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.
«26» 06 2020 г.

# 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 | 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. зав. кафедрой-руководителя отделения на правах кафедры | | Капитанов С.Н. |
| Преподаватель | | 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.В2 | Владеет опытом использования средств физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности |
| | | | | УК(У)-7.У2 | Умеет использовать здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни |
| | | | | УК(У)-7.З2 | Знает научно-практические основы физической культуры и здорового образа жизни |
| | | И.УК(У)-7.2 | Планирует свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности | УК(У)-7.В4 | Владеет методами направленного восстановления и стимуляции работоспособности |
| | | | | УК(У)-7.У4 | Умеет определять уровень развития тренированности и здоровья, физического развития |
| | | | | УК(У)-7.З4 | Знает виды и методы контроля за эффективностью тренировочных занятий |
| | | И.УК(У)-7.3 | Соблюдает и пропагандирует нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности | УК(У)-7.В6 | Владеет методиками развития физических качеств для занятий по различным оздоровительным системам и конкретным видам спорта |
| | | | | УК(У)-7.У6 | Умеет использовать средства физической культуры для достижения жизненных и профессиональных ценностей |
| | | | | УК(У)-7.З6 | Знает методические принципы 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 | И.УК(У)-7.1<br>И.УК(У)-7.2<br>И.УК(У)-7.3 |
| РД 2 | Умеет определять уровень физического развития, дозировать физическую нагрузку в соответствии с уровнем тренированности и состояния здоровья | И.УК(У)-7.1<br>И.УК(У)-7.2<br>И.УК(У)-7.3 |
| РД 3 | Знать научно-практические основы физической культуры, основы здорового образа жизни, средства и методы мышечной релаксации в спорте | И.УК(У)-7.1<br>И.УК(У)-7.2<br>И.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.** Общая физическая подготовка - адаптивные формы и виды (спортивно-оздоровительный подготовительный этап) | РД1<br>РД2<br>РД3 | Лекции | **0** |
| | | Практические занятия | **12** |
| | | Самостоятельная работа | **1** |
| **Раздел 2.** Профилактическая оздоровительная гимнастика | РД1<br>РД2<br>РД3 | Лекции | **0** |
| | | Практические занятия | **12** |
| | | Самостоятельная работа | **2** |
| **Раздел 3**. Адаптивная физическая культура с элементами подвижных игр (спортивно-оздоровительный подготовительный этап) | РД1<br>РД2<br>РД3 | Лекции | **0** |
| | | Практические занятия | **12** |
| | | Самостоятельная работа | **1** |
| **Раздел 4.** Адаптивные виды физической культуры с элементами плавания (спортивно-оздоровительный подготовительный этап) | РД1<br>РД2<br>РД3 | Лекции | **0** |
| | | Практические занятия | **12** |
| | | Самостоятельная работа | **2** |
| **2 семестр** | | | |
| **Раздел 1.** Общая физическая подготовка - адаптивные формы и виды (спортивно-оздоровительный подготовительный этап) | РД1<br>РД2<br>РД3 | Лекции | **0** |
| | | Практические занятия | **12** |
| | | Самостоятельная работа | **1** |

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

| | | | |
|---|---|---|---|
| и спортивных игр (спортивно-оздоровительный этап – реализация физического потенциала) | РД3 | занятия | |
| | | Самостоятельная работа | **1** |
| **Раздел 4.** Адаптивные виды физической культуры с элементами легкой атлетики (спортивно-оздоровительный этап – реализация физического потенциала) | РД1<br>РД2<br>РД3 | Лекции | **0** |
| | | Практические занятия | **12** |
| | | Самостоятельная работа | **2** |
| **5 семестр** | | | |
| **Раздел 1.** Общая физическая подготовка - адаптивные формы и виды (спортивно-оздоровительный этап – реализация физического потенциала) | РД1<br>РД2<br>РД3 | Лекции | **0** |
| | | Практические занятия | **12** |
| | | Самостоятельная работа | **1** |
| **Раздел 2.** Профилактическая оздоровительная гимнастика (спортивно-оздоровительный этап – реализация физического потенциала) | РД1<br>РД2<br>РД3 | Лекции | **0** |
| | | Практические занятия | **12** |
| | | Самостоятельная работа | **2** |
| **Раздел 3**. Адаптивная физическая культура с элементами подвижных и спортивных игр (спортивно-оздоровительный этап – реализация физического потенциала) | РД1<br>РД2<br>РД3 | Лекции | **0** |
| | | Практические занятия | **12** |
| | | Самостоятельная работа | **1** |
| **Раздел 4.** Адаптивные виды физической культуры с элементами плавания (спортивно-оздоровительный этап – реализация физического потенциала) | РД1<br>РД2<br>РД3 | Лекции | **0** |
| | | Практические занятия | **12** |
| | | Самостоятельная работа | **2** |
| **6 семестр** | | | |
| **Раздел 1.** Общая физическая подготовка в профессионально-прикладной деятельности (спортивно-оздоровительный этап – реализация физического потенциала) | РД1<br>РД2<br>РД3 | Лекции | **0** |
| | | Практические занятия | **8** |
| | | Самостоятельная работа | **1** |
| **Раздел 2.** Профилактическая оздоровительная гимнастика (спортивно-оздоровительный этап – реализация физического потенциала) | РД1<br>РД2<br>РД3 | Лекции | **0** |
| | | Практические занятия | **8** |
| | | Самостоятельная работа | **1** |
| **Раздел 3**. Адаптивная физическая культура с элементами подвижных игр (спортивно-оздоровительный этап – реализация физического потенциала) | РД1<br>РД2<br>РД3 | Лекции | **0** |
| | | Практические занятия | **8** |
| | | Самостоятельная работа | **1** |
| **Раздел 4.** Адаптивные виды | РД1 | Лекции | **0** |

| | | | |
|---|---|---|---|
| физической культуры с элементами легкой атлетики (спортивно-оздоровительный этап – реализация физического потенциала) | РД2<br>РД3 | Практические занятия | **8** |
| | | Самостоятельная работа | **1** |
| **7 семестр** | | | |
| **Раздел 1.** Общая физическая подготовка в профессионально-прикладной деятельности (спортивно-оздоровительный этап – реализация физического потенциала) | РД1<br>РД2<br>РД3 | Лекции | **0** |
| | | Практические занятия | **8** |
| | | Самостоятельная работа | **1** |
| **Раздел 2.** Профилактическая оздоровительная гимнастика (спортивно-оздоровительный этап – реализация физического потенциала) | РД1<br>РД2<br>РД3 | Лекции | **0** |
| | | Практические занятия | **8** |
| | | Самостоятельная работа | **1** |
| **Раздел 3**. Адаптивная физическая культура с элементами подвижных и спортивных игр (спортивно-оздоровительный этап – реализация физического потенциала) | РД1<br>РД2<br>РД3 | Лекции | **0** |
| | | Практические занятия | **8** |
| | | Самостоятельная работа | **1** |
| **Раздел 4.** Адаптивные виды физической культуры с элементами плавания (спортивно-оздоровительный этап – реализация физического потенциала) | РД1<br>РД2<br>РД3 | Лекции | **0** |
| | | Практические занятия | **8** |
| | | Самостоятельная работа | **1** |
| **8 семестр** | | | |
| **Раздел 1.** Общая физическая подготовка в профессионально-прикладной деятельности (спортивно-оздоровительный этап – реализация физического потенциала) | РД1<br>РД2<br>РД3 | Лекции | **0** |
| | | Практические занятия | **8** |
| | | Самостоятельная работа | **1** |
| **Раздел 2.** Профилактическая оздоровительная гимнастика (спортивно-оздоровительный этап – реализация физического потенциала) | РД1<br>РД2<br>РД3 | Лекции | **0** |
| | | Практические занятия | **8** |
| | | Самостоятельная работа | **0** |
| **Раздел 3**. Адаптивная физическая культура с элементами подвижных игр (спортивно-оздоровительный этап – реализация физического потенциала) | РД1<br>РД2<br>РД3 | Лекции | **0** |
| | | Практические занятия | **9** |
| | | Самостоятельная работа | **1** |
| **Раздел 4.** Адаптивные виды физической культуры с элементами легкой атлетики (спортивно-оздоровительный этап – реализация физического | РД1<br>РД2<br>РД3 | Лекции | **0** |
| | | Практические занятия | **8** |
| | | Самостоятельная работа | **1** |

| | | | |
|---|---|---|---|
| потенциала) | | | |

**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 снятие 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 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 15.05.2019).- 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 15.05.2019).- 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 15.05.2019).- 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, консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации<br>634028, Томская область, г. Томск, Карпова улица, 4, 6 | 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 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<br>634028, Томская область, г. | 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 |

| | | |
|---|---|---|
| | Томск, Карпова улица, 4, 23 | 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<br>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<br>634028, Томская область, г. Томск, ул. Савиных, д. 5, 101 | Ласты для плавания Arena POWERFIN PRO - 8 шт.;Тренажер MAD 3.6 - 10.8кг - 5 шт.;Ласты Med wave Dolfhin 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 Arena - 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 Arena - 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 Arena - 8 шт.;Нудлс 65 х 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<br>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 REEBOK - 29 шт.; Наполняемость зала 16 человек |

Рабочая программа составлена на основе Общей характеристики образовательной программы по всем направлениям подготовки (приема 2019 г., очная форма обучения).

Разработчик(и):

| Должность | Подпись | ФИО |
|---|---|---|
| доцент | | Давлетьярова К.В. |

Программа одобрена на заседании ОФК (протокол от «28» июня 2019 г. № 8).

И.о. зав. каф. - руководителя отделения
на правах кафедры _____/Капитанов С.Н.
подпись

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.
«26» 06 2020 г.

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

| Элективные дисциплины по физической культуре и спорту (ЭД по ФК и С): боевые виды спорта |
|---|

| | | | |
|---|---|---|---|
| Направление подготовки/ специальность | Для всех направлений подготовки бакалавриата | | |
| Образовательная программа (направленность (профиль)) | | | |
| Специализация | | | |
| 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. зав. кафедрой-руководителя отделения на правах кафедры | | Капитанов С.Н. |
| Преподаватель | | Капилевич Л.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.В2 | Владеет опытом использования средств физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности |
| | | | | УК(У)-7.У2 | Умеет использовать здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни |
| | | | | УК(У)-7.З2 | Знает научно-практические основы физической культуры и здорового образа жизни |
| | | И.УК(У)-7.2 | Планирует свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности | УК(У)-7.В4 | Владеет методами направленного восстановления и стимуляции работоспособности |
| | | | | УК(У)-7.У4 | Умеет определять уровень развития тренированности и здоровья, физического развития |
| | | | | УК(У)-7.З4 | Знает виды и методы контроля за эффективностью тренировочных занятий |
| | | И.УК(У)-7.3 | Соблюдает и пропагандирует нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности | УК(У)-7.В6 | Владеет методиками развития физических качеств для занятий по различным оздоровительным системам и конкретным видам спорта |
| | | | | УК(У)-7.У6 | Умеет использовать средства физической культуры для достижения жизненных и профессиональных ценностей |
| | | | | УК(У)-7.З6 | Знает методические принципы 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 | И.УК(У)-7.1<br>И.УК(У)-7.2<br>И.УК(У)-7.3 |
| РД 2 | Умеет определять уровень физического развития, дозировать физическую нагрузку в соответствии с уровнем тренированности и состояния здоровья | И.УК(У)-7.1<br>И.УК(У)-7.2<br>И.УК(У)-7.3 |
| РД 3 | Знать научно-практические основы физической культуры, основы здорового образа жизни, средства и методы мышечной релаксации в спорте | И.УК(У)-7.1<br>И.УК(У)-7.2<br>И.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.** Физическая подготовка в избранном боевом виде спорта на начальном этапе спортивной подготовки | РД1<br>РД2<br>РД3 | Лекции | **0** |
| | | Практические занятия | **12** |
| | | Самостоятельная работа | **1** |
| **Раздел 2.** Техническая подготовка в избранном боевом виде спорта на начальном этапе спортивной подготовки | РД1<br>РД2<br>РД3 | Лекции | **0** |
| | | Практические занятия | **12** |
| | | Самостоятельная работа | **2** |
| **Раздел 3.** Тактическая подготовка в избранном боевом виде спорта на начальном этапе спортивной подготовки | РД1<br>РД2<br>РД3 | Лекции | **0** |
| | | Практические занятия | **12** |
| | | Самостоятельная работа | **1** |
| **Раздел 4.** Элементы тренерской деятельности в избранном боевом виде спорта на начальном этапе спортивной подготовки | РД1<br>РД2<br>РД3 | Лекции | **0** |
| | | Практические занятия | **12** |
| | | Самостоятельная работа | **2** |
| **2 семестр** | | | |
| **Раздел 1.** Физическая подготовка в избранном боевом виде спорта на начальном этапе спортивной подготовки | РД1<br>РД2<br>РД3 | Лекции | **0** |
| | | Практические занятия | **12** |
| | | Самостоятельная работа | **1** |

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

| | | | |
|---|---|---|---|
| | | Самостоятельная работа | **1** |
| **Раздел 4.** Элементы тренерской деятельности в избранном боевом виде спорта на этапе спортивной специализации | РД1<br>РД2<br>РД3 | Лекции | **0** |
| | | Практические занятия | **12** |
| | | Самостоятельная работа | **2** |
| **5 семестр** | | | |
| **Раздел 1.** Физическая подготовка в избранном боевом виде спорта на этапе спортивной специализации | РД1<br>РД2<br>РД3 | Лекции | **0** |
| | | Практические занятия | **12** |
| | | Самостоятельная работа | **1** |
| **Раздел 2.** Техническая подготовка в избранном боевом виде спорта на этапе спортивной специализации | РД1<br>РД2<br>РД3 | Лекции | **0** |
| | | Практические занятия | **12** |
| | | Самостоятельная работа | **2** |
| **Раздел 3.** Тактическая подготовка в избранном боевом виде спорта на этапе спортивной специализации | РД1<br>РД2<br>РД3 | Лекции | **0** |
| | | Практические занятия | **12** |
| | | Самостоятельная работа | **1** |
| **Раздел 4.** Элементы тренерской деятельности в избранном боевом виде спорта на этапе спортивной специализации | РД1<br>РД2<br>РД3 | Лекции | **0** |
| | | Практические занятия | **12** |
| | | Самостоятельная работа | **2** |
| **6 семестр** | | | |
| **Раздел 1.** Физическая подготовка в избранном боевом виде спорта на этапе совершенствования спортивного мастерства | РД1<br>РД2<br>РД3 | Лекции | **0** |
| | | Практические занятия | **8** |
| | | Самостоятельная работа | **1** |
| **Раздел 2.** Техническая подготовка в избранном боевом виде спорта на этапе совершенствования спортивного мастерства | РД1<br>РД2<br>РД3 | Лекции | **0** |
| | | Практические занятия | **8** |
| | | Самостоятельная работа | **1** |
| **Раздел 3.** Тактическая подготовка в избранном боевом виде спорта на этапе совершенствования спортивного мастерства | РД1<br>РД2<br>РД3 | Лекции | **0** |
| | | Практические занятия | **8** |
| | | Самостоятельная работа | **1** |
| **Раздел 4.** Элементы тренерской деятельности в избранном боевом виде спорта на этапе совершенствования спортивного мастерства | РД1<br>РД2<br>РД3 | Лекции | **0** |
| | | Практические занятия | **8** |
| | | Самостоятельная работа | **1** |
| **7 семестр** | | | |

| | | | |
|---|---|---|---|
| **Раздел 1.** Физическая подготовка в избранном боевом виде спорта на этапе совершенствования спортивного мастерства | РД1<br>РД2<br>РД3 | Лекции | **0** |
| | | Практические занятия | **8** |
| | | Самостоятельная работа | **1** |
| **Раздел 2.** Техническая подготовка в избранном боевом виде спорта на этапе совершенствования спортивного мастерства | РД1<br>РД2<br>РД3 | Лекции | **0** |
| | | Практические занятия | **8** |
| | | Самостоятельная работа | **1** |
| **Раздел 3.** Тактическая подготовка в избранном боевом виде спорта на этапе совершенствования спортивного мастерства | РД1<br>РД2<br>РД3 | Лекции | **0** |
| | | Практические занятия | **8** |
| | | Самостоятельная работа | **1** |
| **Раздел 4.** Элементы тренерской деятельности в избранном боевом виде спорта на этапе совершенствования спортивного мастерства | РД1<br>РД2<br>РД3 | Лекции | **0** |
| | | Практические занятия | **8** |
| | | Самостоятельная работа | **1** |
| **8 семестр** | | | |
| **Раздел 1.** Физическая подготовка в избранном боевом виде спорта на этапе совершенствования спортивного мастерства | РД1<br>РД2<br>РД3 | Лекции | **0** |
| | | Практические занятия | **8** |
| | | Самостоятельная работа | **1** |
| **Раздел 2.** Техническая подготовка в избранном боевом виде спорта на этапе совершенствования спортивного мастерства | РД1<br>РД2<br>РД3 | Лекции | **0** |
| | | Практические занятия | **8** |
| | | Самостоятельная работа | **0** |
| **Раздел 3.** Тактическая подготовка в избранном боевом виде спорта на этапе совершенствования спортивного мастерства | РД1<br>РД2<br>РД3 | Лекции | **0** |
| | | Практические занятия | **9** |
| | | Самостоятельная работа | **1** |
| **Раздел 4.** Элементы тренерской деятельности в избранном боевом виде спорта на этапе совершенствования спортивного мастерства | РД1<br>РД2<br>РД3 | Лекции | **0** |
| | | Практические занятия | **8** |
| | | Самостоятельная работа | **1** |

**Содержание разделов дисциплины**:

**1 семестр**

**Раздел 1. Физическая подготовка в избранном боевом виде спорта на начальном этапе спортивной подготовки**

Методические принципы физического воспитания на начальном этапе спортивной подготовки.

Морфологические особенности спортсменов в избранном боевом 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 боевом виде спорта.
2. Особенности общей и специальной физической подготовки в избранном боевом виде спорта.
3. Спортивная периодизация: макро-, мезо-, микроциклы в круглогодичной тренировочной деятельности на начальном этапе спортивной подготовки.

**Раздел 2. Техническая подготовка в избранном боевом виде спорта на начальном этапе спортивной подготовки**

Формирование и совершенствование основ техники в избранном боевом виде спорта. Освоение основных и подводящих упражнений в избранном боевом 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 боевом виде спорта
3. Формирование основ технической подготовленности с учетом биомеханических особенностей выполнения упражнений занимающегося.

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

Творческое овладение методами тактической подготовки, обеспечивающими достижение практических результатов в тренировочной и соревновательной деятельности занимающихся в избранном боевом 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.

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

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

**2 семестр**

**Раздел 1. Физическая подготовка в избранном боевом виде спорта на начальном этапе спортивной подготовки**

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.

**Раздел 2. Техническая подготовка в избранном боевом виде спорта на начальном этапе спортивной подготовки**

Формирование и совершенствование основ техники в избранном боевом 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 боевом виде спорта.

3. Применение технических приемов с учетом индивидуальной биомеханики в специальной подготовке спортсмена.

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

Творческое овладение методами тактической подготовки, обеспечивающими достижение практических результатов в тренировочной и соревновательной деятельности занимающихся в избранном боевом 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 боевом 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 боевом 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 боевом виде спорта в учебно-тренировочной деятельности.

**3 семестр**

**Раздел 1. Физическая подготовка в избранном боевом 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 боевом виде спорта.

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

Совершенствование основ техники в избранном боевом 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 боевом 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 боевом виде спорта на этапе спортивной специализации**

Обеспечение достижения практических результатов в тренировочной и

соревновательной деятельности занимающихся в избранном боевом виде спорта. Прогноз, анализ условий соревновательной деятельности, корректировка и реализация оптимального тактического плана. Применение тактические 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 ситуации, моделирование условий применения различных технических приемов.
3. Применение навыков реализации тактических приемов в учебно-соревновательной деятельности.

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

Применение методик совершенствования двигательных навыков и педагогического контроля в избранном боевом 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 боевые 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 боевом виде спорта на этапе спортивной специализации**

Совершенствование методов общей и специальной физической подготовки спортсмена. Воспитание гибкости с целью увеличения амплитуды движений спортсмена в избранном боевом 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 боевом виде спорта.

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

Совершенствование основ техники в избранном боевом виде спорта. Формирование стабильности, устойчивости, автоматизированности технических действий занимающегося. Расширение базы основных и подводящих упражнений в избранном боевом 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 боевом виде спорта на этапе спортивной специализации**

Обеспечение достижения практических результатов в тренировочной и соревновательной деятельности занимающихся в избранном боевом 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 боевом 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 боевые 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 боевые 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 боевом 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 боевом виде спорта на этапе спортивной специализации**

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

**Темы практических занятий:**

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

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

Обеспечение достижения практических результатов в тренировочной и соревновательной деятельности занимающихся в избранном боевом 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 ситуации, 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 боевом 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 боевом виде спорта на этапе совершенствования спортивного мастерства**

Реализация плана круглогодичной тренировочной деятельности с учетом спортивная 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 боевом виде спорта на этапе совершенствования спортивного мастерства**

Совершенствование техники в избранном боевом виде спорта.

**Темы практических занятий:**

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

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

Обеспечение достижения практических результатов в тренировочной и соревновательной деятельности занимающихся в избранном боевом 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 боевом 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 боевые 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 боевом 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 спортивная периодизации.

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

Совершенствование техники в избранном боевом 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 боевом виде спорта на этапе совершенствования спортивного мастерства**

Обеспечение достижения практических результатов в тренировочной и соревновательной деятельности занимающихся в избранном боевом 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 боевом 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 боевом 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 спортивная периодизации.
2. Достижение максимального уровня развития основных физических качеств методами круговой, повторной, переменной тренировки.

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

Совершенствование техники в избранном боевом 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 боевом виде спорта на этапе совершенствования спортивного мастерства**

Обеспечение достижения практических результатов в тренировочной и соревновательной деятельности занимающихся в избранном боевом 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.

**Раздел 4. Элементы тренерской деятельности в избранном боевом 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.

## 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 15.05.2019).- 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 15.05.2019).- 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 15.05.2019).- 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, консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации | Ринг боксерский 7х7 на помосте - 1 шт.;<br>Наполняемость зала 17 человек |

| | | |
|---|---|---|
| | 634028, Томская область, г. Томск, Карпова улица, 4, 19 | |
| 2. | Аудитория для проведения учебных занятий всех типов, курсового проектирования, консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации<br>634027, Томская область, г. Томск, А. Иванова улица, 4, 12 | Подушка боксерская настенная - 1 шт.; Татами для единоборств - 71 шт.; Макивара боксерская угловая - 1 шт.; Перекладина гимнастическая универсальная - 1 шт.; Наполняемость зала 20 человек |
| 3. | 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 | 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 |

Рабочая программа составлена на основе Общей характеристики образовательной программы по всем направлениям подготовки (приема 2019 г., очная форма обучения).

Разработчик(и):

| Должность | Подпись | ФИО |
|---|---|---|
| профессор | | Капилевич Л.В. |

Программа одобрена на заседании ОФК (протокол от «28» июня 2019 г. № 8).

И.о. зав. каф. - руководителя отделения
на правах кафедры _____/ Капитанов С.Н.
подпись

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.
«26» 06 2020 г.

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

| Элективные дисциплины по физической культуре и спорту (ЭД по ФК и С): игровые виды спорта |
|---|

| | | | |
|---|---|---|---|
| Направление подготовки/ специальность | Для всех направлений подготовки бакалавриата | | |
| Образовательная программа (направленность (профиль)) | | | |
| Специализация | | | |
| 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. зав. кафедрой-руководителя отделения на правах кафедры | | Капитанов С.Н. |
| Преподаватель | | Соболева А.А. |

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.В2 | Владеет опытом использования средств физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности |
| | | | | УК(У)-7.У2 | Умеет использовать здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни |
| | | | | УК(У)-7.З2 | Знает научно-практические основы физической культуры и здорового образа жизни |
| | | И.УК(У)-7.2 | Планирует свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности | УК(У)-7.В4 | Владеет методами направленного восстановления и стимуляции работоспособности |
| | | | | УК(У)-7.У4 | Умеет определять уровень развития тренированности и здоровья, физического развития |
| | | | | УК(У)-7.З4 | Знает виды и методы контроля за эффективностью тренировочных занятий |
| | | И.УК(У)-7.3 | Соблюдает и пропагандирует нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности | УК(У)-7.В6 | Владеет методиками развития физических качеств для занятий по различным оздоровительным системам и конкретным видам спорта |
| | | | | УК(У)-7.У6 | Умеет использовать средства физической культуры для достижения жизненных и профессиональных ценностей |
| | | | | УК(У)-7.З6 | Знает методические принципы 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 | И.УК(У)-7.1<br>И.УК(У)-7.2<br>И.УК(У)-7.3 |
| РД 2 | Умеет определять уровень физического развития, дозировать физическую нагрузку в соответствии с уровнем тренированности и состояния здоровья | И.УК(У)-7.1<br>И.УК(У)-7.2<br>И.УК(У)-7.3 |
| РД 3 | Знать научно-практические основы физической культуры, основы здорового образа жизни, средства и методы мышечной релаксации в спорте | И.УК(У)-7.1<br>И.УК(У)-7.2<br>И.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.** Физическая подготовка в избранном игровом виде спорта на начальном этапе спортивной подготовки | РД1<br>РД2<br>РД3 | Лекции | **0** |
| | | Практические занятия | **12** |
| | | Самостоятельная работа | **1** |
| **Раздел 2.** Техническая подготовка в избранном игровом виде спорта на начальном этапе спортивной подготовки | РД1<br>РД2<br>РД3 | Лекции | **0** |
| | | Практические занятия | **12** |
| | | Самостоятельная работа | **2** |
| **Раздел 3.** Тактическая подготовка в избранном игровом виде спорта на начальном этапе спортивной подготовки | РД1<br>РД2<br>РД3 | Лекции | **0** |
| | | Практические занятия | **12** |
| | | Самостоятельная работа | **1** |
| **Раздел 4.** Элементы тренерской деятельности в избранном игровом виде спорта на начальном этапе спортивной подготовки | РД1<br>РД2<br>РД3 | Лекции | **0** |
| | | Практические занятия | **12** |
| | | Самостоятельная работа | **2** |
| **2 семестр** | | | |
| **Раздел 1.** Физическая подготовка в избранном игровом виде спорта на начальном этапе спортивной подготовки | РД1<br>РД2<br>РД3 | Лекции | **0** |
| | | Практические занятия | **12** |
| | | Самостоятельная работа | **1** |
| **Раздел 2.** Техническая подготовка в избранном игровом виде спорта на начальном этапе спортивной подготовки | РД1<br>РД2<br>РД3 | Лекции | **0** |
| | | Практические занятия | **12** |
| | | Самостоятельная работа | **2** |
| **Раздел 3.** Тактическая подготовка в избранном игровом виде спорта на начальном этапе спортивной подготовки | РД1<br>РД2<br>РД3 | Лекции | **0** |
| | | Практические занятия | **12** |
| | | Самостоятельная работа | **1** |
| **Раздел 4.** Элементы тренерской деятельности в избранном игровом виде спорта на начальном этапе спортивной подготовки | РД1<br>РД2<br>РД3 | Лекции | **0** |
| | | Практические занятия | **12** |
| | | Самостоятельная работа | **2** |
| **3 семестр** | | | |
| **Раздел 1.** Физическая подготовка в избранном игровом виде спорта на этапе спортивной специализации | РД1<br>РД2<br>РД3 | Лекции | **0** |
| | | Практические занятия | **12** |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | | Самостоятельная работа | **1** |
| **Раздел 2.** Техническая подготовка в избранном игровом виде спорта на этапе спортивной специализации | РД1<br>РД2<br>РД3 | Лекции | **0** |
| | | Практические занятия | **12** |
| | | Самостоятельная работа | **2** |
| **Раздел 3.** Тактическая подготовка в избранном игровом виде спорта на этапе спортивной специализации | РД1<br>РД2<br>РД3 | Лекции | **0** |
| | | Практические занятия | **12** |
| | | Самостоятельная работа | **1** |
| **Раздел 4.** Элементы тренерской деятельности в избранном игровом виде спорта на этапе спортивной специализации | РД1<br>РД2<br>РД3 | Лекции | **0** |
| | | Практические занятия | **12** |
| | | Самостоятельная работа | **2** |
| **4 семестр** | | | |
| **Раздел 1.** Физическая подготовка в избранном игровом виде спорта на этапе спортивной специализации | РД1<br>РД2<br>РД3 | Лекции | **0** |
| | | Практические занятия | **12** |
| | | Самостоятельная работа | **1** |
| **Раздел 2.** Техническая подготовка в избранном этапе спортивной специализации игровом виде спорта на этапе спортивной специализации | РД1<br>РД2<br>РД3 | Лекции | **0** |
| | | Практические занятия | **12** |
| | | Самостоятельная работа | **2** |
| **Раздел 3.** Тактическая подготовка в избранном игровом виде спорта на этапе спортивной специализации | РД1<br>РД2<br>РД3 | Лекции | **0** |
| | | Практические занятия | **12** |
| | | Самостоятельная работа | **1** |
| **Раздел 4.** Элементы тренерской деятельности в избранном игровом виде спорта на этапе спортивной специализации | РД1<br>РД2<br>РД3 | Лекции | **0** |
| | | Практические занятия | **12** |
| | | Самостоятельная работа | **2** |
| **5 семестр** | | | |
| **Раздел 1.** Физическая подготовка в избранном игровом виде спорта на этапе спортивной специализации | РД1<br>РД2<br>РД3 | Лекции | **0** |
| | | Практические занятия | **12** |
| | | Самостоятельная работа | **1** |
| **Раздел 2.** Техническая подготовка в избранном игровом виде спорта на этапе спортивной специализации | РД1<br>РД2<br>РД3 | Лекции | **0** |
| | | Практические занятия | **12** |
| | | Самостоятельная работа | **2** |
| **Раздел 3.** Тактическая подготовка в избранном игровом виде спорта на этапе спортивной специализации | РД1<br>РД2<br>РД3 | Лекции | **0** |
| | | Практические занятия | **12** |
| | | Самостоятельная работа | **1** |
| **Раздел 4.** Элементы тренерской деятельности в избранном игровом виде спорта на этапе спортивной специализации | РД1<br>РД2<br>РД3 | Лекции | **0** |
| | | Практические занятия | **12** |
| | | Самостоятельная работа | **2** |
| **6 семестр** | | | |
| **Раздел 1.** Физическая подготовка в избранном игровом виде спорта на этапе совершенствования спортивного мастерства | РД1<br>РД2<br>РД3 | Лекции | **0** |
| | | Практические занятия | **8** |
| | | Самостоятельная работа | **1** |
| **Раздел 2.** Техническая подготовка в избранном игровом виде спорта на этапе совершенствования спортивного мастерства | РД1<br>РД2<br>РД3 | Лекции | **0** |
| | | Практические занятия | **8** |
| | | Самостоятельная работа | **1** |
| **Раздел 3.** Тактическая подготовка в избранном игровом виде спорта на этапе совершенствования спортивного мастерства | РД1<br>РД2<br>РД3 | Лекции | **0** |
| | | Практические занятия | **8** |
| | | Самостоятельная работа | **1** |
| **Раздел 4.** Элементы тренерской | РД1 | Лекции | **0** |

| | | | |
|---|---|---|---|
| деятельности в избранном игровом виде спорта на этапе совершенствования спортивного мастерства | РД2<br>РД3 | Практические занятия | **8** |
| | | Самостоятельная работа | **1** |
| **7 семестр** | | | |
| **Раздел 1.** Физическая подготовка в избранном игровом виде спорта на этапе совершенствования спортивного мастерства | РД1<br>РД2<br>РД3 | Лекции | **0** |
| | | Практические занятия | **8** |
| | | Самостоятельная работа | **1** |
| **Раздел 2.** Техническая подготовка в избранном игровом виде спорта на этапе совершенствования спортивного мастерства | РД1<br>РД2<br>РД3 | Лекции | **0** |
| | | Практические занятия | **8** |
| | | Самостоятельная работа | **1** |
| **Раздел 3.** Тактическая подготовка в избранном игровом виде спорта на этапе совершенствования спортивного мастерства | РД1<br>РД2<br>РД3 | Лекции | **0** |
| | | Практические занятия | **8** |
| | | Самостоятельная работа | **1** |
| **Раздел 4.** Элементы тренерской деятельности в избранном игровом виде спорта на этапе совершенствования спортивного мастерства | РД1<br>РД2<br>РД3 | Лекции | **0** |
| | | Практические занятия | **8** |
| | | Самостоятельная работа | **1** |
| **8 семестр** | | | |
| **Раздел 1.** Физическая подготовка в избранном игровом виде спорта на этапе совершенствования спортивного мастерства | РД1<br>РД2<br>РД3 | Лекции | **0** |
| | | Практические занятия | **8** |
| | | Самостоятельная работа | **1** |
| **Раздел 2.** Техническая подготовка в избранном игровом виде спорта на этапе совершенствования спортивного мастерства | РД1<br>РД2<br>РД3 | Лекции | **0** |
| | | Практические занятия | **8** |
| | | Самостоятельная работа | **0** |
| **Раздел 3.** Тактическая подготовка в избранном игровом виде спорта на этапе совершенствования спортивного мастерства | РД1<br>РД2<br>РД3 | Лекции | **0** |
| | | Практические занятия | **9** |
| | | Самостоятельная работа | **1** |
| **Раздел 4.** Элементы тренерской деятельности в избранном игровом виде спорта на этапе совершенствования спортивного мастерства | РД1<br>РД2<br>РД3 | Лекции | **0** |
| | | Практические занятия | **8** |
| | | Самостоятельная работа | **1** |

**Содержание разделов дисциплины**:

**1 семестр**

**Раздел 1. Физическая подготовка в избранном игровом виде спорта на начальном этапе спортивной подготовки**

Методические принципы физического воспитания на начальном этапе спортивной подготовки.

Морфологические особенности спортсменов в избранном игровом 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 игровом виде спорта.
2. Особенности общей и специальной физической подготовки в избранном игровом виде спорта.
3. Спортивная периодизация: макро-, мезо-, микроциклы в круглогодичной тренировочной деятельности на начальном этапе спортивной подготовки.

**Раздел 2. Техническая подготовка в избранном игровом виде спорта на начальном**

**этапе спортивной подготовки**

Формирование и совершенствование основ техники в избранном игровом виде спорта. Освоение основных и подводящих упражнений в избранном игровом 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 игровом виде спорта
3. Формирование основ технической подготовленности с учетом биомеханических особенностей выполнения упражнений занимающегося.

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

Творческое овладение методами тактической подготовки, обеспечивающими достижение практических результатов в тренировочной и соревновательной деятельности занимающихся в избранном игровом 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.

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

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

**2 семестр**

**Раздел 1. Физическая подготовка в избранном игровом виде спорта на начальном этапе спортивной подготовки**

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.

**Раздел 2. Техническая подготовка в избранном игровом виде спорта на начальном этапе спортивной подготовки**

Формирование и совершенствование основ техники в избранном игровом 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 игровом виде спорта.
3. Применение технических приемов с учетом индивидуальной биомеханики в специальной подготовке спортсмена.

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

Творческое овладение методами тактической подготовки, обеспечивающими достижение практических результатов в тренировочной и соревновательной деятельности занимающихся в избранном игровом 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 игровом 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 игровом 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 игровом виде спорта в учебно-тренировочной деятельности.

**3 семестр**

**Раздел 1. Физическая подготовка в избранном игровом 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 игровом виде спорта.

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

Совершенствование основ техники в избранном игровом 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 игровом 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 игровом виде спорта на этапе спортивной специализации**

Обеспечение достижения практических результатов в тренировочной и соревновательной деятельности занимающихся в избранном игровом виде спорта. Прогноз, анализ условий соревновательной деятельности, корректировка и реализация оптимального тактического плана. Применение тактические 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 ситуации, моделирование условий применения различных технических приемов.
3. Применение навыков реализации тактических приемов в учебно-

соревновательной деятельности.

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

Применение методик совершенствования двигательных навыков и педагогического контроля в избранном игровом 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 игровые 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 игровом виде спорта на этапе спортивной специализации**

Совершенствование методов общей и специальной физической подготовки спортсмена. Воспитание гибкости с целью увеличения амплитуды движений спортсмена в избранном игровом 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 игровом виде спорта.

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

Совершенствование основ техники в избранном игровом виде спорта. Формирование стабильности, устойчивости, автоматизированности технических действий занимающегося. Расширение базы основных и подводящих упражнений в избранном игровом 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 игровом виде спорта на этапе спортивной специализации**

Обеспечение достижения практических результатов в тренировочной и соревновательной деятельности занимающихся в избранном игровом 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 игровом 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 игровые 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 игровые 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 игровом 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 игровом виде спорта на этапе спортивной специализации**

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

**Темы практических занятий:**

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

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

Обеспечение достижения практических результатов в тренировочной и соревновательной деятельности занимающихся в избранном игровом 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 ситуации, 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 игровом 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 игровом виде спорта на этапе совершенствования спортивного мастерства**

Реализация плана круглогодичной тренировочной деятельности с учетом спортивная

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 игровом виде спорта на этапе совершенствования спортивного мастерства**

Совершенствование техники в избранном игровом виде спорта.

**Темы практических занятий:**

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

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

Обеспечение достижения практических результатов в тренировочной и соревновательной деятельности занимающихся в избранном игровом 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 игровом 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 игровые 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 игровом 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 спортивная периодизации.

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

Совершенствование техники в избранном игровом 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 игровом виде спорта на этапе совершенствования спортивного мастерства**

Обеспечение достижения практических результатов в тренировочной и соревновательной деятельности занимающихся в избранном игровом 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 игровом 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 игровом 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 спортивная периодизации.
2. Достижение максимального уровня развития основных физических качеств методами круговой, повторной, переменной тренировки.

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

Совершенствование техники в избранном игровом 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 игровом виде спорта на этапе совершенствования спортивного мастерства**

Обеспечение достижения практических результатов в тренировочной и соревновательной деятельности занимающихся в избранном игровом 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.

**Раздел 4. Элементы тренерской деятельности в избранном игровом 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.

## 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 15.05.2019).- 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 15.05.2019).- 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 15.05.2019).- 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, консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации<br>634028, Томская область, г. Томск, Карпова улица, 4, 16 | Вышка судейская - 1 шт.; Баскетбольный мяч "MOLTEN"(7 размер) - 9 шт.; Баскетбольный мяч "MOLTEN"(6 размер) - 5 шт.; Сетка баскетбольная - 3 шт.; Подъемник телескопический - 1 шт.; Акустическая система в комплекте - 2 шт.; Наполняемость зала 52 человека. |
| 2. | Аудитория для проведения учебных занятий всех типов, курсового проектирования, консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации<br>634027, Томская область, г. Томск, А. Иванова улица, 4,16 | Стойки волейбольные в комплекте с сетками - 1 шт.; Сетка в/бол - 1 шт.; Мяч волейбольный MIKASA MVA200 - 10 шт.; Мяч волейбольный Mikasa VLS 300 - 1 шт.; Сетка в/б VNC - 1 шт.; Счетчик для волейбола TORRES - 1 шт.; Наполняемость зала 26 человек |

| | | |
|---|---|---|
| 3. | 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 | 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 |
| 4. | Аудитория для проведения учебных занятий всех типов, курсового проектирования, консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации<br>634027, Томская область, г. Томск, А. Иванова улица, 4, 17, 18 | Стол теннисный Stiga Expert Roller CSS - 2 шт.; Робот-тренажер для настольного тенниса Y&T V989G - 1 шт.; Шведская стенка PRO-3 - 3 шт.; Стол теннисный Stiga Expert Roller CSS - 3 шт.; Наполняемость зала 12 человек |

Рабочая программа составлена на основе Общей характеристики образовательной программы по всем направлениям подготовки (приема 2019 г., очная форма обучения).

Разработчик(и):

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

Программа одобрена на заседании ОФК (протокол от «28» июня 2019 г. № 8).

И.о. зав. каф. - руководителя отделения
на правах кафедры _____ Капитанов С.Н.
подпись

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.
«26» 06 2020 г.

# РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ
## ПРИЕМ 2019 г.
## ФОРМА ОБУЧЕНИЯ очная

| Элективные дисциплины по физической культуре и спорту (ЭД по ФК и С): лечебная физическая культура |
|---|

| | | | |
|---|---|---|---|
| Направление подготовки/ специальность | Для всех направлений подготовки бакалавриата | | |
| Образовательная программа (направленность (профиль)) | | | |
| Специализация | | | |
| 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. зав. кафедрой-руководителя отделения на правах кафедры | | Капитанов С.Н. |
| Преподаватель | | Бредихина Ю.П. |

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.В2 | Владеет опытом использования средств физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности |
| | | | | УК(У)-7.У2 | Умеет использовать здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни |
| | | | | УК(У)-7.З2 | Знает научно-практические основы физической культуры и здорового образа жизни |
| | | И.УК(У)-7.2 | Планирует свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности | УК(У)-7.В4 | Владеет методами направленного восстановления и стимуляции работоспособности |
| | | | | УК(У)-7.У4 | Умеет определять уровень развития тренированности и здоровья, физического развития |
| | | | | УК(У)-7.З4 | Знает виды и методы контроля за эффективностью тренировочных занятий |
| | | И.УК(У)-7.3 | Соблюдает и пропагандирует нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности | УК(У)-7.В6 | Владеет методиками развития физических качеств для занятий по различным оздоровительным системам и конкретным видам спорта |
| | | | | УК(У)-7.У6 | Умеет использовать средства физической культуры для достижения жизненных и профессиональных ценностей |
| | | | | УК(У)-7.З6 | Знает методические принципы 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 | И.УК(У)-7.1<br>И.УК(У)-7.2<br>И.УК(У)-7.3 |
| РД 2 | Умеет определять уровень физического развития, дозировать физическую нагрузку в соответствии с уровнем тренированности и состояния здоровья | И.УК(У)-7.1<br>И.УК(У)-7.2<br>И.УК(У)-7.3 |
| РД 3 | Знать научно-практические основы физической культуры, основы здорового образа жизни, средства и методы мышечной релаксации в спорте | И.УК(У)-7.1<br>И.УК(У)-7.2<br>И.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.** Методики самоконтроля физического и функционального состояния организма | РД1<br>РД2<br>РД3 | Лекции | **0** |
| | | Практические занятия | **12** |
| | | Самостоятельная работа | **1** |
| **Раздел 2.** ЛФК при травмах и заболеваниях опорно-двигательного аппарата | РД1<br>РД2<br>РД3 | Лекции | **0** |
| | | Практические занятия | **12** |
| | | Самостоятельная работа | **2** |
| **Раздел 3**. ЛФК при заболеваниях сердечно-сосудистой системы | РД1<br>РД2<br>РД3 | Лекции | **0** |
| | | Практические занятия | **12** |
| | | Самостоятельная работа | **1** |
| **Раздел 4.** ЛФК при заболеваниях желудочно-кишечного тракта | РД1<br>РД2<br>РД3 | Лекции | **0** |
| | | Практические занятия | **12** |
| | | Самостоятельная работа | **2** |
| **2 семестр** | | | |
| **Раздел 1.** ЛФК при трофических заболеваниях позвоночника | РД1<br>РД2<br>РД3 | Лекции | **0** |
| | | Практические занятия | **12** |
| | | Самостоятельная работа | **1** |
| **Раздел 2.** ЛФК при травмах и заболеваниях опорно-двигательного аппарата | РД1<br>РД2<br>РД3 | Лекции | **0** |
| | | Практические занятия | **12** |
| | | Самостоятельная работа | **2** |
| **Раздел 3**. ЛФК при заболеваниях дыхательной системы | РД1<br>РД2<br>РД3 | Лекции | **0** |
| | | Практические занятия | **12** |
| | | Самостоятельная работа | **1** |
| **Раздел 4.** ЛФК при заболеваниях моче-половой системы | РД1<br>РД2<br>РД3 | Лекции | **0** |
| | | Практические занятия | **12** |
| | | Самостоятельная работа | **2** |
| **3 семестр** | | | |
| **Раздел 1.** ЛФК при заболеваниях нервной системы | РД1<br>РД2<br>РД3 | Лекции | **0** |
| | | Практические занятия | **12** |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | | Самостоятельная работа | **1** |
| **Раздел 2.** Плавание | РД1<br>РД2<br>РД3 | Лекции | **0** |
| | | Практические занятия | **12** |
| | | Самостоятельная работа | **2** |
| **Раздел 3**. ЛФК при заболеваниях сердечно-сосудистой системы | РД1<br>РД2<br>РД3 | Лекции | **0** |
| | | Практические занятия | **12** |
| | | Самостоятельная работа | **1** |
| **Раздел 4.** ЛФК при заболеваниях обмена веществ | РД1<br>РД2<br>РД3 | Лекции | **0** |
| | | Практические занятия | **12** |
| | | Самостоятельная работа | **2** |
| **4 семестр** | | | |
| **Раздел 1.** ЛФК при заболеваниях сенсорных систем организма | РД1<br>РД2<br>РД3 | Лекции | **0** |
| | | Практические занятия | **12** |
| | | Самостоятельная работа | **1** |
| **Раздел 2.** Плавание | РД1<br>РД2<br>РД3 | Лекции | **0** |
| | | Практические занятия | **12** |
| | | Самостоятельная работа | **2** |
| **Раздел 3**. ЛФК при заболеваниях сердечно-сосудистой системы | РД1<br>РД2<br>РД3 | Лекции | **0** |
| | | Практические занятия | **12** |
| | | Самостоятельная работа | **1** |
| **Раздел 4.** ЛФК при заболеваниях обмена веществ | РД1<br>РД2<br>РД3 | Лекции | **0** |
| | | Практические занятия | **12** |
| | | Самостоятельная работа | **2** |
| **5 семестр** | | | |
| **Раздел 1.** ЛФК при заболеваниях нервной системы организма | РД1<br>РД2<br>РД3 | Лекции | **0** |
| | | Практические занятия | **12** |
| | | Самостоятельная работа | **1** |
| **Раздел 2.** Плавание | РД1<br>РД2<br>РД3 | Лекции | **0** |
| | | Практические занятия | **12** |
| | | Самостоятельная работа | **2** |
| **Раздел 3**. ЛФК для воспитания основных физических качеств | РД1<br>РД2<br>РД3 | Лекции | **0** |
| | | Практические занятия | **12** |
| | | Самостоятельная работа | **1** |
| **Раздел 4.** ЛФК при заболеваниях обмена веществ | РД1<br>РД2<br>РД3 | Лекции | **0** |
| | | Практические занятия | **12** |
| | | Самостоятельная работа | **2** |
| **6 семестр** | | | |
| **Раздел 1.** ЛФК для воспитания основных физических качеств | РД1<br>РД2<br>РД3 | Лекции | **0** |
| | | Практические занятия | **8** |
| | | Самостоятельная работа | **1** |
| **Раздел 2.** Плавание | РД1<br>РД2<br>РД3 | Лекции | **0** |
| | | Практические занятия | **8** |
| | | Самостоятельная работа | **1** |
| **Раздел 3**. ЛФК при заболеваниях сердечно-сосудистой системы | РД1<br>РД2<br>РД3 | Лекции | **0** |
| | | Практические занятия | **8** |
| | | Самостоятельная работа | **1** |
| **Раздел 4.** ЛФК при заболеваниях обмена | РД1 | Лекции | **0** |

| | | | |
|---|---|---|---|
| веществ | РД2<br>РД3 | Практические занятия | **8** |
| | | Самостоятельная работа | **1** |
| **7 семестр** | | | |
| **Раздел 1.** ЛФК при заболеваниях сенсорных систем организма | РД1<br>РД2<br>РД3 | Лекции | **0** |
| | | Практические занятия | **8** |
| | | Самостоятельная работа | **1** |
| **Раздел 2.** Плавание | РД1<br>РД2<br>РД3 | Лекции | **0** |
| | | Практические занятия | **8** |
| | | Самостоятельная работа | **1** |
| **Раздел 3**. ЛФК при заболеваниях сердечно-сосудистой системы | РД1<br>РД2<br>РД3 | Лекции | **0** |
| | | Практические занятия | **8** |
| | | Самостоятельная работа | **1** |
| **Раздел 4.** ЛФК при заболеваниях обмена веществ | РД1<br>РД2<br>РД3 | Лекции | **0** |
| | | Практические занятия | **8** |
| | | Самостоятельная работа | **1** |
| **8 семестр** | | | |
| **Раздел 1.** ЛФК для воспитания основных физических качеств | РД1<br>РД2<br>РД3 | Лекции | **0** |
| | | Практические занятия | **8** |
| | | Самостоятельная работа | **1** |
| **Раздел 2.** Плавание | РД1<br>РД2<br>РД3 | Лекции | **0** |
| | | Практические занятия | **8** |
| | | Самостоятельная работа | **0** |
| **Раздел 3**. ЛФК при заболеваниях сердечно-сосудистой системы | РД1<br>РД2<br>РД3 | Лекции | **0** |
| | | Практические занятия | **9** |
| | | Самостоятельная работа | **1** |
| **Раздел 4.** ЛФК при заболеваниях опорно-двигательного аппарата | РД1<br>РД2<br>РД3 | Лекции | **0** |
| | | Практические занятия | **8** |
| | | Самостоятельная работа | **1** |

## Содержание разделов дисциплины:

1 семестр

**Раздел 1. Методики самоконтроля физического и функционального состояния организма**

Обучение комплексам упражнений по профилактике различных заболеваний. Изучение методов самоконтроля (тесты, контрольные задания). Использование методов, стандартов, антропометрических индексов, номограмм функциональных проб. Выполнение упражнений-тестов, контрольных нормативов для оценки функционального состояния, физической подготовленности и физического развития.

**Темы практических занятий:**

1. Методики оценки функционального состояния.
2. Обучение методикам самоконтроля (тесты, пробы, контрольные задания).
3. Контрольное занятие. Выполнение упражнений-тестов, контрольных нормативов для оценки функционального состояния, физической подготовленности и физического развития.

**Раздел 2. ЛФК при травмах и заболеваниях опорно-двигательного аппарата**

ЛФК для укрепления мышц спины и живота. Профилактика гиподинамии и формирование правильной осанки.

**Темы практических занятий:**

1. Общеукрепляющие комплексы ЛФК для укрепления паравертебральных мышц, поддерживающих позу.
2. Методики подбора комплексов упражнений для укрепления ОДА с учетом индивидуальных особенностей занимающегося.
3. ЛФК для укрепления мышц спины и живота.
4. Тестирование физической и функциональной подготовленности.

**Раздел 3. ЛФК при заболеваниях сердечно-сосудистой системы**

ЛФК для лечения сократительной способности сердца и сосудов. ЛФК при артериальной гипотензии.

**Темы практических занятий:**

1. Комплексы ЛФК при нарушении работы сердца.
2. Комплексы ЛФК в сочетании с дыхательными упражнениями для увеличения ЖЕЛ.
3. Комплексы ЛФК для лечения артериальной гипотензии.

**Раздел 4. ЛФК при заболеваниях желудочно-кишечного тракта**

ЛФК для восстановления нормального тонуса гладкой мускулатуры кишечника.

1. Комплексы ЛФК при заболеваниях желудка и двенадцатиперстной кишки.
2. Комплексы ЛФК при нарушении тонуса гладкой мускулатуры кишечника.
3. Комплексы ЛФК и самомассаж для лечения спастических синдромов ЖКТ.
4. Тестирование физической и функциональной подготовленности.

2 семестр

**Раздел 1. ЛФК при трофических заболеваниях позвоночника**

ЛФК для лечения трофических нарушений межпозвонковых дисков и костной ткани позвонков.

**Темы практических занятий:**

1. Комплексы ЛФК для лечения остеохондроза поясничного отдела позвоночника.
2. Комплексы ЛФК для лечения спондилолистеза позвоночника.
3. Комплексы ЛФК для лечения и профилактики грыж и протрузий поясничного отдела позвоночника.

**Раздел 2. ЛФК при травмах и заболеваниях опорно-двигательного аппарата**

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 ЛФК для лечения и профилактики сколиоза.
3. Комплексы ЛФК для лечения и профилактики шейного остеохондроза.
4. Тестирование физической и функциональной подготовленности.

**Раздел 3. ЛФК при заболеваниях дыхательной системы**

ЛФК для формирования правильных навыков дыхания и увеличения жизненной емкости легких.

**Темы практических занятий:**

1. Дыхательная гимнастика по методу Стрельниковой А.Н.
2. Комплексы ЛФК для поддержания тонуса дыхательной мускулатуры.
3. Комплексы ЛФК для лечения бронхиальной астмы.

**Раздел 4. ЛФК при заболеваниях мочеполовой системы**

ЛФК для лечения органов выделительной системы, профилактика застойных явлений в мышцах и органах тазового дня.

**Темы практических занятий:**

1. Упражнения для укрепления мышц тазового дна при нарушении работы мочевого пузыря.
2. Комплексы ЛФК при заболеваниях половой системы.
3. Общеукрепляющие комплексы ЛФК для укрепления мышц тазового дна.
4. Тестирование физической и функциональной подготовленности.

3 семестр

**Раздел 1. ЛФК при заболеваниях нервной системы**

ЛФК для лечения синдромов ДЦП различной степени. Восстановление функциональной способности двигательного аппарата. Восстановление мышечной силы, амплитуды движений в суставах, опорно-локомоторных функций.

**Темы практических занятий:**

1. Комплексы ЛФК для лечения неврологических патологий (ДЦП).
2. Комплексы ЛФК для восстановления нормальной сократительной способности при парезах/параличах.
3. Комплексы ЛФК и самомассаж при нарушении проводящей функции нервных стволов.

**Раздел 2. Плавание**

Средства ЛФК при обучении основам техники плавания разными способами. Аква-аэробика.

**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. Гидрокинезотерапия.
4. Тестирование физической и функциональной подготовленности.

**Раздел 3. ЛФК при заболеваниях сердечно-сосудистой системы**

Общеукрепляющие комплексы ЛФК с применением спортивного инвентаря.

**Темы практических занятий:**

1. Общеукрепляющие комплексы ЛФК с фитболом.
2. Общеукрепляющие комплексы ЛФК с гимнастической палкой.

3. Общеукрепляющие комплексы ЛФК с элементами подвижных игр.

**Раздел 4. ЛФК при заболеваниях обмена веществ**

ЛФК для лечения заболеваний секреторных систем желудочно-кишечного тракта.

**Темы практических занятий:**

1. Комплексы ЛФК для лечения секреторной функции кишечника.
2. Комплексы ЛФК для лечения холецистита.
3. Комплексы ЛФК для лечения сахарного диабета.
4. Тестирование физической и функциональной подготовленности.

4 семестр

**Раздел 1. ЛФК при заболеваниях сенсорных систем организма**

Средства ЛФК для лечения нарушения зрения. ЛФК для восстановления нормального тонуса сосудов головного мозга.

**Темы практических занятий:**

1. Комплексы ЛФК для лечения и профилактики миопии.
2. Комплексы ЛФК, направленные на развитие гибкости в верхних отделах позвоночника.
3. Комплексы упражнений и самомассаж при мигренях и головной боли.

**Раздел 2. Плавание**

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. Гидрокинезотерапия.
2. Техника подводного плавания с трубкой.
3. Техника плавания способом «на спине», «брас».
4. Тестирование физической и функциональной подготовленности.

**Раздел 3. ЛФК при заболеваниях опорно-двигательного аппарата**

Общеукрепляющие комплексы упражнений для поддержания тонуса глубоких и поверхностных мышц туловища и нижней конечности. Профилактика гиподинамии.

**Темы практических занятий:**

**1.** Гимнастика для увеличения гибкости мышц и суставов.

**2.** Комплексы ЛФК с включением постизометрической релаксации мышц нижней конечности.

3. Пилатес для укрепления глубоких мышц туловища и ног.

**Раздел 4. ЛФК при заболеваниях обмена веществ**

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

**Темы практических занятий:**

1. Скандинавская ходьба.
2. Использование средств легкой атлетики для лечения ожирения и лишнего веса.

3. Дозированная ходьба и терренкур.
4. Тестирование физической и функциональной подготовленности.

5 семестр

**Раздел 1. ЛФК при заболеваниях нервной системы организма**

Специализированные комплексы ЛФК для профилактики заболеваний центральной и периферической нервной системы. Йога и аутотренинг.

**Темы практических занятий:**

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

**Раздел 2. Плавание**

Лечебное плавание (гидрокинезотерапия). Закрепление и формирование навыков плавания разными способами.

**Темы практических занятий:**

1. Гидрокинезотерапия.
2. Совершенствование навыков плавания способами «на спине», «брас».
3. Формирование навыков плавания способом «кроль», «баттерфляй».
4. Тестирование физической и функциональной подготовленности.

**Раздел 3. Средства ЛФК для воспитания основных физических качеств**

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 развитие координации движений ног, рук, быстроту реакции.
2. Игры и тренировочные задания для формирования техники ловли и передачи мяча.

**Раздел 4. ЛФК при заболеваниях обмена веществ**

Кардиотренировки низкой интенсивности с использованиями методик аэробики и шейпинга.

**Темы практических занятий:**

1. Кардиотренировки низкой интенсивности по методике аэробики.
2. Лечебный шейпинг.
3. Тестирование физической и функциональной подготовленности.

6 семестр

**Раздел 1. Средства ЛФК для воспитания основных физических качеств**

Общая физическая подготовка средствами ЛФК.

**Темы практических занятий:**

1. Общеукрепляющие комплексы ЛФК с увеличенной амплитудой, темпом и ритмом.
2. Общеукрепляющие комплексы ЛФК с отягощением для воспитания силы

(гантели, набивные мячи).

3. Общеукрепляющие комплексы ЛФК для воспитания выносливости (упражнения или элементы с постепенным увеличением времени их выполнения).

**Раздел 2. Плавание**

Лечебное плавание (гидрокинезотерапия). Закрепление и формирование навыков плавания разными способами.

**Темы практических занятий:**

1. Гидрокинезотерапия.
2. Совершенствование навыков плавания способами «на спине», «брас».
3. Формирование навыков плавания способом «кроль», «баттерфляй».
4. Тестирование физической и функциональной подготовленности.

**Раздел 3. ЛФК при заболеваниях сердечно-сосудистой системы**

Подвижные игры и эстафеты с предметами и без них. Настольный теннис.

**Темы практических занятий:**

**1.** Подвижные игры и тренировочные задания с мелкими предметами, направленные на быстроту реакции.

**2.** Настольный теннис.

**Раздел 4. ЛФК при заболеваниях обмена веществ**

Обучение и совершенствование техники выполнения специальных упражнений для профилактики заболеваний эндокринной системы организма.

**Темы практических занятий:**

1. Комплексы упражнений по методике бодифлекс.
2. Комплексы ЛФК с использованием методик йоги и пилатеса.
3. Тестирование физической и функциональной подготовленности.

7 семестр

**Раздел 1. ЛФК при заболеваниях сенсорных систем организма**

Средства ЛФК для лечения нарушения зрения. ЛФК для восстановления нормального тонуса сосудов головного мозга.

**Темы практических занятий:**

1. Комплексы ЛФК для лечения и профилактики миопии.
2. Комплексы ЛФК, направленные на развитие гибкости в верхних отделах позвоночника.
3. Комплексы упражнений и самомассаж при мигренях и головной боли.

**Раздел 2. Плавание**

Лечебное плавание (гидрокинезотерапия). Закрепление и формирование навыков плавания разными способами.

**Темы практических занятий:**

1. Гидрокинезотерапия.
2. Совершенствование навыков плавания способами «на спине», «брас», «кроль», «баттерфляй».
3. Тестирование физической и функциональной подготовленности.

**Раздел 3. ЛФК при заболеваниях сердечно-сосудистой системы**

Общеукрепляющие комплексы ЛФК с применением спортивного инвентаря.

**Темы практических занятий:**

4. Общеукрепляющие комплексы ЛФК с фитболом.
5. Общеукрепляющие комплексы ЛФК с гимнастической палкой.

**Раздел 4. ЛФК при заболеваниях обмена веществ**

Кардиотренировки низкой интенсивности с использованиями методик аэробики и шейпинга.

**Темы практических занятий:**

4. Кардиотренировки низкой интенсивности по методике аэробики.
5. Лечебный шейпинг.
6. Тестирование физической и функциональной подготовленности.

8 семестр

**Раздел 1. ЛФК для воспитания основных физических качеств**

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. Плавание**

Лечебное плавание (гидрокинезотерапия). Закрепление и формирование навыков плавания разными способами.

**Темы практических занятий:**

1. Гидрокинезотерапия.
2. Совершенствование навыков плавания способами «на спине», «брас», «кроль», «баттерфляй».
3. Тестирование физической и функциональной подготовленности.

**Раздел 3. ЛФК при заболеваниях сердечно-сосудистой системы**

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. ЛФК при заболеваниях опорно-двигательного аппарата**

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

**Темы практических занятий:**

1. Комплексы ЛФК для укрепления свода стопы.
2. Скандинавская ходьба.
3. Тестирование физической и функциональной подготовленности.

## 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 15.05.2019).- 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 15.05.2019).- 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 15.05.2019).- 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, консультаций, текущего | 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 |

| | | |
|---|---|---|
| | контроля и промежуточной аттестации<br>634028, Томская область, г. Томск, Карпова улица, 4, 23 | 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 |
| 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, 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 REEBOK - 29 шт.; Наполняемость зала 16 человек |
| 3. | Аудитория для проведения учебных занятий всех типов, курсового проектирования, консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации<br>634028, Томская область, г. Томск, Карпова улица, 4, 6 | 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 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 |
| 4. | Аудитория для проведения учебных занятий всех типов, курсового проектирования, консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации<br>634028, Томская область, г. Томск, ул. Савиных, д. 5, 101 | Ласты для плавания Arena POWERFIN PRO - 8 шт.;Тренажер MAD 3.6 - 10.8кг - 5 шт.;Ласты Med wave Dolfhin 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 Arena - 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 Arena - 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 Arena - 8 шт.;Нудлс 65 х 1600 - 9 шт.; Комплект учебной мебели на 64 посадочных мест |

Рабочая программа составлена на основе Общей характеристики образовательной программы по всем направлениям подготовки (приема 2019 г., очная форма обучения).

Разработчик(и):

| Должность | Подпись | ФИО |
|---|---|---|
| доцент | | Бредихина Ю.П. |

Программа одобрена на заседании ОФК (протокол от «28» июня 2019 г. № 8).

И.о. зав. каф. - руководителя отделения
на правах кафедры _____ Капитанов С.Н.
подпись

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.
«26» 06 2020 г.

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

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

| | | | |
|---|---|---|---|
| Направление подготовки/ специальность | Для всех направлений подготовки бакалавриата | | |
| Образовательная программа (направленность (профиль)) | | | |
| Специализация | | | |
| 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. зав. кафедрой-руководителя отделения на правах кафедры | | Капитанов С.Н. |
| Преподаватель | | Бредихина Ю.П. |

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.В2 | Владеет опытом использования средств физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности |
| | | | | УК(У)-7.У2 | Умеет использовать здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни |
| | | | | УК(У)-7.З2 | Знает научно-практические основы физической культуры и здорового образа жизни |
| | | И.УК(У)-7.2 | Планирует свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности | УК(У)-7.В4 | Владеет методами направленного восстановления и стимуляции работоспособности |
| | | | | УК(У)-7.У4 | Умеет определять уровень развития тренированности и здоровья, физического развития |
| | | | | УК(У)-7.З4 | Знает виды и методы контроля за эффективностью тренировочных занятий |
| | | И.УК(У)-7.3 | Соблюдает и пропагандирует нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности | УК(У)-7.В6 | Владеет методиками развития физических качеств для занятий по различным оздоровительным системам и конкретным видам спорта |
| | | | | УК(У)-7.У6 | Умеет использовать средства физической культуры для достижения жизненных и профессиональных ценностей |
| | | | | УК(У)-7.З6 | Знает методические принципы 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 | И.УК(У)-7.1<br>И.УК(У)-7.2<br>И.УК(У)-7.3 |
| РД 2 | Умеет определять уровень физического развития, дозировать физическую нагрузку в соответствии с уровнем тренированности и состояния здоровья | И.УК(У)-7.1<br>И.УК(У)-7.2<br>И.УК(У)-7.3 |
| РД 3 | Знать научно-практические основы физической культуры, основы здорового образа жизни, средства и методы мышечной релаксации в спорте | И.УК(У)-7.1<br>И.УК(У)-7.2<br>И.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.** Оздоровительная гимнастика и ЛФК | РД1<br>РД2<br>РД3 | Лекции | **0** |
| | | Практические занятия | **12** |
| | | Самостоятельная работа | **1** |
| **Раздел 2.** Комплексы оздоровительных упражнений с элементами циклических видов спорта | РД1<br>РД2<br>РД3 | Лекции | **0** |
| | | Практические занятия | **12** |
| | | Самостоятельная работа | **2** |
| **Раздел 3.** Комплексы оздоровительных упражнений с элементами спортивных и подвижных игр | РД1<br>РД2<br>РД3 | Лекции | **0** |
| | | Практические занятия | **12** |
| | | Самостоятельная работа | **1** |
| **Раздел 4.** Методики самоконтроля физического и функционального состояния организма | РД1<br>РД2<br>РД3 | Лекции | **0** |
| | | Практические занятия | **12** |
| | | Самостоятельная работа | **2** |
| **2 семестр** | | | |
| **Раздел 1.** Оздоровительная гимнастика и ЛФК | РД1<br>РД2<br>РД3 | Лекции | **0** |
| | | Практические занятия | **12** |
| | | Самостоятельная работа | **1** |

| | | | |
|---|---|---|---|
| **Раздел 2.** Комплексы оздоровительных упражнений с элементами лыжного спорта | РД1<br>РД2<br>РД3 | Лекции | **0** |
| | | Практические занятия | **12** |
| | | Самостоятельная работа | **2** |
| **Раздел 3.** Комплексы оздоровительных упражнений с элементами спортивных и подвижных игр | РД1<br>РД2<br>РД3 | Лекции | **0** |
| | | Практические занятия | **12** |
| | | Самостоятельная работа | **1** |
| **Раздел 4.** Плавание | РД1<br>РД2<br>РД3 | Лекции | **0** |
| | | Практические занятия | **12** |
| | | Самостоятельная работа | **2** |
| **3 семестр** | | | |
| **Раздел 1.** Оздоровительная гимнастика и ЛФК | РД1<br>РД2<br>РД3 | Лекции | **0** |
| | | Практические занятия | **12** |
| | | Самостоятельная работа | **1** |
| **Раздел 2.** Комплексы оздоровительных упражнений с элементами лыжного спорта | РД1<br>РД2<br>РД3 | Лекции | **0** |
| | | Практические занятия | **12** |
| | | Самостоятельная работа | **2** |
| **Раздел 3.** Комплексы оздоровительных упражнений с элементами спортивных и подвижных игр | РД1<br>РД2<br>РД3 | Лекции | **0** |
| | | Практические занятия | **12** |
| | | Самостоятельная работа | **1** |
| **Раздел 4.** Физкультурно-оздоровительная деятельность средствами легкой атлетики | РД1<br>РД2<br>РД3 | Лекции | **0** |
| | | Практические занятия | **12** |
| | | Самостоятельная работа | **2** |
| **4 семестр** | | | |
| **Раздел 1.** Оздоровительная гимнастика и ЛФК | РД1<br>РД2<br>РД3 | Лекции | **0** |
| | | Практические занятия | **12** |
| | | Самостоятельная работа | **1** |
| **Раздел 2.** Комплексы оздоровительных упражнений с элементами лыжного спорта | РД1<br>РД2<br>РД3 | Лекции | **0** |
| | | Практические занятия | **12** |
| | | Самостоятельная работа | **2** |
| **Раздел 3.** Комплексы оздоровительных упражнений с элементами спортивных и | РД1<br>РД2<br>РД3 | Лекции | **0** |
| | | Практические занятия | **12** |

| | | | |
|---|---|---|---|
| подвижных игр | | Самостоятельная работа | **1** |
| **Раздел 4.** Плавание | РД1<br>РД2<br>РД3 | Лекции | **0** |
| | | Практические занятия | **12** |
| | | Самостоятельная работа | **2** |
| **5 семестр** | | | |
| **Раздел 1.** Оздоровительная гимнастика и ЛФК | РД1<br>РД2<br>РД3 | Лекции | **0** |
| | | Практические занятия | **12** |
| | | Самостоятельная работа | **1** |
| **Раздел 2.** Комплексы оздоровительных упражнений с элементами лыжного спорта | РД1<br>РД2<br>РД3 | Лекции | **0** |
| | | Практические занятия | **12** |
| | | Самостоятельная работа | **2** |
| **Раздел 3.** Комплексы оздоровительных упражнений с элементами спортивных и подвижных игр | РД1<br>РД2<br>РД3 | Лекции | **0** |
| | | Практические занятия | **12** |
| | | Самостоятельная работа | **1** |
| **Раздел 4.** Физкультурно-оздоровительная деятельность средствами легкой атлетики | РД1<br>РД2<br>РД3 | Лекции | **0** |
| | | Практические занятия | **12** |
| | | Самостоятельная работа | **2** |
| **6 семестр** | | | |
| **Раздел 1.** Оздоровительная гимнастика и ЛФК | РД1<br>РД2<br>РД3 | Лекции | **0** |
| | | Практические занятия | **8** |
| | | Самостоятельная работа | **1** |
| **Раздел 2.** Комплексы оздоровительных упражнений с элементами лыжного спорта | РД1<br>РД2<br>РД3 | Лекции | **0** |
| | | Практические занятия | **8** |
| | | Самостоятельная работа | **1** |
| **Раздел 3.** Комплексы оздоровительных упражнений с элементами спортивных и подвижных игр | РД1<br>РД2<br>РД3 | Лекции | **0** |
| | | Практические занятия | **8** |
| | | Самостоятельная работа | **1** |
| **Раздел 4.** Физкультурно-оздоровительная деятельность средствами легкой атлетики | РД1<br>РД2<br>РД3 | Лекции | **0** |
| | | Практические занятия | **8** |
| | | Самостоятельная работа | **1** |
| **7 семестр** | | | |

| | | | |
|---|---|---|---|
| **Раздел 1.** Оздоровительная гимнастика и ЛФК | РД1<br>РД2<br>РД3 | Лекции | **0** |
| | | Практические занятия | **8** |
| | | Самостоятельная работа | **1** |
| **Раздел 2.** Комплексы оздоровительных упражнений с элементами циклических видов спорта | РД1<br>РД2<br>РД3 | Лекции | **0** |
| | | Практические занятия | **8** |
| | | Самостоятельная работа | **1** |
| **Раздел 3.** Комплексы оздоровительных упражнений с элементами спортивных и подвижных игр | РД1<br>РД2<br>РД3 | Лекции | **0** |
| | | Практические занятия | **8** |
| | | Самостоятельная работа | **1** |
| **Раздел 4.** Методики самоконтроля физического и функционального состояния организма | РД1<br>РД2<br>РД3 | Лекции | **0** |
| | | Практические занятия | **8** |
| | | Самостоятельная работа | **1** |
| **8 семестр** | | | |
| **Раздел 1.** Оздоровительная гимнастика и ЛФК | РД1<br>РД2<br>РД3 | Лекции | **0** |
| | | Практические занятия | **8** |
| | | Самостоятельная работа | **1** |
| **Раздел 2.** Комплексы оздоровительных упражнений с элементами лыжного спорта | РД1<br>РД2<br>РД3 | Лекции | **0** |
| | | Практические занятия | **8** |
| | | Самостоятельная работа | **0** |
| **Раздел 3.** Комплексы оздоровительных упражнений с элементами спортивных и подвижных игр | РД1<br>РД2<br>РД3 | Лекции | **0** |
| | | Практические занятия | **9** |
| | | Самостоятельная работа | **1** |
| **Раздел 4.** Плавание | РД1<br>РД2<br>РД3 | Лекции | **0** |
| | | Практические занятия | **8** |
| | | Самостоятельная работа | **1** |

**Содержание разделов дисциплины**:

**Раздел 1. Оздоровительная гимнастика**

Обучение комплексам упражнений по профилактике различных заболеваний. Овладение методикой составления индивидуальных оздоровительных программ, с учетом отклонений в состоянии здоровья. Формирование навыков правильного дыхания во время выполнения упражнений (по методике йоги, бодифлекс, А. Стрельниковой, К. Бутейко и др.), направленные на активизацию дыхательной и сердечно-сосудистой систем.

**Темы практических занятий:**

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

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

Развитие двигательных способностей средствами легкой атлетики. Ходьба и ее разновидности, сочетание ходьбы с упражнениями на дыхание, расслабление, с изменением времени прохождения дистанции. Тренировка общей выносливости в аэробном режиме энергообеспечения, метод кросс-похода.

**Темы практических занятий:**

1. Ходьба и ее разновидности, сочетание ходьбы с упражнениями на дыхание, расслабление, с изменением времени прохождения дистанции.
2. Освоение техники ходьбы с палками (Скандинавская ходьба).
3. Тренировка общей выносливости в аэробном режиме энергообеспечения, метод кросс-похода.
4. Тестирование физической и функциональной подготовленности.

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

Обучение элементам техники спортивных игр: баскетбола, волейбола. Основные приемы овладения и управления мячом, упражнения в парах, тройках. Развитие координационных способностей. Подвижные игры и эстафеты с предметами и без них, с простейшими способами передвижения, не требующие проявления максимальных усилий и сложно-координационных действий.

**Темы практических занятий:**

1. Общие и специальные упражнения ЛФК для тренировки ловкости.
2. Подвижные игры и эстафеты.

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

Обучение комплексам упражнений по профилактике различных заболеваний. Проведение самоконтроля (тесты, контрольные задания). Использование методов, стандартов, антропометрических индексов, номограмм функциональных проб. Выполнение упражнений-тестов, контрольных нормативов для оценки функционального состояния, физической подготовленности и физического развития.

**Темы практических занятий:**

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

физического развития.

2 семестр

**Раздел 1. Оздоровительная гимнастика и ЛФК**

Использование средств ЛФК для воспитания основных физических качеств – выносливости, координации. Простейшие формы занятий физической культурой без доп. инвентаря.

**Темы практических занятий:**

1. Комплексы общеразвивающих упражнений с различными видами утяжеления (сопротивление партнера, набивные мячи и пр.)
2. Комплексы упражнений ЛФК для воспитания выносливости (простейшие формы без доп. инвентаря)
3. Комплексы упражнений ЛФК для воспитания координации, тренировочные задания в статике.

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

Формирование рациональной временной, пространственной и динамической структуры движений при реализации навыков лыжной подготовки занимающихся. Формирование навыков классический лыжного хода.

**Темы практических занятий:**

1. Комплексы общих и специальных упражнений с элементами техники лыжного хода (имитации), развивающие выносливость.
2. Техника классического хода (обучение подседанию, отталкиванию, махам руками и ногами, активной постановке палок).
3. Преодоление лыжных дистанций различной протяженности классическим ходом.
4. Тестирование физической и функциональной подготовленности.

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

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

**Темы практических занятий:**

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

**Раздел 4. Плавание**

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

**Темы практических занятий:**

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

3 семестр

**Раздел 1. Оздоровительная гимнастика и ЛФК**

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

**Темы практических занятий:**

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

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

Комплексы упражнений ЛФК для укрепления пояса верхних конечностей. Формирование целостной картины двигательного действия при передвижении классическими и коньковыми ходами.

**Темы практических занятий:**

1. Совершенствование техники классического хода. Подводящие упражнения, содержащие элементы конькового хода.
2. Формирование техники конькового хода.
3. Преодоление дистанции различной протяженности техникой конькового хода без учета времени.
4. Тестирование физической и функциональной подготовленности.

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

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

**Темы практических занятий:**

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

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

Различные виды ходьбы. Техника спортивной ходьбы. Скандиваская ходьба.

**Темы практических занятий:**

1. Ходьба в сочетании с упражнениями на дыхание.
2. Спортивная ходьба.
3. Специальные упражнения для укрепления мышц нижней конечности.
4. Тестирование физической и функциональной подготовленности.

4 семестр

**Раздел 1. Оздоровительная гимнастика и ЛФК**

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

**Темы практических занятий:**

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

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

Комплексы упражнений ЛФК для укрепления пояса верхних конечностей. Формирование целостной картины двигательного действия при передвижении классическими и коньковыми ходами.

**Темы практических занятий:**

1. Совершенствование техники классического хода. Подводящие упражнения, содержащие элементы конькового хода.
2. Формирование техники конькового хода.
3. Преодоление дистанции различной протяженности техникой конькового хода без учета времени.
4. Тестирование физической и функциональной подготовленности.

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

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

**Темы практических занятий:**

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

**Раздел 4. Плавание**

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

**Темы практических занятий:**

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

5 семестр

**Раздел 1. Оздоровительная гимнастика и ЛФК**

Общая физическая подготовка. Упражнения для воспитания гибкости, ловкости,

координации. Круговой метод тренировки.

**Темы практических занятий:**

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

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

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

**Темы практических занятий:**

1. Совершенствование техники классического хода.
2. Упражнения для тренировки техники конькового хода.
3. Преодоление дистанции различной протяженности техникой конькового хода без учета времени.
4. Тестирование физической и функциональной подготовленности.

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

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

**Темы практических занятий:**

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

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

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

**Темы практических занятий:**

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

6 семестр

**Раздел 1. Оздоровительная гимнастика и ЛФК**

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. Комплексы оздоровительных упражнений с элементами лыжного спорта**

Реализация двигательных навыков на дистанциях различной протяженности без учета времени.

**Темы практических занятий:**

1. Совершенствование техники классического и конькового хода.
2. Упражнения для тренировки техники конькового хода.
3. Преодоление дистанции различной протяженности техникой конькового хода без учета времени.
4. Тестирование физической и функциональной подготовленности.

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

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

**Темы практических занятий:**

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

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

Бег 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.
4. Тестирование физической и функциональной подготовленности

7 семестр

**Раздел 1. Оздоровительная гимнастика и ЛФК**

Общая физическая подготовка средствами общеразвивающих прикладных упражнений силовой направленности.

**Темы практических занятий:**

1. Общеразвивающие прикладные упражнения с отягощением (гантели, набивные мячи).
2. Общеразвивающие прикладные упражнения для воспитания выносливости

(упражнения или элементы с постепенным увеличением времени их выполнения).

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

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

**Темы практических занятий:**

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

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

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

**Темы практических занятий:**

**1.** Подвижные игры и тренировочные задания с мелкими предметами, направленные на быстроту реакции.

**2.** Настольный теннис.

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

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

**Темы практических занятий:**

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

8 семестр

**Раздел 1. Оздоровительная гимнастика и ЛФК**

Общая физическая подготовка средствами ЛФК силовой направленности.

**Темы практических занятий:**

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

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

Реализация двигательных навыков на дистанциях различной протяженности без учета времени.

**Темы практических занятий:**

1. Совершенствование техники классического и конькового хода.
2. Преодоление дистанции различной протяженности техникой конькового хода без учета времени.
3. Тестирование физической и функциональной подготовленности.

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

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

**Темы практических занятий:**

**1.** Подвижные игры и тренировочные задания с мелкими предметами, направленные на быстроту реакции.

**2.** Настольный теннис.

**Раздел 4. Плавание**

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

**Темы практических занятий:**

1. Тренировка плавания различными способами на заданной дистанции.
2. Тестирование физической и функциональной подготовленности.

## 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 15.05.2019).- 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 15.05.2019).- 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 15.05.2019).- 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, консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации<br>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 |
| 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, 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.;МВ3,23 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.; МВ3,22 Разгибание ног сидя (грузоблок) - 1 шт.; МВ3,28 Перекрестная тяга регулируемая (грузоблок) - 1 шт.; МВ3,21 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.; МВ 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 |
| 3. | Аудитория для проведения учебных занятий всех типов, курсового проектирования, консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации<br>634028, Томская область, г. Томск, Карпова улица, 4, 6 | 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 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 |
| 4. | Аудитория для проведения учебных занятий всех типов, курсового проектирования, консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации<br>634028, Томская область, г. Томск, ул. Савиных, д. 5, 101 | Ласты для плавания Arena POWERFIN PRO - 8 шт.;Тренажер MAD 3.6 - 10.8кг - 5 шт.;Ласты Med wave Dolfhin 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 Arena - 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 Arena - 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 Arena - 8 шт.;Нудлс 65 х 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<br>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 REEBOK - 29 шт.; Наполняемость зала 16 человек |

Рабочая программа составлена на основе Общей характеристики образовательной программы по всем направлениям подготовки (приема 2019 г., очная форма обучения).

Разработчик(и):

| Должность | Подпись | ФИО |
|---|---|---|
| доцент | | Бредихина Ю.П. |

Программа одобрена на заседании ОФК (протокол от «28» июня 2019 г. № 8).

И.о. зав. каф. - руководителя отделения
на правах кафедры _____ / Капитанов С.Н.
подпись

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.
«26» 06 2020 г.

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

| Элективные дисциплины по физической культуре и спорту (ЭД по ФК и С): общая физическая культура |
|---|

| | | | |
|---|---|---|---|
| Направление подготовки/ специальность | Для всех направлений подготовки бакалавриата | | |
| Образовательная программа (направленность (профиль)) | | | |
| Специализация | | | |
| 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. зав. кафедрой-руководителя отделения на правах кафедры | | Капитанов С.Н. |
| Преподаватель | | 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.В2 | Владеет опытом использования средств физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности |
| | | | | УК(У)-7.У2 | Умеет использовать здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни |
| | | | | УК(У)-7.З2 | Знает научно-практические основы физической культуры и здорового образа жизни |
| | | И.УК(У)-7.2 | Планирует свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности | УК(У)-7.В4 | Владеет методами направленного восстановления и стимуляции работоспособности |
| | | | | УК(У)-7.У4 | Умеет определять уровень развития тренированности и здоровья, физического развития |
| | | | | УК(У)-7.З4 | Знает виды и методы контроля за эффективностью тренировочных занятий |
| | | И.УК(У)-7.3 | Соблюдает и пропагандирует нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности | УК(У)-7.В6 | Владеет методиками развития физических качеств для занятий по различным оздоровительным системам и конкретным видам спорта |
| | | | | УК(У)-7.У6 | Умеет использовать средства физической культуры для достижения жизненных и профессиональных ценностей |
| | | | | УК(У)-7.З6 | Знает методические принципы 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 | И.УК(У)-7.1<br>И.УК(У)-7.2<br>И.УК(У)-7.3 |
| РД 2 | Умеет определять уровень физического развития, дозировать физическую нагрузку в соответствии с уровнем тренированности и состояния здоровья | И.УК(У)-7.1<br>И.УК(У)-7.2<br>И.УК(У)-7.3 |
| РД 3 | Знать научно-практические основы физической культуры, основы здорового образа жизни, средства и методы мышечной релаксации в спорте | И.УК(У)-7.1<br>И.УК(У)-7.2<br>И.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<br>РД2<br>РД3 | Лекции | **0** |
| | | Практические занятия | **12** |
| | | Самостоятельная работа | **1** |
| **Раздел 2**. Основы общей физической подготовки с элементами легкой атлетики | РД1<br>РД2<br>РД3 | Лекции | **0** |
| | | Практические занятия | **12** |
| | | Самостоятельная работа | **2** |
| **Раздел 3**. Основы общей физической подготовки с элементами спортивных игр | РД1<br>РД2<br>РД3 | Лекции | **0** |
| | | Практические занятия | **12** |
| | | Самостоятельная работа | **1** |
| **Раздел 4**. Основы общей физической подготовки с элементами циклических видов спорта | РД1<br>РД2<br>РД3 | Лекции | **0** |
| | | Практические занятия | **12** |
| | | Самостоятельная работа | **2** |
| **2 семестр** | | | |
| **Раздел 1**. Основы специальной физической подготовки | РД1<br>РД2<br>РД3 | Лекции | **0** |
| | | Практические занятия | **12** |
| | | Самостоятельная работа | **1** |
| **Раздел 2**. Основы специальной физической подготовки с элементами легкой атлетики | РД1<br>РД2<br>РД3 | Лекции | **0** |
| | | Практические занятия | **12** |
| | | Самостоятельная работа | **2** |
| **Раздел 3**. Основы специальной физической подготовки с элементами спортивных игр | РД1<br>РД2<br>РД3 | Лекции | **0** |
| | | Практические занятия | **12** |
| | | Самостоятельная работа | **1** |
| **Раздел 4**. Основы специальной физической подготовки с элементами циклических видов спорта | РД1<br>РД2<br>РД3 | Лекции | **0** |
| | | Практические занятия | **12** |
| | | Самостоятельная работа | **2** |
| **3 семестр** | | | |
| **Раздел 1.** Общая физическая подготовка в | РД1 | Лекции | **0** |

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

| | | | |
|---|---|---|---|
| | РД3 | Самостоятельная работа | **1** |
| **Раздел 4.** Совершенствование техники элементов базовой физической подготовки в плавании на спортивно-оздоровительном этапе | РД1<br>РД2<br>РД3 | Лекции | **0** |
| | | Практические занятия | **8** |
| | | Самостоятельная работа | **1** |
| **7 семестр** | | | |
| **Раздел 1.** Совершенствование техники упражнений общей и специальной физической подготовки | РД1<br>РД2<br>РД3 | Лекции | **0** |
| | | Практические занятия | **8** |
| | | Самостоятельная работа | **1** |
| **Раздел 2.** Совершенствование навыков базовой физической подготовки в легкой атлетике на спортивно-оздоровительном этапе | РД1<br>РД2<br>РД3 | Лекции | **0** |
| | | Практические занятия | **8** |
| | | Самостоятельная работа | **1** |
| **Раздел 3.** Спортивные игры | РД1<br>РД2<br>РД3 | Лекции | **0** |
| | | Практические занятия | **8** |
| | | Самостоятельная работа | **1** |
| **Раздел 4.** Совершенствование техники элементов базовой физической подготовки в лыжном спорте на спортивно-оздоровительном этапе | РД1<br>РД2<br>РД3 | Лекции | **0** |
| | | Практические занятия | **8** |
| | | Самостоятельная работа | **1** |
| **8 семестр** | | | |
| **Раздел 1.** Совершенствование техники упражнений общей и специальной физической подготовки | РД1<br>РД2<br>РД3 | Лекции | **0** |
| | | Практические занятия | **8** |
| | | Самостоятельная работа | **1** |
| **Раздел 2.** Совершенствование навыков базовой физической подготовки в легкой атлетике на спортивно-оздоровительном этапе | РД1<br>РД2<br>РД3 | Лекции | **0** |
| | | Практические занятия | **8** |
| | | Самостоятельная работа | **0** |
| **Раздел 3.** Спортивные игры | РД1<br>РД2<br>РД3 | Лекции | **0** |
| | | Практические занятия | **9** |
| | | Самостоятельная работа | **1** |
| **Раздел 4.** Совершенствование техники элементов базовой физической подготовки в плавании на спортивно-оздоровительном этапе | РД1<br>РД2<br>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. Тестирование физической подготовленности.

**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**

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

**Темы практических занятий:**

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

**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. Тестирование физической подготовленности.

**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. Тестирование физической подготовленности.

**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. Тестирование физической подготовленности.

**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 классический лыжного хода.

**Темы практических занятий:**

1. Комплексы общих и специальных упражнений с элементами техники лыжного хода (имитации), развивающие выносливость.
2. Техника классического хода (обучение подседанию, отталкиванию, махам руками и ногами, активной постановке палок).
3. Преодоление лыжных дистанций различной протяженности классическим ходом.
4. Тестирование физической подготовленности.

**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. Тестирование физической подготовленности.

**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. Тестирование физической подготовленности.

**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. Тестирование физической подготовленности.

**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. Тестирование физической подготовленности.

**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. Тестирование физической подготовленности.

**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. Тестирование физической подготовленности.

**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. Тестирование физической подготовленности.

**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. Тестирование физической подготовленности.

**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. Тестирование физической подготовленности.

**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. Тестирование физической подготовленности.

## 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 15.05.2019).- 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 15.05.2019).- 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 15.05.2019).- 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, консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации<br>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 |
| 2. | Аудитория для проведения учебных занятий всех типов, курсового проектирования, консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации<br>634028, Томская область, г. Томск, ул. Савиных, д. 5, 101 | Ласты для плавания Arena POWERFIN PRO - 8 шт.;Тренажер MAD 3.6 - 10.8кг - 5 шт.;Ласты Med wave Dolfhin 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 Arena - 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 Arena - 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 Arena - 8 шт.;Нудлс 65 х 1600 - 9 шт.; Комплект учебной мебели на 64 посадочных места |
| 3. | Аудитория для проведения учебных занятий всех типов, курсового проектирования, консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации | 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.;МВ3,23 Пресс-машина (грузоблок) - 1 шт.; Штанга ZSO усиленный сложный, D50 L2200 олимпийский замок - 1 шт.; |

| | | |
|---|---|---|
| | 634028, Томская область, г. Томск, Карпова улица, 4, 21 | 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<br>634045, Томская область, г. Томск, 19 Гвардейской Дивизии улица, 13, 19 | Лыжи STC пластиковые с креплением - 70 шт.; Лыжи беговые Peltonen 130 Delta step - 5 шт.; Лыжи беговые TISA TOP UNIVERSAL - 15 шт.; Лыжи LArsen Active с креплениями и ботинками - 1 шт.; Ботинки беговые HART JES Set 05-06 - 57 шт.; Пирамида для хранения лыж_22-10 - 1 шт.; Коньки дет. RGX-340 - 16 шт.; Лыжи STC (150-170) - 30 шт.; Беговые лыжи Peltonen 120 Delta step - 3 шт.; Лыжи беговые Tisa Top - 50 шт.; Коньки хокк. Profy 5000 Lux 41-42 - 1 шт.; Лыжи Larsen Active с креплением и ботинками - 105 шт.; Лыжи беговые TISA RACE CAP SKATING - 10 шт.; Лыжи STC (175-205) - 50 шт.; Коньки хокк. Profy 3000 Lux - 2 шт.; Ботинки лыжные ISG иск.кожа - 82 шт.; Лыжи беговые TISA TOP SKATING - 20 шт.; Коньки фигурные Nika - 9 шт |
| 5. | Аудитория для проведения учебных занятий всех типов, курсового проектирования, консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации<br>634028, Томская область, г. Томск, Карпова улица, 4, 6 | 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 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 |

Рабочая программа составлена на основе Общей характеристики образовательной программы по всем направлениям подготовки (приема 2019 г., очная форма обучения).

Разработчик(и):

| Должность | Подпись | ФИО |
|---|---|---|
| доцент | | Давлетьярова К.В. |

Программа одобрена на заседании ОФК (протокол от «28» июня 2019 г. № 8).

И.о. зав. каф. - руководителя отделения
на правах кафедры _____/Капитанов С.Н.
подпись

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.
«26» 06 2020 г.

# РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ
# ПРИЕМ 2019 г.
# ФОРМА ОБУЧЕНИЯ очная

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

| | | | |
|---|---|---|---|
| Направление подготовки/ специальность | Для всех направлений подготовки бакалавриата | | |
| Образовательная программа (направленность (профиль)) | | | |
| Специализация | | | |
| 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. зав. кафедрой-руководителя отделения на правах кафедры | | Капитанов С.Н. |
| Преподаватель | | Андреев В.И. |

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.В2 | Владеет опытом использования средств физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности |
| | | | | УК(У)-7.У2 | Умеет использовать здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни |
| | | | | УК(У)-7.З2 | Знает научно-практические основы физической культуры и здорового образа жизни |
| | | И.УК(У)-7.2 | Планирует свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности | УК(У)-7.В4 | Владеет методами направленного восстановления и стимуляции работоспособности |
| | | | | УК(У)-7.У4 | Умеет определять уровень развития тренированности и здоровья, физического развития |
| | | | | УК(У)-7.З4 | Знает виды и методы контроля за эффективностью тренировочных занятий |
| | | И.УК(У)-7.3 | Соблюдает и пропагандирует нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности | УК(У)-7.В6 | Владеет методиками развития физических качеств для занятий по различным оздоровительным системам и конкретным видам спорта |
| | | | | УК(У)-7.У6 | Умеет использовать средства физической культуры для достижения жизненных и профессиональных ценностей |
| | | | | УК(У)-7.З6 | Знает методические принципы 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 | И.УК(У)-7.1<br>И.УК(У)-7.2<br>И.УК(У)-7.3 |
| РД 2 | Умеет определять уровень физического развития, дозировать физическую нагрузку в соответствии с уровнем тренированности и состояния здоровья | И.УК(У)-7.1<br>И.УК(У)-7.2<br>И.УК(У)-7.3 |
| РД 3 | Знать научно-практические основы физической культуры, основы здорового образа жизни, средства и методы мышечной релаксации в спорте | И.УК(У)-7.1<br>И.УК(У)-7.2<br>И.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.** Физическая подготовка в избранном силовом виде спорта на начальном этапе спортивной подготовки | РД1<br>РД2<br>РД3 | Лекции | **0** |
| | | Практические занятия | **12** |
| | | Самостоятельная работа | **1** |
| **Раздел 2.** Техническая подготовка в избранном силовом виде спорта на начальном этапе спортивной подготовки | РД1<br>РД2<br>РД3 | Лекции | **0** |
| | | Практические занятия | **12** |
| | | Самостоятельная работа | **2** |
| **Раздел 3.** Тактическая подготовка в избранном силовом виде спорта на начальном этапе спортивной подготовки | РД1<br>РД2<br>РД3 | Лекции | **0** |
| | | Практические занятия | **12** |
| | | Самостоятельная работа | **1** |
| **Раздел 4.** Элементы тренерской деятельности в избранном силовом виде спорта на начальном этапе спортивной подготовки | РД1<br>РД2<br>РД3 | Лекции | **0** |
| | | Практические занятия | **12** |
| | | Самостоятельная работа | **2** |
| **2 семестр** | | | |
| **Раздел 1.** Физическая подготовка в избранном силовом виде спорта на начальном этапе спортивной подготовки | РД1<br>РД2<br>РД3 | Лекции | **0** |
| | | Практические занятия | **12** |
| | | Самостоятельная работа | **1** |
| **Раздел 2.** Техническая подготовка | РД1 | Лекции | **0** |

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

| | | | |
|---|---|---|---|
| | | работа | |
| **Раздел 4.** Элементы тренерской деятельности в избранном силовом виде спорта на этапе спортивной специализации | РД1<br>РД2<br>РД3 | Лекции | **0** |
| | | Практические занятия | **12** |
| | | Самостоятельная работа | **2** |
| **5 семестр** | | | |
| **Раздел 1.** Физическая подготовка в избранном силовом виде спорта на этапе спортивной специализации | РД1<br>РД2<br>РД3 | Лекции | **0** |
| | | Практические занятия | **12** |
| | | Самостоятельная работа | **1** |
| **Раздел 2.** Техническая подготовка в избранном силовом виде спорта на этапе спортивной специализации | РД1<br>РД2<br>РД3 | Лекции | **0** |
| | | Практические занятия | **12** |
| | | Самостоятельная работа | **2** |
| **Раздел 3.** Тактическая подготовка в избранном силовом виде спорта на этапе спортивной специализации | РД1<br>РД2<br>РД3 | Лекции | **0** |
| | | Практические занятия | **12** |
| | | Самостоятельная работа | **1** |
| **Раздел 4.** Элементы тренерской деятельности в избранном силовом виде спорта на этапе спортивной специализации | РД1<br>РД2<br>РД3 | Лекции | **0** |
| | | Практические занятия | **12** |
| | | Самостоятельная работа | **2** |
| **6 семестр** | | | |
| **Раздел 1.** Физическая подготовка в избранном силовом виде спорта на этапе совершенствования спортивного мастерства | РД1<br>РД2<br>РД3 | Лекции | **0** |
| | | Практические занятия | **8** |
| | | Самостоятельная работа | **1** |
| **Раздел 2.** Техническая подготовка в избранном силовом виде спорта на этапе совершенствования спортивного мастерства | РД1<br>РД2<br>РД3 | Лекции | **0** |
| | | Практические занятия | **8** |
| | | Самостоятельная работа | **1** |
| **Раздел 3.** Тактическая подготовка в избранном силовом виде спорта на этапе совершенствования спортивного мастерства | РД1<br>РД2<br>РД3 | Лекции | **0** |
| | | Практические занятия | **8** |
| | | Самостоятельная работа | **1** |
| **Раздел 4.** Элементы тренерской деятельности в избранном силовом виде спорта на этапе совершенствования спортивного мастерства | РД1<br>РД2<br>РД3 | Лекции | **0** |
| | | Практические занятия | **8** |
| | | Самостоятельная работа | **1** |
| **7 семестр** | | | |
| **Раздел 1.** Физическая подготовка в | РД1 | Лекции | **0** |

| | | | |
|---|---|---|---|
| избранном силовом виде спорта на этапе совершенствования спортивного мастерства | РД2<br>РД3 | Практические занятия | **8** |
| | | Самостоятельная работа | **1** |
| **Раздел 2.** Техническая подготовка в избранном силовом виде спорта на этапе совершенствования спортивного мастерства | РД1<br>РД2<br>РД3 | Лекции | **0** |
| | | Практические занятия | **8** |
| | | Самостоятельная работа | **1** |
| **Раздел 3.** Тактическая подготовка в избранном силовом виде спорта на этапе совершенствования спортивного мастерства | РД1<br>РД2<br>РД3 | Лекции | **0** |
| | | Практические занятия | **8** |
| | | Самостоятельная работа | **1** |
| **Раздел 4.** Элементы тренерской деятельности в избранном силовом виде спорта на этапе совершенствования спортивного мастерства | РД1<br>РД2<br>РД3 | Лекции | **0** |
| | | Практические занятия | **8** |
| | | Самостоятельная работа | **1** |
| **8 семестр** | | | |
| **Раздел 1.** Физическая подготовка в избранном силовом виде спорта на этапе совершенствования спортивного мастерства | РД1<br>РД2<br>РД3 | Лекции | **0** |
| | | Практические занятия | **8** |
| | | Самостоятельная работа | **1** |
| **Раздел 2.** Техническая подготовка в избранном силовом виде спорта на этапе совершенствования спортивного мастерства | РД1<br>РД2<br>РД3 | Лекции | **0** |
| | | Практические занятия | **8** |
| | | Самостоятельная работа | **0** |
| **Раздел 3.** Тактическая подготовка в избранном силовом виде спорта на этапе совершенствования спортивного мастерства | РД1<br>РД2<br>РД3 | Лекции | **0** |
| | | Практические занятия | **9** |
| | | Самостоятельная работа | **1** |
| **Раздел 4.** Элементы тренерской деятельности в избранном силовом виде спорта на этапе совершенствования спортивного мастерства | РД1<br>РД2<br>РД3 | Лекции | **0** |
| | | Практические занятия | **8** |
| | | Самостоятельная работа | **1** |

**Содержание разделов дисциплины**:

**1 семестр**

**Раздел 1. Физическая подготовка в избранном силовом виде спорта на начальном этапе спортивной подготовки**

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.

**Раздел 2. Техническая подготовка в избранном силовом виде спорта на начальном этапе спортивной подготовки**

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.

**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. 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.

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

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**

**Раздел 1. Физическая подготовка в избранном силовом виде спорта на начальном этапе спортивной подготовки**

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.

**Раздел 2. Техническая подготовка в избранном силовом виде спорта на начальном этапе спортивной подготовки**

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 тактические 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 ситуации, 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 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 навыков реализации тактических приемов в соревновательной деятельности спортсмена.

**Темы практических занятий:**

1. Ретроградный анализ условий различных соревновательных ситуации, 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 спортивная 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 спортивная 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 спортивная 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.

**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 соревновательной деятельности спортсмена.

**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.

## 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 15.05.2019).- 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 15.05.2019).- 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 15.05.2019).- 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)**:

1. 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, консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации | 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.; |

| | | |
|---|---|---|
| | 634034, Томская область, г. Томск, А. Иванова улица, 4, 101А | 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 кгIWF - 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 - 1 шт.; Гиря 24кг - 4 шт.; Диски цветные обрезиненные красные 25 кг - 4 шт.;Брусья_28-10 - 1 шт.; Ряд гантельный (обрезин.) 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 обрезиненные 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(грифd26180см, дискd2615кг-2шт.,5кг-4шт) - 2 шт.;К-т стойка для приседаний - 3 шт.; Штанга т/а(грифd26150см, дискd2610кг-2шт.,5кг-2шт) - 2 шт.; Диск обрезин. В 51 2,5кг - 2 шт.; Станок Машина Смитта - 1 шт.; Гиря литая чугуннная 24 кг - 16 шт.; Наполняемость зала 12 человек |
| 3. | 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 | 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 |
| 4. | 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 | 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 |

Рабочая программа составлена на основе Общей характеристики образовательной программы по всем направлениям подготовки (приема 2019 г., очная форма обучения).

Разработчик(и):

| Должность | Подпись | ФИО |
|---|---|---|
| профессор | | Андреев В.И. |

Программа одобрена на заседании ОФК (протокол от «28» июня 2019 г. № 8).

И.о. зав. каф. - руководителя отделения
на правах кафедры _____ /Капитанов С.Н.
подпись

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.
«26» 06 2020 г.

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

| Элективные дисциплины по физической культуре и спорту (ЭД по ФК и С): сложнокоординационные виды спорта |
|---|

| | | | |
|---|---|---|---|
| Направление подготовки/ специальность | Для всех направлений подготовки бакалавриата | | |
| Образовательная программа (направленность (профиль)) | | | |
| Специализация | | | |
| 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. зав. кафедрой-руководителя отделения на правах кафедры | | Капитанов С.Н. |
| Преподаватель | | Хасанова Р.Р. |

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.В2 | Владеет опытом использования средств физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности |
| | | | | УК(У)-7.У2 | Умеет использовать здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни |
| | | | | УК(У)-7.З2 | Знает научно-практические основы физической культуры и здорового образа жизни |
| | | И.УК(У)-7.2 | Планирует свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности | УК(У)-7.В4 | Владеет методами направленного восстановления и стимуляции работоспособности |
| | | | | УК(У)-7.У4 | Умеет определять уровень развития тренированности и здоровья, физического развития |
| | | | | УК(У)-7.З4 | Знает виды и методы контроля за эффективностью тренировочных занятий |
| | | И.УК(У)-7.3 | Соблюдает и пропагандирует нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности | УК(У)-7.В6 | Владеет методиками развития физических качеств для занятий по различным оздоровительным системам и конкретным видам спорта |
| | | | | УК(У)-7.У6 | Умеет использовать средства физической культуры для достижения жизненных и профессиональных ценностей |
| | | | | УК(У)-7.З6 | Знает методические принципы 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 | И.УК(У)-7.1<br>И.УК(У)-7.2<br>И.УК(У)-7.3 |
| РД 2 | Умеет определять уровень физического развития, дозировать физическую нагрузку в соответствии с уровнем тренированности и состояния здоровья | И.УК(У)-7.1<br>И.УК(У)-7.2<br>И.УК(У)-7.3 |
| РД 3 | Знать научно-практические основы физической культуры, основы здорового образа жизни, средства и методы мышечной релаксации в спорте | И.УК(У)-7.1<br>И.УК(У)-7.2<br>И.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.** Физическая подготовка в избранном сложнокоординационном виде спорта на начальном этапе спортивной подготовки | РД1<br>РД2<br>РД3 | Лекции | **0** |
| | | Практические занятия | **12** |
| | | Самостоятельная работа | **1** |
| **Раздел 2.** Техническая подготовка в избранном сложнокоординационном виде спорта на начальном этапе спортивной подготовки | РД1<br>РД2<br>РД3 | Лекции | **0** |
| | | Практические занятия | **12** |
| | | Самостоятельная работа | **2** |
| **Раздел 3.** Тактическая подготовка в избранном сложнокоординационном виде спорта на начальном этапе спортивной подготовки | РД1<br>РД2<br>РД3 | Лекции | **0** |
| | | Практические занятия | **12** |
| | | Самостоятельная работа | **1** |
| **Раздел 4.** Элементы тренерской деятельности в избранном сложнокоординационном виде спорта на начальном этапе спортивной подготовки | РД1<br>РД2<br>РД3 | Лекции | **0** |
| | | Практические занятия | **12** |
| | | Самостоятельная работа | **2** |
| **2 семестр** | | | |
| **Раздел 1.** Физическая подготовка в избранном сложнокоординационном виде спорта на начальном этапе спортивной подготовки | РД1<br>РД2<br>РД3 | Лекции | **0** |
| | | Практические занятия | **12** |
| | | Самостоятельная работа | **1** |
| **Раздел 2.** Техническая подготовка в избранном сложнокоординационном виде спорта на начальном этапе спортивной подготовки | РД1<br>РД2<br>РД3 | Лекции | **0** |
| | | Практические занятия | **12** |
| | | Самостоятельная работа | **2** |
| **Раздел 3.** Тактическая подготовка в избранном сложнокоординационном виде спорта на начальном этапе спортивной подготовки | РД1<br>РД2<br>РД3 | Лекции | **0** |
| | | Практические занятия | **12** |
| | | Самостоятельная работа | **1** |
| **Раздел 4.** Элементы тренерской деятельности в избранном сложнокоординационном виде спорта на начальном этапе спортивной подготовки | РД1<br>РД2<br>РД3 | Лекции | **0** |
| | | Практические занятия | **12** |
| | | Самостоятельная работа | **2** |
| **3 семестр** | | | |

| | | | |
|---|---|---|---|
| **Раздел 1.** Физическая подготовка в избранном сложнокоординационном виде спорта на этапе спортивной специализации | РД1<br>РД2<br>РД3 | Лекции | **0** |
| | | Практические занятия | **12** |
| | | Самостоятельная работа | **1** |
| **Раздел 2.** Техническая подготовка в избранном сложнокоординационном виде спорта на этапе спортивной специализации | РД1<br>РД2<br>РД3 | Лекции | **0** |
| | | Практические занятия | **12** |
| | | Самостоятельная работа | **2** |
| **Раздел 3.** Тактическая подготовка в избранном сложнокоординационном виде спорта на этапе спортивной специализации | РД1<br>РД2<br>РД3 | Лекции | **0** |
| | | Практические занятия | **12** |
| | | Самостоятельная работа | **1** |
| **Раздел 4.** Элементы тренерской деятельности в избранном сложнокоординационном виде спорта на этапе спортивной специализации | РД1<br>РД2<br>РД3 | Лекции | **0** |
| | | Практические занятия | **12** |
| | | Самостоятельная работа | **2** |
| **4 семестр** | | | |
| **Раздел 1.** Физическая подготовка в избранном сложнокоординационном виде спорта на этапе спортивной специализации | РД1<br>РД2<br>РД3 | Лекции | **0** |
| | | Практические занятия | **12** |
| | | Самостоятельная работа | **1** |
| **Раздел 2.** Техническая подготовка в избранном этапе спортивной специализации сложнокоординационном виде спорта на этапе спортивной специализации | РД1<br>РД2<br>РД3 | Лекции | **0** |
| | | Практические занятия | **12** |
| | | Самостоятельная работа | **2** |
| **Раздел 3.** Тактическая подготовка в избранном сложнокоординационном виде спорта на этапе спортивной специализации | РД1<br>РД2<br>РД3 | Лекции | **0** |
| | | Практические занятия | **12** |
| | | Самостоятельная работа | **1** |
| **Раздел 4.** Элементы тренерской деятельности в избранном сложнокоординационном виде спорта на этапе спортивной специализации | РД1<br>РД2<br>РД3 | Лекции | **0** |
| | | Практические занятия | **12** |
| | | Самостоятельная работа | **2** |
| **5 семестр** | | | |
| **Раздел 1.** Физическая подготовка в избранном сложнокоординационном виде спорта на этапе спортивной специализации | РД1<br>РД2<br>РД3 | Лекции | **0** |
| | | Практические занятия | **12** |
| | | Самостоятельная работа | **1** |
| **Раздел 2.** Техническая подготовка в избранном сложнокоординационном виде спорта на этапе спортивной специализации | РД1<br>РД2<br>РД3 | Лекции | **0** |
| | | Практические занятия | **12** |
| | | Самостоятельная работа | **2** |
| **Раздел 3.** Тактическая подготовка в избранном сложнокоординационном виде спорта на этапе спортивной специализации | РД1<br>РД2<br>РД3 | Лекции | **0** |
| | | Практические занятия | **12** |
| | | Самостоятельная работа | **1** |
| **Раздел 4.** Элементы тренерской деятельности в избранном сложнокоординационном виде спорта на этапе спортивной специализации | РД1<br>РД2<br>РД3 | Лекции | **0** |
| | | Практические занятия | **12** |
| | | Самостоятельная работа | **2** |
| **6 семестр** | | | |
| **Раздел 1.** Физическая подготовка в избранном сложнокоординационном виде спорта на этапе совершенствования спортивного мастерства | РД1<br>РД2<br>РД3 | Лекции | **0** |
| | | Практические занятия | **8** |
| | | Самостоятельная работа | **1** |
| **Раздел 2.** Техническая подготовка в избранном сложнокоординационном виде спорта на этапе совершенствования спортивного мастерства | РД1<br>РД2<br>РД3 | Лекции | **0** |
| | | Практические занятия | **8** |
| | | Самостоятельная работа | **1** |
| **Раздел 3.** Тактическая подготовка в | РД1 | Лекции | **0** |

| | | | |
|---|---|---|---|
| избранном сложнокоординационном виде спорта на этапе совершенствования спортивного мастерства | РД2<br>РД3 | Практические занятия | **8** |
| | | Самостоятельная работа | **1** |
| **Раздел 4.** Элементы тренерской деятельности в избранном сложнокоординационном виде спорта на этапе совершенствования спортивного мастерства | РД1<br>РД2<br>РД3 | Лекции | **0** |
| | | Практические занятия | **8** |
| | | Самостоятельная работа | **1** |
| **7 семестр** | | | |
| **Раздел 1.** Физическая подготовка в избранном сложнокоординационном виде спорта на этапе совершенствования спортивного мастерства | РД1<br>РД2<br>РД3 | Лекции | **0** |
| | | Практические занятия | **8** |
| | | Самостоятельная работа | **1** |
| **Раздел 2.** Техническая подготовка в избранном сложнокоординационном виде спорта на этапе совершенствования спортивного мастерства | РД1<br>РД2<br>РД3 | Лекции | **0** |
| | | Практические занятия | **8** |
| | | Самостоятельная работа | **1** |
| **Раздел 3.** Тактическая подготовка в избранном сложнокоординационном виде спорта на этапе совершенствования спортивного мастерства | РД1<br>РД2<br>РД3 | Лекции | **0** |
| | | Практические занятия | **8** |
| | | Самостоятельная работа | **1** |
| **Раздел 4.** Элементы тренерской деятельности в избранном сложнокоординационном виде спорта на этапе совершенствования спортивного мастерства | РД1<br>РД2<br>РД3 | Лекции | **0** |
| | | Практические занятия | **8** |
| | | Самостоятельная работа | **1** |
| **8 семестр** | | | |
| **Раздел 1.** Физическая подготовка в избранном сложнокоординационном виде спорта на этапе совершенствования спортивного мастерства | РД1<br>РД2<br>РД3 | Лекции | **0** |
| | | Практические занятия | **8** |
| | | Самостоятельная работа | **1** |
| **Раздел 2.** Техническая подготовка в избранном сложнокоординационном виде спорта на этапе совершенствования спортивного мастерства | РД1<br>РД2<br>РД3 | Лекции | **0** |
| | | Практические занятия | **8** |
| | | Самостоятельная работа | **0** |
| **Раздел 3.** Тактическая подготовка в избранном сложнокоординационном виде спорта на этапе совершенствования спортивного мастерства | РД1<br>РД2<br>РД3 | Лекции | **0** |
| | | Практические занятия | **9** |
| | | Самостоятельная работа | **1** |
| **Раздел 4.** Элементы тренерской деятельности в избранном сложнокоординационном виде спорта на этапе совершенствования спортивного мастерства | РД1<br>РД2<br>РД3 | Лекции | **0** |
| | | Практические занятия | **8** |
| | | Самостоятельная работа | **1** |

**Содержание разделов дисциплины**:

**1 семестр**

**Раздел 1. Физическая подготовка в избранном сложнокоординационном виде спорта на начальном этапе спортивной подготовки**

Методические принципы физического воспитания на начальном этапе спортивной подготовки.

Морфологические особенности спортсменов в избранном сложнокоординационном 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

сложнокоординационном виде спорта.

2. Особенности общей и специальной физической подготовки в избранном сложнокоординационном виде спорта.

3. Спортивная периодизация: макро-, мезо-, микроциклы в круглогодичной тренировочной деятельности на начальном этапе спортивной подготовки.

**Раздел 2. Техническая подготовка в избранном сложнокоординационном виде спорта на начальном этапе спортивной подготовки**

Формирование и совершенствование основ техники в избранном сложнокоординационном виде спорта. Освоение основных и подводящих упражнений в избранном сложнокоординационном 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 сложнокоординационном виде спорта

3. Формирование основ технической подготовленности с учетом биомеханических особенностей выполнения упражнений занимающегося.

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

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. 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.

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

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

**2 семестр**

**Раздел 1. Физическая подготовка в избранном сложнокоординационном виде спорта на начальном этапе спортивной подготовки**

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.

**Раздел 2. Техническая подготовка в избранном сложнокоординационном виде спорта на начальном этапе спортивной подготовки**

Формирование и совершенствование основ техники в избранном сложнокоординационном 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 сложнокоординационном виде спорта.
3. Применение технических приемов с учетом индивидуальной биомеханики в специальной подготовке спортсмена.

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

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. 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**

**сложнокоординационном 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 сложнокоординационном 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 сложнокоординационном виде спорта в учебно-тренировочной деятельности.

**3 семестр**

**Раздел 1. Физическая подготовка в избранном сложнокоординационном 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 сложнокоординационном виде спорта.

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

Совершенствование основ техники в избранном сложнокоординационном 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 сложнокоординационном 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 сложнокоординационном виде спорта на этапе спортивной специализации**

Обеспечение достижения практических результатов в тренировочной и

соревновательной деятельности занимающихся в избранном сложнокоординационном виде спорта. Прогноз, анализ условий соревновательной деятельности, корректировка и реализация оптимального тактического плана. Применение тактические 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 ситуации, моделирование условий применения различных технических приемов.
3. Применение навыков реализации тактических приемов в учебно-соревновательной деятельности.

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

Применение методик совершенствования двигательных навыков и педагогического контроля в избранном сложнокоординационном 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 сложнокоординационные 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 сложнокоординационном виде спорта на этапе спортивной специализации**

Совершенствование методов общей и специальной физической подготовки спортсмена. Воспитание гибкости с целью увеличения амплитуды движений спортсмена в избранном сложнокоординационном 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 сложнокоординационном виде спорта.

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

Совершенствование основ техники в избранном сложнокоординационном виде спорта. Формирование стабильности, устойчивости, автоматизированности технических действий занимающегося. Расширение базы основных и подводящих упражнений в избранном сложнокоординационном 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 сложнокоординационном виде спорта на этапе спортивной специализации**

Обеспечение достижения практических результатов в тренировочной и соревновательной деятельности занимающихся в избранном сложнокоординационном 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 сложнокоординационном 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 сложнокоординационные 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 сложнокоординационные 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 сложнокоординационном 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 сложнокоординационном виде спорта на этапе спортивной специализации**

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

**Темы практических занятий:**

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

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

Обеспечение достижения практических результатов в тренировочной и соревновательной деятельности занимающихся в избранном сложнокоординационном 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 ситуации, 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 сложнокоординационном 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 сложнокоординационном виде спорта на этапе совершенствования спортивного мастерства**

Реализация плана круглогодичной тренировочной деятельности с учетом спортивная 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 сложнокоординационном виде спорта на этапе совершенствования спортивного мастерства**

Совершенствование техники в избранном сложнокоординационном виде спорта.

**Темы практических занятий:**

1. Воспитание быстроты и силы с совершенствованием в технике избранного сложнокоординационного вида спорта, сопряженный метод тренировки.

2. Реализация наиболее эффективных отечественных и зарубежных методик технической подготовки спортсменов в избранном сложнокоординационном виде спорта.

3. Совершенствование стабильности, устойчивости, автоматизированности технических действий занимающегося.

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

Обеспечение достижения практических результатов в тренировочной и соревновательной деятельности занимающихся в избранном сложнокоординационном 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 сложнокоординационном 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 сложнокоординационные 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 сложнокоординационном 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 спортивная периодизации.

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

Совершенствование техники в избранном сложнокоординационном 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 сложнокоординационном виде спорта на этапе совершенствования спортивного мастерства**

Обеспечение достижения практических результатов в тренировочной и соревновательной деятельности занимающихся в избранном сложнокоординационном 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 сложнокоординационном 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 сложнокоординационном 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 спортивная периодизации.
2. Достижение максимального уровня развития основных физических качеств методами круговой, повторной, переменной тренировки.

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

Совершенствование техники в избранном сложнокоординационном 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 сложнокоординационном виде спорта на этапе совершенствования спортивного мастерства**

Обеспечение достижения практических результатов в тренировочной и соревновательной деятельности занимающихся в избранном сложнокоординационном 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.

**Раздел 4. Элементы тренерской деятельности в избранном сложнокоординационном 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.

## 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 15.05.2019).- 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 15.05.2019).- 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 15.05.2019).- 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, консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации<br>634034, Томская область, г. Томск, А. Иванова улица, 4, 10, 33 | Тренажер для постановки трассы для проведения тренировок и соревнований на трудность - 1 шт.; Разминочный тренажер - 1 шт.; Тренажер для постановки эталонной трассы для спортивного скоростного лазания - 1 шт.; Домашний тренажер трансформер - 1 шт.; Мат гимнастический - 14 шт.; Мат для боулдеринга Aztec(2000*3000*400) - 6 шт.; Наполняемость зала 17 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, 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<br>634045, Томская область, г. Томск, 19 Гвардейской Дивизии улица, 13, 19 | Лыжи STC пластиковые с креплением - 70 шт.; Лыжи беговые Peltonen 130 Delta step - 5 шт.; Лыжи беговые TISA TOP UNIVERSAL - 15 шт.; Лыжи LArsen Active с креплениями и ботинками - 1 шт.; Ботинки беговые HART JES Set 05-06 - 57 шт.; Пирамида для хранения лыж_22-10 - 1 шт.; Коньки дет. RGX-340 - 16 шт.; Лыжи STC (150-170) - 30 шт.; Беговые лыжи Peltonen 120 Delta step - 3 шт.; Лыжи беговые Tisa Top - 50 шт.; Коньки хокк. Profy 5000 Lux 41-42 - 1 шт.; Лыжи Larsen Active с креплением и ботинками - 105 шт.; Лыжи беговые TISA RACE CAP SKATING - 10 шт.; Лыжи STC (175-205) - 50 шт.; Коньки хокк. Profy 3000 Lux - 2 шт.; Ботинки лыжные ISG иск.кожа - 82 шт.; Лыжи беговые TISA TOP SKATING - 20 шт.; Коньки фигурные Nika - 9 шт. |
| 4. | Аудитория для проведения учебных занятий всех типов, курсового проектирования, консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации<br>634028, Томская область, г. Томск, ул. Савиных, д. 5, 101 | Ласты для плавания Arena POWERFIN PRO - 8 шт.;Тренажер MAD 3.6 - 10.8кг - 5 шт.;Ласты Med wave Dolfhin 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 Arena - 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 Arena - 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 Arena - 8 шт.;Нудлс 65 х 1600 - 9 шт.; Комплект учебной мебели на 64 посадочных места |

Рабочая программа составлена на основе Общей характеристики образовательной программы по всем направлениям подготовки (приема 2019 г., очная форма обучения).

Разработчик(и):

| Должность | Подпись | ФИО |
|---|---|---|
| доцент | | Хасанова Р.Р. |

Программа одобрена на заседании ОФК (протокол от «28» июня 2019 г. № 8).

И.о. зав. каф. - руководителя отделения
на правах кафедры _____ / Капитанов С.Н.
подпись

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.
«26» 06 2020 г.

# РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ
# ПРИЕМ 2019 г.
# ФОРМА ОБУЧЕНИЯ очная

| Элективные дисциплины по физической культуре и спорту (ЭД по ФК и С): циклические виды спорта |
|---|

| | | | |
|---|---|---|---|
| Направление подготовки/ специальность | Для всех направлений подготовки бакалавриата | | |
| Образовательная программа (направленность (профиль)) | | | |
| Специализация | | | |
| 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. зав. кафедрой-руководителя отделения на правах кафедры | | Капитанов С.Н. |
| Преподаватель | | Хасанова Р.Р. |

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.В2 | Владеет опытом использования средств физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности |
| | | | | УК(У)-7.У2 | Умеет использовать здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни |
| | | | | УК(У)-7.З2 | Знает научно-практические основы физической культуры и здорового образа жизни |
| | | И.УК(У)-7.2 | Планирует свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности | УК(У)-7.В4 | Владеет методами направленного восстановления и стимуляции работоспособности |
| | | | | УК(У)-7.У4 | Умеет определять уровень развития тренированности и здоровья, физического развития |
| | | | | УК(У)-7.З4 | Знает виды и методы контроля за эффективностью тренировочных занятий |
| | | И.УК(У)-7.3 | Соблюдает и пропагандирует нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности | УК(У)-7.В6 | Владеет методиками развития физических качеств для занятий по различным оздоровительным системам и конкретным видам спорта |
| | | | | УК(У)-7.У6 | Умеет использовать средства физической культуры для достижения жизненных и профессиональных ценностей |
| | | | | УК(У)-7.З6 | Знает методические принципы 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 | И.УК(У)-7.1<br>И.УК(У)-7.2<br>И.УК(У)-7.3 |
| РД 2 | Умеет определять уровень физического развития, дозировать физическую нагрузку в соответствии с уровнем тренированности и состояния здоровья | И.УК(У)-7.1<br>И.УК(У)-7.2<br>И.УК(У)-7.3 |
| РД 3 | Знать научно-практические основы физической культуры, основы здорового образа жизни, средства и методы мышечной релаксации в спорте | И.УК(У)-7.1<br>И.УК(У)-7.2<br>И.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.** Физическая подготовка в избранном циклическом виде спорта на начальном этапе спортивной подготовки | РД1<br>РД2<br>РД3 | Лекции | **0** |
| | | Практические занятия | **12** |
| | | Самостоятельная работа | **1** |
| **Раздел 2.** Техническая подготовка в избранном циклическом виде спорта на начальном этапе спортивной подготовки | РД1<br>РД2<br>РД3 | Лекции | **0** |
| | | Практические занятия | **12** |
| | | Самостоятельная работа | **2** |
| **Раздел 3.** Тактическая подготовка в избранном циклическом виде спорта на начальном этапе спортивной подготовки | РД1<br>РД2<br>РД3 | Лекции | **0** |
| | | Практические занятия | **12** |
| | | Самостоятельная работа | **1** |
| **Раздел 4.** Элементы тренерской деятельности в избранном циклическом виде спорта на начальном этапе спортивной подготовки | РД1<br>РД2<br>РД3 | Лекции | **0** |
| | | Практические занятия | **12** |
| | | Самостоятельная работа | **2** |
| **2 семестр** | | | |
| **Раздел 1.** Физическая подготовка в избранном циклическом виде спорта на начальном этапе спортивной подготовки | РД1<br>РД2<br>РД3 | Лекции | **0** |
| | | Практические занятия | **12** |
| | | Самостоятельная работа | **1** |
| **Раздел 2.** Техническая подготовка | РД1 | Лекции | **0** |

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

| | | | |
|---|---|---|---|
| | | работа | |
| **Раздел 4.** Элементы тренерской деятельности в избранном циклическом виде спорта на этапе спортивной специализации | РД1<br>РД2<br>РД3 | Лекции | **0** |
| | | Практические занятия | **12** |
| | | Самостоятельная работа | **2** |
| **5 семестр** | | | |
| **Раздел 1.** Физическая подготовка в избранном циклическом виде спорта на этапе спортивной специализации | РД1<br>РД2<br>РД3 | Лекции | **0** |
| | | Практические занятия | **12** |
| | | Самостоятельная работа | **1** |
| **Раздел 2.** Техническая подготовка в избранном циклическом виде спорта на этапе спортивной специализации | РД1<br>РД2<br>РД3 | Лекции | **0** |
| | | Практические занятия | **12** |
| | | Самостоятельная работа | **2** |
| **Раздел 3.** Тактическая подготовка в избранном циклическом виде спорта на этапе спортивной специализации | РД1<br>РД2<br>РД3 | Лекции | **0** |
| | | Практические занятия | **12** |
| | | Самостоятельная работа | **1** |
| **Раздел 4.** Элементы тренерской деятельности в избранном циклическом виде спорта на этапе спортивной специализации | РД1<br>РД2<br>РД3 | Лекции | **0** |
| | | Практические занятия | **12** |
| | | Самостоятельная работа | **2** |
| **6 семестр** | | | |
| **Раздел 1.** Физическая подготовка в избранном циклическом виде спорта на этапе совершенствования спортивного мастерства | РД1<br>РД2<br>РД3 | Лекции | **0** |
| | | Практические занятия | **8** |
| | | Самостоятельная работа | **1** |
| **Раздел 2.** Техническая подготовка в избранном циклическом виде спорта на этапе совершенствования спортивного мастерства | РД1<br>РД2<br>РД3 | Лекции | **0** |
| | | Практические занятия | **8** |
| | | Самостоятельная работа | **1** |
| **Раздел 3.** Тактическая подготовка в избранном циклическом виде спорта на этапе совершенствования спортивного мастерства | РД1<br>РД2<br>РД3 | Лекции | **0** |
| | | Практические занятия | **8** |
| | | Самостоятельная работа | **1** |
| **Раздел 4.** Элементы тренерской деятельности в избранном циклическом виде спорта на этапе совершенствования спортивного мастерства | РД1<br>РД2<br>РД3 | Лекции | **0** |
| | | Практические занятия | **8** |
| | | Самостоятельная работа | **1** |
| **7 семестр** | | | |
| **Раздел 1.** Физическая подготовка в | РД1 | Лекции | **0** |

| | | | |
|---|---|---|---|
| избранном циклическом виде спорта на этапе совершенствования спортивного мастерства | РД2<br>РД3 | Практические занятия | **8** |
| | | Самостоятельная работа | **1** |
| **Раздел 2.** Техническая подготовка в избранном циклическом виде спорта на этапе совершенствования спортивного мастерства | РД1<br>РД2<br>РД3 | Лекции | **0** |
| | | Практические занятия | **8** |
| | | Самостоятельная работа | **1** |
| **Раздел 3.** Тактическая подготовка в избранном циклическом виде спорта на этапе совершенствования спортивного мастерства | РД1<br>РД2<br>РД3 | Лекции | **0** |
| | | Практические занятия | **8** |
| | | Самостоятельная работа | **1** |
| **Раздел 4.** Элементы тренерской деятельности в избранном циклическом виде спорта на этапе совершенствования спортивного мастерства | РД1<br>РД2<br>РД3 | Лекции | **0** |
| | | Практические занятия | **8** |
| | | Самостоятельная работа | **1** |
| **8 семестр** | | | |
| **Раздел 1.** Физическая подготовка в избранном циклическом виде спорта на этапе совершенствования спортивного мастерства | РД1<br>РД2<br>РД3 | Лекции | **0** |
| | | Практические занятия | **8** |
| | | Самостоятельная работа | **1** |
| **Раздел 2.** Техническая подготовка в избранном циклическом виде спорта на этапе совершенствования спортивного мастерства | РД1<br>РД2<br>РД3 | Лекции | **0** |
| | | Практические занятия | **8** |
| | | Самостоятельная работа | **0** |
| **Раздел 3.** Тактическая подготовка в избранном циклическом виде спорта на этапе совершенствования спортивного мастерства | РД1<br>РД2<br>РД3 | Лекции | **0** |
| | | Практические занятия | **9** |
| | | Самостоятельная работа | **1** |
| **Раздел 4.** Элементы тренерской деятельности в избранном циклическом виде спорта на этапе совершенствования спортивного мастерства | РД1<br>РД2<br>РД3 | Лекции | **0** |
| | | Практические занятия | **8** |
| | | Самостоятельная работа | **1** |

**Содержание разделов дисциплины**:

**1 семестр**

**Раздел 1. Физическая подготовка в избранном циклическом виде спорта на начальном этапе спортивной подготовки**

Методические принципы физического воспитания на начальном этапе спортивной подготовки.

Морфологические особенности спортсменов в избранном циклическом 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 циклическом виде спорта.
2. Особенности общей и специальной физической подготовки в избранном циклическом виде спорта.
3. Спортивная периодизация: макро-, мезо-, микроциклы в круглогодичной тренировочной деятельности на начальном этапе спортивной подготовки.

**Раздел 2. Техническая подготовка в избранном циклическом виде спорта на начальном этапе спортивной подготовки**

Формирование и совершенствование основ техники в избранном циклическом виде спорта. Освоение основных и подводящих упражнений в избранном циклическом 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 циклическом виде спорта
3. Формирование основ технической подготовленности с учетом биомеханических особенностей выполнения упражнений занимающегося.

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

Творческое овладение методами тактической подготовки, обеспечивающими достижение практических результатов в тренировочной и соревновательной деятельности занимающихся в избранном циклическом 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.

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

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

**2 семестр**

**Раздел 1. Физическая подготовка в избранном циклическом виде спорта на начальном этапе спортивной подготовки**

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.

**Раздел 2. Техническая подготовка в избранном циклическом виде спорта на начальном этапе спортивной подготовки**

Формирование и совершенствование основ техники в избранном циклическом 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 циклическом виде спорта.
3. Применение технических приемов с учетом индивидуальной биомеханики в специальной подготовке спортсмена.

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

Творческое овладение методами тактической подготовки, обеспечивающими достижение практических результатов в тренировочной и соревновательной деятельности занимающихся в избранном циклическом 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 циклическом 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 циклическом 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 циклическом виде спорта в учебно-тренировочной деятельности.

**3 семестр**

**Раздел 1. Физическая подготовка в избранном циклическом 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 циклическом виде спорта.

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

Совершенствование основ техники в избранном циклическом 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 циклическом 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 циклическом виде спорта на этапе спортивной специализации**

Обеспечение достижения практических результатов в тренировочной и

соревновательной деятельности занимающихся в избранном циклическом виде спорта. Прогноз, анализ условий соревновательной деятельности, корректировка и реализация оптимального тактического плана. Применение тактические 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 ситуации, моделирование условий применения различных технических приемов.
3. Применение навыков реализации тактических приемов в учебно-соревновательной деятельности.

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

Применение методик совершенствования двигательных навыков и педагогического контроля в избранном циклическом 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 циклические 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 циклическом виде спорта на этапе спортивной специализации**

Совершенствование методов общей и специальной физической подготовки спортсмена. Воспитание гибкости с целью увеличения амплитуды движений спортсмена в избранном циклическом 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 циклическом виде спорта.

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

Совершенствование основ техники в избранном циклическом виде спорта. Формирование стабильности, устойчивости, автоматизированности технических действий занимающегося. Расширение базы основных и подводящих упражнений в избранном циклическом 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 циклическом виде спорта на этапе спортивной специализации**

Обеспечение достижения практических результатов в тренировочной и соревновательной деятельности занимающихся в избранном циклическом 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 циклическом 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 циклические 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 циклические 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 циклическом 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 циклическом виде спорта на этапе спортивной специализации**

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

**Темы практических занятий:**

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

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

Обеспечение достижения практических результатов в тренировочной и соревновательной деятельности занимающихся в избранном циклическом 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 ситуации, 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 циклическом 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 циклическом виде спорта на этапе совершенствования спортивного мастерства**

Реализация плана круглогодичной тренировочной деятельности с учетом спортивная 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 циклическом виде спорта на этапе совершенствования спортивного мастерства**

Совершенствование техники в избранном циклическом виде спорта.

**Темы практических занятий:**

1. Воспитание быстроты и силы с совершенствованием в технике избранного циклического вида спорта, сопряженный метод тренировки.

2. Реализация наиболее эффективных отечественных и зарубежных методик технической подготовки спортсменов в избранном циклическом виде спорта.

3. Совершенствование стабильности, устойчивости, автоматизированности технических действий занимающегося.

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

Обеспечение достижения практических результатов в тренировочной и соревновательной деятельности занимающихся в избранном циклическом 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 циклическом 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 циклические 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 циклическом 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 спортивная периодизации.

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

Совершенствование техники в избранном циклическом 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 циклическом виде спорта на этапе совершенствования спортивного мастерства**

Обеспечение достижения практических результатов в тренировочной и соревновательной деятельности занимающихся в избранном циклическом 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 циклическом 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 циклическом 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 спортивная периодизации.
2. Достижение максимального уровня развития основных физических качеств методами круговой, повторной, переменной тренировки.

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

Совершенствование техники в избранном циклическом 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 циклическом виде спорта на этапе совершенствования спортивного мастерства**

Обеспечение достижения практических результатов в тренировочной и соревновательной деятельности занимающихся в избранном циклическом 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.

**Раздел 4. Элементы тренерской деятельности в избранном циклическом 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.

## 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 15.05.2019).- 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 15.05.2019).- 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 15.05.2019).- 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, консультаций, текущего | 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.; |

| | | |
|---|---|---|
| | контроля и промежуточной аттестации<br>634028, Томская область, г. Томск, Карпова улица, 4, 23 | 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 |
| 2. | Аудитория для проведения учебных занятий всех типов, курсового проектирования, консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации<br>634028, Томская область, г. Томск, ул. Савиных, д. 5, 101 | Ласты для плавания Arena POWERFIN PRO - 8 шт.;Тренажер MAD 3.6 - 10.8кг - 5 шт.;Ласты Med wave Dolfhin 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 Arena - 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 Arena - 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 Arena - 8 шт.;Нудлс 65 х 1600 - 9 шт.; Комплект учебной мебели на 64 посадочных места |
| 3. | Аудитория для проведения учебных занятий всех типов, курсового проектирования, консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации<br>634045, Томская область, г. Томск, 19 Гвардейской Дивизии улица, 13, 19 | Лыжи STC пластиковые с креплением - 70 шт.; Лыжи беговые Peltonen 130 Delta step - 5 шт.; Лыжи беговые TISA TOP UNIVERSAL - 15 шт.; Лыжи LArsen Active с креплениями и ботинками - 1 шт.; Ботинки беговые HART JES Set 05-06 - 57 шт.; Пирамида для хранения лыж 22-10 - 1 шт.; Коньки дет. RGX-340 - 16 шт.; Лыжи STC (150-170) - 30 шт.;Беговые лыжи Peltonen 120 Delta step - 3 шт.; Лыжи беговые Tisa Top - 50 шт.; Коньки хокк. Profy 5000 Lux 41-42 - 1 шт.; Лыжи Larsen Active с креплением и ботинками - 105 шт.; Лыжи беговые TISA RACE CAP SKATING - 10 шт.; Лыжи STC (175-205) - 50 шт.; Коньки хокк. Profy 3000 Lux - 2 шт.; Ботинки лыжные ISG иск.кожа - 82 шт.; Лыжи беговые TISA TOP SKATING - 20 шт.; Коньки фигурные Nika - 9 шт. |

Рабочая программа составлена на основе Общей характеристики образовательной программы по всем направлениям подготовки (приема 2019 г., очная форма обучения).

Разработчик(и):

| Должность | Подпись | ФИО |
|---|---|---|
| доцент | | Хасанова Р.Р. |

Программа одобрена на заседании ОФК (протокол от «28» июня 2019 г. № 8).

И.о. зав. каф. - руководителя отделения
на правах кафедры _____ / Капитанов С.Н.
подпись