

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

УТВЕРЖДАЮ

Директор ШБИП

Чайковский Д.В.

«30» июня 2020 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

ПРИЕМ 2019 г.

ФОРМА ОБУЧЕНИЯ заочная

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

|                                                         |                                             |         |     |
|---------------------------------------------------------|---------------------------------------------|---------|-----|
| Направление подготовки/<br>специальность                | 13.03.02 Электроэнергетика и электротехника |         |     |
| Образовательная программа<br>(направленность (профиль)) | Электроэнергетика                           |         |     |
| Специализация                                           | Электроснабжение                            |         |     |
| Уровень образования                                     | высшее образование - бакалавриат            |         |     |
| Курс                                                    | 4                                           | семестр | 8   |
| Трудоемкость в кредитах<br>(зачетных единицах)          | 0                                           |         |     |
| Виды учебной деятельности                               | Временной ресурс                            |         |     |
| Контактная (аудиторная) работа,<br>ч                    | Лекции                                      |         | 0   |
|                                                         | Практические занятия                        |         | 6   |
|                                                         | Лабораторные занятия                        |         | 0   |
|                                                         | ВСЕГО                                       |         | 6   |
|                                                         | Самостоятельная работа, ч                   |         | 372 |
|                                                         | ИТОГО, ч                                    |         | 378 |

Вид промежуточной аттестации

|       |                                 |          |
|-------|---------------------------------|----------|
| зачет | Обеспечивающее<br>подразделение | ОФК ШБИП |
|-------|---------------------------------|----------|

И.о. заведующего кафедрой -  
руководителя отделения на  
правах кафедры

Руководитель ООП

Преподаватель

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

2020 г.

## 1. Цели освоения дисциплины

Целями освоения дисциплины является формирование у обучающихся определенного ООП (п. 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.B2                                                  | Владеет опытом использования средств физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности |
|                 |                                                                                                                                          |                                   |                                                                                                                                      | УК(У)-7.Y2                                                  | Умеет использовать здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни                                     |
|                 |                                                                                                                                          |                                   |                                                                                                                                      | УК(У)-7.32                                                  | 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.B4                                                  | Владеет методами направленного восстановления и стимуляции работоспособности                                                 |
|                 |                                                                                                                                          |                                   |                                                                                                                                      | УК(У)-7.Y4                                                  | Умеет определять уровень развития тренированности и здоровья, физического развития                                           |
|                 |                                                                                                                                          |                                   |                                                                                                                                      | УК(У)-7.34                                                  | 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.B6                                                  | Владеет методиками развития физических качеств для занятий по различным оздоровительным системам и конкретным видам спорта   |
|                 |                                                                                                                                          |                                   |                                                                                                                                      | УК(У)-7.Y6                                                  | Умеет использовать средства физической культуры для достижения жизненных и профессиональных ценностей                        |
|                 |                                                                                                                                          |                                   |                                                                                                                                      | УК(У)-7.36                                                  | 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      | 0                 |
|                                                                                        |                                              | Самостоятельная работа    | 13                |
| Раздел 2. Комплексы оздоровительных упражнений с элементами циклических видов спорта   | РД1<br>РД2<br>РД3                            | Лекции                    | 0                 |
|                                                                                        |                                              | Практические занятия      | 0                 |
|                                                                                        |                                              | Самостоятельная работа    | 14                |
| Раздел 3. Комплексы оздоровительных упражнений с элементами спортивных и подвижных игр | РД1<br>РД2<br>РД3                            | Лекции                    | 0                 |
|                                                                                        |                                              | Практические занятия      | 0                 |
|                                                                                        |                                              | Самостоятельная работа    | 13                |
| Раздел 4. Методики самоконтроля физического и функционального состояния организма      | РД1<br>РД2<br>РД3                            | Лекции                    | 0                 |
|                                                                                        |                                              | Практические занятия      | 0                 |
|                                                                                        |                                              | Самостоятельная работа    | 14                |
| 2 семестр                                                                              |                                              |                           |                   |
| Раздел 1. Оздоровительная гимнастика и ЛФК                                             | РД1<br>РД2<br>РД3                            | Лекции                    | 0                 |
|                                                                                        |                                              | Практические занятия      | 0                 |
|                                                                                        |                                              | Самостоятельная работа    | 12                |

|                                                                                        |                   |                        |    |
|----------------------------------------------------------------------------------------|-------------------|------------------------|----|
| Раздел 2. Комплексы оздоровительных упражнений с элементами лыжного спорта             | РД1<br>РД2<br>РД3 | Лекции                 | 0  |
|                                                                                        |                   | Практические занятия   | 0  |
|                                                                                        |                   | Самостоятельная работа | 14 |
| Раздел 3. Комплексы оздоровительных упражнений с элементами спортивных и подвижных игр | РД1<br>РД2<br>РД3 | Лекции                 | 0  |
|                                                                                        |                   | Практические занятия   | 0  |
|                                                                                        |                   | Самостоятельная работа | 12 |
| Раздел 4. Плавание                                                                     | РД1<br>РД2<br>РД3 | Лекции                 | 0  |
|                                                                                        |                   | Практические занятия   | 0  |
|                                                                                        |                   | Самостоятельная работа | 14 |
| 3 семестр                                                                              |                   |                        |    |
| Раздел 1. Оздоровительная гимнастика и ЛФК                                             | РД1<br>РД2<br>РД3 | Лекции                 | 0  |
|                                                                                        |                   | Практические занятия   | 0  |
|                                                                                        |                   | Самостоятельная работа | 13 |
| Раздел 2. Комплексы оздоровительных упражнений с элементами лыжного спорта             | РД1<br>РД2<br>РД3 | Лекции                 | 0  |
|                                                                                        |                   | Практические занятия   | 0  |
|                                                                                        |                   | Самостоятельная работа | 14 |
| Раздел 3. Комплексы оздоровительных упражнений с элементами спортивных и подвижных игр | РД1<br>РД2<br>РД3 | Лекции                 | 0  |
|                                                                                        |                   | Практические занятия   | 0  |
|                                                                                        |                   | Самостоятельная работа | 13 |
| Раздел 4. Физкультурно-оздоровительная деятельность средствами легкой атлетики         | РД1<br>РД2<br>РД3 | Лекции                 | 0  |
|                                                                                        |                   | Практические занятия   | 0  |
|                                                                                        |                   | Самостоятельная работа | 14 |
| 4 семестр                                                                              |                   |                        |    |
| Раздел 1. Оздоровительная гимнастика и ЛФК                                             | РД1<br>РД2<br>РД3 | Лекции                 | 0  |
|                                                                                        |                   | Практические занятия   | 0  |
|                                                                                        |                   | Самостоятельная работа | 12 |
| Раздел 2. Комплексы оздоровительных упражнений с элементами лыжного спорта             | РД1<br>РД2<br>РД3 | Лекции                 | 0  |
|                                                                                        |                   | Практические занятия   | 0  |
|                                                                                        |                   | Самостоятельная работа | 14 |
| Раздел 3. Комплексы оздоровительных упражнений с элементами спортивных и               | РД1<br>РД2<br>РД3 | Лекции                 | 0  |
|                                                                                        |                   | Практические занятия   | 0  |

|                                                                                        |                   |                        |    |
|----------------------------------------------------------------------------------------|-------------------|------------------------|----|
| подвижных игр                                                                          |                   | Самостоятельная работа | 12 |
| Раздел 4. Плавание                                                                     | РД1<br>РД2<br>РД3 | Лекции                 | 0  |
|                                                                                        |                   | Практические занятия   | 0  |
|                                                                                        |                   | Самостоятельная работа | 14 |
| 5 семестр                                                                              |                   |                        |    |
| Раздел 1. Оздоровительная гимнастика и ЛФК                                             | РД1<br>РД2<br>РД3 | Лекции                 | 0  |
|                                                                                        |                   | Практические занятия   | 0  |
|                                                                                        |                   | Самостоятельная работа | 13 |
| Раздел 2. Комплексы оздоровительных упражнений с элементами лыжного спорта             | РД1<br>РД2<br>РД3 | Лекции                 | 0  |
|                                                                                        |                   | Практические занятия   | 0  |
|                                                                                        |                   | Самостоятельная работа | 14 |
| Раздел 3. Комплексы оздоровительных упражнений с элементами спортивных и подвижных игр | РД1<br>РД2<br>РД3 | Лекции                 | 0  |
|                                                                                        |                   | Практические занятия   | 0  |
|                                                                                        |                   | Самостоятельная работа | 13 |
| Раздел 4. Физкультурно-оздоровительная деятельность средствами легкой атлетики         | РД1<br>РД2<br>РД3 | Лекции                 | 0  |
|                                                                                        |                   | Практические занятия   | 0  |
|                                                                                        |                   | Самостоятельная работа | 14 |
| 6 семестр                                                                              |                   |                        |    |
| Раздел 1. Оздоровительная гимнастика и ЛФК                                             | РД1<br>РД2<br>РД3 | Лекции                 | 0  |
|                                                                                        |                   | Практические занятия   | 0  |
|                                                                                        |                   | Самостоятельная работа | 12 |
| Раздел 2. Комплексы оздоровительных упражнений с элементами лыжного спорта             | РД1<br>РД2<br>РД3 | Лекции                 | 0  |
|                                                                                        |                   | Практические занятия   | 0  |
|                                                                                        |                   | Самостоятельная работа | 14 |
| Раздел 3. Комплексы оздоровительных упражнений с элементами спортивных и подвижных игр | РД1<br>РД2<br>РД3 | Лекции                 | 0  |
|                                                                                        |                   | Практические занятия   | 0  |
|                                                                                        |                   | Самостоятельная работа | 12 |
| Раздел 4. Физкультурно-оздоровительная деятельность средствами легкой атлетики         | РД1<br>РД2<br>РД3 | Лекции                 | 0  |
|                                                                                        |                   | Практические занятия   | 0  |
|                                                                                        |                   | Самостоятельная работа | 14 |
| 7 семестр                                                                              |                   |                        |    |

|                                                                                        |                   |                        |    |
|----------------------------------------------------------------------------------------|-------------------|------------------------|----|
| Раздел 1. Оздоровительная гимнастика и ЛФК                                             | РД1<br>РД2<br>РД3 | Лекции                 | 0  |
|                                                                                        |                   | Практические занятия   | 0  |
|                                                                                        |                   | Самостоятельная работа | 13 |
| Раздел 2. Комплексы оздоровительных упражнений с элементами циклических видов спорта   | РД1<br>РД2<br>РД3 | Лекции                 | 0  |
|                                                                                        |                   | Практические занятия   | 0  |
|                                                                                        |                   | Самостоятельная работа | 14 |
| Раздел 3. Комплексы оздоровительных упражнений с элементами спортивных и подвижных игр | РД1<br>РД2<br>РД3 | Лекции                 | 0  |
|                                                                                        |                   | Практические занятия   | 0  |
|                                                                                        |                   | Самостоятельная работа | 13 |
| Раздел 4. Методики самоконтроля физического и функционального состояния организма      | РД1<br>РД2<br>РД3 | Лекции                 | 0  |
|                                                                                        |                   | Практические занятия   | 0  |
|                                                                                        |                   | Самостоятельная работа | 14 |
| 8 семестр                                                                              |                   |                        |    |
| Раздел 1. Оздоровительная гимнастика и ЛФК                                             | РД1<br>РД2<br>РД3 | Лекции                 | 0  |
|                                                                                        |                   | Практические занятия   | 2  |
|                                                                                        |                   | Самостоятельная работа | 0  |
| Раздел 2. Комплексы оздоровительных упражнений с элементами лыжного спорта             | РД1<br>РД2<br>РД3 | Лекции                 | 0  |
|                                                                                        |                   | Практические занятия   | 1  |
|                                                                                        |                   | Самостоятельная работа | 0  |
| Раздел 3. Комплексы оздоровительных упражнений с элементами спортивных и подвижных игр | РД1<br>РД2<br>РД3 | Лекции                 | 0  |
|                                                                                        |                   | Практические занятия   | 1  |
|                                                                                        |                   | Самостоятельная работа | 0  |
| Раздел 4. Плавание                                                                     | РД1<br>РД2<br>РД3 | Лекции                 | 0  |
|                                                                                        |                   | Практические занятия   | 2  |
|                                                                                        |                   | Самостоятельная работа | 0  |

#### 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 в 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. Скандинавская 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.

## **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).

|                                                                                             |
|---------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Раздел 2. Комплексы оздоровительных упражнений с элементами циклических видов спорта</b> |
|---------------------------------------------------------------------------------------------|

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

|                                                                                               |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Раздел 3. Комплексы оздоровительных упражнений с элементами спортивных и подвижных игр</b> |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------|

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.

|                                                                                          |
|------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Раздел 4. Методики самоконтроля физического и функционального состояния организма</b> |
|------------------------------------------------------------------------------------------|

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

|                                                   |
|---------------------------------------------------|
| <b>Раздел 1. Оздоровительная гимнастика и ЛФК</b> |
|---------------------------------------------------|

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.;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.; 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 diam.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 Dolphin monoflin - 3 шт.;Гантели для аквааэробики - 20 шт.;Лопатки для плавания Arena VORTEX EVOLUTION HAND PADDLE - 4 шт.;Калабашка Pull Buoy EXT - 15 шт.;Лопатки для плавания - 6 шт.;Лопатки для плавания Arena ELITE FINGER PADDLE - 5 шт.;Пояс для аквааэробики - 10 шт.;Эспандер ленточный, средний 5-22кг - 8 шт.;Эспандер ленточный, тяжелый 17-54кг - 8 шт.;Нудл MAD - 15 шт.;Ласты Арена POQWERFIN PRO - 4 шт.;Пояс MAD - 5 шт.;Калабашка 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 x 1600 - 9 шт.; Комплект учебной мебели на 64 посадочных места. |
| 5 | Аудитория для проведения учебных занятий всех типов, курсового проектирования, консультаций, текущего контроля и                                                                                        | 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                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |

|                                                                                         |                                          |
|-----------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------|
| промежуточной аттестации<br>634028, Томская область,<br>г. Томск, Карпова улица, 4, 20. | - 29 шт.; Наполняемость зала 16 человек. |
|-----------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------|

Рабочая программа составлена на основе Общей характеристики образовательной программы «Электроэнергетика» по направлению 13.03.02 Электроэнергетика и электротехника (приема 2019 г., заочная форма обучения).

Разработчик(и):

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

Программа одобрена на заседании отделения электроэнергетики и электротехники ИШЭ (протокол № 6 от 27.06.2019 г.)

И.о. заведующего кафедрой - руководителя отделения  
на правах кафедры ОЭЭ ИШЭ, к.т.н.

 /А.С. Ивашутенко

**Лист изменений рабочей программы дисциплины:**

| Учебный год                 | Содержание /изменение | Обсуждено на заседании учебно-методического совета ОФК (протокол) |
|-----------------------------|-----------------------|-------------------------------------------------------------------|
| 20__ / __<br>учебный<br>год |                       | От «__» _____<br>20__ г.<br>№ _____                               |
|                             |                       |                                                                   |
|                             |                       |                                                                   |
|                             |                       |                                                                   |
|                             |                       |                                                                   |