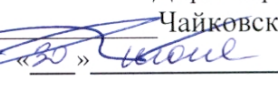




МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ ТОМСКИЙ ПОЛИТЕХНИЧЕСКИЙ  
УНИВЕРСИТЕТ»

УТВЕРЖДАЮ  
Директор ШБИП  
Чайковский Д.В.  
«30»  2020 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**  
**ПРИЕМ 2017 г.**  
**ФОРМА ОБУЧЕНИЯ заочная**

|  |
|--|
| Элективные дисциплины по физической культуре и спорту (ЭД по ФК и С):<br>силовые виды спорта |
|--|

|   |   |         |     |
|---|---|---------|-----|
| Направление подготовки/<br>специальность                | 13.03.02 Электроэнергетика и электротехника |         |     |
| Образовательная программа<br>(направленность (профиль)) | Электроэнергетика                           |         |     |
| Специализация   | Электроснабжение                            |         |     |
| 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<br>аттестации  | зачет  | Обеспечивающее<br>подразделение  | ОФК ШБИП       |
| И.о. заведующего кафедрой -<br>руководителя отделения на<br>правах кафедры |  |  | Капитанов С.Н. |
| Руководитель ООП   |   |  | Шестакова В.В. |
| Преподаватель  | доцент   |  | Соболева А.А.  |

2020 г.

### 11. 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 |                         | 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  |
|                 |  |                         | 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. |
|--|--|---------------------------|-------------------|
| <b>1 семестр</b>   |  |                           |                   |
| <b>Раздел 1.</b> Физическая подготовка в избранном силовом виде спорта на начальном этапе спортивной подготовки            | РД1  | Лекции                    | 0                 |
|  | РД2  | Практические занятия      | 0                 |
|  | РД3  | Самостоятельная работа    | 14                |
| <b>Раздел 2.</b> Техническая подготовка в избранном силовом виде спорта на начальном этапе спортивной подготовки           | РД1  | Лекции                    | 0                 |
|  | РД2  | Практические занятия      | 0                 |
|  | РД3  | Самостоятельная работа    | 14                |
| <b>Раздел 3.</b> Тактическая подготовка в избранном силовом виде спорта на начальном этапе спортивной подготовки           | РД1  | Лекции                    | 0                 |
|  | РД2  | Практические занятия      | 0                 |
|  | РД3  | Самостоятельная работа    | 14                |
| <b>Раздел 4.</b> Элементы тренерской деятельности в избранном силовом виде спорта на начальном этапе спортивной подготовки | РД1  | Лекции                    | 0                 |
|  | РД2  | Практические занятия      | 0                 |
|  | РД3  | Самостоятельная работа    | 12                |
| <b>2 семестр</b>   |  |                           |                   |
| <b>Раздел 1.</b> Физическая подготовка в избранном силовом виде спорта на начальном этапе спортивной подготовки            | РД1  | Лекции                    | 0                 |
|  | РД2  | Практические занятия      | 0                 |
|  | РД3  | Самостоятельная работа    | 14                |
| <b>Раздел 2.</b> Техническая подготовка в избранном силовом виде спорта на начальном этапе спортивной подготовки           | РД1  | Лекции                    | 0                 |
|  | РД2  | Практические занятия      | 0                 |
|  | РД3  | Самостоятельная работа    | 14                |

