

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.

2020 г.

«26» 06

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ
ПРИЕМ 2019 г.
ФОРМА ОБУЧЕНИЯ очная

Элективные дисциплины по физической культуре и спорту (ЭД по ФК и С): адаптивная физическая культура		
Направление подготовки/ специальность	Для всех направлений подготовки бакалавриата	
Образовательная программа (направленность (профиль))		
Специализация		
Уровень образования	высшее образование - бакалавриат	
Курс	1-4	1-8
Трудоемкость в кредитах (зачетных единицах)	0	
Виды учебной деятельности	Временной ресурс	
Контактная (аудиторная) работа, ч	Лекции	0
	Практические занятия	337
	Лабораторные занятия	0
	ВСЕГО	337
Самостоятельная работа, ч		41
ИТОГО, ч		378

Вид промежуточной аттестации	зачет	Обеспечивающее подразделение	ОФК ШБИП
И.о. зав. кафедрой- руководителя отделения на правах кафедры Преподаватель			Капитанов С.Н.
			Давлетьярова К.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	Индикаторы достижения компетенций		Составляющие результатов освоения (дескрипторы компетенции)	
		Код индикатора	Наименование индикатора достижения	Код	Наименование
УК(У)-7	Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	И.УК(У)-7.1	Выбирает здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма	УК(У)-7.1B1	Владеет опытом мотивационно-целостного отношения к физической культуре, здоровому образу жизни
				УК(У)-7.1У1	Умеет использовать физкультурно-спортивную деятельность для достижения жизненных и профессиональных ценностей
				УК(У)-7.1З1	Знает роль основных средств и методов физической культуры
		И.УК(У)-7.2	Планирует свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности	УК(У)-7.2B1	Владеет опытом подбора средств тренировки
				УК(У)-7.2У1	Умеет составлять индивидуальные программы по развитию физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости
				УК(У)-7.2З1	Знает основы оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности
		И.УК(У)-7.3	Соблюдает и пропагандирует нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности	УК(У)-7.3B1	Владеет опытом психофизической регуляции организма (аутогенная тренировка)
				УК(У)-7.3У1	Умеет использовать «двигательную активность» как один из факторов здорового образа жизни
				УК(У)-7.3З1	Знает средства и методы физического воспитания

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		Индикатор достижения компетенции
Код	Наименование	

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 спорте	УК(У)-7.1
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.
1 семестр			
Раздел 1. Основы общей физической подготовки	РД1	Лекции	0
		Практические занятия	12
		Самостоятельная работа	1
Раздел 2. Основы общей физической подготовки с элементами легкой атлетики	РД1 РД2 РД3	Лекции	0
		Практические занятия	12
		Самостоятельная работа	1
Раздел 3. Основы общей физической подготовки с элементами спортивных игр	РД1	Лекции	0
		Практические занятия	12
		Самостоятельная работа	1
Раздел 4. Основы общей физической подготовки с элементами циклических видов спорта	РД1 РД3	Лекции	0
		Практические занятия	12
		Самостоятельная работа	1
2 семестр			
Раздел 1. Основы специальной физической подготовки	РД1	Лекции	0
		Практические занятия	12
		Самостоятельная работа	1
Раздел 2. Основы специальной физической подготовки с элементами легкой атлетики	РД1 РД2 РД3	Лекции	0
		Практические занятия	12
		Самостоятельная работа	1
Раздел 3. Основы специальной физической подготовки с элементами спортивных игр	РД1	Лекции	0
		Практические занятия	12
		Самостоятельная работа	1
Раздел 4. Основы специальной физической подготовки с элементами циклических видов спорта	РД1 РД3	Лекции	0
		Практические занятия	12
		Самостоятельная работа	1
3 семестр			
Раздел 1. Общая физическая подготовка в профессионально-прикладной деятельности	РД1	Лекции	0
		Практические занятия	12
		Самостоятельная работа	1
Раздел 2. Базовая физическая подготовка в легкой атлетике на спортивно-оздоровительном этапе	РД1 РД2 РД3	Лекции	0
		Практические занятия	12
		Самостоятельная работа	1
Раздел 3. Спортивные игры	РД1	Лекции	0

