

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.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

ПРИЕМ 2016 г.

ФОРМА ОБУЧЕНИЯ заочная

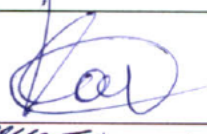
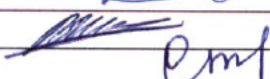
**Элективные дисциплины по физической культуре и спорту (ЭД по ФК и С):
адаптивная физическая культура**

| | | | |
|---|---|---------|-----|
| Направление подготовки/ специальность | 13.03.02 Электроэнергетика и электротехника | | |
| Образовательная программа (направленность (профиль)) | Электроэнергетика | | |
| Специализация | Электроснабжение | | |
| Уровень образования | высшее образование - бакалавриат | | |
| Курс | 1-4 | семестр | 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. заведующего кафедрой-
руководителя отделения на
правах кафедры
Руководитель ООП
Преподаватель

| | |
|---|----------------|
|  | Капитанов С.Н. |
|  | Шестакова В.В. |
| | Соболева А.А. |

2020 г.

1. Цели освоения дисциплины

Целями освоения дисциплины является формирование у обучающихся определенного ООП (п. 6 Общей характеристики ООП) состава компетенций для подготовки к профессиональной деятельности.

| Код компетенции | Наименование компетенции | Результаты освоения ООП | Составляющие результатов освоения (дескрипторы компетенции) | |
|-----------------|--|-------------------------|---|---|
| | | | Код | Наименование |
| УК(У)-7 | Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности | РД 1 РД 2 РД 3 | УК(У)-7.B3 | Владеет методами направленного восстановления и стимуляции работоспособности |
| | | | УК(У)-7.B4 | Владеет навыками использования средства физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности |
| | | | УК(У)-7.B5 | Владеет навыками развития физических качества для занятий по различным оздоровительным системам и конкретным видам спорта |
| | | | УК(У)-7.Y3 | Умеет определять уровень развития тренированности и здоровья, физического развития |
| | | | УК(У)-7.Y4 | Умеет использовать двигательную активность как фактор здорового образа жизни |
| | | | УК(У)-7.Y5 | 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 |

| Код компетенции | Наименование компетенции | Результаты освоения ООП | Составляющие результатов освоения (дескрипторы компетенции) | |
|-----------------|--------------------------|-------------------------|---|--|
| | | | Код | Наименование |
| | | | 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 | | Компетенция |
|---|---|-------------|
| Код | Наименование | |
| РД 1 | Владеть опытом самостоятельного освоения отдельных элементов профессионально-прикладной подготовки | УК(У)-7 |
| РД 2 | Умеет определять уровень физического развития, дозировать физическую нагрузку в соответствии с уровнем тренированности и состояния здоровья | УК(У)-7 |
| РД 3 | Знать научно-практические основы физической культуры, основы здорового образа жизни, средства и методы мышечной релаксации в спорте | УК(У)-7 |

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

4. Структура и содержание дисциплины

Основные виды учебной деятельности

| Разделы дисциплины | Формируемый результат обучения по дисциплине | Виды учебной деятельности | Объем времени, ч. |
|--|--|---------------------------|-------------------|
| 1 семестр | | | |
| Раздел 1. Общая физическая подготовка - адаптивные формы и виды (спортивно-оздоровительный подготовительный этап) | РД1 РД2 РД3 | Лекции | 0 |
| | | Практические занятия | 0 |
| | | Самостоятельная работа | 14 |
| Раздел 2. Профилактическая оздоровительная гимнастика | РД1 РД2 РД3 | Лекции | 0 |
| | | Практические занятия | 0 |
| | | Самостоятельная работа | 14 |
| Раздел 3. Адаптивная физическая культура с элементами подвижных игр (спортивно-оздоровительный подготовительный этап) | РД1 РД2 РД3 | Лекции | 0 |
| | | Практические занятия | 0 |
| | | Самостоятельная работа | 14 |

