

УТВЕРЖДАЮ

Зам. директора ЮТИ ТПУ

В.Л. Бибик

«1» 10 2014 г.

## БАЗОВАЯ РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

### ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

НАПРАВЛЕНИЕ ООП: **20.03.01 Техносферная безопасность**

ПРОФИЛЬ ПОДГОТОВКИ: **Защита в чрезвычайных ситуациях**

КВАЛИФИКАЦИЯ (СТЕПЕНЬ): академический бакалавр

БАЗОВЫЙ УЧЕБНЫЙ ПЛАН ПРИЕМА 2014 г.

КУРС 1; СЕМЕСТР 2;

КОЛИЧЕСТВО КРЕДИТОВ: 2

КОД ДИСЦИПЛИНЫ: Б.3.Б8.

ВИДЫ УЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ И ВРЕМЕННОЙ РЕСУРС:

ЛЕКЦИИ	16	часов
ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ	16	часов
САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ РАБОТА	40	часов
ИТОГО	72	часа

ФОРМА ОБУЧЕНИЯ очная

ВИД ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ: ЗАЧЕТ

ОБЕСПЕЧИВАЮЩАЯ КАФЕДРА: «Безопасность жизнедеятельности,  
экология и физическое воспитание»

ЗАВЕДУЮЩИЙ КАФЕДРОЙ: к.т.н., доцент Гришагин В.М.

РУКОВОДИТЕЛЬ ООП: к.т.н. доцент Гришагин В.М.

ПРЕПОДАВАТЕЛЬ: ст.пр. Войткевич И.Н.

2014 г.

## 1. Цели освоения дисциплины

Цели образовательной программы сформулированы с учетом требований ФГОС, ООП и Нормативов физической подготовленности учащихся образовательных учреждений высшего профессионального образования «Спортивно-технический комплекс «Готов к труду и защите Отечества» (Постановление Коллегии Администрации Кемеровской области от 01.10.2010 №433).

В результате освоения данной дисциплины бакалавр приобретает знания, умения и владения, обеспечивающие достижение целей основной образовательной программы «Техносферная безопасность».

Целью изучения курса «Физическая культура» студентами ЮТИ ТПУ по направлению «Техносферная безопасность» является:

- формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры и спорта для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей профессиональной деятельности.

Дисциплина нацелена на подготовку прикладных бакалавров к производственной деятельности.

## 2. Место дисциплины в структуре ООП

Дисциплина «Физическая культура» входит в блок Базовых дисциплин основной образовательной программы.

Для освоения дисциплины используются знания, умения и виды деятельности, сформированные в процессе изучения предмета «Физическая культура» на предыдущем уровне образования.

## 3. Результаты освоения дисциплины

После изучения данной дисциплины бакалавры приобретают знания, умения и опыт, соответствующие результатам основной образовательной программы\*. Соответствие результатов освоения дисциплины формируемым компетенциям ООП представлено в таблице.

Результаты обучения	Составляющие результаты обучения					
	Код	Знания	Код	Умения	Код	Владение опытом
Р6	З.6.11	Особенности использования средств физической культуры для оптимизации работоспособности	У.6.11	Составлять индивидуальные программы физического воспитания с оздоровительной, рекреационной и развивающей направленностью	В.6.11	Основами профессионально-прикладной физической подготовки, определяющей готовность к будущей профессии. Средствами самостоятельного, методически правильного использования методов физического воспитания и укрепления здоровья

\*Расшифровка кодов результатов обучения и формируемых компетенций представлена в Основной образовательной программе подготовки бакалавров по направлению 20.03.01 «Техносферная безопасность».