		Практические занятия	12
		Самостоятельная работа	1
Раздел 4. Базовая физическая подготовка в лыжном спорте на спортивно-оздоровительном этапе	РД1 РД3	Лекции	0
		Практические занятия	12
		Самостоятельная работа	1
4 семестр			
Раздел 1. Совершенствование навыков физической подготовки в профессионально-прикладной деятельности	РД1	Лекции	0
		Практические занятия	12
		Самостоятельная работа	1
Раздел 2. Совершенствование навыков базовой физической подготовки в легкой атлетике	РД1 РД2 РД3	Лекции	0
		Практические занятия	12
		Самостоятельная работа	1
Раздел 3. Спортивные игры	РД1	Лекции	0
		Практические занятия	12
		Самостоятельная работа	1
Раздел 4. Базовая физическая подготовка в плавании на спортивно-оздоровительном этапе	РД1 РД3	Лекции	0
		Практические занятия	12
		Самостоятельная работа	1
5 семестр			
Раздел 1. Методика подбора средств общей физической подготовки	РД1	Лекции	0
		Практические занятия	12
		Самостоятельная работа	1
Раздел 2. Совершенствование навыков базовой физической подготовки в легкой атлетике на спортивно-оздоровительном этапе	РД1 РД2 РД3	Лекции	0
		Практические занятия	12
		Самостоятельная работа	1
Раздел 3. Спортивные игры	РД1	Лекции	0
		Практические занятия	12
		Самостоятельная работа	1
Раздел 4. Совершенствование базовой физической подготовки в лыжном спорте на спортивно-оздоровительном этапе	РД1 РД3	Лекции	0
		Практические занятия	12
		Самостоятельная работа	1
6 семестр			
Раздел 1. Совершенствование техники упражнений общей и специальной физической подготовки в профессионально-прикладной деятельности	РД1	Лекции	0
		Практические занятия	8
		Самостоятельная работа	1
Раздел 2. Совершенствование навыков базовой физической подготовки в легкой атлетике на спортивно-оздоровительном этапе	РД1 РД2 РД3	Лекции	0
		Практические занятия	8
		Самостоятельная работа	1
Раздел 3. Спортивные игры	РД1	Лекции	0
		Практические занятия	8
		Самостоятельная работа	1
Раздел 4. Совершенствование техники элементов базовой физической подготовки в плавании на спортивно-оздоровительном этапе	РД1 РД3	Лекции	0
		Практические занятия	8
		Самостоятельная работа	1
7 семестр			
Раздел 1. Совершенствование техники	РД1	Лекции	0

упражнений общей и специальной физической подготовки		Практические занятия	8
		Самостоятельная работа	1
Раздел 2. Совершенствование навыков базовой физической подготовки в легкой атлетике на спортивно-оздоровительном этапе	РД1 РД2 РД3	Лекции	0
		Практические занятия	8
		Самостоятельная работа	1
Раздел 3. Спортивные игры	РД1	Лекции	0
		Практические занятия	8
		Самостоятельная работа	1
Раздел 4. Совершенствование техники элементов базовой физической подготовки в лыжном спорте на спортивно-оздоровительном этапе	РД1 РД3	Лекции	0
		Практические занятия	8
		Самостоятельная работа	1
8 семестр			
Раздел 1. Совершенствование техники упражнений общей и специальной физической подготовки	РД1	Лекции	0
		Практические занятия	8
		Самостоятельная работа	1
Раздел 2. Совершенствование навыков базовой физической подготовки в легкой атлетике на спортивно-оздоровительном этапе	РД1 РД2 РД3	Лекции	0
		Практические занятия	8
		Самостоятельная работа	0
Раздел 3. Спортивные игры	РД1	Лекции	0
		Практические занятия	9
		Самостоятельная работа	1
Раздел 4. Совершенствование техники элементов базовой физической подготовки в плавании на спортивно-оздоровительном этапе	РД1 РД3	Лекции	0
		Практические занятия	8
		Самостоятельная работа	1

Содержание разделов дисциплины:

1 семестр

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. Контрольное тестирование.

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 сложнокоординационном 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

1. *Повышение работоспособности упражнениями циклического характера, методика выполнения упражнений с отягощениями. Комплексы упражнений для развития базовых физических качеств для успешной сдачи ГТО.*

Темы практических занятий:

2. Повышение работоспособности упражнениями циклического характера, методика выполнения упражнений с отягощениями.
3. Основы техники выполнения упражнений и элементов циклических видов спорта (бег, гимнастика, подвижные и спортивные игры и др.).
4. Комплекс ГТО. Комплексы упражнений для развития базовых физических качеств для успешной сдачи ГТО.
5. Контрольное тестирование.

2 семестр

Раздел 1. Основы специальной физической подготовки

Овладение навыками воспитания общей и специальной физической подготовки. Создание подробного индивидуального тренировочного плана, включающего этапы спортивной периодизации.