| | | | |
|---|-------------------|------------------------|----|
| Раздел 4. Адаптивные виды физической культуры с элементами плавания (спортивно-оздоровительный подготовительный этап) | РД1 РД2 РД3 | Лекции | 0 |
| | | Практические занятия | 0 |
| | | Самостоятельная работа | 12 |
| 2 семестр | | | |
| Раздел 1. Общая физическая подготовка - адаптивные формы и виды (спортивно-оздоровительный подготовительный этап) | РД1 РД2 РД3 | Лекции | 0 |
| | | Практические занятия | 0 |
| | | Самостоятельная работа | 14 |
| Раздел 2. Профилактическая оздоровительная гимнастика (спортивно-оздоровительный подготовительный этап) | РД1 РД2 РД3 | Лекции | 0 |
| | | Практические занятия | 0 |
| | | Самостоятельная работа | 14 |
| Раздел 3. Адаптивная физическая культура с элементами подвижных игр (спортивно-оздоровительный подготовительный этап) | РД1 РД2 РД3 | Лекции | 0 |
| | | Практические занятия | 0 |
| | | Самостоятельная работа | 12 |
| Раздел 4. Адаптивные виды физической культуры с элементами легкой атлетики (спортивно-оздоровительный подготовительный этап) | РД1 РД2 РД3 | Лекции | 0 |
| | | Практические занятия | 0 |
| | | Самостоятельная работа | 12 |
| 3 семестр | | | |
| Раздел 1. Общая физическая подготовка - адаптивные формы и виды (спортивно-оздоровительный этап – реализация физического потенциала) | РД1 РД2 РД3 | Лекции | 0 |
| | | Практические занятия | 0 |
| | | Самостоятельная работа | 14 |
| Раздел 2. Профилактическая оздоровительная гимнастика (спортивно-оздоровительный этап – реализация физического потенциала) | РД1 РД2 РД3 | Лекции | 0 |
| | | Практические занятия | 0 |
| | | Самостоятельная работа | 14 |
| Раздел 3. Адаптивная физическая культура с элементами подвижных игр (спортивно-оздоровительный этап – реализация физического потенциала) | РД1 РД2 РД3 | Лекции | 0 |
| | | Практические занятия | 0 |
| | | Самостоятельная работа | 14 |
| Раздел 4. Адаптивные виды физической культуры с элементами плавания (спортивно-оздоровительный этап – реализация физического потенциала) | РД1 РД2 РД3 | Лекции | 0 |
| | | Практические занятия | 0 |
| | | Самостоятельная работа | 12 |
| 4 семестр | | | |

| | | | |
|---|-------------------|------------------------|----|
| Раздел 1. Общая физическая подготовка - адаптивные формы и виды (спортивно-оздоровительный этап – реализация физического потенциала) | РД1 РД2 РД3 | Лекции | 0 |
| | | Практические занятия | 0 |
| | | Самостоятельная работа | 14 |
| Раздел 2. Профилактическая оздоровительная гимнастика (спортивно-оздоровительный этап – реализация физического потенциала) | РД1 РД2 РД3 | Лекции | 0 |
| | | Практические занятия | 0 |
| | | Самостоятельная работа | 14 |
| Раздел 3. Адаптивная физическая культура с элементами подвижных и спортивных игр (спортивно-оздоровительный этап – реализация физического потенциала) | РД1 РД2 РД3 | Лекции | 0 |
| | | Практические занятия | 0 |
| | | Самостоятельная работа | 12 |
| Раздел 4. Адаптивные виды физической культуры с элементами легкой атлетики (спортивно-оздоровительный этап – реализация физического потенциала) | РД1 РД2 РД3 | Лекции | 0 |
| | | Практические занятия | 0 |
| | | Самостоятельная работа | 12 |
| 5 семестр | | | |
| Раздел 1. Общая физическая подготовка - адаптивные формы и виды (спортивно-оздоровительный этап – реализация физического потенциала) | РД1 РД2 РД3 | Лекции | 0 |
| | | Практические занятия | 0 |
| | | Самостоятельная работа | 14 |
| Раздел 2. Профилактическая оздоровительная гимнастика (спортивно-оздоровительный этап – реализация физического потенциала) | РД1 РД2 РД3 | Лекции | 0 |
| | | Практические занятия | 0 |
| | | Самостоятельная работа | 14 |
| Раздел 3. Адаптивная физическая культура с элементами подвижных и спортивных игр (спортивно-оздоровительный этап – реализация физического потенциала) | РД1 РД2 РД3 | Лекции | 0 |
| | | Практические занятия | 0 |
| | | Самостоятельная работа | 14 |
| Раздел 4. Адаптивные виды физической культуры с элементами плавания (спортивно-оздоровительный этап – реализация физического потенциала) | РД1 РД2 РД3 | Лекции | 0 |
| | | Практические занятия | 0 |
| | | Самостоятельная работа | 12 |
| 6 семестр | | | |
| Раздел 1. Общая физическая подготовка в профессионально-прикладной деятельности (спортивно-оздоровительный этап | РД1 РД2 РД3 | Лекции | 0 |
| | | Практические занятия | 0 |
| | | Самостоятельная работа | 14 |