В результате освоения дисциплины «Физическая культура» студентом должны быть достигнуты следующие результаты:

Таблица 2

### Планируемые результаты освоения дисциплины

№ п/п	Результат
Р6	Обоснованно выбирать, внедрять, монтировать, эксплуатировать и обслуживать современные системы и методы защиты человека и природной среды от опасностей, обеспечивать их высокую эффективность, соблюдать правила охраны здоровья, безопасности труда, выполнять требования по защите окружающей среды

#### 4. Структура и содержание дисциплины

##### 4.1. Структура дисциплины по разделам, формам организации и контроля обучения

№	Название раздела/темы	Аудиторная работа (час)		Итого	Формы текущего контроля и аттестации
		Лекции	Практ.		
1	Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов	2		2	Устный опрос
2	Социально-биологические основы физической культуры	2		2	Устный опрос
3	Основы здорового образа жизни студента. Роль физической культуры в обеспечении здоровья	2		2	Устный опрос
4	Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Роль средств физической культуры в регулировании работоспособности	2	2	4	Устный опрос, экспертное наблюдение и оценка знаний студентов в ходе проведения комплексов упражнений.
5	Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом	2	4	6	Устный опрос, экспертное наблюдение и оценка знаний студентов в ходе проведения методико-практических и учебно-тренировочных занятий
6	Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания	2	2	4	Устный опрос, экспертная оценка умений студентов при выполнении фрагмента учебно-тренировочного занятия
7	Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений. Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений	2	6	8	Устный опрос, экспертное наблюдение и оценка знаний и умений студентов в ходе проведения методико-практических и учебно-тренировочных занятий
8	Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов	2	2	4	Презентация комплекса ППФП

## 4.2. Содержание разделов дисциплины

### Теоретический раздел

Материал раздела предусматривает овладение студентами системой научно-практических и специальных знаний, необходимых для понимания природных и социальных процессов функционирования физической культуры общества и личности, умения их адаптивного, творческого использования для личностного и профессионального развития, самосовершенствования, организации здорового стиля жизни при выполнении учебной, профессиональной и социокультурной деятельности.

### Тема 1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов

Физическая культура и спорт как социальные феномены общества. Современное состояние физической культуры и спорта. Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации». Физическая культура личности. Деятельностная сущность физической культуры в различных сферах жизни. Ценности физической культуры. Физическая культура как учебная дисциплина высшего профессионального образования и целостного развития личности. Ценностные ориентации и отношение студентов к физической культуре и спорту. Основные положения организации физического воспитания в высшем учебном заведении.

### Вопросы для самопроверки

1. Определение физической культуры и спорта.
2. Что такое физическое совершенство, физическое воспитание, физическое развитие, психофизическая подготовка, жизненно необходимые умения и навыки, физическая и функциональная подготовленность.
3. Раскройте понятия «двигательная активность», «профессиональная направленность физического воспитания».
4. Перечислите социальные функции физической культуры и спорта.
5. Опишите современное состояние физической культуры и спорта.
6. Охарактеризуйте физическую культуру и спорт как действенные средства сохранения и укрепления здоровья людей, их физического совершенствования.
7. Раскройте роль физической культуры и спорта в подготовке студентов к профессиональной деятельности и экстремальным жизненным ситуациям.
8. Приведите примеры жизненно необходимых умений и навыков в психофизической подготовке.
9. Каковы основные положения организации физического воспитания в вузе?

### Тема 2. Социально-биологические основы физической культуры

Организм человека как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система. Воздействие природных и социально-экологических факторов на организм и жизнедеятельность человека. Средства физической культуры и спорта в управлении совершенствованием функциональных возможностей организма в целях обеспечения умственной и физической деятельности. Физиологические механизмы и закономерности совершенствования отдельных систем организма под воздействием направленной физической тренировки. Двигательная функция и повышение устойчивости организма человека к различным условиям внешней среды.

### Вопросы для самопроверки

1. Охарактеризуйте организм человека как единую саморазвивающуюся и саморегулирующуюся биологическую систему.
2. Перечислите основные функциональные системы организма.