|   |     |                        |    |
|---|-----|------------------------|----|
| Раздел 3. Тактическая подготовка в избранном силовом виде спорта на начальном этапе спортивной подготовки                         | РД1 | Лекции                 | 0  |
|   | РД2 | Практические занятия   | 0  |
|   | РД3 | Самостоятельная работа | 12 |
| Раздел 4. Элементы тренерской деятельности в избранном силовом виде спорта на начальном этапе спортивной подготовки               | РД1 | Лекции                 | 0  |
|   | РД2 | Практические занятия   | 0  |
|   | РД3 | Самостоятельная работа | 12 |
| 3 семестр   |     |                        |    |
| Раздел 1. Физическая подготовка в избранном силовом виде спорта на этапе спортивной специализации                                 | РД1 | Лекции                 | 0  |
|   | РД2 | Практические занятия   | 0  |
|   | РД3 | Самостоятельная работа | 14 |
| Раздел 2. Техническая подготовка в избранном силовом виде спорта на этапе спортивной специализации                                | РД1 | Лекции                 | 0  |
|   | РД2 | Практические занятия   | 0  |
|   | РД3 | Самостоятельная работа | 14 |
| Раздел 3. Тактическая подготовка в избранном силовом виде спорта на этапе спортивной специализации                                | РД1 | Лекции                 | 0  |
|   | РД2 | Практические занятия   | 0  |
|   | РД3 | Самостоятельная работа | 14 |
| Раздел 4. Элементы тренерской деятельности в избранном силовом виде спорта на этапе спортивной специализации                      | РД1 | Лекции                 | 0  |
|   | РД2 | Практические занятия   | 0  |
|   | РД3 | Самостоятельная работа | 12 |
| 4 семестр   |     |                        |    |
| Раздел 1. Физическая подготовка в избранном силовом виде спорта на этапе спортивной специализации                                 | РД1 | Лекции                 | 0  |
|   | РД2 | Практические занятия   | 0  |
|   | РД3 | Самостоятельная работа | 14 |
| Раздел 2. Техническая подготовка в избранном этапе спортивной специализации силовом виде спорта на этапе спортивной специализации | РД1 | Лекции                 | 0  |
|   | РД2 | Практические занятия   | 0  |
|   | РД3 | Самостоятельная работа | 14 |
| Раздел 3. Тактическая подготовка в избранном силовом виде спорта на этапе спортивной специализации                                | РД1 | Лекции                 | 0  |
|   | РД2 | Практические занятия   | 0  |
|   | РД3 | Самостоятельная работа | 12 |
| Раздел 4. Элементы тренерской деятельности в избранном силовом виде спорта на этапе спортивной специализации                      | РД1 | Лекции                 | 0  |
|   | РД2 | Практические занятия   | 0  |
|   | РД3 | Самостоятельная работа | 12 |
| 5 семестр   |     |                        |    |
| Раздел 1. Физическая подготовка в избранном силовом виде спорта на этапе спортивной специализации                                 | РД1 | Лекции                 | 0  |
|   | РД2 | Практические занятия   | 0  |
|   | РД3 | Самостоятельная работа | 14 |
| Раздел 2. Техническая подготовка в избранном силовом виде спорта  | РД1 | Лекции                 | 0  |
|   | РД2 | Практические занятия   | 0  |

|   |                   |                        |    |
|---|-------------------|------------------------|----|
| на этапе спортивной специализации   | РДЗ               | Самостоятельная работа | 14 |
| <b>Раздел 3.</b> Тактическая подготовка в избранном силовом виде спорта на этапе спортивной специализации                           | РД1<br>РД2<br>РДЗ | Лекции                 | 0  |
|   |                   | Практические занятия   | 0  |
|   |                   | Самостоятельная работа | 14 |
| <b>Раздел 4.</b> Элементы тренерской деятельности в избранном силовом виде спорта на этапе спортивной специализации                 | РД1<br>РД2<br>РДЗ | Лекции                 | 0  |
|   |                   | Практические занятия   | 0  |
|   |                   | Самостоятельная работа | 12 |
| <b>6 семестр</b>  |                   |                        |    |
| <b>Раздел 1.</b> Физическая подготовка в избранном силовом виде спорта на этапе совершенствования спортивного мастерства            | РД1<br>РД2<br>РДЗ | Лекции                 | 0  |
|   |                   | Практические занятия   | 0  |
|   |                   | Самостоятельная работа | 14 |
| <b>Раздел 2.</b> Техническая подготовка в избранном силовом виде спорта на этапе совершенствования спортивного мастерства           | РД1<br>РД2<br>РДЗ | Лекции                 | 0  |
|   |                   | Практические занятия   | 0  |
|   |                   | Самостоятельная работа | 14 |
| <b>Раздел 3.</b> Тактическая подготовка в избранном силовом виде спорта на этапе совершенствования спортивного мастерства           | РД1<br>РД2<br>РДЗ | Лекции                 | 0  |
|   |                   | Практические занятия   | 0  |
|   |                   | Самостоятельная работа | 12 |
| <b>Раздел 4.</b> Элементы тренерской деятельности в избранном силовом виде спорта на этапе совершенствования спортивного мастерства | РД1<br>РД2<br>РДЗ | Лекции                 | 0  |
|   |                   | Практические занятия   | 0  |
|   |                   | Самостоятельная работа | 12 |
| <b>7 семестр</b>  |                   |                        |    |
| <b>Раздел 1.</b> Физическая подготовка в избранном силовом виде спорта на этапе совершенствования спортивного мастерства            | РД1<br>РД2<br>РДЗ | Лекции                 | 0  |
|   |                   | Практические занятия   | 0  |
|   |                   | Самостоятельная работа | 14 |
| <b>Раздел 2.</b> Техническая подготовка в избранном силовом виде спорта на этапе совершенствования спортивного мастерства           | РД1<br>РД2<br>РДЗ | Лекции                 | 0  |
|   |                   | Практические занятия   | 0  |
|   |                   | Самостоятельная работа | 14 |
| <b>Раздел 3.</b> Тактическая подготовка в избранном силовом виде спорта на этапе совершенствования спортивного мастерства           | РД1<br>РД2<br>РДЗ | Лекции                 | 0  |
|   |                   | Практические занятия   | 0  |
|   |                   | Самостоятельная работа | 14 |
| <b>Раздел 4.</b> Элементы тренерской деятельности в избранном силовом виде спорта на этапе совершенствования спортивного мастерства | РД1<br>РД2<br>РДЗ | Лекции                 | 0  |
|   |                   | Практические занятия   | 0  |
|   |                   | Самостоятельная работа | 12 |
| <b>8 семестр</b>  |                   |                        |    |
| <b>Раздел 1.</b> Физическая подготовка в избранном силовом виде спорта на этапе совершенствования спортивного мастерства            | РД1<br>РД2<br>РДЗ | Лекции                 | 0  |
|   |                   | Практические занятия   | 2  |
|   |                   | Самостоятельная работа | 0  |

