

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации
НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ
ТОМСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ (НИ ТГУ)

Факультет физической культуры



УТВЕРЖДАЮ:

Декан ФФК

В.Г. Шилько В.Г. Шилько

«*21*» *марта* 20 *22* г.

Рабочая программа дисциплины

Элективные дисциплины по физической культуре и спорту
Физкультурно-спортивные технологии

по направлению подготовки

49.03.01 Физическая культура

Направленность (профиль) подготовки:
«Технологии спортивной подготовки»

Форма обучения

Очная

Квалификация

Бакалавр

Год приема

2022

Код дисциплины в учебном плане: Б1.В.ДВ.05.05

СОГЛАСОВАНО:

Руководитель ОП

О.И. Загrevский О.И. Загrevский

Председатель УМК

Ю.А. Карвунис Ю.А. Карвунис

Томск – 2022

1. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины (модуля)

Целью освоения дисциплины является формирование следующих компетенций:

– УК-7 – способность поддерживать необходимый уровень здоровья и физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Результатами освоения дисциплины являются следующие индикаторы достижения компетенций:

ИУК-7.1. Понимает роль физической культуры и спорта в современном обществе, в жизни человека, подготовке его к социальной и профессиональной деятельности, значение физкультурно-спортивной активности в структуре здорового образа жизни и особенности планирования оптимального двигательного режима с учетом условий будущей профессиональной деятельности.

ИУК-7.2. Использует методику самоконтроля для определения уровня здоровья и физической подготовленности в соответствии с нормативными требованиями и условиями будущей профессиональной деятельности.

ИУК-7.3. Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности, регулярно занимаясь физическими упражнениями.

2. Задачи освоения дисциплины

– формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре и спорту, установки на здоровый стиль жизни, физическое совершенствование и самовоспитание привычки к регулярным занятиям физическими упражнениями и спортом;

– овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре и спорте;

– приобретение личного опыта повышения двигательных и функциональных возможностей, обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности к будущей профессии и быту;

– создание основы для творческого и методически обоснованного использования физкультурно-спортивной деятельности в целях последующих жизненных и профессиональных достижений.

3. Место дисциплины (модуля) в структуре образовательной программы

Дисциплина относится к вариативной части образовательной программы.

4. Семестр(ы) освоения и форма(ы) промежуточной аттестации по дисциплине

Семестр 1, зачет.

Семестр 2, зачет.

Семестр 3, зачет.

Семестр 4, зачет.

Семестр 5, зачет.

Семестр 6, зачет.

5. Входные требования для освоения дисциплины

Для успешного освоения дисциплины требуются компетенции, сформированные в ходе освоения образовательных программ предшествующего уровня образования.

6. Язык реализации

Русский

7. Объем дисциплины (модуля)

Общая трудоемкость дисциплины составляет 328 часов, из которых:
– практические занятия: 328 ч.;

8. Содержание дисциплины (вариативных модулей), структурированное по темам.

Тема 1. Легкая атлетика

- 1.1. Бег на короткие и средние дистанции. Развитие быстроты, скоростно-силовых качеств.
- 1.2. Кросс (бег по пересеченной местности, ориентирование на местности). Развитие общей выносливости.
- 1.3. Прыжки и прыжковые упражнения. Развитие силы, быстроты, гибкости, скоростно-силовых качеств, силовой выносливости.
- 1.4. Контрольное тестирование уровня физической подготовленности студентов

Тема 2. Лыжная подготовка

- 2.1. Обучение технике попеременных лыжных ходов. Развитие быстроты, силы, выносливости, скоростно-силовых качеств, координационных способностей.
- 2.2. Обучение технике одновременных лыжных ходов. Развитие быстроты, силы, выносливости, скоростно-силовых качеств, координационных способностей.
- 2.3. Обучение технике спусков и подъемов. Развитие ловкости, силы, скоростно-силовых качеств.
- 2.4. Контрольное тестирование по лыжной подготовке.