| | | | |
|--|-------------------|------------------------|----|
| – реализация физического потенциала) | | работа | |
| Раздел 2. Профилактическая оздоровительная гимнастика (спортивно-оздоровительный этап – реализация физического потенциала) | РД1 РД2 РД3 | Лекции | 0 |
| | | Практические занятия | 0 |
| | | Самостоятельная работа | 14 |
| Раздел 3. Адаптивная физическая культура с элементами подвижных игр (спортивно-оздоровительный этап – реализация физического потенциала) | РД1 РД2 РД3 | Лекции | 0 |
| | | Практические занятия | 0 |
| | | Самостоятельная работа | 12 |
| Раздел 4. Адаптивные виды физической культуры с элементами легкой атлетики (спортивно-оздоровительный этап – реализация физического потенциала) | РД1 РД2 РД3 | Лекции | 0 |
| | | Практические занятия | 0 |
| | | Самостоятельная работа | 12 |
| 7 семестр | | | |
| Раздел 1. Общая физическая подготовка в профессионально-прикладной деятельности (спортивно-оздоровительный этап – реализация физического потенциала) | РД1 РД2 РД3 | Лекции | 0 |
| | | Практические занятия | 0 |
| | | Самостоятельная работа | 14 |
| Раздел 2. Профилактическая оздоровительная гимнастика (спортивно-оздоровительный этап – реализация физического потенциала) | РД1 РД2 РД3 | Лекции | 0 |
| | | Практические занятия | 0 |
| | | Самостоятельная работа | 14 |
| Раздел 3. Адаптивная физическая культура с элементами подвижных и спортивных игр (спортивно-оздоровительный этап – реализация физического потенциала) | РД1 РД2 РД3 | Лекции | 0 |
| | | Практические занятия | 0 |
| | | Самостоятельная работа | 14 |
| Раздел 4. Адаптивные виды физической культуры с элементами плавания (спортивно-оздоровительный этап – реализация физического потенциала) | РД1 РД2 РД3 | Лекции | 0 |
| | | Практические занятия | 0 |
| | | Самостоятельная работа | 12 |
| 8 семестр | | | |
| Раздел 1. Общая физическая подготовка в профессионально-прикладной деятельности (спортивно-оздоровительный этап – реализация физического потенциала) | РД1 РД2 РД3 | Лекции | 0 |
| | | Практические занятия | 0 |
| | | Самостоятельная работа | 2 |
| Раздел 2. Профилактическая | РД1 | Лекции | 0 |

| | | | |
|---|-------------------|---------------------------|---|
| оздоровительная гимнастика (спортивно-оздоровительный этап – реализация физического потенциала) | РД2 РД3 | Практические занятия | 0 |
| | | Самостоятельная работа | 1 |
| Раздел 3. Адаптивная физическая культура с элементами подвижных игр (спортивно-оздоровительный этап – реализация физического потенциала) | РД1 РД2 РД3 | Лекции | 0 |
| | | Практические занятия | 0 |
| | | Самостоятельная работа | 1 |
| Раздел 4. Адаптивные виды физической культуры с элементами легкой атлетики (спортивно- оздоровительный этап – реализация физического потенциала) | РД1 РД2 РД3 | Лекции | 0 |
| | | Практические занятия | 0 |
| | | Самостоятельная работа | 2 |

Содержание разделов дисциплины:

1 семестр

Раздел 1. Общая физическая подготовка - адаптивные формы и виды (спортивно-оздоровительный подготовительный этап)

Адаптивные формы средств общей физической культуры для воспитания основных физических качеств – гибкости, координации. Простейшие формы занятий физической культурой без доп. инвентаря.

