

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ
ФЕДЕРАЦИИ

Федеральное государственное автономное образовательное учреждение
высшего образования

«НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ
ТОМСКИЙ ПОЛИТЕХНИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»
ЮРГИНСКИЙ ТЕХНОЛОГИЧЕСКИЙ ИНСТИТУТ (ФИЛИАЛ)

УТВЕРЖДАЮ

Директор ЮТИ ТПУ

Чинахов Д.А.

« 25 » 06 2020г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

ПРИЕМ 2020 г.

ФОРМА ОБУЧЕНИЯ заочная

Элективные дисциплины по физической культуре и спорту			
Направление подготовки/специальность	20.03.01 Техносферная безопасность		
Образовательная программа (направленность (профиль))	Защита в чрезвычайных ситуациях		
Специализация	Защита в чрезвычайных ситуациях		
Уровень образования	высшее образование - бакалавриат		
Курс	4	семестр	8
Трудоемкость в кредитах (зачетных единицах)			
Виды учебной деятельности	Временной ресурс		
Контактная (аудиторная) работа, ч	Лекции		
	Практические занятия		6
	Лабораторные занятия		
	ВСЕГО		6
	Самостоятельная работа, ч		372
	ИТОГО, ч		378

Вид промежуточной
аттестации

Руководитель ООП

Преподаватель

зачет	Обеспечивающее подразделение	ЮТИ ТПУ
-------	------------------------------	---------

		С.А. Солодский
		П.В. Родионов

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	Составляющие результатов освоения (дескрипторы компетенции)	
		Код	Наименование
УК(У)-7.	Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК(У)-7.B1	Владеет знаниями использования средств физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности
		УК(У)-7.B2	Владеет опытом психофизической регуляции организма (аутогенная тренировка)
		УК(У)-7.B4	Владеет навыком выполнения двигательных действий на основе усвоенных знаний и жизненного опыта
		УК(У)-7.B6	Владеет методами направленного восстановления и стимуляции работоспособности (физическая рекреация)
		УК(У)-7.Y2	Умеет использовать средства физической культуры для достижения жизненных и профессиональных ценностей
		УК(У)-7.Y4	Умеет использовать жизненно важные умения и навыки физической культуры
		УК(У)-7.Y6	Умеет определять уровень развития тренированности и здоровья, физического развития
		УК(У)-7.32	Знает роль основ средств и методов физической культуры
		УК(У)-7.34	Знает методические принципы физического воспитания
		УК(У)-7.36	Знает виды и методы контроля за эффективностью тренировочных занятий

2. Место дисциплины в структуре ООП

Дисциплина относится к базовой части дополнительных дисциплин учебного плана образовательной программы.

3. Планируемые результаты обучения по дисциплине

После успешного освоения дисциплины будут сформированы результаты обучения:

Планируемые результаты обучения по дисциплине ¹		Индикатор достижения компетенции
Код	Наименование	
РД1	Знать научно-практические основы физической культуры, основы здорового образа жизни, средства и методы мышечной релаксации в спорте	УК(У)-7
РД2	Уметь использовать методики эффективных и дополнительных способов жизненно важными умениями и навыками (ходьба, бег, передвижение на лыжах, плавание и т.д.)	УК(У)-7
РД3	Уметь составлять индивидуальные программы физического воспитания и знаний с оздоровительной, рекреационной восстановительной направленностью (медленный бег, прогулки и т.д.)	УК(У)-7
РД4	Уметь использовать методы оценки и коррекции осанки и телосложения	УК(У)-7
РД5	Уметь регулировать психоэмоциональное состояние	УК(У)-7
РД6	Владеть опытом профессионально-прикладной физической подготовки, определяющей психофизическую готовность к будущей профессии	УК(У)-7
РД7	Владеть опытом составления и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями, гигиенической или тренировочной направленности	УК(У)-7
РД8	Владеть опытом самостоятельного освоения отдельных элементов профессионально-прикладной подготовки	УК(У)-7

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

4. Структура и содержание дисциплины

Основные виды учебной деятельности

Разделы дисциплины	Формируемый результат обучения по дисциплине	Виды учебной деятельности ²	Объем времени, ч.
Раздел 1. Основы общей физической подготовки	РД-1,РД-2 ,РД-3,РД-7,	Практические занятия	6
		Самостоятельная работа	62
Раздел 2. Основы общей физической подготовки с элементами легкой атлетики	РД-1,РД-3, РД-4,РД-7	Самостоятельная работа	62
Раздел 3. Основы общей физической подготовки с элементами спортивных игр	РД-1,РД-4, РД-8	Самостоятельная работа	62
Раздел 4. Основы общей физической подготовки с элементами циклических видов спорта	РД-1,РД-4, РД-8,РД-3	Самостоятельная работа	62
Раздел 5. Спортивные игры	РД-1, ,РД-4,	Самостоятельная работа	62

	РД-8,РД-3		
Раздел 6. Базовая физическая подготовка в лыжном спорте на спортивно-оздоровительном этапе	РД-1, ,РД-4, РД-8,РД-3	Самостоятельная работа	62

Содержание разделов дисциплины:

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.