|   |     |                        |   |
|---|-----|------------------------|---|
| <b>Раздел 2.</b> Техническая подготовка в избранном силовом виде спорта на этапе совершенствования спортивного мастерства           | РД1 | Лекции                 | 0 |
|   | РД2 | Практические занятия   | 1 |
|   | РД3 | Самостоятельная работа | 0 |
| <b>Раздел 3.</b> Тактическая подготовка в избранном силовом виде спорта на этапе совершенствования спортивного мастерства           | РД1 | Лекции                 | 0 |
|   | РД2 | Практические занятия   | 1 |
|   | РД3 | Самостоятельная работа | 0 |
| <b>Раздел 4.</b> Элементы тренерской деятельности в избранном силовом виде спорта на этапе совершенствования спортивного мастерства | РД1 | Лекции                 | 0 |
|   | РД2 | Практические занятия   | 2 |
|   | РД3 | Самостоятельная работа | 0 |

### Содержание разделов дисциплины:

#### 1 семестр

|   |
|---|
| <b>Раздел 1. Физическая подготовка в избранном силовом виде спорта на начальном этапе спортивной подготовки</b> |
|---|

Методические принципы физического воспитания на начальном этапе спортивной подготовки.

Морфологические особенности спортсменов в избранном силовом виде спорта. Биомеханические основы техники движений, общая и специальная физическая подготовка спортсмена. Формирование психических качеств в процессе физического воспитания.

**Темы практических занятий:**

1. Обучение методикам воспитания физических качеств в избранном силовом виде спорта.
2. Особенности общей и специальной физической подготовки в избранном силовом виде спорта.
3. Спортивная периодизация: макро-, мезо-, микроциклы в круглогодичной тренировочной деятельности на начальном этапе спортивной подготовки.

|  |
|--|
| <b>Раздел 2. Техническая подготовка в избранном силовом виде спорта на начальном этапе спортивной подготовки</b> |
|--|

Формирование и совершенствование основ техники в избранном силовом виде спорта. Освоение основных и подводящих упражнений в избранном силовом виде спорта. Формирование разносторонней технической основы для дальнейшего технического совершенствования.

**Темы практических занятий:**

1. Знакомство с техническими приемами. Формирование основ техники упражнений целостным методом.
2. Освоение методов самоконтроля физического и психического состояния спортсмена в избранном силовом виде спорта
3. Формирование основ технической подготовленности с учетом биомеханических особенностей выполнения упражнений занимающегося.

|  |
|--|
| <b>Раздел 3. Тактическая подготовка в избранном силовом виде спорта на начальном этапе спортивной подготовки</b> |
|--|

Творческое овладение методами тактической подготовки, обеспечивающими

достижение практических результатов в тренировочной и соревновательной деятельности занимающихся в избранном силовом 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. Ознакомление с методиками тактической подготовки. Планирование тактики тренировочной деятельности в тренировочном макро-, мезо- и микроцикле спортсмена на начальном этапе спортивной подготовки.
2. Способы построения тактического плана с учетом особенностей вида спорта, индивидуальных особенностей спортсмена, возможностей соперников и условий спортивных состязаний на начальном этапе спортивного совершенствования.
3. Содержание тактики: факторы, влияющие на выбор тактических действий.

|  |
|--|
| <b>Раздел 4. Элементы тренерской деятельности в избранном силовом виде спорта на начальном этапе спортивной подготовки</b> |
|--|

Теория состязательной деятельности в избранном силовом виде спорта. Нормативные основы соревновательной деятельности, требования к организации и подготовке соревнований в избранном силовом виде спорта. Требования к судьям. Судейская практика. Правила соревнований в избранном силовом виде спорта. Методика организации и судейства соревнований.

**Темы практических занятий:**

1. Помощь в организации и судействе соревнований в качестве судьи-стажера на соревнованиях внутриуниверситетского уровня.
2. Ознакомление с педагогическими, психологическими, медико-биологическими средствами и методами контроля состояния спортсменов на начальном этапе подготовки.
3. Обучение методикам совершенствования двигательных навыков и повышения функциональной подготовленности спортсмена в избранном силовом виде спорта.

**2 семестр**

|   |
|---|
| <b>Раздел 1. Физическая подготовка в избранном силовом виде спорта на начальном этапе спортивной подготовки</b> |
|---|

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

**Темы практических занятий:**

1. Овладение навыком применения средств и методов общей физической самоподготовки спортсмена на начальном этапе спортивной подготовки.
2. Применение навыков планирования круглогодичной тренировочной деятельности.
3. Создание подробного индивидуального тренировочного плана, включающего этапы спортивной периодизации.

|  |
|--|
| <b>Раздел 2. Техническая подготовка в избранном силовом виде спорта на начальном этапе спортивной подготовки</b> |
|--|

Формирование и совершенствование основ техники в избранном силовом виде спорта. Формирование разносторонней технической основы для дальнейшего технического совершенствования. Ознакомление с факторами, влияющие на выбор тактических действий спортсмена в соревновательной деятельности на начальном этапе подготовки.

**Темы практических занятий:**

1. Овладение навыками формирования основ техники упражнений в спортивной деятельности в учебно-тренировочной деятельности.
2. Овладение навыком воспитания основных и подводящих упражнений в избранном силовом виде спорта.
3. Применение технических приемов с учетом индивидуальной биомеханики в специальной подготовке спортсмена.

### **Раздел 3. Тактическая подготовка в избранном силовом виде спорта на начальном этапе спортивной подготовки**

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

#### **Темы практических занятий:**

1. Овладение методами тактической подготовки на начальном уровне спортивной подготовки в учебно-тренировочной деятельности спортсмена.
2. Изучение способов построения тактического плана в соревновательной деятельности на начальном этапе спортивного совершенствования в условиях учебно-тренировочных соревнований.
3. Овладение тактическими приемами в учебно-тренировочной деятельности спортсмена на начальном этапе подготовки.

### **Раздел 4. Элементы тренерской деятельности в избранном силовом виде спорта на начальном этапе спортивной подготовки**

Организация и судейство соревнований в качестве судьи-стажера на соревнованиях внутриуниверситетского уровня. Применение методик совершенствования двигательных навыков и повышения функциональной подготовленности спортсмена в избранном силовом виде спорта в учебно-тренировочной деятельности.

#### **Темы практических занятий:**

1. Организация и судейство соревнований в качестве судьи-стажера на соревнованиях внутриуниверситетского уровня.
2. Овладение навыками педагогического, психологического, медико-биологического контроля состояния спортсменов на начальном этапе подготовки.
3. Применение методик совершенствования двигательных навыков и повышения функциональной подготовленности спортсмена в избранном силовом виде спорта в учебно-тренировочной деятельности.

### **3 семестр**

### **Раздел 1. Физическая подготовка в избранном силовом виде спорта на этапе спортивной специализации**

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

#### **Темы практических занятий:**

1. Совершенствования навыка воспитания общей и специальной выносливости, скоростно-силовых качеств средствами физической культуры в учебно-тренировочной деятельности.



2. Расширение методов круглогодичной тренировочной деятельности, включение разносторонних тренировок и учебно-соревновательной деятельности.
3. Воспитание гибкости с целью увеличения амплитуды движений спортсмена в избранном силовом виде спорта.

## **Раздел 2. Техническая подготовка в избранном силовом виде спорта на этапе спортивной специализации**

Совершенствование основ техники в избранном силовом виде спорта. Формирование стабильности, устойчивости, автоматизированности технических действий занимающегося. Совершенствование технических приемов на базе упражнений начального этапа подготовки. Проработка деталей техники.

### **Темы практических занятий:**

1. Расширение базы основных и подводящих упражнений в избранном силовом виде спорта. Воспитание ловкости.
2. Влияние переноса двигательного стереотипа на развитие нового технического приема.
3. Овладение основными методами тренировки на этапе спортивной специализации: игровой, равномерный, переменный, повторный, соревновательный, круговой.

## **Раздел 3. Тактическая подготовка в избранном силовом виде спорта на этапе спортивной специализации**

Обеспечение достижения практических результатов в тренировочной и соревновательной деятельности занимающихся в избранном силовом виде спорта. Прогноз, анализ условий соревновательной деятельности, корректировка и реализация оптимального тактического плана. Применение тактических приемов на базе начального этапа в условиях учебно-соревновательной деятельности.

### **Темы практических занятий:**

1. Содержание тактики соревновательной деятельности, факторы, влияющие на выбор тактических действий.
2. Анализ условий различных соревновательных ситуаций, моделирование условий применения различных технических приемов.
3. Применение навыков реализации тактических приемов в учебно-соревновательной деятельности.

## **Раздел 4. Элементы тренерской деятельности в избранном силовом виде спорта на этапе спортивной специализации.**

Применение методик совершенствования двигательных навыков и педагогического контроля в избранном силовом виде спорта в учебно-тренировочной деятельности на этапе спортивной специализации.