Темы практических занятий:

1. Комплексы общеразвивающих упражнений (простейшие формы без доп. инвентаря)
2. Комплексы упражнений для воспитания гибкости (простейшие формы без доп. инвентаря)
3. Комплексы упражнений для воспитания координации (простейшие формы без доп. инвентаря)

Раздел 2. Профилактическая оздоровительная гимнастика

Обучение и совершенствование техники выполнения специальных упражнений для профилактики различных заболеваний. Обучение дыхательным упражнениям направленные на активизацию дыхательной и сердечно-сосудистой системы. Комплексы ЛФК, направленные на развитие компенсаторных функций. Обучение методам снятия психоэмоционального напряжения.

Темы практических занятий:

1. Общеукрепляющие комплексы ЛФК.
2. Дыхательная гимнастика, методы снятия психоэмоционального напряжения.
3. Комплексы упражнений, направленные на развитие компенсаторных функций занимающегося.

Раздел 3. Адаптивная физическая культура с элементами подвижных игр (спортивно-оздоровительный подготовительный этап)

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 (адаптивные формы).

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. Адаптивные виды физической культуры с элементами плавания (спортивно-оздоровительный подготовительный этап) |
|--|

Легкая атлетика (адаптивные виды и формы). Адаптивный фитнес. Фитбол-гимнастика (аэробика). Плавание.

Темы практических занятий:

1. Инструктаж по технике безопасности в бассейне и на занятиях по плаванию.
2. Обучение технике плавания. Сухое плавание (специальные упражнения на суше).
3. Аква-аэробика.

2 семестр

| |
|--|
| Раздел 1. Общая физическая подготовка - адаптивные формы и виды (спортивно-оздоровительный подготовительный этап) |
|--|

Адаптивные формы средств общей физической культуры 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 для воспитания выносливости (простейшие формы без доп. инвентаря)
3. Комплексы упражнений для воспитания координации, тренировочные задания в статике.

| |
|--|
| Раздел 2. Профилактическая оздоровительная гимнастика |
|--|

Обучение и совершенствование техники выполнения специальных упражнений для профилактики различных заболеваний. Обучение дыхательным упражнениям направленные на активизацию дыхательной и сердечно-сосудистой системы. Комплексы ЛФК, направленные на развитие компенсаторных функций. Обучение методам снятия психоэмоционального напряжения.

Темы практических занятий:

1. Специализированные комплексы ЛФК для профилактики заболеваний ОДА.
2. Комплексы упражнений для формирования правильной осанки и профилактики сколиоза.
3. Комплексы упражнений, направленные на развитие компенсаторных функций занимающегося.

| |
|--|
| Раздел 3. Адаптивная физическая культура с элементами подвижных игр (спортивно-оздоровительный подготовительный этап) |
|--|

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 (адаптивные формы).

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. Адаптивные виды физической культуры с элементами легкой атлетики (спортивно-оздоровительный подготовительный этап) |
|---|

Легкая атлетика (адаптивные виды и формы). Различные виды ходьбы. Техника спортивной ходьбы.

Темы практических занятий:

1. Ходьба в сочетании с упражнениями на дыхание.
2. Спортивная ходьба.
3. Специальные упражнения для укрепления мышц нижней конечности.

3 семестр

| |
|---|
| Раздел 1. Общая физическая подготовка - адаптивные формы и виды (спортивно-оздоровительный этап – реализация физического потенциала) |
|---|

Совершенствование двигательных реакций реагированием на различные (зрительные, звуковые, тактильные) сигналы. Адаптивные формы средств общей физической культуры 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 для воспитания силы (динамические и статические формы упражнений).
3. Упражнения для воспитания ловкости.

| |
|---|
| Раздел 2. Профилактическая оздоровительная гимнастика (спортивно-оздоровительный этап – реализация физического потенциала) |
|---|

Обучение и совершенствование техники выполнения специальных упражнений для профилактики различных заболеваний. Комплексы упражнений по методике пилатес для укрепления глубоких мышц корпуса, пояса верхних и нижних конечностей.