Раздел 5. 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 6. 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

5. Организация самостоятельной работы студентов

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

- Работа в электронном курсе (изучение теоретического материала, выполнение индивидуальных заданий и контролирующих мероприятий и др.);
- Изучение тем, вынесенных на самостоятельную проработку;
- Поиск, анализ, структурирование и презентация информации;
- Подготовка к практическим занятиям;
- Исследовательская работа и участие в научных студенческих конференциях, семинарах и олимпиадах;
- Анализ научных публикаций по заранее определенной преподавателем теме.

6. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

6.1. Учебно-методическое обеспечение

Основная литература:

1. Лекции по физической культуре : учебное пособие / В. Н. Васильев, Е. В. Немеров, И. Ю. Якимович [и др.]. — Томск : СибГМУ, 2016. — 207 с. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/105911>

2. Гаврилов, М. А. Средства лечебной физической культуры в комплексной терапии ожирения : учебное пособие / М. А. Гаврилов, И. В. Мальцева, И. Ю. Якимович. — Томск : СибГМУ, 2014. — 100 с. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/105869>

3. Стамова Л.Г. Адаптивная физическая культура в образовательном пространстве педагогического вуза: учебно-методическое пособие для самостоятельных занятий студентов с отклонениями в состоянии здоровья/ Л. Г. Стамова. —Липецк 2018

— Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/115047?category=4775>

Дополнительная литература:

1. Фетисова, С. Л. Волейбол : учебное пособие / С. Л. Фетисова, А. М. Фокин, Ю. Я. Лобанов. — Санкт-Петербург : РГПУ им. А. И. Герцена, 2018. — 96 с. — ISBN 978-5-8064-2572-1. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/136706>

2. Программа самостоятельной подготовки к сдаче норм ВФСК ГТО 4 ступень : учебно-методическое пособие / составители В. В. Куцаев, Н. В. Ярцева. — Екатеринбург : УрГПУ, 2016. — 48 с. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/129408>

3. Соколовская, С. В. Психология физической культуры и спорта : учебное пособие / С. В. Соколовская. — 2-е изд., испр. и доп. — Санкт-Петербург : Лань, 2020. — 144 с. — ISBN 978-5-8114-4564-6. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/142352>

4. Каткова, А. М. Физическая культура и спорт : учебное пособие / А. М. Каткова, А. И. Храмцова. — Москва : МПГУ, 2018. — 64 с. — ISBN 978-5-4263-0617-2. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/112555>

6.2. Информационное и программное обеспечение

Интернет-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:

Libre Office

Windows

Chrome

Firefox ESR

PowerPoint

Acrobat Reader

Zoom

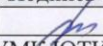
7. Особые требования к материально-техническому обеспечению дисциплин

В учебном процессе используется следующее лабораторное оборудование для практических и лабораторных занятий:

№ п/п	Наименование специальных помещений	Наименование оборудования
	Тренажерный зал 652055, Кемеровская область, г. Юрга, ул. Достоевского, д.1, корпус 2, 3	Беговая дорожка электрическая – 1 шт., велотренажер – 2 шт., доска для пресса – 1 шт., массажер на стойке – 1 шт., степпер – 1 шт., стол теннисный – 1 шт., эллиптический тренажер – 1 шт., лыжи беговые – 64 компл., мяч волейбольный – 10 шт., мяч баскетбольный – 10 шт., мяч футбольный – 10 шт., набор для настольного тенниса – 2 шт., шашки – 10 компл., гантели 1 кг – 12 шт., 2 кг – 6 шт., 5 кг – 4 шт., 16 кг – 2 шт., силовые тренажеры – 6 шт., музыкальный центр «Panasonic» – 1 шт., телевизор LG – 1 шт., проигрыватель DVD – 1 шт.

Рабочая программа составлена на основе Общей характеристики образовательной программы по направлению 20.03.01 «Техносферная безопасность»/ образовательная программа «Защита в чрезвычайных ситуациях» / специализация «Защита в чрезвычайных ситуациях» (приема 2020 г., заочная форма обучения).

Разработчик(и):

Должность	Подпись	ФИО
Старший преподаватель		П.В.Родионов

Программа одобрена на заседании УМК ЮТИ (протокол от «18»06.2020 г. №8).

И.о. заместителя директора, начальник ОО
к.т.н., доцент

/С.А.Солодский/