Темы практических занятий:

1. Основы профессионально-прикладной физической подготовки.
2. Методы самоконтроля и оценка эффективности занятий физической культурой.
3. Формирование специфических качеств и навыков средствами специальной физической подготовки, необходимых в профессионально-прикладной деятельности.

Раздел 2. Основы специальной физической подготовки с элементами легкой атлетики

Формирование и совершенствование основ техники в бега. Техника спринтерского бега. Высокий и низкий старт. Комплексы специальных упражнений для развития правильной техники бега.

Темы практических занятий:

1. Комплексы специальных упражнений для воспитания скоростно-силовых качеств методикой включения ускорений на ровной поверхности.
2. Техника спринтерского бега. Высокий и низкий старт.

3. Комплексы специальных упражнений для развития правильной техники бега.
4. Контрольное тестирование.

Раздел 3. Основы специальной физической подготовки с элементами спортивных игр

Творческое овладение методами тактической подготовки, обеспечивающими достижение практических результатов в тренировочной и соревновательной деятельности занимающихся в избранном сложнокоординационном виде спорта. Прогноз, анализ условий соревновательной деятельности, построение и реализация оптимального тактического плана.

Темы практических занятий:

1. Комплексы специальных упражнений для воспитания силовой выносливости.
2. Основы техники владения мячом в баскетболе (ведение, передача, ловля)
3. Стойки и перемещения баскетболиста. Подвижные игры с элементами баскетбола.

Раздел 4. Основы специальной физической подготовки с элементами циклических видов спорта

Комплексы специальных упражнений для воспитания ловкости, координации. Подвижные игры, ориентированные на быстроту реакции, задания с элементами настольного тенниса.

Темы практических занятий:

1. Комплексы специальных упражнений для воспитания ловкости, координации.
2. Подвижные игры, ориентированные на быстроту реакции, задания с элементами настольного тенниса.
3. Мини-соревнования по настольному теннису.
4. Контрольное тестирование.

3 семестр

Раздел 1. Общая физическая подготовка в профессионально-прикладной деятельности

Реализация навыков воспитания общей и специальной физической подготовки в текущем тренировочном процессе с учетом индивидуальных особенностей занимающегося. Расширение методов круглогодичной тренировочной деятельности, включение разносторонних тренировок и учебно-соревновательной деятельности.

Темы практических занятий:

1. Совершенствования навыка воспитания общей и специальной выносливости, скоростно-силовых качеств прикладными средствами ФК.
2. Расширение методов круглогодичной тренировочной деятельности, включение разносторонних тренировок и учебно-соревновательной деятельности.
3. Воспитание гибкости и координации методами йоги.

Раздел 2. Базовая физическая подготовка в легкой атлетике на спортивно-оздоровительном этапе

Расширение базы основных и подводящих упражнений в физическом воспитании средствами легкой атлетики. Совершенствование технических приемов на базе упражнений начального этапа подготовки. Проработка деталей техники.

Темы практических занятий:

1. Расширение базы основных и подводящих упражнений в физическом воспитании средствами легкой атлетики.
2. Бег по пересеченной местности методом фартлек, методика использования интервальных нагрузок.
3. Контрольное тестирование.

Раздел 3. 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 4. 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 классического 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.

4 семестр**Раздел 1. Совершенствование навыков физической подготовки в профессионально-прикладной деятельности**

Функциональное состояние организма и методика самодиагностики организма. Регулирование стресса и признаки переутомления организма, средства физической культуры и методики коррекции психоэмоционального состояния в профессионально-прикладной деятельности.

Темы практических занятий:

1. Функциональное состояние организма и методика самодиагностики организма.
2. Методы психорегуляции и аутогенный тренинг.
3. Средства и методы восстановления организма с применением средств ФК и оздоровительных факторов природы.

Раздел 2. Совершенствование навыков базовой физической подготовки в легкой атлетике

Совершенствование техники бега средствами специальных беговых упражнений,

включение кругового метода.

Темповый метод тренировки выносливости.

Темы практических занятий:

1. Совершенствование техники бега средствами специальных беговых упражнений, включение кругового метода.
2. Темповый метод тренировки выносливости.
3. Подвижные игры и эстафеты: соревновательный метод тренировки.
4. Контрольное тестирование.

Раздел 3. Спортивные игры

Основы техники владения мячом в футболе (ведение, передача, прием мяча, вбрасывания). Стойки и перемещение игрока в футболе. Подвижные игры с элементами футбола.