Темы практических занятий:

1. Специализированные комплексы ЛФК для профилактики заболеваний сердечно-сосудистой системы.
2. Комплексы упражнений по методике пилатес.
3. Комплексы ЛФК, направленные на развитие компенсаторных функций в случае врожденных патологий, перенесенных травм, предупреждение прогрессирования заболеваний дистрофического характера.

| |
|---|
| Раздел 3. Адаптивная физическая культура с элементами подвижных игр (спортивно-оздоровительный этап – реализация физического потенциала) |
|---|

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 (адаптивные формы).

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. Адаптивные виды физической культуры с элементами плавания (спортивно-оздоровительный этап – реализация физического потенциала) |
|---|

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 семестр

| |
|---|
| Раздел 1. Общая физическая подготовка - адаптивные формы и виды (спортивно-оздоровительный этап – реализация физического потенциала) |
|---|

Общая физическая подготовка. Упражнения для воспитания силы, выносливости, ловкости, гибкости, координации. Методики оценки функционального состояния.

Темы практических занятий:

1. Адаптивный фитнес.
2. Методика подбора индивидуальных комплексов упражнений с использованием простейших тренажеров для тренировки основных физических качеств – силы, выносливости, гибкости.
3. Развитие гибкости по методике стретчинг.

| |
|---|
| Раздел 2. Профилактическая оздоровительная гимнастика (спортивно-оздоровительный этап – реализация физического потенциала) |
|---|

Обучение и совершенствование техники выполнения специальных упражнений для профилактики различных заболеваний. Комплексы упражнений по методике пилатес для укрепления глубоких мышц корпуса, пояса верхних и нижних конечностей.

Темы практических занятий:

1. Специализированные комплексы ЛФК для профилактики заболеваний центральной и периферической нервной системы.
2. Комплексы упражнений по методике пилатес.
3. Аутогенная тренировка.

| |
|--|
| Раздел 3. Адаптивная физическая культура с элементами подвижных и спортивных игр (спортивно-оздоровительный этап – реализация физического потенциала) |
|--|

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

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. Адаптивные виды физической культуры с элементами легкой атлетики (спортивно-оздоровительный этап – реализация физического потенциала)

Легкая атлетика (адаптивные виды и формы). 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)

5 семестр

Раздел 1. Общая физическая подготовка - адаптивные формы и виды (спортивно-оздоровительный этап – реализация физического потенциала)

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

Темы практических занятий:

1. Адаптивный фитнес.
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. Профилактическая оздоровительная гимнастика (спортивно-оздоровительный этап – реализация физического потенциала)

Обучение и совершенствование техники выполнения специальных упражнений для профилактики различных заболеваний. Обучение дыхательным упражнениям направленные на активизацию дыхательной и сердечно-сосудистой системы. Комплексы ЛФК, направленные на развитие компенсаторных функций. Обучение методам снятия психоэмоционального напряжения.

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. Комплексы ЛФК, направленные на развитие компенсаторных функций в случае врожденных патологий, перенесенных травм, предупреждение прогрессирования заболеваний дистрофического характера.

Раздел 3. Адаптивная физическая культура с элементами подвижных и спортивных игр (спортивно-оздоровительный этап – реализация физического потенциала)

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 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.

| |
|---|
| Раздел 4. Адаптивные виды физической культуры с элементами плавания (спортивно-оздоровительный этап – реализация физического потенциала) |
|---|

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.

6 семестр

| |
|---|
| Раздел 1. Общая физическая подготовка в профессионально-прикладной деятельности (спортивно-оздоровительный этап – реализация физического потенциала) |
|---|

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).

| |
|---|
| Раздел 2. Профилактическая оздоровительная гимнастика (спортивно-оздоровительный этап – реализация физического потенциала) |
|---|

Обучение и совершенствование техники выполнения специальных упражнений для профилактики различных заболеваний. Комплексы упражнений по методике пилатес для укрепления глубоких мышц корпуса, пояса верхних и нижних конечностей.