Тема 3. Общая физическая подготовка

- 3.1. Общеразвивающие упражнения. Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами. Строевые упражнения, повороты на месте и в движении, перестроения на месте и в движении. Упражнения, направленные на формирование правильной осанки.
- 3.2. Прикладные упражнения. Ходьба, бег, прыжки; упражнения в равновесии; подтягивание на перекладине, сгибание и разгибание рук в упоре лежа; упражнения с использованием отягощений, прыжки в длину, прыжки через препятствия, челночный бег. Подвижные игры и эстафеты.
- 3.3. Плавание. Обучение умению держаться на воде, прыжкам в воду. Обучение классическим стилям плавания.
- 3.4. Атлетическая гимнастика. Упражнения с отягощениями и на тренажерах для развития силы рук, плечевого пояса, шеи, туловища и ног.
- 3.5. Волейбол. Обучение стойкам и перемещениям; ходьба, бег, скачок, прыжок, старты, остановки, повороты. Обучение технике подачи сверху и снизу, приема мяча сверху и снизу двумя руками. Основы тактики волейбола. Розыгрыш мяча в три касания через игрока зоны 3. Игровая практика.
- 3.6. Баскетбол. Техника игры в защите: защитная стойка, перемещения обычными, приставными шагами в различных направлениях, передвижение спиной вперед. Обучение технике владения мячом: ловля мяча на месте и в движении, ведение мяча правой и левой рукой в движении шагом и бегом, броски мяча в корзину, штрафные броски. Игровая практика.
- 3.7. Контрольное тестирование уровня спортивно-технической подготовленности.

Тема 4. Аэробика

- 4.1. Техника выполнения обязательных элементов (шагов) аэробики. Обучение технике обязательных элементов в системе нон-стоп (при проведении упражнений поточным методом). Обучение согласованным движениям рук и ног.
- 4.2. Комплексы упражнений аэробики. Этапы составления комбинаций. Выбор музыкального сопровождения. Подбор упражнений. Логичные переходы между движениями. Перемещения, смена направления.
- 4.3. Изучение и совершенствование техники упражнений аэробики. Система нон-стоп. Метод квадрата. Пирамидальный метод. Обучение технике соединений упражнений со сменой ноги в первом упражнении, в последнем упражнении, в середине комбинации.
- 4.4. Прикладные виды аэробики. Аэробика со снарядами: степ-аэробика, слайд-аэробика, фитбол-аэробика, аква-аэробика.
- 4.5. Прикладные виды аэробики. Танцевальная аэробика: латиноамериканские танцы, джаз-аэробика, фанк-хип-хоп, классический танец в аэробике.
- 4.6. Йога в аэробике. Общая характеристика и специфика. Основные понятия. Йога как система физической, умственной и духовной тренировки. Основные ступени йоги. Построение урока. Музыкальное сопровождение занятий. Освоение основных асан: гора, дерево, вытянутый треугольник, воин, тадасан. Методика построения комплексов фитнес - йоги. Освоение техники релаксации и медитации. Дыхание в системе йоги.
- 4.7. Восточные виды единоборств и аэробика. Исторические аспекты появления программ аэробики соединение с восточными видами единоборств. Основные стили: карате - аэробика, айкидо, дзю- дзюцу, винчунь, кикбоксинг, таеквондо. Физиологические и биохимические основы движений. Взаимосвязь принципов построения хореографии классической аэробики с элементами восточных видов единоборств. Особенности структуры урока. Методика составления программ. Основные положения и движения: основная стойка, нейтральная стойка, удары руками, удары ногами. Практическое выполнение различных шагов, соединений и парной тренировки.
- 4.8. Закрепление техники, совершенствования различных композиций, достижение высокого уровня спортивной формы и психологической подготовки студентов. Особенности работы опорно-двигательного аппарата, работа мышц. Работа сенсорных систем организма. Основные закономерности управления двигательными действиями при выполнении базовых шагов, скачков, подскоков, прыжков. Особенности опоры при выполнении равновесий. Правильная осанка. Равновесие тела. Центр тяжести тела, угол устойчивости. Техника упражнений, выполняемых на месте. Техника беговых упражнений. Овладение методикой аутотренинга. Методы совершенствования коммуникационных способностей: настройка на дыхание и движения, настройка к интонации, настройка к внутренним ритмам
- 4.9. Контрольное тестирование уровня спортивно-технической подготовленности.

9. Текущий контроль по дисциплине

Текущий контроль по дисциплине проводится путем контроля посещаемости и фиксируется в форме контрольной точки не менее одного раза в семестр.

10. Порядок проведения и критерии оценивания промежуточной аттестации

Зачет во всех семестрах обучающиеся получают за 100% посещение учебно-тренировочных занятий.