Темы практических занятий:

1. Комплексы специальных упражнений для воспитания быстроты, взрывной силы, координации.
2. Основы техники владения мячом в футболе (ведение, передача, прием мяча, вбрасывания).
3. Стойки и перемещение игрока в футболе. Подвижные игры с элементами футбола.

Раздел 4. Базовая физическая подготовка в плавании на спортивно-оздоровительном этапе
--

Приобретение навыков плавания способами «на спине» и «брасс». Комплексы упражнений в воде.

Темы практических занятий:

1. Техника безопасности во время занятий в бассейне. Основы гигиены пловца. Подготовительные упражнения на суше.
2. Подготовительные и подводящие упражнения для освоения техники плавания «на спине» и «брасс».
3. Подготовительные и подводящие упражнения для выполнения стартов и поворотов.
4. Контрольное тестирование.

5 семестр

Раздел 1. Методика подбора средств общей физической подготовки

Основы биомеханики движений, анатомические и физиологические основы движений. Построения индивидуального тренировочного плана и подбора специализированных средств и методик ФК. Понятие тренировочных циклов и дозирования нагрузок.

Темы практических занятий:

1. Основы биомеханики движений, анатомические и физиологические основы движений.
2. Методики анализа физической формы, принципы построения индивидуального тренировочного плана и подбора специализированных средств ФК.
3. Подбор оптимальных тренировочных систем и методик при составлении индивидуального тренировочного плана.

Раздел 2. Совершенствование навыков базовой физической подготовки в легкой

атлетике на спортивно-оздоровительном этапе

Бег на длительные дистанции. Комплексы упражнений, развивающие выносливость. Скандинавская ходьба.

Темы практических занятий:

1. Общая физическая подготовка (развитие быстроты и силы).
2. Совершенствование навыков ходьбы и бега на длинных дистанциях.
3. Контрольное тестирование.

Раздел 3. Спортивные игры

Совершенствование техники элементов игры в баскетбол: передачи и броска мяча. Совершенствование реализации комбинаций технических элементов баскетболиста (ведения, нападение, блок, обманные движения).

Темы практических занятий:

1. Совершенствование техники передачи и броска мяча.
2. Совершенствование реализации комбинаций технических элементов баскетболиста (ведения, нападение, блок, обманные движения).
3. Мини-соревнования по баскетболу.

Раздел 4. Совершенствование базовой физической подготовки в лыжном спорте на спортивно-оздоровительном этапе

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.
4. Контрольное тестирование.

6 семестр

Раздел 1. Совершенствование техники упражнений общей и специальной физической подготовки в профессионально-прикладной деятельности

Средства ППФП с учетом особенностей учебного процесса на каждом факультете и специфики будущей профессиональной деятельности студентов. Комплекс упражнений и набор видов спорта, соответствующих конкретной профессии.

Темы практических занятий:

1. Обязательные и вспомогательные средства профессионально-прикладной физической подготовки.
2. Соревновательная деятельность в прикладных видах спорта.
3. Использование специализированных средств и оборудования в профессионально-прикладной физической подготовке.

Раздел 2. Совершенствование навыков базовой физической подготовки в легкой атлетике на спортивно-оздоровительном этапе

Техника прыжков с места, комплекса базовых и подводящих упражнений. Тройной прыжок.

Темы практических занятий:

1. Средства легкой атлетики для воспитания взрывной силы.
2. Техника прыжков с места, комплекса базовых и подводящих упражнений.
3. Тройной прыжок.
4. Контрольное тестирование.

Раздел 3. Спортивные игры

Совершенствование элементов игры в волейбол: техники подачи, передачи мяча, нападающего удара. Совершенствование реализации комбинаций технических элементов в волейболе (прием, пас, нападение, блок).

Темы практических занятий:

1. Совершенствование техники подачи, передачи мяча, нападающего удара.
2. Совершенствование реализации комбинаций технических элементов в волейболе (прием, пас, нападение, блок).
3. Мини-соревнования по волейболу.

Раздел 4. Совершенствование техники элементов базовой физической подготовки в плавании на спортивно-оздоровительном этапе

Приобретение и совершенствование навыков плавания различными способами. Совершенствование навыков плавания элементами водного поло, подвижные игры в воде с мячом.

Темы практических занятий:

1. Совершенствование навыков плавания техникой «брасс», «на спине», изучение способов «кроль», «баттерфляй».
2. Отработка навыков плавания с заданием.
3. Подвижные игры в воде с мячом. Основы техника и тактики игры в водное поло.
4. Контрольное тестирование.

7 семестр**Раздел 1. Совершенствование техники упражнений общей и специальной физической подготовки**

Совершенствование техники и методов общей и специальной физической подготовки.

Темы практических занятий:

1. Совершенствование функциональной подготовленности студента, методом максимальных усилий.
2. Реализация индивидуального плана круглогодичной тренировочной деятельности с учетом биомеханических особенностей занимающегося.

Раздел 2. Совершенствование навыков базовой физической подготовки в легкой атлетике на спортивно-оздоровительном этапе

Совершенствование стабильности, устойчивости, автоматизированности технических действий занимающегося средствами легкой атлетики.

Темы практических занятий:

1. Бег на средние дистанции с препятствиями.
2. Бег с ускорением для воспитания скоростно-силовых качеств. Интервальный

метод тренировок.

3. Контрольное тестирование.

Раздел 3. Спортивные игры

Совершенствование элементов техники игры в футбол: перемещения и передачи мяча. Совершенствование реализации комбинаций технических элементов в футболе (ведение, удар (пас), прием, остановка).

Темы практических занятий:

1. Совершенствование техники перемещения и передачи мяча.
2. Совершенствование реализации комбинаций технических элементов в футболе (ведение, удар (пас), прием, остановка).
3. Мини-соревнования по волейболу.

Раздел 4. Совершенствование техники элементов базовой физической подготовки в лыжном спорте на спортивно-оздоровительном этапе

Совершенствование лыжной подготовки студентов на спортивно-оздоровительном этапе спортивной подготовки.

Темы практических занятий:

1. Совершенствование техники конькового хода на средних и длинных дистанциях.
2. Контрольное тестирование.

8 семестр

Раздел 1. Совершенствование техники упражнений общей и специальной физической подготовки

Совершенствование методов общей и специальной физической подготовки студентов.

Темы практических занятий:

1. Реализация индивидуального плана круглогодичной тренировочной деятельности с учетом биомеханических особенностей занимающегося.
2. Достижение максимального уровня развития основных физических качеств методами круговой, повторной, переменной тренировки.

Раздел 2. Совершенствование навыков базовой физической подготовки в легкой атлетике на спортивно-оздоровительном этапе

Совершенствование техники упражнений в легкоатлетических видах спортивной деятельности.

Темы практических занятий:

1. Совершенствование техники упражнений в легкоатлетических видах спортивной деятельности.
2. Совершенствование стабильности, устойчивости, автоматизированности технических действий занимающегося.
3. Контрольное тестирование.

Раздел 3. Спортивные игры

Совершенствование общей и специальной физической подготовки средствами

игровых видов спорта.

Темы практических занятий:

1. Совершенствование общей и специальной физической подготовки средствами игровых видов спорта.
2. Тактические основы игровых видов спорта.

Раздел 4. Совершенствование техники элементов базовой физической подготовки в плавании на спортивно-оздоровительном этапе

Совершенствование навыков плавания различными способами.

Темы практических занятий:

1. Совершенствование навыков плавания различными способами.
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.);
- Выполнение индивидуальных домашних заданий (при наличии медицинского заключения о пропуске занятий по болезни);
- Исследовательская работа и участие в научных студенческих конференциях, семинарах и олимпиадах;
- Участие в спортивных праздниках института, курса, специальности;
- Подготовка и участие в соревнованиях команд институтов, вузов г. Томска;
- Участие в массовых физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятиях, посвященных знаменательным датам.

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>.
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>.
3. Холодов, Ж. К. Теория и методика физической культуры и спорта учебник для вузов / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. — 12-е изд., испр. — Москва: Академия, 2014. — 479 с.. — Высшее профессиональное образование. Педагогическое образование. —Бакалавриат. — Библиогр.: с. 472-473.. — ISBN 978-5-4468-0491-7. Режим доступа: <http://catalog.lib.tpu.ru/catalogue/advanced/document/RU%5CTPU%5Cbook%5C270521>.

Дополнительная литература

1. Физическая культура и физическая подготовка: учебник для вузов / под ред. В. Я. Кикотя ; И. С. Барчукова. — Москва: ЮНИТИ, 2011. — 431 с.: ил. — Библиогр.: с. 428. — Режим доступа: <http://catalog.lib.tpu.ru/catalogue/simple/document/RU%5CTPU%5Cbook%5C218070>.
2. Столяров В.И. Современная теория физического воспитания (проблемы, пути решения, инновационная концепция) [Электронный ресурс] / В.И. Столяров // Наука и спорт:

3.