Темы практических занятий:

1. Специализированные комплексы ЛФК для профилактики заболеваний сенсорных систем организма.
2. Комплексы упражнений по методике пилатес.
3. Комплексы ЛФК, направленные на развитие компенсаторных функций в случае врожденных патологий, перенесенных травм, предупреждение прогрессирования заболеваний дистрофического характера.

| |
|---|
| Раздел 3. Адаптивная физическая культура с элементами подвижных игр (спортивно-оздоровительный этап – реализация физического потенциала) |
|---|

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 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. Адаптивные виды физической культуры с элементами легкой атлетики (спортивно-оздоровительный этап – реализация физического потенциала) |
|--|

Легкая атлетика (адаптивные виды и формы). Бег трусцой, темповый метод тренировки на коротких и средних дистанциях. Развитие кардио-респираторных возможностей организма средствами легкой атлетики.

Темы практических занятий:

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

7 семестр

| |
|---|
| Раздел 1. Общая физическая подготовка в профессионально-прикладной деятельности (спортивно-оздоровительный этап – реализация физического потенциала) |
|---|

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. Профилактическая оздоровительная гимнастика (спортивно-оздоровительный этап – реализация физического потенциала) |
|---|

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

Темы практических занятий:

4. Комплексы упражнений по методике бодифлекс.
5. Комплексы ЛФК, направленные на развитие компенсаторных функций в случае врожденных патологий, перенесенных травм, предупреждение прогрессирования заболеваний дистрофического характера.

| |
|---|
| Раздел 3. Адаптивная физическая культура с элементами подвижных игр (спортивно-оздоровительный этап – реализация физического потенциала) |
|---|

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. Адаптивные виды физической культуры с элементами плавания (спортивно-оздоровительный этап – реализация физического потенциала)

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

Темы практических занятий:

1. Подвижные игры в воде. Подводящие упражнения для изучения способа плавания баттерфляй.
2. Совершенствование техники плавания различными способами.

8 семестр

Раздел 1. Общая физическая подготовка в профессионально-прикладной деятельности (спортивно-оздоровительный этап – реализация физического потенциала)

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. Профилактическая оздоровительная гимнастика (спортивно-оздоровительный этап – реализация физического потенциала)

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 компенсаторных функций в случае врожденных патологий, перенесенных травм, предупреждение прогрессирования заболеваний дистрофического характера.

Раздел 3. Адаптивная физическая культура с элементами подвижных игр (спортивно-оздоровительный этап – реализация физического потенциала)

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. Адаптивные виды физической культуры с элементами легкой атлетики (спортивно-оздоровительный этап – реализация физического потенциала)

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

Темы практических занятий:

1. Совершенствование навыков бега на ровной и слабонаклонной поверхности.
2. Кроссовый метод тренировки выносливости.

5. Организация самостоятельной работы студентов

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

- Презентация на тему «разработка профилактического/коррекционного комплекса упражнений».

6. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

6.1. Учебно-методическое обеспечение

Основная литература

1. Капилевич, Л. В. Сохранение здоровья, творческого долголетия и повышение умственной работоспособности специалистов: учебное пособие для вузов / Л. В. Капилевич, В. И. Андреев; Национальный исследовательский Томский политехнический университет (ТПУ). — Томск: Изд-во ТПУ, 2009. — URL: <http://www.lib.tpu.ru/fulltext2/m/2012/m145.pdf> (дата обращения 15.05.2017).- Режим доступа: из корпоративной сети ТПУ.- Текст: электронный;
2. Физическая культура: учебник для бакалавров / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко [и др.]. — Москва: Юрайт, 2013. — URL: <http://www.lib.tpu.ru/fulltext2/m/2014/FN/fn-83.pdf> (дата обращения 15.05.2017).- Режим доступа: из корпоративной сети ТПУ.- Текст: электронный.