3. Каково влияние природных и социально-экологических факторов на организм и жизнедеятельность человека.
4. Раскройте взаимосвязь физической и умственной деятельности человека.
5. Перечислите виды утомления при физической и умственной работе.
6. Что такое восстановление?
7. Приведите примеры биологических ритмов и их влияние на работоспособность.
8. Что такое гипокинезия и гиподинамия и как они влияют на организм?
9. Приведите примеры совершенствования отдельных систем организма под воздействием направленной физической тренировки.
10. Раскройте особенности гуморальной и нервной регуляции деятельности организма.
11. Перечислите этапы формирования двигательного навыка.

### **Тема 3. Основы здорового образа жизни студента. Роль физической культуры в обеспечении здоровья**

Здоровье человека как ценность и факторы его определяющие. Взаимосвязь общей культуры студента и его образа жизни. Здоровый образ жизни и его составляющие. Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни. Основные требования к организации здорового образа жизни. Физическое самовоспитание и самосовершенствование в здоровом образе жизни. Критерии эффективности здорового образа жизни.

#### **Вопросы для самопроверки**

1. Понятие «здоровье», его содержание и критерии.
2. Приведите примеры возможности проявления здоровья человека в различных сферах жизнедеятельности.
3. Докажите влияние образа жизни на здоровье.
4. Как условия окружающей среды влияют на здоровье?
5. Каково влияние наследственности на здоровье.
6. Перечислите методы определения индивидуально-психологических особенностей личности.
7. Докажите взаимосвязь физкультурно-спортивной деятельности и общекультурного развития студентов.
8. Раскройте содержательные особенности составляющих здорового образа жизни (режим труда, отдыха, питания, двигательная активность, закаливание, профилактика вредных привычек, требования санитарии и гигиены, учет экологии окружающей среды, культура межличностного общения, психофизическая саморегуляция).
9. Охарактеризуйте сущность и значение использования психопрофилактики и психогигиены в жизнедеятельности.
10. Раскройте значение физического самовоспитания и самосовершенствования.

### **Тема 4. Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Роль средств физической культуры в регулировании работоспособности**

Психофизиологическая характеристика интеллектуальной деятельности и учебного труда студента. Динамика работоспособности студентов в учебном году и факторы, ее определяющие. Основные причины изменения психофизического состояния студентов в период экзаменационной сессии, критерии нервно-эмоционального и психофизического утомления. Особенности использования средств физической культуры для оптимизации работоспособности, профилактики нервно-эмоционального и психофизического утомления студентов, повышения эффективности учебного труда.

### **Вопросы для самопроверки**

1. Как изменяется состояние организма студента под влиянием различных режимов и условий обучения?
2. Каковы закономерности изменения работоспособности студентов в течение учебного дня, недели, семестра, учебного года?
3. Охарактеризуйте типы изменения умственной работоспособности.
4. Как изменяется физическое и психическое состояние студентов в период экзаменационной сессии?
5. Применение средств физической культуры для регулирования психоэмоционального и функционального состояния студентов в период экзаменационной сессии.
6. Объективные и субъективные признаки усталости, утомления и переутомления, их причины и профилактика.
7. Варианты использования «малых форм» физической культуры в режиме учебного труда студентов.
8. Значение занятий физическими упражнениями с оздоровительно-рекреационной направленностью.

### **Тема 5. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.**

#### **Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом**

Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий. Формы и содержание самостоятельных занятий. Организация самостоятельных занятий физическими упражнениями различной направленности. Характер содержания занятий в зависимости от возраста. Особенности самостоятельных занятий для женщин. Планирование и управление самостоятельными занятиями. Границы интенсивности нагрузок в условиях самостоятельных занятий у лиц разного возраста. Взаимосвязь между интенсивностью нагрузок и уровнем физической подготовленности. Гигиена самостоятельных занятий. Самоконтроль за эффективностью самостоятельных занятий. Участие в спортивных соревнованиях.

Диагностика и самодиагностика состояния организма при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом. Врачебный контроль, его содержание. Самоконтроль, его основные методы, показатели и дневник самоконтроля. Использование методов стандартов, антропометрических индексов, номограмм функциональных проб, упражнений-тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности. Коррекция содержания и методики занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля.

### **Вопросы для самопроверки**

1. Пути формирования мотивов и организации самостоятельных занятий физическими упражнениями
2. Перечислите формы самостоятельных занятий физическими упражнениями.
3. Приведите примеры планирования объема и интенсивности физических упражнений с учетом умственной учебной деятельности.
4. Управление процессом самостоятельных занятий. Определение цели. Учет индивидуальных особенностей.
5. Граница интенсивности физической нагрузки для лиц студенческого возраста.
6. Приведите примеры признаков чрезмерной нагрузки.
7. охарактеризуйте пульсовые режимы рациональной тренировочной нагрузки для лиц студенческого возраста.
8. Энергозатраты при физической нагрузке разной интенсивности.
9. основные правила гигиены самостоятельных занятий (питание, питьевой режим, уход за кожей, места занятий, одежда, обувь, профилактика травматизма).

10. Каковы виды, цели и задачи диагностики состояния организма?
11. Значение диспансеризации.
12. Врачебный контроль, его содержание и периодичность.
13. перечислите цель и задачи основных методов самоконтроля. Объективные и субъективные показатели самоконтроля.
14. Структура дневника самоконтроля.

### **Тема 6. Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания**

Методические принципы физического воспитания. Методы физического воспитания. Основы обучения движениям. Основы совершенствования физических качеств. Формирование психических качеств в процессе физического воспитания.

Общая физическая подготовка, ее цели и задачи. Специальная физическая подготовка. Спортивная подготовка, ее цели и задачи. Структура подготовленности спортсмена. зоны и интенсивность физических нагрузок. Значение мышечной релаксации. Возможность и условия коррекции физического развития, телосложения, двигательной и функциональной подготовленности средствами физической культуры и спорта в студенческом возрасте. Формы занятий физическими упражнениями. Учебно-тренировочное занятие как основная форма обучения физическим упражнениям. Структура и направленность учебно-тренировочного занятия.

#### **Вопросы для самопроверки**

1. Перечислите и раскройте сущность методических принципов физического воспитания.
2. Охарактеризуйте методы физического воспитания.
3. Этапы обучения движениям.
4. Особенности воспитания выносливости, силы, быстроты, ловкости, гибкости.
5. Цели и задачи ОФП.
6. Отличительные особенности специальной физической подготовки.
7. Докажите, что ППФП – это разновидность специальной физической подготовки.
8. Цели и задачи спортивной подготовки.
9. Охарактеризуйте структуру подготовленности спортсмена (техническая, физическая, тактическая, психическая).
10. Раскройте понятие «интенсивность физических нагрузок».
11. Назовите и охарактеризуйте зоны интенсивности нагрузок по частоте сердечных сокращений.
12. Приведите примеры энергозатрат при физических нагрузках разной интенсивности.
13. Перечислите и охарактеризуйте урочные и неурочные формы занятий физическими упражнениями.
14. Приведите пример структуры учебно-тренировочного занятия. Охарактеризуйте отдельные части занятия.
15. Что такое общая и моторная плотность занятия?

### **Тема 7. Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений. Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений**

Массовый спорт и спорт высших достижений, их цели и задачи. Спортивная классификация. Студенческий спорт. Особенности организации и планирования спортивной подготовки в вузе. Спортивные соревнования как средство и метод общей физической, профессионально-прикладной, спортивной подготовки студентов. Система студенческих спортивных соревнований. Общественные студенческие спортивные

организации. Олимпийские игры и Универсиады. Современные популярные системы физических упражнений.

Мотивация и обоснование индивидуального выбора студентом вида спорта или системы физических упражнений для регулярных занятий. Краткая психофизиологическая характеристика основных групп видов спорта и систем физических упражнений.

Краткая историческая справка. Характеристика особенностей воздействия данного вида спорта (системы физических упражнений) на физическое развитие и подготовленность, психические качества и свойства личности. Модельные характеристики спортсмена высокого класса. Определение цели и задач спортивной подготовки (или занятий системой физических упражнений) в условиях вуза. Возможные формы организации тренировки в вузе.

Перспективное, текущее и оперативное планирование подготовки. Основные пути достижения необходимой структуры подготовленности занимающихся. Контроль за эффективностью тренировочных занятий. Специальные зачетные требования и нормативы. Календарь студенческих соревнований. Спортивная классификация и правила соревнований в избранном виде спорта.

### **Вопросы для самопроверки**

1. Дайте определение «Спорт». Раскройте принципиальное отличие спорта от других видов занятий физическими упражнениями.
2. Каковы цели и задачи массового спорта?
3. Охарактеризуйте спорт высших достижений.
4. Какова структура спортивной классификации.
5. Особенности студенческого спорта. Приведите примеры студенческих спортивных соревнований (внутривузовских, межвузовских, международных).
6. Охарактеризуйте отличительные особенности оздоровительных систем физических упражнений.
7. Чем обусловлен индивидуальный выбор студентом отдельных видов спорта или систем физических упражнений?
8. Дайте психофизическую характеристику основных групп видов спорта и современных систем физических упражнений, развивающих преимущественно выносливость, силу, скоростно-силовые качества и быстроту, гибкость, координацию движений (ловкость).
9. Кратко охарактеризуйте развитие какого либо вида спорта, системы физических упражнений.
10. Приведите примеры модельных характеристик спортсмена высокого класса.
11. Каковы цели и задачи спортивной подготовки в условиях вуза?
12. Что такое перспективное, текущее и оперативное планирование спортивной подготовки?
13. Перечислите виды и методы контроля за эффективностью тренировочных занятий.
14. Охарактеризуйте требования спортивной классификации и правила соревнований в избранном виде спорта (по выбору).

### **Тема 8. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов**

Личная и социально-экономическая необходимость специальной психофизической подготовки человека к труду. Определение понятия ППФП, ее цели, задачи, средства. Место ППФП в системе физического воспитания студентов. Факторы, определяющие конкретное содержание ППФП. Методика подбора средств ППФП. Организация, формы и средства ППФП студентов в вузе. контроль за эффективностью профессионально-прикладной физической подготовленности студентов.



### Вопросы для самопроверки

1. Значение психофизической подготовки человека к труду.
2. Понятие ППФП, ее цели и задачи.
3. Покажите место ППФП в системе физического воспитания.
4. Охарактеризуйте дополнительные факторы и средства ППФП.
5. Раскройте значение системы контроля ППФП студентов.
6. Перечислите основные и дополнительные факторы, определяющие ППФП будущих специалистов.

### 4.3. Распределение компетенций по разделам дисциплины

Распределение по разделам дисциплины планируемых результатов обучения по основной образовательной программе, формируемых в рамках данной дисциплины и указанных в пункте 3.

№	Формируемые компетенции	Разделы дисциплины							
		1	2	3	4	5	6	7	8
1.	З.	x	x	x	x	x	x	x	x
2.	У.				x	x	x	x	x
3.	В.				x	x	x	x	x

### 5. Образовательные технологии

Для достижения запланированных результатов обучения и формирования компетенций в ходе изучения дисциплины используются как традиционные (практические, контрольные занятия), так и интерактивные формы проведения занятий (тренинги, соревнования, проектные методики и др.).

Изучение теоретического материала дисциплины осуществляется с использованием компьютерных технологий, *Internet*-ресурсов, информационных баз, методических разработок, специальной учебной и научной литературы.

Закрепление теоретического материала происходит при проведении практических занятий с использованием спортивного оборудования и инвентаря, выполнения проблемно-ориентированных и творческих заданий.

### 6. Организация и учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы студентов (СРС)

Самостоятельная работа студентов включает текущую и творческую проблемно-ориентированную самостоятельную работу (ТСР).

Текущая СРС направлена на углубление и закрепление знаний студента, развитие практических умений и включает:

- изучение тем, вынесенных на самостоятельную проработку;
- подготовка к практическим занятиям;

Творческая самостоятельная работа включает:

- поиск, анализ, структурирование и презентация информации;
- исследовательская работа и участие в научных студенческих конференциях, конкурсах, семинарах и олимпиадах.

### **6.1. Темы, выносимые на самостоятельную проработку:**

1. Влияние занятий спортом на развитие личностных качеств.
2. Занятия спортом как средство развития профессионально важных жизненных качеств (на примере конкретной профессиональной деятельности).
3. Организация здорового образа жизни студента.
4. Значение средств физической культуры в повышении работоспособности студента и профилактике утомления.
5. Характеристика отдельных систем оздоровительной физической культуры.
6. Значение физической культуры для будущего специалиста.
7. Профилактика травматизма при занятиях физическими упражнениями.
8. Предупреждение профессиональных заболеваний и самоконтроль.

#### **6.2.1. Примерный перечень научных проблем и направлений научных исследований:**

1. Формы и методы физического самосовершенствования в условиях обучения в вузе.
2. Применение здоровьесберегающих технологий, как одно из важнейших условий повышения эффективности физического воспитания студентов.
3. Разработка средств и методов формирования мотивационно-ценностного отношения студентов к занятиям физической культурой.
4. Содержание и методика психолого-педагогического воздействия средств физического воспитания на расширение адаптационных возможностей студентов.
5. Разработка и экспериментальная проверка педагогических инновационных технологий физического воспитания с использованием компьютерного имитационного моделирования.
6. Физическая культура и спорт как средство преодоления привычки к табакокурению, наркомании, алкоголю.
7. Исследование влияния физкультурных пауз на нейтрализацию утомления студентов во время учебных занятий.

### **7. Средства текущей и итоговой оценки качества освоения дисциплины (фонд оценочных средств)**

Оценка успеваемости студентов осуществляется по результатам:

- самостоятельного выполнения практической работы,
- устного опроса при проверке выполненных индивидуальных заданий.

Для оценки качества освоения дисциплины при проведении контролируемых мероприятий предусмотрены следующие средства (фонд оценочных средств):

1. Вопросы и задания текущего контроля;
2. Вопросы для самопроверки усвоения теоретического материала.

### **8. Рейтинг качества освоения дисциплины**

Оценка качества освоения дисциплины в ходе текущей и промежуточной аттестации обучающихся осуществляется в соответствии с «Руководящими материалами по текущему контролю успеваемости, промежуточной и итоговой аттестации студентов Томского политехнического университета», утвержденными приказом ректора.

В соответствии с «Календарным планом изучения дисциплины»:

- текущая аттестация (оценка качества усвоения теоретического материала (ответы на вопросы и др.) и результаты практической деятельности (сдача контрольных нормативов, выполнение заданий, решение проблем и др.) производится в течение семестра (оценивается в баллах (максимально 60 баллов), к моменту завершения

- семестра студент должен набрать не менее 33 баллов);
- промежуточная аттестация (экзамен, зачет) производится в конце семестра (оценивается в баллах (максимально 40 баллов), на экзамене (зачете) студент должен набрать не менее 22 баллов).

Итоговый рейтинг по дисциплине определяется суммированием баллов, полученных в ходе текущей и промежуточной аттестаций. Максимальный итоговый рейтинг соответствует 100 баллам.

Студенты, освобожденные от практических занятий по физической культуре на длительный период, выполняют письменную тематическую контрольную работу и сдают экзамен по теоретическому разделу программы.

## **9. Учебно-методическое и информационное обеспечение модуля (дисциплины)**

### **9.1. Основная литература:**

1. Войткевич, И.Н. Теоретические основы знаний по физической культуре [Электронный ресурс] / И.Н.Войткевич. - Томск : 2009. .
2. Лекции по физической культуре [Текст] : Учебно-методическое пособие, Часть 1 / Сост. И.Н. Войткевич. - Юрга : Изд-во ЮТИ ТПУ, 2009. - 68 с..
3. Лекции по физической культуре [Текст] : Учебно-методическое пособие, Часть 2 / Сост. И.Н. Войткевич. - Юрга : Изд-во ЮТИ (филиала) ТПУ, 2009. - 72 с.
4. Требования к оформлению рефератов по физической культуре [Текст] : Методические указания для студентов ЮТИ ТПУ дневной формы обучения, освобожденных от практических занятий по физической культуре / Сост. И.В. Счастливцева. - Юрга : Изд-во ЮТИ (филиала) ТПУ, 2012. - 16 с.
5. Егерь, Д.В. Комплекс упражнений в тренажерном зале [Электронный ресурс] / Д.В.Егерь. - Томск, 2009.
6. Матвеев А.П. Экзамен по физической культуре: вопросы и ответы. Изд: ВЛАДОС-ПРЕСС, 2010, 80 с.

### **9.2. Вспомогательная литература:**

1. Определение уровня физического развития студентов на занятиях физической культурой [Текст] : Мет. указ. для проведения оценки уровня физического состояния студентов на занятиях физ. культурой / Сост. С.С. Комягин. - Юрга : ИПЛ ЮТИ ТПУ, 2010. - 41 с.
2. Методика обучения технике лыжных ходов [Текст] : Метод. указ. для преп. и студ. ЮТИ ТПУ всех спец. / Сост. А.В. Белоусов , И.В. Счастливцева. - Юрга : Изд-во ЮТИ (филиала) ТПУ, 2011. - 46 с.
3. Обучение верхним и нижним приемам передачи мяча в современном волейболе [Текст] : Мет. указ. для самостоят. занятий физ. культурой / Сост. А.П. Сенчуров. - Юрга : ИПЛ ЮТИ ТПУ, 2009. - 24 с.
4. Закаливание организма [Текст] : методич.указания для студентов ЮТИ ТПУ дневной формы обучения всех специальностей / Сост. И.В.Счастливцева. - Юрга : Изд-во ЮТИ(филиала)ТПУ, 2013. - 18 с.

### **9.3 Интернет-ресурсы:**

<http://uti.tpu.ru/culture/sport.php>

## 10. Материально-техническое обеспечение модуля (дисциплины)

1. Беговая дорожка электрическая – 1 шт.
  2. Велотренажер – 2 шт.
  3. Доска для пресса – 1 шт.
  4. Массажер на стойке – 1 шт.
  5. Степпер – 1 шт.
  6. Стол теннисный – 1 шт.
  7. Эллиптический тренажер – 1 шт.
  8. Лыжи беговые – 64 компл.
  9. Мяч волейбольный – 10 шт.
  10. Мяч баскетбольный – 10 шт.
  11. Мяч футбольный – 10 шт.
  12. Набор для настольного тенниса – 2 шт.
  13. Шашки – 10 компл.
  14. Гантели 1 кг – 12 шт, 2 кг- 6 шт, 5 кг – 4 шт, 16 кг- 2 шт.
  15. Силовые тренажеры – 6 шт.
  16. Музыкальный центр «Panasonic» – 1 шт.
  17. Телевизор LG – 1 шт.
  18. Проигрыватель DVD – 1 шт.
- \* приложение – Рейтинг-план освоения модуля (дисциплины) в течение семестра.

---

Программа составлена на основе Стандарта ООП ТПУ в соответствии с требованиями ФГОС по направлению и профилю подготовки «Техносферная безопасность», профиль «Защита в чрезвычайных ситуациях».

Авторы: Войткевич И.Н.

Программа одобрена на заседании кафедры БЖДЭиФВ  
(протокол № \_\_\_\_\_ от « » \_\_\_\_\_ 2014 г.).