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
3. Электронно-библиотечная система «Лань» <http://e.lanbook.com/books>
4. Электронно-библиотечная система «Znaniy.com» <https://new.znaniy.com/>

7. Особые требования к материально-техническому обеспечению дисциплины

№	Наименование специальных помещений	Наименование оборудования
1.	Аудитория для проведения учебных занятий всех типов, курсового проектирования, консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации 634028, Томская область, г. Томск, Карпова улица, 4, ауд. 16 (Спорткомплекс НИ ТПУ)	Вышка судейская - 1 шт.; Баскетбольный мяч "MOLTEN"(7 размер) - 9 шт.; Подъемник телескопический - 1 шт.; Сетка баскетбольная - 3 шт.; Аккумуляторная система в комплекте - 2 шт.; Баскетбольный мяч "MOLTEN"(6 размер) - 5 шт.; Комплект учебной мебели на 52 посадочных мест.
2.	Аудитория для проведения учебных занятий всех типов, курсового проектирования, консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации 634028, Томская область, г. Томск, ул. Савиных, д. 5, ауд. 032 (Физкультурно-оздоровительный комплекс «Политехник»)	Баланс Борд - 2 шт.; Медбол TORRES 5кг - 2 шт.; Коврик SS - 2 шт.; Коврик SS 7633 - 4 шт.; Шведская стенка 7-17 - 1 шт.; Резиновая петля 4 +15 кг - 2 шт.; Эспандер - 2 шт.; Манжеты - утяжилители для ног - 1 шт.; Снарядные перчатки - 2 шт.; Медболл - 2 шт.; Мяч гимнастический д75 ZSO - 7 шт.; Коврик для йоги и фитнеса - 8 шт.; Платформа для скоростной груши - 1 шт.; Координационная лестница - 1 шт.; Бодибар PROFI-FIT 5кг - 5 шт.; Гантели 4174-7085 - 6 шт.; Утяжелитель KS-FT 1.5 - 5 шт.; Подушка настенная - 1 шт.; Мяч гимнастический д65 ZSO - 8 шт.; Резиновая петля 15 + 38 кг - 2 шт.; Степ-платформа - 8 шт.; Гантели металл обрезиненные 2кг - 20 шт.; Бодибар PROFI-FIT 3кг - 5 шт.; Бодибар PROFI-FIT 4кг - 5 шт.; Медбол TORRES 3кг - 4 шт.; Медбол TORRES 4кг - 3 шт.; Уголок боксерского мешка - 1 шт.; Утяжелитель универсальный 1,5кг - 5 шт.; Полусфера гимнастическая BOSU GB-501 с эспандеом - 1 шт.; Боксерские перчатки - 2 шт.; Груша скоростная - 1 шт.; Утяжелитель универсальный 1кг - 12 шт.; Резиновая петля 9 + 29 кг - 1 шт.; Комплект учебной мебели на 10 посадочных мест.
3.	Аудитория для проведения учебных занятий всех типов, курсового проектирования, консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации 634028, Томская область, г. Томск, ул. Савиных, д. 5, ауд. 101 (Физкультурно-оздоровительный комплекс «Политехник»)	Калабашка Arena - 4 шт.; Гантель виниловая 2кг - 16 шт.; Тренажер Med wave belt training two side latex 2.4 м - 3 шт.; Трубка для плавания Arena - 8 шт.; Гантель MAD - 10 шт.; Лопатки для плавания Arena ELITE FINGER PADDLE - 5 шт.; Пояс для аквааэробики - 10 шт.; Тренажер Med-Wave Training сопротивление - 7 шт.; Эспандер ленточный, тяжелый 17-54кг - 8 шт.; Гантель Pull XL - 10 шт.; Лопатки для плавания Arena VORTEX EVOLUTION HAND PADDLE - 4 шт.; Лопатка Paddies PRO - 15 шт.; Поясной тренажер MAD - 8 шт.; Перчатки для аквааэробики. - 8 шт.; Тренажер MAD 3.6 - 10.8кг - 5 шт.; Ласты для плавания Arena POWERFIN PRO - 8 шт.; Гантель виниловая 3кг - 6 шт.; Аквапояс MAD - 5 шт.; Ласты Арена POQWERFIN PRO - 4 шт.; Лопатки для плавания - 6 шт.; Эспандер средний (лыжника-пловца) - 10 шт.; Доска для плавания Arena - 4 шт.; Гантели для аквааэробики - 20 шт.; Тренажер short belt Med-Wave - 2 шт.; Эспандер ленточный, средний 5-22кг - 8 шт.; Пьедестал победителей 64/3 - 1 шт.; Нудл MAD - 15 шт.; Пояс MAD - 5 шт.; Калабашка Pull Buoy EXT - 15 шт.; Аква - сапоги - 8 шт.; Нудлс 65 x 1600 - 9 шт.; Тренажер TRX Force Kit 3 - 4 шт.; Доска Kickboard Drive - 18 шт.; Ласты Med wave Dolphin monoflin - 3 шт.; Комплект учебной мебели на 64 посадочных мест

4.	Аудитория для проведения учебных занятий всех типов, курсового проектирования, консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации 634028, Томская область, г. Томск, Аркадия Иванова улица, 4, ауд. 10 (Учебный корпус №9)	Тренажер для постановки эталонной трассы для спортивного скоростного лазания - 1 шт.; Тренажер для постановки трассы для проведения тренировок и соревнований на трудность - 1 шт.; Мат гимнастический - 4 шт.; Разминочный тренажер - 1 шт.; Комплект учебной мебели на 10 посадочных мест Компьютер - 2 шт.; Принтер - 1 шт.
5.	Аудитория для проведения учебных занятий всех типов, курсового проектирования, консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации 634028, Томская область, г. Томск, Аркадия Иванова улица, 4, ауд. 17 (Учебный корпус №9)	Стол теннисный Stiga Expert Roller CSS - 2 шт.; Шведская стенка PRO-3 - 3 шт.; Робот-тренажер для настольного тенниса Y&T V989G - 1 шт.; Ракетка для настольного тенниса - 10 шт.; Комплект учебной мебели на 12 посадочных мест
6.	Аудитория для проведения учебных занятий всех типов, курсового проектирования, консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации 634028, Томская область, г. Томск, Аркадия Иванова улица, 4, ауд. 16 (Учебный корпус №9)	Мяч волейбольный MIKASA MVA200 - 10 шт.; Сетка в/бол - 1 шт.; Мяч волейбольный Mikasa VLS 300 - 1 шт.; Стойки волейбольные в комплекте с сетками - 1 шт.; Сетка в/б VNC - 1 шт.; Счетчик для волейбола TORRES - 1 шт.; Комплект учебной мебели на 26 посадочных мест
7.	Аудитория для проведения учебных занятий всех типов, курсового проектирования, консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации 634028, Томская область, г. Томск, ул. Савиных, д. 5, ауд. 210 (Физкультурно-оздоровительный комплекс «Политехник»)	Гимнастическая палка (бодибар) - 8 шт.; MB2.15 Тренажер для разгибания спины (Гипэрэкстензия) - 1 шт.; Тренажер Хюттеля-Мартенса - 1 шт.; Гири 8кг - 1 шт.; MB3.25 Сведение-разведение ног (грузоблок) - 1 шт.; MB3.28 Перекрестная тяга регулируемая Кроссовер (грузоблок) - 1 шт.; MB3.02 Вертикально-горизонтальная тяга (грузоблок) - 1 шт.; Вертикальный велотренажер AEROFIT X6-B - 3 шт.; MB2.22 Тренажер штанга по ходовым с обратным наклоном (Станок Смитта) - 1 шт.; Степ-платформа FT-STP-340 - 10 шт.; Коврик - 10 шт.; MB2.06 Скамья-стойка для жима лежа - 1 шт.; Груша боксерская(мешок170см) - 1 шт.; Скамейка для тренажера Хюттель-Мартенса - 1 шт.; Штанга в сборе (Гриф для штанги D50мм L2200 до 500кг) - 1 шт.; Штанга в сборе (Гриф для штанги D50мм ломаный EZ-образный) - 1 шт.; MB2.25 Скамья-стойка для жима под углом вниз - 1 шт.; MB3.22 Разгибание ног сидя (грузоблок) - 1 шт.; MB3.26 Тренажер Баттерфляй - 1 шт.; MB2.04 Тренажер турник -пресс -брусся - 1 шт.; Гриф хромированный 2200мм - 1 шт.; Гири 16кг - 1 шт.; MB3.23 Пресс-машина (грузоблок) - 1 шт.; Стойка для гантелей 48-16 - 1 шт.; Профессиональная беговая дорожка SHUA SH-5918 - 5 шт.; MB4,16 Жим ногами под углом 40 (нагрузка до 500кг) - 1 шт.; Тренажер для пловца Тележка - 1 шт.; Тренажер полусфера - 2 шт.; Штанга в сборе (Гриф для штанги D50мм W-образный) - 1 шт.; MB2.17 Скамья Скотта - 1 шт.; MB3.20 Жим ногами горизонтальный - 1 шт.; MB3.21 Сгибание ног лежа (грузоблок) - 1 шт.; Гири 24кг - 1 шт.; Гантельный ряд ZSO PROFESSIONAL - 1 шт.; Гири 12кг - 1 шт.; Тумба для зашагивания_8-17 - 4 шт.; Комплект учебной мебели на 20 посадочных мест.
8.	Аудитория для проведения учебных занятий всех типов, курсового проектирования, консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации 634028, Томская область, г. Томск, Аркадия Иванова улица, 4, ауд. 12 (Учебный корпус №9)	Подушка боксерская настенная - 1 шт.; Татами для единоборств - 71 шт.; Перекладина гимнастическая универсальная - 1 шт.; Макивара боксерская угловая - 1 шт.; Комплект учебной мебели на 20 посадочных мест
9.	Аудитория для проведения учебных занятий всех типов, курсового проектирования, консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации 634028, Томская область, г. Томск, Карпова улица, 4, ауд. 20	Фитбол IronBody 75 - 13 шт.; Гантели (тип 2) 2кг - 8 шт.; Гантели (тип 3) 1,5кг - 16 шт.; Гантель литая 0,5 кг - 10 шт.; Ресивер AV Yamaha RX-V577 - 1 шт.; Степ-доска для аэробики - 8 шт.; Гантели (тип 4) 2,5кг - 20 шт.; Станок Степ гимнастический REEBOK - 29 шт.; Комплект учебной мебели на 16 посадочных мест.

