     |
|                                                                                        |                                                    | Самостоятельная работа       | 12                      |
| Раздел 4. Методики самоконтроля физического и функционального состояния организма      | РД1<br>РД3                                         | Лекции                       | 0                       |
|                                                                                        |                                                    | Практические занятия         | 0.2                     |
|                                                                                        |                                                    | Самостоятельная работа       | 12                      |
| 2 семестр                                                                              |                                                    |                              |                         |
| Раздел 1. Оздоровительная гимнастика и ЛФК                                             | РД1                                                | Лекции                       | 0                       |
|                                                                                        |                                                    | Практические занятия         | 0.2                     |
|                                                                                        |                                                    | Самостоятельная работа       | 15                      |
| Раздел 2. Комплексы оздоровительных упражнений с элементами лыжного спорта             | РД1<br>РД2<br>РД3                                  | Лекции                       | 0                       |
|                                                                                        |                                                    | Практические занятия         | 0.2                     |
|                                                                                        |                                                    | Самостоятельная работа       | 12                      |
| Раздел 3. Комплексы оздоровительных упражнений с элементами спортивных и подвижных игр | РД1                                                | Лекции                       | 0                       |
|                                                                                        |                                                    | Практические занятия         | 0.2                     |
|                                                                                        |                                                    | Самостоятельная работа       | 14                      |
| Раздел 4. Плавание                                                                     | РД1<br>РД3                                         | Лекции                       | 0                       |
|                                                                                        |                                                    | Практические занятия         | 0.2                     |
|                                                                                        |                                                    | Самостоятельная работа       | 15                      |
| 3 семестр                                                                              |                                                    |                              |                         |
| Раздел 1. Оздоровительная гимнастика и ЛФК                                             | РД1                                                | Лекции                       | 0                       |
|                                                                                        |                                                    | Практические занятия         | 0.2                     |
|                                                                                        |                                                    | Самостоятельная работа       | 12                      |
| Раздел 2. Комплексы оздоровительных упражнений с элементами лыжного спорта             | РД1<br>РД2<br>РД3                                  | Лекции                       | 0                       |
|                                                                                        |                                                    | Практические занятия         | 0.2                     |
|                                                                                        |                                                    | Самостоятельная работа       | 12                      |
| Раздел 3. Комплексы оздоровительных упражнений с элементами спортивных и подвижных игр | РД1                                                | Лекции                       | 0                       |
|                                                                                        |                                                    | Практические занятия         | 0.2                     |
|                                                                                        |                                                    | Самостоятельная работа       | 12                      |
| Раздел 4. Физкультурно-оздоровительная деятельность средствами легкой атлетики         | РД1<br>РД3                                         | Лекции                       | 0                       |
|                                                                                        |                                                    | Практические занятия         | 0.2                     |
|                                                                                        |                                                    | Самостоятельная работа       | 12                      |
| 4 семестр                                                                              |                                                    |                              |                         |
| Раздел 1. Оздоровительная гимнастика и ЛФК                                             | РД1                                                | Лекции                       | 0                       |
|                                                                                        |                                                    | Практические занятия         | 0.2                     |
|                                                                                        |                                                    | Самостоятельная работа       | 12                      |
| Раздел 2. Комплексы оздоровительных                                                    | РД1                                                | Лекции                       | 0                       |

|                                                                                        |                   |                        |     |
|----------------------------------------------------------------------------------------|-------------------|------------------------|-----|
| упражнений с элементами лыжного спорта                                                 | РД2<br>РД3        | Практические занятия   | 0.2 |
|                                                                                        |                   | Самостоятельная работа | 12  |
| Раздел 3. Комплексы оздоровительных упражнений с элементами спортивных и подвижных игр | РД1               | Лекции                 | 0   |
|                                                                                        |                   | Практические занятия   | 0.2 |
|                                                                                        |                   | Самостоятельная работа | 13  |
| Раздел 4. Плавание                                                                     | РД1<br>РД3        | Лекции                 | 0   |
|                                                                                        |                   | Практические занятия   | 0.2 |
|                                                                                        |                   | Самостоятельная работа | 12  |
| 5 семестр                                                                              |                   |                        |     |
| Раздел 1. Оздоровительная гимнастика и ЛФК                                             | РД1               | Лекции                 | 0   |
|                                                                                        |                   | Практические занятия   | 0.2 |
|                                                                                        |                   | Самостоятельная работа | 12  |
| Раздел 2. Комплексы оздоровительных упражнений с элементами лыжного спорта             | РД1<br>РД2<br>РД3 | Лекции                 | 0   |
|                                                                                        |                   | Практические занятия   | 0.2 |
|                                                                                        |                   | Самостоятельная работа | 12  |
| Раздел 3. Комплексы оздоровительных упражнений с элементами спортивных и подвижных игр | РД1               | Лекции                 | 0   |
|                                                                                        |                   | Практические занятия   | 0.2 |
|                                                                                        |                   | Самостоятельная работа | 13  |
| Раздел 4. Физкультурно-оздоровительная деятельность средствами легкой атлетики         | РД1<br>РД3        | Лекции                 | 0   |
|                                                                                        |                   | Практические занятия   | 0.2 |
|                                                                                        |                   | Самостоятельная работа | 13  |
| 6 семестр                                                                              |                   |                        |     |
| Раздел 1. Оздоровительная гимнастика и ЛФК                                             | РД1               | Лекции                 | 0   |
|                                                                                        |                   | Практические занятия   | 0.2 |
|                                                                                        |                   | Самостоятельная работа | 12  |
| Раздел 2. Комплексы оздоровительных упражнений с элементами лыжного спорта             | РД1<br>РД2<br>РД3 | Лекции                 | 0   |
|                                                                                        |                   | Практические занятия   | 0.2 |
|                                                                                        |                   | Самостоятельная работа | 12  |
| Раздел 3. Комплексы оздоровительных упражнений с элементами спортивных и подвижных игр | РД1               | Лекции                 | 0   |
|                                                                                        |                   | Практические занятия   | 0.2 |
|                                                                                        |                   | Самостоятельная работа | 12  |
| Раздел 4. Физкультурно-оздоровительная деятельность средствами легкой атлетики         | РД1<br>РД3        | Лекции                 | 0   |
|                                                                                        |                   | Практические занятия   | 0.2 |
|                                                                                        |                   | Самостоятельная работа | 12  |
| 7 семестр                                                                              |                   |                        |     |
| Раздел 1. Оздоровительная гимнастика и ЛФК                                             | РД1               | Лекции                 | 0   |
|                                                                                        |                   | Практические занятия   | 0.2 |
|                                                                                        |                   | Самостоятельная работа | 12  |
| Раздел 2. Комплексы оздоровительных упражнений с элементами циклических видов спорта   | РД1<br>РД2<br>РД3 | Лекции                 | 0   |
|                                                                                        |                   | Практические занятия   | 0.2 |
|                                                                                        |                   | Самостоятельная работа | 12  |
| Раздел 3. Комплексы оздоровительных упражнений с элементами спортивных и подвижных игр | РД1               | Лекции                 | 0   |
|                                                                                        |                   | Практические занятия   | 0.2 |
|                                                                                        |                   | Самостоятельная работа | 12  |
| Раздел 4. Методики самоконтроля физического и функционального состояния организма      | РД1<br>РД3        | Лекции                 | 0   |
|                                                                                        |                   | Практические занятия   | 0.2 |
|                                                                                        |                   | Самостоятельная работа | 12  |

| 8 семестр                                                                                     |                   |                        |            |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------|------------------------|------------|
| <b>Раздел 1.</b> Оздоровительная гимнастика и ЛФК                                             | РД1               | Лекции                 | <b>0</b>   |
|                                                                                               |                   | Практические занятия   | <b>0.2</b> |
|                                                                                               |                   | Самостоятельная работа | <b>15</b>  |
| <b>Раздел 2.</b> Комплексы оздоровительных упражнений с элементами лыжного спорта             | РД1<br>РД2<br>РД3 | Лекции                 | <b>0</b>   |
|                                                                                               |                   | Практические занятия   | <b>0.2</b> |
|                                                                                               |                   | Самостоятельная работа | <b>15</b>  |
| <b>Раздел 3.</b> Комплексы оздоровительных упражнений с элементами спортивных и подвижных игр | РД1               | Лекции                 | <b>0</b>   |
|                                                                                               |                   | Практические занятия   | <b>0.2</b> |
|                                                                                               |                   | Самостоятельная работа | <b>12</b>  |
| <b>Раздел 4.</b> Плавание                                                                     | РД1<br>РД3        | Лекции                 | <b>0</b>   |
|                                                                                               |                   | Практические занятия   | <b>0.2</b> |
|                                                                                               |                   | Самостоятельная работа | <b>12</b>  |

### 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. Формирование навыков правильного дыхания во время выполнения упражнений (по методике йоги, бодифлекс, А. Стрельниковой, К. Бутейко и др.), направленные на активизацию дыхательной и сердечно-сосудистой систем.

##### Темы практических занятий:

1. Обучение комплексам упражнений по профилактике различных заболеваний.
2. Овладение методикой составления индивидуальных оздоровительных программ, с учетом отклонений в состоянии здоровья.
3. Использование элементов оздоровительных систем на занятиях оздоровительной гимнастикой: йога, пилатес, бодифлекс, стретчинг и др. Совершенствованию отдельных физических качеств с учетом имеющихся отклонений в состоянии здоровья.
4. Составление комплексов упражнений по совершенствованию отдельных физических качеств с учетом имеющихся отклонений в состоянии здоровья. Овладение инструкторской практикой проведения комплексов профилактической гимнастики.

#### 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. Контрольные нормативы.

#### Раздел 3. Комплексы оздоровительных упражнений с элементами спортивных и

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. Методики оценки функционального состояния. Тренировка комплексов упражнений по профилактике различных заболеваний (методы Бубновского) для укрепления мышц спины, профилактика и лечение сколиоза, укрепление мышц брюшного пресса.
2. Обучение методикам самоконтроля (тесты, пробы, контрольные задания).
3. Контрольное занятие. Выполнение упражнений-тестов, контрольных нормативов для оценки функционального состояния, физической подготовленности и физического развития.

**2 семестр**

**Раздел 1. 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.

**Раздел 2. Комплексы оздоровительных упражнений с элементами лыжного спорта**

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. Контрольное тестирование.

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

Подвижные игры и эстафеты с предметами и без них, с простейшими способами передвижения, не требующие проявления максимальных усилий и сложно-координационных действий. Воспитание основных физических качеств в игровом формате.

#### **Темы практических занятий:**

1. Подвижные игры и эстафеты (адаптивные виды)
2. Подвижные игры с акцентом на скорость реакции.
3. Подвижные игры сложнокоординационной направленности.

### **Раздел 4. Плавание**

Основы техники плавания и удержания тела на воде. Подводящие упражнения, задания с применением вспомогательного инвентаря.

#### **Темы практических занятий:**

1. Подвижные игры в воде.
2. Формирование техники правильного дыхания, тренировочные упражнения и игры в воде с задержкой дыхания.
3. Техника плавания брасом со вспомогательным инвентарем.
4. Контрольное тестирование.

3 семестр

### **Раздел 1. Оздоровительная гимнастика и ЛФК**

Совершенствование двигательных реакций реагированием на различные (зрительные, звуковые, тактильные) сигналы. Средства ЛФК для воспитания основных физических качеств – силы, ловкости.

#### **Темы практических занятий:**

1. Комплексы упражнений на развитие статического и динамического равновесия, тренировка мышц-стабилизаторов.
2. Комплексы упражнений ЛФК для воспитания силы (динамические и статические формы упражнений).
3. Комплексы ЛФК для воспитания ловкости.

### **Раздел 2. Комплексы оздоровительных упражнений с элементами лыжного спорта**

Комплексы упражнений ЛФК для укрепления пояса верхних конечностей. 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 без учета времени.

#### 4. Контрольное тестирование.

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

Подвижные игры и эстафеты с предметами и без них, с простейшими способами передвижения, не требующие проявления максимальных усилий и сложно-координационных действий. Обучение элементам техники спортивных игр.

#### **Темы практических занятий:**

1. Подвижные игры и эстафеты с предметами сложнокоординационной направленности.
2. Подвижные игры, содержащие соревновательный компонент.
3. Основы техники и тактики в игровых видах спорта, ситуационные тренировочные задания.

### **Раздел 4. Физкультурно-оздоровительная деятельность средствами легкой атлетики**

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. Контрольное тестирование.

4 семестр

### **Раздел 1. Оздоровительная гимнастика и ЛФК**

Обучение и совершенствование техники выполнения специальных упражнений для профилактики различных заболеваний. Обучение дыхательным упражнениям направленные на активизацию дыхательной и сердечно-сосудистой системы.

#### **Темы практических занятий:**

1. Комплексы ЛФК для профилактики заболеваний систем обмена веществ, лечения ожирения.
2. Методика самостоятельного анализа функционального состояния организма. Подбор индивидуальных средств ЛФК для лечения конкретных заболеваний.
3. Методики снятия психоэмоционального напряжения средствами йоги, пилатеса, стретчинга.

### **Раздел 2. Комплексы оздоровительных упражнений с элементами лыжного спорта**

Комплексы упражнений ЛФК для укрепления пояса верхних конечностей. 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 без учета времени.
4. Контрольное тестирование.

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

Подвижные игры и эстафеты с предметами и без них. Обучение элементам техники спортивных игр.

#### **Темы практических занятий:**

1. Техника броска мяча в цель.
2. Игры и тренировочные задания для формирования техники ведения мяча.
3. Подвижные игры с элементами баскетбола.

### **Раздел 4. Плавание**

Основы техники плавания и удержания тела на воде. Подводящие упражнения, задания с применением вспомогательного инвентаря.

#### **Темы практических занятий:**

1. Подвижные игры в воде. Подводящие упражнения для изучения способов плавания кролем, на спине.
2. Изучение техники стартов и поворотов.
3. Техника плавания кролем.
4. Контрольное тестирование.

5 семестр

### **Раздел 1. Оздоровительная гимнастика и ЛФК**

Общая физическая подготовка. Упражнения для воспитания гибкости, ловкости, координации. Круговой метод тренировки.

#### **Темы практических занятий:**

1. Оздоровительный фитнес (дозирование интенсивности и времени нагрузок).
2. Методика подбора индивидуальных комплексов упражнений с использованием простейших тренажеров для тренировки основных физических качеств-гибкости, ловкости, координации.
3. Общеукрепляющие комплексы упражнений с использованием кругового метода тренировки.

### **Раздел 2. Комплексы оздоровительных упражнений с элементами лыжного спорта**

Формирование целостной картины двигательного действия при передвижении классическими и коньковыми ходами. Реализация двигательных навыков на дистанциях различной протяженности без учета времени.

#### **Темы практических занятий:**

1. Совершенствование техники классического хода.
2. Упражнения для тренировки техники конькового хода.
3. Преодоление дистанции различной протяженности техникой конькового хода без учета времени.
4. Контрольное тестирование.

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

Подвижные игры и эстафеты с предметами и без них. Обучение элементам техники

спортивных игр.

**Темы практических занятий:**

1. Подвижные игры и тренировочные задания с медицинским мячом, направленные на координацию движений ног, быстроту реакции.
2. Игры и тренировочные задания для формирования техники ведения и передачи футбольного мяча.
3. Подвижные игры с элементами футбола.

|                                                                                       |
|---------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Раздел 4. Физкультурно-оздоровительная деятельность средствами легкой атлетики</b> |
|---------------------------------------------------------------------------------------|

Скандинавская ходьба, техника и тактика преодоления длительных дистанций пешком. Развитие кардио-респираторных возможностей организма средствами легкой атлетики.

**Темы практических занятий:**

1. Основы техники бега. Скандинавская ходьба.
2. Легкоатлетические специальные комплексы упражнений на формирование выносливости и правильной техники бега.
3. Тренировка преодоления длительных дистанций (равномерный метод).
4. Контрольное тестирование

6 семестр

|                                                   |
|---------------------------------------------------|
| <b>Раздел 1. Оздоровительная гимнастика и ЛФК</b> |
|---------------------------------------------------|

Общая физическая подготовка средствами общеразвивающих прикладных упражнений силовой направленности.

**Темы практических занятий:**

1. Общеразвивающие прикладные упражнения с определенной амплитудой, темпом и ритмом.
2. Общеразвивающие прикладные упражнения с отягощением (гантели, набивные мячи).
3. Общеразвивающие прикладные упражнения для воспитания выносливости (упражнения или элементы с постепенным увеличением времени их выполнения).

|                                                                                   |
|-----------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Раздел 2. Комплексы оздоровительных упражнений с элементами лыжного спорта</b> |
|-----------------------------------------------------------------------------------|

Реализация двигательных навыков на дистанциях различной протяженности без учета времени.

**Темы практических занятий:**

1. Совершенствование техники классического и конькового хода.
2. Упражнения для тренировки техники конькового хода.
3. Преодоление дистанции различной протяженности техникой конькового хода без учета времени.
4. Контрольное тестирование.

|                                                                                               |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Раздел 3. Комплексы оздоровительных упражнений с элементами спортивных и подвижных игр</b> |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------|

Подвижные игры и эстафеты с предметами и без них. Обучение элементам техники спортивных игр.

**Темы практических занятий:**

1. Подвижные игры и тренировочные задания с медицинским мячом, направленные на координацию движений рук и ног, быстроту реакции.
2. Игры и тренировочные задания для формирования техники верхней передачи мяча.
3. Подвижные игры с элементами волейбола.

#### **Раздел 4. Физкультурно-оздоровительная деятельность средствами легкой атлетики**

Бег трусой, темповый метод тренировки на коротких и средних дистанциях. Развитие кардио-респираторных возможностей организма средствами легкой атлетики.

##### **Темы практических занятий:**

1. Основы техники бега. Бег трусой
2. Легкоатлетические специальные комплексы упражнений на формирование выносливости и правильной техники бега (темповый метод).
3. Тактика преодоления коротких и средних дистанций.
4. Контрольное тестирование

7 семестр

#### **Раздел 1. Оздоровительная гимнастика и ЛФК**

Общая физическая подготовка средствами общеразвивающих прикладных упражнений силовой направленности.

##### **Темы практических занятий:**

1. Общеразвивающие прикладные упражнения с отягощением (гантели, набивные мячи).
2. Общеразвивающие прикладные упражнения для воспитания выносливости (упражнения или элементы с постепенным увеличением времени их выполнения).

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

Обучение и совершенствование техники выполнения специальных упражнений для профилактики различных заболеваний.

##### **Темы практических занятий:**

1. Комплексы упражнений по методике бодифлекс.
2. Комплексы ЛФК, направленные на развитие кардио-респираторных возможностей организма, игры и тренировочные задания с использованием повторного метода.
3. Контрольное тестирование

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

Подвижные игры и эстафеты с предметами и без них. Обучение элементам техники спортивных игр (адаптивные формы).

##### **Темы практических занятий:**

1. Подвижные игры и тренировочные задания с мелкими предметами, направленные на быстроту реакции.
2. Настольный теннис.

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

Основы техники плавания и удержания тела на воде. Совершенствование навыков плавания разными способами.

**Темы практических занятий:**

1. Обучение методам снятия психофизического напряжения (общее расслабление под музыку, аутотренинг).
2. Овладение навыками применения методик оценки функционального состояния организма (функциональных проб), оценки работоспособности, стандартов, антропометрических индексов, упражнений-тестов для оценки функционального состояния, физической подготовленности и физического развития организма с учетом данных врачебного контроля, и самоконтроля.
3. Контрольное тестирование

8 семестр

|                                                   |
|---------------------------------------------------|
| <b>Раздел 1. Оздоровительная гимнастика и ЛФК</b> |
|---------------------------------------------------|

Общая физическая подготовка средствами ЛФК силовой направленности.

**Темы практических занятий:**

1. Общеразвивающие прикладные упражнения ЛФК с отягощением (гантели, набивные мячи).
2. Общеразвивающие прикладные упражнения ЛФК для воспитания выносливости (упражнения или элементы с постепенным увеличением времени их выполнения).

|                                                                                   |
|-----------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Раздел 2. Комплексы оздоровительных упражнений с элементами лыжного спорта</b> |
|-----------------------------------------------------------------------------------|

Реализация двигательных навыков на дистанциях различной протяженности без учета времени.

**Темы практических занятий:**

1. Совершенствование техники классического и конькового хода.
2. Преодоление дистанции различной протяженности техникой конькового хода без учета времени.
3. Контрольное тестирование.

|                                                                                               |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Раздел 3. Комплексы оздоровительных упражнений с элементами спортивных и подвижных игр</b> |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------|

Подвижные игры и эстафеты с предметами и без них. Обучение элементам техники спортивных игр (адаптивные формы).

**Темы практических занятий:**

1. Подвижные игры и тренировочные задания с мелкими предметами, направленные на быстроту реакции.
2. Настольный теннис.

|                           |
|---------------------------|
| <b>Раздел 4. Плавание</b> |
|---------------------------|

Основы техники плавания и удержания тела на воде. Совершенствование навыков плавания разными способами.

**Темы практических занятий:**

1. Тренировка плавания различными способами на заданной дистанции.
2. Контрольное тестирование.

## **5. Организация самостоятельной работы студентов**

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

- Работа в электронном курсе (изучение теоретического материала, выполнение индивидуальных заданий и контролирующих мероприятий, тестов и др.);
- Разработка профилактического/коррекционного комплекса упражнений в форме презентации;
- Исследовательская работа и участие в научных студенческих конференциях, семинарах и олимпиадах;
- Участие в спортивных праздниках института, курса, специальности в качестве волонтера;
- Подготовка и участие в соревнованиях команд институтов, вузов г. Томска;
- Участие в массовых физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятиях, посвященных знаменательным датам в качестве волонтера.

## **6. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины**

### **6.1. Учебно-методическое обеспечение**

#### **Основная литература**

1. Естественно-научные основы физической культуры и спорта: учебник для вузов / под ред. А.В. Самсоновой, Р.Б. Цаллаговой. - Москва: Советский спорт, 2014. - 456 с. - Библиография в конце разделов. - Режим доступа: <http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785971806974.html> (дата обращения: 04.02.2020)
2. Капилевич, Л.В. Физкультурно-оздоровительные технологии: учебное пособие для вузов / Л.В. Капилевич; Национальный исследовательский Томский политехнический университет (ТПУ). - Томск: Изд-во ТПУ, 2013. - 150 с. - Режим доступа: <http://catalog.lib.tpu.ru/catalogue/simple/document/RU/TPU/book/327257> (дата обращения: 04.02.2020)
3. Прикладная физическая подготовка и основы самообороны: учебное пособие для вузов / Г.А. Колодницкий [и др.]; Новосибирский государственный педагогический университет (НГПУ); Московский педагогический государственный университет (МПГУ). - Новосибирск; Москва: АРТА, 2011. - 303 с.
4. Теория и методика обучения базовым видам спорта. Плавание: учебник для вузов / под ред. А.А. Литвинова. - 2-е изд., стер. - Москва: Академия, 2014. - 268 с.: ил. — Высшее образование. Бакалавриат. Высшее образование. Физическая культура и спорт. - Библиограф. 264 с.
5. Теория и методика обучения базовым видам спорта: легкая атлетика: учебник для вузов / под ред. Г. В. Грецова, А. Б. Янковского. - Москва: Академия, 2013. - 288 с.

#### **Дополнительная литература**

1. Письменский, И.А. Физическая культура: учебник для академического бакалавриата / И.А. Письменский, Ю.Н. Аллянов; Финансовый университет при Правительстве Российской Федерации. - Москва: Юрайт, 2014. 494 с.
2. Столяров В.И. Современная теория физического воспитания (проблемы, пути решения, инновационная концепция) [Электронный ресурс] / В.И. Столяров // Наука и спорт: современные тенденции – 2016 -. №1. – Режим доступа: <https://elibrary.ru/item.asp?id=25650939> (дата обращения: 04.02.2020)
3. Вартоян М.М., Команов В.В., Беседы о настольном теннисе / М.М. Вартоян, В.В. Комаров. М.; 2010. – Режим доступа: [http://def.kondopoga.ru/2010/04/12/besedy\\_o\\_nastolnom\\_tennise.html](http://def.kondopoga.ru/2010/04/12/besedy_o_nastolnom_tennise.html) (дата обращения: 04.02.2020)
4. Прокофьева В.Н. Физиология физического воспитания и спорта/ СПб. «Феникс», 2010.
5. Лечебная физическая культура как форма реализации учебного процесса по

физическому воспитанию студентов/ Е.Ю. Дьякова, Л.В. Капилевич, О.К. Балтаева и др. «Теория и практика физической культуры. 2010. № 10. С.62-65.

## 6.2. Информационное и программное обеспечение

Internet-ресурсы (в т.ч. в среде LMS MOODLE и др. образовательные и библиотечные ресурсы):

1. Электронный курс «Прикладная физическая культура/ Элективные дисциплины по ФКиС». Режим доступа: <https://stud.lms.tpu.ru/course/view.php?id=2703>
2. Электронно-библиотечная система «Консультант студента» [http://www.studentlibrary.ru/catalogue/switch\\_kit/pugs-mpei.html](http://www.studentlibrary.ru/catalogue/switch_kit/pugs-mpei.html)
3. Электронно-библиотечная система «Лань» <http://e.lanbook.com/books>
4. Электронно-библиотечная система «Znaniy.com» <https://new.znaniy.com/>

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

## 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.  | Тренажерные залы (2)<br>Карпова,4                                                                            | Современные тренажеры, гантели, гири, резиновые жгуты, скакалки, обручи, музыкальный центр.                                           |
| 2.  | Игровые спортивные залы (2)<br>Карпова,4; А. Иванова,4                                                       | Спортивное оборудование (мячи баскетбольные, волейбольные, сетки волейбольные, гимнастические матрасы, мед. болы)                     |
| 3.  | Теннисный зал<br>А. Иванова,4                                                                                | Спортивное оборудование (столы для настольного тенниса, мячики, ракетки, резиновые жгуты, тренажеры)                                  |
| 4.  | Зал тяжелой атлетики и гиревого спорта, А. Иванова,4                                                         | Спортивное оборудование (гири, гимнастические матрасы, тренажеры, резиновые жгуты)                                                    |
| 5.  | Зал единоборств, Карпова,4                                                                                   | Спортивное оборудование                                                                                                               |
| 6.  | Зал аэробики<br>Карпова,4                                                                                    | Спортивное оборудование (фитболы, коврики, гантели, степы, скакалки, грифы, музыкальный центр, телевизоры)                            |
| 7.  | Скалодром<br>А. Иванова,4                                                                                    | Спортивный инвентарь и спортивное оборудование (гимнастические матрасы, веревки, крепежи, пояса страховочные, карабины)               |
| 8.  | Лыжная база<br>19 Гвардейская,13                                                                             | Спортивный инвентарь и спортивное оборудование 600 пар лыж, палки, ботинки.                                                           |
| 9.  | Спорткомплекс с набором игровых площадок, легкоатлетическим ядром, футбольным полем, гимнастическим городком | Спортивный инвентарь и спортивное оборудование (коврики, гимнастические матрасы, фитболы, гири, гантели, тренажеры, скакалки, обручи) |
| 10. | Спортивные центры во всех общежитиях                                                                         | Спортивный инвентарь и спортивное оборудование                                                                                        |
| 11. | Бассейн Савиных,5                                                                                            | Спортивный инвентарь и спортивное оборудование                                                                                        |
| 12. | Карпова,4, 130 ауд. 9 корпус                                                                                 | Лаборатории, учебные классы                                                                                                           |

Рабочая программа составлена на основе образовательной программы 15.03.04 Автоматизация технологических процессов и производств. Программно-технические

комплексы управления производственными процессами /Интеллектуальные системы автоматизации и управления, 2019 г., заочная форма обучения).

Разработчик(и):

| Должность | Подпись | ФИО            |
|-----------|---------|----------------|
| доцент    |         | Е. А. Баранова |

Программа одобрена на заседании выпускающего Отделения автоматизации и робототехники (протокол № 18а, от 28.06.2019 г.)

Заведующий кафедрой –  
руководитель ОАР  
к.т.н, доцент



/ Филипас А.А./

**Лист изменений рабочей программы дисциплины:**

| Учебный год              | Содержание /изменение                                                                                                                                                                                                                  | Обсуждено на заседании ОАР<br>ИШИТР (протокол) |
|--------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------|
| 2020/2021<br>учебный год | 1. Обновлено программное обеспечение<br>2. Обновлен состав профессиональных баз данных<br>и информационно-справочных систем<br>3. Обновлено содержание дисциплин и практик<br>4. Обновлен список литературы, в том числе<br>ссылок ЭБС | от 01 09 2020г. № 4а                           |