Дополнительная литература

1. Розум, И. С. Самостоятельные занятия студентов физическими упражнениями: учебно-методическое пособие / И. С. Розум, Г. Г. Розум, Т. А. Евстигнеева; Национальный исследовательский Томский политехнический университет (ТПУ). — Томск: Изд-во ТПУ, 2013. — URL: <http://www.lib.tpu.ru/fulltext2/m/2014/m214.pdf> (дата обращения 15.05.2017).- Режим доступа: из корпоративной сети ТПУ.- Текст: электронный.

6.2. Информационное и программное обеспечение

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

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

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

Не предусмотрено.

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. | Аудитория для проведения учебных занятий всех типов, курсового проектирования, | Мат татами - 55 шт.; Ресивер AV Yamaha RX-V577 - 1 шт.; Мяч массажный TORNEO A-204 диам.7 - 5 шт.; Скакалка 275см - 13 шт.; Гантель виниловые 1,5кг |

| | | |
|----|--|---|
| | консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации 634028, Томская область, г. Томск, Карпова улица, 4, 6 | NOVUS KD5006-3 - 20 шт.; Мяч для йоги и фитнеса - 10 шт.; Гантель литая 1кг - 6 шт.; Гантели (тип 2) 2кг - 20 шт.; Степ-доска Atemi - 20 шт.; Обруч Dynamic - 4 шт.; Обруч гимнастический - 15 шт.; Палка гимнастическая дерев.1200 - 15 шт.; Гантели 0,5кг - 17 шт.; Акустическая система BEHRINGER B115MP3 - 1 шт.; Палка гимнастическая, дерево - 20 шт.; Наполняемость зала 12 человек |
| 2. | Аудитория для проведения учебных занятий всех типов, курсового проектирования, консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации 634028, Томская область, г. Томск, Карпова улица, 4, 23 | Тренажер гребной DFC R7104 - 4 шт.; Скакалка 285см - 4 шт.; Диск здоровья - 3 шт.; Кардиостеппер - 1 шт.; Велоэргометр HB-8058HP - 1 шт.; Гантели (тип 3) 1,5кг - 12 шт.; Станок Беговая дорожка - 1 шт.; Велотренажер - 1 шт.; Фитбол IronBody 75 - 2 шт.; Министеппер ST600 - 1 шт.; Тренажер Эллиптический с элементом степпера DFC CHALLENGE CH A - 2 шт.; Эллиптический тренажер OrbitAmbition 2008 - 2 шт.; Дорожка беговая IMPULSE AC2970 - 2 шт.; Гантель литая 1кг - 8 шт.; Велотренажер DFC B8508 - 3 шт.; Скакалка 275см - 16 шт.; Беговая дорожка - 2 шт.; Футбольный мяч "TORRES" - 47 шт.; Наполняемость зала 15 человек |
| 3. | Аудитория для проведения учебных занятий всех типов, курсового проектирования, консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации 634028, Томская область, г. Томск, Карпова улица, 4, 21 | Тренажер Блочная рамка (кроссовер) "ПФ-10" - 1 шт.; Скамья-стойка для жима под углом вниз - 1 шт.; Гантельный ряд B22105 - 1 шт.; Вертикально-горизонтальная тяга - 1 шт.; MB3,23 Пресс-машина (грузоблок) - 1 шт.; Штанга ZSO усиленный сложный, D50 L2200 олимпийский замок - 1 шт.; Грудь-машина (грузоблок) (Баттерфляй) - 1 шт.; Скакалка 285см - 4 шт.; Штанга ZSO D50мм ломаный EZ-образный - 1 шт.; Гиря 16 кг - 2 шт.; Гиря 24кг - 1 шт.; Гиря 20 кг - 1 шт.; Сведение-разведение ног (грузоблок) - 1 шт.; Жим ногами горизонтальный - 1 шт.; Скамья-стойка для жима штанги лежа - 1 шт.; MB3,22 Разгибание ног сидя (грузоблок) - 1 шт.; MB3,28 Перекрестная тяга регулируемая (грузоблок) - 1 шт.; MB3,21 Сгибание ног лежа (грузоблок) - 1 шт.; Турник-брусья-пресс - 1 шт.; Тренажер для разгибания спины (Гиперэкстензия) - 1 шт.; Ресивер AV Yamaha RX-V577 - 1 шт.; Скамья для бицепса с сиденьем - 1 шт.; MB 4,16 Жим ногами под углом 40 (нагрузка до 500кг) - 1 шт.; Штанга ZSO D-50, ломаный W-образный, замки-пружины - 1 шт.; Тренажер штанга по ходовым с обратным наклоном - 1 шт.; Наполняемость зала 12 человек |
| 4. | Аудитория для проведения учебных занятий всех типов, курсового проектирования, консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации 634028, Томская область, г. Томск, ул. Савиных,5, 101 | Ласты для плавания Arena POWERFIN PRO - 8 шт.;Тренажер MAD 3.6 - 10.8кг - 5 шт.;Ласты Med wave Dolphin monoflin - 3 шт.;Гантели для аквааэробики - 20 шт.;Лопатки для плавания Arena VORTEX EVOLUTION HAND PADDLE - 4 шт.;Калабашка Pull Buoy EXT - 15 шт.;Лопатки для плавания - 6 шт.;Лопатки для плавания Arena ELITE FINGER PADDLE - 5 шт.;Пояс для аквааэробики - 10 |