- Примечание: 1. Участие в спортивно-массовых мероприятиях НИ ТГУ. Участие в спортивных соревнованиях на Первенство ТГУ засчитывается как посещение занятий.
2. Обучающемуся не может быть выставлен зачет за очередной семестр, если он не сдал зачет за предыдущий семестр.

11. Учебно-методическое обеспечение

а) Электронные учебные курсы по вариативным модулям дисциплины в электронном университете «Moodle»:

Общая физическая подготовка	1 курс ЭКФКС Общая физическая подготовка (Дмитриев В.А.)* https://moodle.tsu.ru/course/view.php?id=29542
	1 курс ЭКФКС Общая физическая подготовка (Черданцева Г.В.)* https://moodle.tsu.ru/course/view.php?id=29543
	1 курс ЭКФКС Общая физическая подготовка (Ежова Г.С.)* https://moodle.tsu.ru/course/view.php?id=29544
	1 курс ЭКФКС Общая физическая подготовка (Белоусова В.А.)* https://moodle.tsu.ru/course/view.php?id=29545
	1 курс ЭКФКС Общая физическая подготовка (Моисеенко А.В.)* https://moodle.tsu.ru/course/view.php?id=29546
	1 курс ЭКФКС Общая физическая подготовка (Шаврин В.В.)* https://moodle.tsu.ru/course/view.php?id=29547
	1 курс ЭКФКС Общая физическая подготовка (Рыжов Р.А.)* https://moodle.tsu.ru/course/view.php?id=29548
Аэробика	1 курс ЭКФКС Аэробика (Гусева Е.В.) https://moodle.tsu.ru/course/view.php?id=32106
	1 курс ЭКФКС Аэробика (Землякова З.С.)* https://moodle.tsu.ru/course/view.php?id=29549
	1 курс ЭКФКС Аэробика (Иноземцева Е.С.)* https://moodle.tsu.ru/course/view.php?id=29550
	1 курс ЭКФКС Аэробика (Черепанова Л.А.)* https://moodle.tsu.ru/course/view.php?id=29552
	1 курс ЭКФКС Аэробика/Классическая хореография (Вытнова А.Е.) https://moodle.tsu.ru/course/view.php?id=29551

б) Оценочные материалы текущего контроля и промежуточной аттестации по дисциплине: журнал оценок.

в) Методические указания по организации практических занятий.

12. Перечень учебной литературы и ресурсов сети Интернет

а) основная литература:

- Двигательные способности и физические качества. Разделы теории физической культуры: учебное пособие для бакалавриата и магистратуры/Германов Г.Н. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2019. — 224 с.

- Методика обучения физической культуре. Гимнастика 3-е изд., испр. и доп.: Учебное пособие для академического бакалавриата/Бурухин С.Ф. М.:Издательство Юрайт - 2019 - 173с.

- Физическая культура и спорт в вузах: учебное пособие/Стриханов М.Н., Савинков В.И. Москва: Издательство Юрайт, 2017. 153с.

б) дополнительная литература:

– Физическая культура и здоровый образ жизни студента: учебное пособие для студентов вузов, изучающих дисциплину "Физическая культура", кроме направлений и специальностей в области физической культуры и спорта /М. Я. Виленский, А. Г. Горшков. – М.: Изд-во Гардарики, 2012. - 238 с.

– Физическая культура: основы здорового образа жизни: учебное пособие для студентов высших учебных заведений, обучающихся по специальности 050720.65 (033100) - Физическая культура /Ю. П. Кобяков; под ред. С. Осташова. - Ростов-на-Дону.: Изд-во Феникс, 2012. - 252 с.

– Физическая культура: учебное пособие для студентов вузов /Ю. И. Евсеев; отв. за вып. Кузнецов В. - Ростов-на-Дону: Изд-во Феникс, 2012. - 444 с.

- Физическая культура, здравоохранение и образование материалы XIV Международной научно-практической конференции, посвященной памяти В.С. Пирусского и юбилею факультета физической культуры НИ ТГУ, г. Томск, 19 ноября 2020 г. М-во спорта Рос. Фед., Деп. по молодежной политике, физ. культуре, спорту Том. обл., Нац. исслед. Том. гос. ун-т, Фак. физ. культуры; под ред. Е. Ю. