

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

УТВЕРЖДАЮ  
Директор ШБИП

Чайковский Д.В.  
«25» 06 2020 г.

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

Элективные дисциплины по физической культуре и спорту			
Направление подготовки/ специальность	15.03.04 Автоматизация технологических процессов и производств		
Образовательная программа (направленность (профиль))	Автоматизация технологических процессов и производств в нефтегазовой отрасли		
Специализация	Автоматизация технологических процессов и производств в нефтегазовой отрасли		
Уровень образования	высшее образование - бакалавриат		
Курс	4	семестр	8
Трудоемкость в кредитах (зачетных единицах)	0		
Виды учебной деятельности	Временной ресурс		
Контактная (аудиторная) 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 Руководитель ООП		
Преподаватель			А.В. Воронин
			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	Результаты освоения ООП	Составляющие результатов освоения (дескрипторы компетенции)	
			Код	Наименование
УК(У)-7	Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Р11	УК(У)-7.В3	Владеет методами направленного восстановления и стимуляции работоспособности
			УК(У)-7.В4	Владеет навыками использования средства физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности
			УК(У)-7.В5	Владеет навыками развития физических качества для занятий по различным оздоровительным системам и конкретным видам спорта
			УК(У)-7.У3	Умеет определять уровень развития тренированности и здоровья, физического развития
			УК(У)-7.У4	Умеет использовать двигательную активность как фактор здорового образа жизни
			УК(У)-7.У5	Умеет использовать средства физической культуры для достижения жизненных и профессиональных ценностей
			УК(У)-7.34	Знает научно-практические основы физической культуры и здорового образа жизни
			УК(У)-7.35	Знает методические принципы физического воспитания
			УК(У)-7.36	Знает виды и методы контроля за эффективностью тренировочных занятий

## 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)-7.2
РД 2	Знать научно-практические основы физической культуры, основы здорового образа жизни, средства и методы мышечной релаксации в	УК(У)-7.1

	спорте	
РД 3	Владеет методиками развития физической формы средствами физической культуры и спорта	УК(У)-7.3

Оценочные мероприятия текущего контроля и промежуточной аттестации представлены в календарном рейтинг-плане дисциплины.

#### 4. Структура и содержание дисциплины

##### Основные виды учебной деятельности

Разделы дисциплины	Формируемый результат обучения по дисциплине	Виды учебной деятельности	Объем времени, ч.
<b>Раздел 1.</b> Оздоровительная гимнастика и ЛФК	РД1	Лекции	0
		Практические занятия	2
		Самостоятельная работа	93
<b>Раздел 2.</b> Комплексы оздоровительных упражнений с элементами циклических видов спорта	РД1 РД2 РД3	Лекции	0
		Практические занятия	2
		Самостоятельная работа	92
<b>Раздел 3.</b> Комплексы оздоровительных упражнений с элементами спортивных и подвижных игр	РД1	Лекции	0
		Практические занятия	1
		Самостоятельная работа	92
<b>Раздел 4.</b> Методики самоконтроля физического и функционального состояния организма	РД1 РД3	Лекции	0
		Практические занятия	1
		Самостоятельная работа	95

##### 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 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. 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.

## **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 «Znanium.com» <https://new.znanium.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) Карпова,4	Современные тренажеры, гантели, гири, резиновые жгуты, скакалки, обручи, музыкальный центр.
2.	Игровые спортивные залы (2) Карпова,4; А. Иванова,4	Спортивное оборудование (мячи баскетбольные, волейбольные, сетки волейбольные, гимнастические матрасы, мед. болы)
3.	Теннисный зал 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 Карпова,4	Спортивное оборудование (фитболы, коврики, гантели, степы, скакалки, грифы, музыкальный центр, телевизоры)
7.	Скалодром А. Иванова,4	Спортивный инвентарь и спортивное оборудование (гимнастические матрасы, веревки, крепежи, пояса страховочные, карабины)
8.	Лыжная база 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 Общей характеристики образовательной программы по направлению 15.03.04 Автоматизация технологических процессов и производств, профиль / специализация «Автоматизация технологических процессов и производств в нефтегазовой отрасли» (приема 2018 г., заочная форма обучения).

Разработчики:

Должность	Ф.И.О.
Доцент	Соболева А.А.

Программа одобрена на заседании выпускающего Отделения автоматизации и робототехники  
(протокол № 6, от 5.06.2018 г.)

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



\_\_\_\_\_/ Филипас А.А./

**Лист изменений рабочей программы дисциплины:**

Учебный год	Содержание /изменение	Обсуждено на заседании Отделения автоматизации и робототехники (протокол)
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	От «28» июня 2019 г. № 18а
2020/2021 учебный год	1. Обновлено программное обеспечение 2. Обновлен состав профессиональных баз данных и информационно-справочных систем 3. Обновлено содержание дисциплин и практик 4. Обновлен список литературы, в том числе ссылок ЭБС 5. Изменено содержание подразделов 7.1, 8.1 ООП	Протокол от «01» сентября 2020 г. № 4а