	(Учебный корпус №9)	
10.	Аудитория для проведения учебных занятий всех типов, курсового проектирования, консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации 634028, Томская область, г. Томск, Аркадия Иванова улица, 4, ауд. 101А (Учебный корпус №9)	Штанга ELEIKO тип1 - 1 шт.; Помост тяжелоатлетический соревновательный - 1 шт.; Скамья для пресса ПФ-20 - 1 шт.; Плинт разновысотный_5-09 - 1 шт.; Подставка под диски в зал тяжелой атлетики_38-11 - 5 шт.; Козел гимнастический - 1 шт.; Диск для штанги тренировочный "Eleiko" (тип 2) 15 кг IWF - 2 шт.; Маты амортизирующие П/П АМ-5 - 24 шт.; Диск для штанги тренировочный "Eliko" (тип1) 25 кгIWF - 2 шт.; Тренажер Скамья Скотта А2 - 2 шт.; Тренажер турник/брусья/пресс А021 - 2 шт.; Машина Жим ногами+Гакк GLPH-110 - 1 шт.; Штанга ELEIKO тип3 - 1 шт.; Штанга - 1 шт.; Скамья для жима наклон.45гр.ПФ-3 - 2 шт.; Штанга (гриф+диски7шт) - 4 шт.; Стойка для штанги регулируемая "F-Классика" - 2 шт.; Табло для тяжелой атлетики - 1 шт.; Спин-байк "WNQ" - 1 шт.; Весы электронные ВЭМ-150 Масса - К - 1 шт.; Брусья пристенные(зальные) ЗБП - 1 шт.; Профес. скамейка для жима горизонтальная "ПФ-2" - 2 шт.; Судейская система для тяжелой атлетики - 1 шт.; Штанга ELEIKO тип2 - 1 шт.; Диск обрезин. В 51 20 кг - 6 шт.; Гиперэкстензия,горизонтальная ПФ-19 - 1 шт.; Диск Eleiko 2.5 кг красный - 2 шт.; Комплект учебной мебели на 20 посадочных мест.

Рабочая программа составлена на основе Общей характеристики образовательной программы по направлению 14.04.02 – Ядерные физика и технологии, специализация – Физика кинетических явлений (приема 2019г., очная форма обучения).

Разработчик:

Должность	ФИО
преподаватель	Баранова Е.А.

Программа одобрена на заседании ОЯТЦ (протокол от 28.06.2019 г. № 16).

Заведующий кафедрой - руководитель отделения
на правах кафедры, д.т.н.

подпись

Горюнов А.Г.

Лист изменений рабочей программы дисциплины

[illegible]