| | | |
|----|--|--|
| | | шт.;Эспандер ленточный, средний 5-22кг - 8 шт.;Эспандер ленточный, тяжелый 17-54кг - 8 шт.;Нудл MAD - 15 шт.;Ласты Арена POQWERFIN PRO - 4 шт.;Пояс MAD - 5 шт.;Калабашка Арена - 4 шт.;Гантель MAD - 10 шт.;Гантель виниловая 3кг - 6 шт.;Гантель виниловая 2кг - 16 шт.;Доска Kickboard Drive - 18 шт.;Тренажер short belt Med-Wave - 2 шт.;Эспандер средний (лыжника-пловца) - 10 шт.;Доска для плавания Арена - 4 шт.;Тренажер TRX Force Kit 3 - 4 шт.;Пьедестал победителей 64/3 - 1 шт.;Тренажер Med-Wave Training сопротивление - 7 шт.;Аква - сапоги - 8 шт.;ГантельPull XL - 10 шт.;Тренажер Med wave belt training two side latex 2.4 м - 3 шт.;Поясной тренажер MAD - 8 шт.;Перчатки для аквааэробики. - 8 шт.;Аквапояс MAD - 5 шт.;Лопатка Paddies PRO - 15 шт.;Трубка для плавания Арена - 8 шт.;Нудлс 65 x 1600 - 9 шт.;Комплект учебной мебели на 64 посадочных места |
| 5. | Аудитория для проведения учебных занятий всех типов, курсового проектирования, консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации 634028, Томская область, г. Томск, Карпова улица, 4, 20 | Ресивер AV Yamaha RX-V577 - 1 шт.; Фитбол IronBody 75 - 13 шт.; Гантель литая 0,5 кг - 10 шт.; Степ-доска для аэробики - 8 шт.; Гантели (тип 2) 2кг - 8 шт.; Гантели (тип 3) 1,5кг - 16 шт.; Гантели (тип 4) 2,5кг - 20 шт.; Станок Степ гимнастический REEBOCK - 29 шт.; Наполняемость зала 16 человек |

Рабочая программа составлена на основе Общей характеристики образовательной программы «Электроэнергетика» по направлению 13.03.02 «Электроэнергетика и электротехника» / специализация «Электроснабжение» (прием 2016 г., заочная форма обучения).

Разработчик(и):

| Должность | ФИО |
|-----------|---------------|
| доцент | Соболева А.А. |

Программа одобрена на заседании кафедры электроснабжения промышленных предприятий (протокол от 28.06.2016 г. №28).

И.о. заведующего кафедрой –
руководителя отделения на правах кафедры,
к.т.н.



А.С. Ивашутенко

Лист изменений рабочей программы дисциплины:

| Уче бный год | Содержание /изменение | Обсуждено на заседании ОЭЭ (протокол) |
|-----------------------------|---------------------------------|--|
| 2018/2019 учебный год | 1. Изменена система оценивания. | От 27.08.18 №4/1 |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |