

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

УТВЕРЖДАЮ  
Директор ШБИП

Чайковский Д.В.

2020 г.

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

Элективные дисциплины по физической культуре и спорту (ЭД по ФК и С): общая  
физическая подготовка

Направление подготовки/ специальность	09.03.04 Программная инженерия		
Образовательная программа (направленность (профиль))	Разработка программно-информационных систем		
Специализация	Промышленная разработка программного обеспечения		
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		6
	Лабораторные занятия		0
	ВСЕГО		6
Самостоятельная работа, ч			372
ИТОГО, ч			378




Вид промежуточной аттестации

зачет	Обеспечивающее подразделение	ОФК ШБИП
-------	------------------------------	----------

И.о. зав. кафедрой руководитель  
отделения

Руководитель ООП

Преподаватель

	Капитанов С.Н.
	Чердынцев Е.С.
	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.У2	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.У4	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.У6	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 И.УК(У)-7.2 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 И.УК(У)-7.2 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 И.УК(У)-7.2 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.
<b>1 семестр</b>			
Раздел 1. Основы общей физической подготовки	РД1	Лекции	0
	РД2	Практические занятия	0
	РД3	Самостоятельная работа	13
Раздел 2. Основы общей физической подготовки с элементами легкой атлетики	РД1	Лекции	0
	РД2	Практические занятия	0
	РД3	Самостоятельная работа	14
Раздел 3. Основы общей физической подготовки с элементами спортивных игр	РД1	Лекции	0
	РД2	Практические занятия	0
	РД3	Самостоятельная работа	13
Раздел 4. Основы общей физической подготовки с элементами циклических видов спорта	РД1	Лекции	0
	РД2	Практические занятия	0
	РД3	Самостоятельная работа	14
<b>2 семестр</b>			
Раздел 1. Основы специальной физической подготовки	РД1	Лекции	0
	РД2	Практические занятия	0
	РД3	Самостоятельная работа	12
Раздел 2. Основы специальной физической подготовки с элементами легкой атлетики	РД1	Лекции	0
	РД2	Практические занятия	0
	РД3	Самостоятельная работа	14
Раздел 3. Основы специальной физической подготовки с элементами спортивных игр	РД1	Лекции	0
	РД2	Практические занятия	0
	РД3	Самостоятельная работа	12
Раздел 4. Основы специальной физической подготовки с элементами циклических видов спорта	РД1	Лекции	0
	РД2	Практические занятия	0
	РД3	Самостоятельная работа	14
<b>3 семестр</b>			
Раздел 1. Общая физическая подготовка в	РД1	Лекции	0

профессионально-прикладной деятельности	РД2 РД3	Практические занятия	0
		Самостоятельная работа	13
Раздел 2. Базовая физическая подготовка в легкой атлетике на спортивно-оздоровительном этапе	РД1 РД2 РД3	Лекции	0
		Практические занятия	0
		Самостоятельная работа	14
Раздел 3. Спортивные игры	РД1 РД2 РД3	Лекции	0
		Практические занятия	0
		Самостоятельная работа	13
Раздел 4. Базовая физическая подготовка в лыжном спорте на спортивно-оздоровительном этапе	РД1 РД2 РД3	Лекции	0
		Практические занятия	0
		Самостоятельная работа	14
4 семестр			
Раздел 1. Совершенствование навыков физической подготовки в профессионально-прикладной деятельности	РД1 РД2 РД3	Лекции	0
		Практические занятия	0
		Самостоятельная работа	12
Раздел 2. Совершенствование навыков базовой физической подготовки в легкой атлетике	РД1 РД2 РД3	Лекции	0
		Практические занятия	0
		Самостоятельная работа	14
Раздел 3. Спортивные игры	РД1 РД2 РД3	Лекции	0
		Практические занятия	0
		Самостоятельная работа	12
Раздел 4. Базовая физическая подготовка в плавании на спортивно-оздоровительном этапе	РД1 РД2 РД3	Лекции	0
		Практические занятия	0
		Самостоятельная работа	14
5 семестр			
Раздел 1. Методика подбора средств общей физической подготовки	РД1 РД2 РД3	Лекции	0
		Практические занятия	0
		Самостоятельная работа	13
Раздел 2. Совершенствование навыков базовой физической подготовки в легкой атлетике на спортивно-оздоровительном этапе	РД1 РД2 РД3	Лекции	0
		Практические занятия	0
		Самостоятельная работа	14
Раздел 3. Спортивные игры	РД1 РД2 РД3	Лекции	0
		Практические занятия	0
		Самостоятельная работа	13
Раздел 4. Совершенствование базовой физической подготовки в лыжном спорте на спортивно-оздоровительном этапе	РД1 РД2 РД3	Лекции	0
		Практические занятия	0
		Самостоятельная работа	14
6 семестр			
Раздел 1. Совершенствование техники упражнений общей и специальной физической подготовки в профессионально-прикладной деятельности	РД1 РД2 РД3	Лекции	0
		Практические занятия	0
		Самостоятельная работа	12
Раздел 2. Совершенствование навыков базовой физической подготовки в легкой атлетике на спортивно-оздоровительном этапе	РД1 РД2 РД3	Лекции	0
		Практические занятия	0
		Самостоятельная работа	14
Раздел 3. Спортивные игры	РД1 РД2	Лекции	0
		Практические занятия	0

	РД3	Самостоятельная работа	<b>12</b>
<b>Раздел 4.</b> Совершенствование техники элементов базовой физической подготовки в плавании на спортивно-оздоровительном этапе	РД1	Лекции	<b>0</b>
	РД2	Практические занятия	<b>0</b>
	РД3	Самостоятельная работа	<b>14</b>
<b>7 семестр</b>			
<b>Раздел 1.</b> Совершенствование техники упражнений общей и специальной физической подготовки	РД1	Лекции	<b>0</b>
	РД2	Практические занятия	<b>0</b>
	РД3	Самостоятельная работа	<b>13</b>
<b>Раздел 2.</b> Совершенствование навыков базовой физической подготовки в легкой атлетике на спортивно-оздоровительном этапе	РД1	Лекции	<b>0</b>
	РД2	Практические занятия	<b>0</b>
	РД3	Самостоятельная работа	<b>14</b>
<b>Раздел 3.</b> Спортивные игры	РД1	Лекции	<b>0</b>
	РД2	Практические занятия	<b>0</b>
	РД3	Самостоятельная работа	<b>13</b>
<b>Раздел 4.</b> Совершенствование техники элементов базовой физической подготовки в лыжном спорте на спортивно-оздоровительном этапе	РД1	Лекции	<b>0</b>
	РД2	Практические занятия	<b>0</b>
	РД3	Самостоятельная работа	<b>14</b>
<b>8 семестр</b>			
<b>Раздел 1.</b> Совершенствование техники упражнений общей и специальной физической подготовки	РД1	Лекции	<b>0</b>
	РД2	Практические занятия	<b>2</b>
	РД3	Самостоятельная работа	<b>0</b>
<b>Раздел 2.</b> Совершенствование навыков базовой физической подготовки в легкой атлетике на спортивно-оздоровительном этапе	РД1	Лекции	<b>0</b>
	РД2	Практические занятия	<b>1</b>
	РД3	Самостоятельная работа	<b>0</b>
<b>Раздел 3.</b> Спортивные игры	РД1	Лекции	<b>0</b>
	РД2	Практические занятия	<b>1</b>
	РД3	Самостоятельная работа	<b>0</b>
<b>Раздел 4.</b> Совершенствование техники элементов базовой физической подготовки в плавании на спортивно-оздоровительном этапе	РД1	Лекции	<b>0</b>
	РД2	Практические занятия	<b>2</b>
	РД3	Самостоятельная работа	<b>0</b>

### 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.

<b>Раздел 3. Основы специальной физической подготовки с элементами спортивных игр</b>
---

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.

<b>Раздел 4. Основы специальной физической подготовки с элементами циклических видов спорта</b>
---

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**

<b>Раздел 1. Общая физическая подготовка в профессионально-прикладной деятельности</b>
--

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.

<b>Раздел 2. Базовая физическая подготовка в легкой атлетике на спортивно-</b>
--

## 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.

<b>Раздел 3. Спортивные игры</b>
----------------------------------

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.

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

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**

<b>Раздел 1. Совершенствование техники упражнений общей и специальной физической подготовки</b>
---

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.

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

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. 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. 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.
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.;MB3,23 Пресс-машина (грузоблок) - 1 шт.; Штанга ZSO усиленный сложный, D50 L2200 олимпийский замок - 1 шт.; Грудь-машина

	634028, Томская область, г. Томск, Карпова улица, 4, 21.	(грузоблок) (Баттерфляй) - 1 шт.; Скакалка 285см - 4 шт.; Штанга ZSO D50мм ломаный EZ-образный - 1 шт.; Гири 16 кг - 2 шт.; Гири 24кг - 1 шт.; Гири 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. 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 LArсен 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. 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 направлению 09.03.04 Программная инженерия / Разработка программно-информационных систем / «Промышленная разработка программного обеспечения» (приема 2019 г., заочная форма обучения).

Разработчик(и):

Должность	Подпись	ФИО
Доцент		Соболева А.А.

Программа одобрена на заседании ОФК (протокол от «18» июня 2019 г. № 8).

И.о. заведующий кафедрой – руководитель  
отделения

 /Капитанов С.Н./  
подпись