Организация и судейство соревнований в качестве судьи на соревнованиях внутриуниверситетского уровня, городских соревнований на базе ТПУ. Ознакомление с методиками физического восстановления спортсменов, построение оптимального режима тренировочных занятий и отдыха в повседневной жизни спортсмена.

### **Темы практических занятий:**

1. Организация и судейство соревнований в качестве судьи на соревнованиях внутриуниверситетского уровня, городских соревнований на базе ТПУ.
2. Овладение навыками совершенствования способностей осваивать силовые действия с целью эффективной перестройки двигательной деятельности в зависимости от

соревновательной ситуации.

3. Ознакомление с методиками физического восстановления спортсменов, построение оптимального режима тренировочных занятий и отдыха в повседневной жизни спортсмена.

#### **4 семестр**

### **Раздел 1. Физическая подготовка в избранном силовом виде спорта на этапе спортивной специализации**

Совершенствование методов общей и специальной физической подготовки спортсмена. Воспитание гибкости с целью увеличения амплитуды движений спортсмена в избранном силовом виде спорта. Самостоятельная реализация навыков воспитания общей и специальной физической подготовки в текущем тренировочном процессе с учетом индивидуальных особенностей спортсмена.

#### **Темы практических занятий:**

1. Совершенствования навыка воспитания общей и специальной выносливости, скоростно-силовых качеств средствами физической культуры в учебно-тренировочной деятельности.
2. Расширение методов круглогодичной тренировочной деятельности, включение разносторонних тренировок и учебно-соревновательной деятельности.
3. Воспитание гибкости с целью увеличения амплитуды движений спортсмена в избранном силовом виде спорта.

### **Раздел 2. Техническая подготовка в избранном силовом виде спорта на этапе спортивной специализации**

Совершенствование основ техники в избранном силовом виде спорта. Формирование стабильности, устойчивости, автоматизированности технических действий занимающегося. Расширение базы основных и подводящих упражнений в избранном силовом виде спорта.

#### **Темы практических занятий:**

1. Совершенствование технических приемов на базе упражнений начального этапа подготовки. Проработка деталей техники.
2. Овладение специальными методиками воспитания ловкости.
3. Применение основных методов тренировки на этапе спортивной специализации: игровой, равномерный, переменный, повторный, соревновательный, круговой.

### **Раздел 3. Тактическая подготовка в избранном силовом виде спорта на этапе спортивной специализации**

Обеспечение достижения практических результатов в тренировочной и соревновательной деятельности занимающихся в избранном силовом виде спорта. Прогноз, анализ условий соревновательной деятельности, корректировка и реализация оптимального тактического плана. Содержание тактики соревновательной деятельности, факторы, влияющие на выбор тактических действий.

#### **Темы практических занятий:**

1. Применение тактические приемов на базе начального этапа в условиях учебно-соревновательной деятельности.
2. Анализ условий различных соревновательных ситуации, моделирование условий применения различных технических приемов в учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.

#### **Раздел 4. Элементы тренерской деятельности в избранном силовом виде спорта на этапе спортивной специализации**

Судейская практика. Организация и судейство соревнований в качестве судьи на соревнованиях внутриуниверситетского уровня, городских соревнований на базе ТПУ. Овладение навыками совершенствования способностей осваивать силовые действия с целью эффективной перестройки двигательной деятельности в зависимости от соревновательной ситуации.

##### **Темы практических занятий:**

1. Организация и судейство соревнований в качестве судьи на соревнованиях внутриуниверситетского уровня, городских соревнований на базе ТПУ.
2. Овладение навыками совершенствования способностей осваивать силовые действия с целью эффективной перестройки двигательной деятельности в зависимости от конкретной соревновательной ситуации.
3. Применение методик физического восстановления спортсменов, построение оптимального режима тренировочных занятий и отдыха в повседневной жизни спортсмена.

#### **5 семестр**

#### **Раздел 1. Физическая подготовка в избранном силовом виде спорта на этапе спортивной специализации**

Совершенствование методов общей и специальной физической подготовки спортсмена. Совершенствования навыка воспитания общей и специальной выносливости, скоростно-силовых качеств средствами физической культуры в учебно-тренировочной деятельности. Расширение методов круглогодичной тренировочной деятельности, включение разносторонних тренировок и учебно-соревновательной деятельности.

##### **Темы практических занятий:**

1. Самостоятельная реализация навыков воспитания общей и специальной физической подготовки в текущем тренировочном процессе с учетом индивидуальных особенностей спортсмена.
2. Совершенствования навыка воспитания общей и специальной выносливости, скоростно-силовых качеств средствами физической культуры в учебно-тренировочной деятельности.
3. Расширение методов круглогодичной тренировочной деятельности, включение разносторонних тренировок и учебно-соревновательной деятельности.

#### **Раздел 2. Техническая подготовка в избранном силовом виде спорта на этапе спортивной специализации**

Совершенствование техники в избранном силовом виде спорта. Совершенствование стабильности, устойчивости, автоматизированности технических действий занимающегося.

##### **Темы практических занятий:**

1. Расширение базы основных и подводящих упражнений в избранном силовом виде спорта.
2. Применение зарубежных методик технической подготовки спортсменов в избранном силовом виде спорта.
3. Совершенствование стабильности, устойчивости, автоматизированности технических действий занимающегося.

#### **Раздел 3. Тактическая подготовка в избранном силовом виде спорта на этапе**

Обеспечение достижения практических результатов в тренировочной и соревновательной деятельности занимающихся в избранном силовом виде спорта. Прогноз, анализ условий соревновательной деятельности, корректировка и реализация оптимального тактического плана. Применение навыков реализации тактических приемов в соревновательной деятельности спортсмена.

**Темы практических занятий:**

1. Ретроградный анализ условий различных соревновательных ситуаций, моделирование условий применения наиболее эффективных технических приемов на основе соревновательного опыта.
2. Совершенствование навыка моделирования и прогноза соревновательной ситуации в конкретной соревновательной ситуации.
3. Анализ условий конкретной соревновательной ситуации: уровень подготовки противника, условия соревнований, внешние факторы соревновательной деятельности.

**Раздел 4. Элементы тренерской деятельности в избранном силовом виде спорта на этапе спортивной специализации**

Организация и судейство соревнований в качестве судьи на соревнованиях внутриуниверситетского уровня, городских соревнований на базе ТПУ. Предупреждение спортивного травматизма. Контроль правильности техники при выполнении упражнений занимающихся.

**Темы практических занятий:**

1. Организация и судейство соревнований в качестве судьи на соревнованиях внутриуниверситетского уровня, городских соревнований на базе ТПУ.
2. Применение методик физического восстановления спортсменов, построение оптимального режима тренировочных занятий и отдыха в повседневной жизни спортсмена.
3. Предупреждение спортивного травматизма. Контроль правильности техники при выполнении упражнений занимающихся.

**6 семестр**

**Раздел 1. Физическая подготовка в избранном силовом виде спорта на этапе совершенствования спортивного мастерства**

Реализация плана круглогодичной тренировочной деятельности с учетом спортивной периодизации. Совершенствование методов общей и специальной физической подготовки спортсмена.

**Темы практических занятий:**

1. Самостоятельная реализация навыков воспитания общей и специальной физической подготовки в текущем тренировочном процессе. Совершенствование физической формы спортсмена.
2. Совершенствование функциональной подготовленности спортсмена, рост буферных систем организма методом максимальных усилий.
3. Достижение максимального уровня развития основных физических качеств методами круговой, повторной, переменной тренировки.

**Раздел 2. Техническая подготовка в избранном силовом виде спорта на этапе совершенствования спортивного мастерства**

Совершенствование техники в избранном силовом виде спорта.

**Темы практических занятий:**

1. Воспитание быстроты и силы с совершенствованием в технике избранного силового вида спорта, сопряженный метод тренировки.
2. Реализация наиболее эффективных отечественных и зарубежных методик технической подготовки спортсменов в избранном силовом виде спорта.
3. Совершенствование стабильности, устойчивости, автоматизированности технических действий занимающегося.

### **Раздел 3. Тактическая подготовка в избранном силовом виде спорта на этапе совершенствования спортивного мастерства**

Обеспечение достижения практических результатов в тренировочной и соревновательной деятельности занимающихся в избранном силовом виде спорта. Прогноз, анализ условий соревновательной деятельности, корректировка и реализация оптимального тактического плана.

#### **Темы практических занятий:**

1. Применение навыков реализации тактических приемов в соревновательной деятельности спортсмена.
2. Совершенствование навыка моделирования и прогноза соревновательной ситуации в конкретной соревновательной ситуации.
3. Формирование полной картины вариантов тактических действий в соревновательной и тренировочной деятельности спортсмена.

### **Раздел 4. Элементы тренерской деятельности в избранном силовом виде спорта на этапе совершенствования спортивного мастерства**

Судейская практика. Организация и судейство соревнований в качестве судьи на соревнованиях внутриуниверситетского уровня, городских соревнований на базе ТПУ, соревнований областного и межрегионального уровня. Предупреждение спортивного травматизма. Контроль правильности техники при выполнении упражнений занимающихся. Простейшие методы физической реабилитации, общие основы нутрициологии.

#### **Темы практических занятий:**

1. Организация и судейство соревнований в качестве судьи на соревнованиях внутриуниверситетского уровня, городских соревнований на базе ТПУ, соревнований областного и межрегионального уровня.
2. Совершенствование способностей осваивать силовые действия с целью эффективной перестройки двигательной деятельности в зависимости от соревновательной ситуации.
3. Предупреждение спортивного травматизма. Контроль правильности техники при выполнении упражнений занимающихся. Простейшие методы физической реабилитации, общие основы нутрициологии.

### **7 семестр**

### **Раздел 1. Физическая подготовка в избранном силовом виде спорта на этапе совершенствования спортивного мастерства**

Совершенствование методов общей и специальной физической подготовки спортсмена.

#### **Темы практических занятий:**

1. Совершенствование функциональной подготовленности спортсмена, рост буферных систем организма методом максимальных усилий.
2. Реализация плана круглогодичной тренировочной деятельности с учетом спортивной периодизации.

## **Раздел 2. Техническая подготовка в избранном силовом виде спорта на этапе совершенствования спортивного мастерства**

Совершенствование техники в избранном силовом виде спорта.

### **Темы практических занятий:**

1. Совершенствование техники упражнений в спортивной деятельности.
2. Совершенствование стабильности, устойчивости, автоматизированности технических действий занимающегося.

## **Раздел 3. Тактическая подготовка в избранном силовом виде спорта на этапе совершенствования спортивного мастерства**

Обеспечение достижения практических результатов в тренировочной и соревновательной деятельности занимающихся в избранном силовом виде спорта. Прогноз, анализ условий соревновательной деятельности, корректировка и реализация оптимального тактического плана.

### **Темы практических занятий:**

1. Применение навыков реализации тактических приемов в соревновательной деятельности спортсмена.
2. Совершенствование навыка моделирования и прогноза соревновательной ситуации в конкретной соревновательной ситуации.

## **Раздел 4. Элементы тренерской деятельности в избранном силовом виде спорта на этапе совершенствования спортивного мастерства**

Организация и судейство соревнований в качестве судьи на соревнованиях внутриуниверситетского уровня, городских соревнований на базе ТПУ, соревнований областного и межрегионального уровня.

### **Темы практических занятий:**

1. Организация и судейство соревнований в качестве судьи на соревнованиях внутриуниверситетского уровня, городских соревнований на базе ТПУ, соревнований областного и межрегионального уровня.
2. Предупреждение спортивного травматизма. Контроль правильности техники при выполнении упражнений занимающихся. Простейшие методы физической реабилитации, общие основы возрастной морфологии.

## **8 семестр**

## **Раздел 1. Физическая подготовка в избранном силовом виде спорта на этапе совершенствования спортивного мастерства**

Совершенствование методов общей и специальной физической подготовки спортсмена.

### **Темы практических занятий:**

1. Реализация плана круглогодичной тренировочной деятельности с учетом спортивной периодизации.
2. Достижение максимального уровня развития основных физических качеств методами круговой, повторной, переменной тренировки.

## **Раздел 2. Техническая подготовка в избранном силовом виде спорта на этапе совершенствования спортивного мастерства**

Совершенствование техники в избранном силовом виде спорта.

**Темы практических занятий:**

1. Совершенствование техники упражнений в спортивной деятельности.
2. Совершенствование стабильности, устойчивости, автоматизированности технических действий занимающегося.

|   |
|---|
| <b>Раздел 3. Тактическая подготовка в избранном силовом виде спорта на этапе совершенствования спортивного мастерства</b> |
|---|

Обеспечение достижения практических результатов в тренировочной и соревновательной деятельности занимающихся в избранном силовом виде спорта. Прогноз, анализ условий соревновательной деятельности, корректировка и реализация оптимального тактического плана.

**Темы практических занятий:**

1. Применение навыков реализации тактических приемов в соревновательной деятельности спортсмена.
2. Совершенствование навыка моделирования и прогноза соревновательной ситуации в соревновательной деятельности спортсмена.

|   |
|---|
| <b>Раздел 4. Элементы тренерской деятельности в избранном силовом виде спорта на этапе совершенствования спортивного мастерства</b> |
|---|

Организация и судейство соревнований в качестве судьи на соревнованиях внутриуниверситетского уровня, городских соревнований на базе ТПУ, соревнований областного и межрегионального уровня.

**Темы практических занятий:**

1. Организация и судейство соревнований в качестве судьи на соревнованиях внутриуниверситетского уровня, городских соревнований на базе ТПУ, соревнований областного и межрегионального уровня.

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

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

- Подготовка и сдача реферата.

### **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. Богаченко [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. | Зал тяжелой атлетики<br>634034, Томская область, г. Томск, А. Иванова улица, 4, 101А   | Профес. скамейка для жима горизонтальная "ПФ-2" - 2 шт.; Стойка для штанги регулируемая "F-Классика" - 2 шт.; Гиперэкстензия, горизонтальная ПФ-19 - 1 шт.; Помост тяжелоатлетический соревновательный - 1 шт.; Штанга ELEIKO тип1 - 1 шт.; Диск Eleiko 2.5 кг красный - 2 шт.; Диск обрезин. В 51 20 кг - 6 шт.; Маты амортизирующие П/П АМ-5 - 24 шт.;Штанга ELEIKO тип2 - 1 шт.;Весы электронные ВЭМ-150 Масса -К - 1 шт.; Тренажер турник/брусья/пресс А021 - 2 шт.; Скамья для пресса ПФ-20 - 1 шт.; Диск для штанги тренировочный "Eliko" (тип1) 25 кг IWF - 2 шт.; Брусья пристенные (зальные) ЗБП - 1 шт.; Спин-байк "WNQ" - 1 шт.; Табло для тяжелой атлетики - 1 шт.; Подставка под диски в зал тяжелой атлетики 38-11 - 5 шт.; Козел гимнастический - 1 шт.; Скамья для жима наклон.45гр.ПФ-3 - 2 шт.; Штанга - 1 шт.; Тренажер Скамья Скотта А2 - 2 шт.; Плинт разновысотный 5-09 - 1 шт.; Диск для штанги тренировочный "Eleiko" ( тип 2) 15 кг IWF - 2 шт.; Штанга (гриф+диски7шт) - 4 шт.; Судейская система для тяжелой атлетики - 1 шт.; Штанга ELEIKO тип3 - 1 шт.; Машина Жим ногами+Гакк GLPH-110 - 1 шт.; Наполняемость зала 20 человек |
| 2. | Аудитория для проведения учебных занятий всех типов, курсового проектирования, консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации<br>634028, Томская область, г. Томск, Карпова улица, 4, 22 | Гиря 28 кг - 4 шт. Станок Жим сидя на свободных весах - 1 шт.; Ряд гантельный (хром.) 10 пар 1-10 кг - 6 шт.; Гантель 2кг - 2 шт.; Станок Верхняя тяга 100 - 1 шт.; Гиря 18 кг - 8 шт.; Диск для соревнований 10кг зеленый - 2 шт.; Станок Скамья для пресса - 1 шт.; Станок Жим под углом вверх на свободных весах - 1 шт.; Диск обрезин. В 51 25 кг - 4 шт.; Диски цветные обрезиненные синие 20 кг - 4 шт.; Станок сгиб бедра -   |



|    |  |   |
|----|--|---|
|    |  | <p>1 шт.; Гиря 24кг - 4 шт.; Диски цветные обрешиненные красные 25 кг - 4 шт.; Брусья_28-10 - 1 шт.; Ряд гантельный (обрешин.) 10 пар 2,5-25 кг - 2 шт.; Станок Разгибатель бедра на свободных весах - 1 шт.; Гиря 20 кг - 2 шт.; Гиря 14 кг - 10 шт.; Гиря 16 кг - 14 шт.; Штанга W-образная - 1 шт.; Гиря 32 кг - 15 шт.; Диски цветные обрешиненные желтые 15 кг - 4 шт.; Станок Жим от груди сидя на свободных весах - 1 шт.; Станок Жим горизонтальный на свободных весах - 1 шт.; Станок Гиперэкстензия - 1 шт.; Штанга т/а(гриф d26180см, диск d2615кг-2шт., 5кг-4шт) - 2 шт.; К-т стойка для приседаний - 3 шт.; Штанга т/а(гриф d26150см, диск d2610кг-2шт., 5кг-2шт) - 2 шт.; Диск обрешин. В 51 2,5кг - 2 шт.; Станок Машина Смитта - 1 шт.; Гиря литая чугунная 24 кг - 16 шт.; Наполняемость зала 12 человек</p>   |
| 3. | <p>Аудитория для проведения учебных занятий всех типов, курсового проектирования, консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации<br/>634028, Томская область, г. Томск, Карпова улица, 4, 23</p> | <p>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 285см - 4 шт.; Беговая дорожка - 2 шт.; Футбольный мяч "TORRES" - 47 шт.; Наполняемость зала 15 человек</p>  |
| 4. | <p>Аудитория для проведения учебных занятий всех типов, курсового проектирования, консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации<br/>634028, Томская область, г. Томск, Карпова улица, 4, 21</p> | <p>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</p> |

Рабочая программа составлена на основе Общей характеристики образовательной программы «Электроэнергетика» / специализация «Электроснабжение» по направлению 13.03.02 «Электроэнергетика и электротехника» (прием 2017 г., заочная форма обучения).

Разработчик(и):

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

Программа одобрена на заседании кафедры электроснабжения промышленных предприятий (протокол от 27.06.2017 г. №36).

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



А.С. Ивашутенко

**Лист изменений рабочей программы дисциплины:**

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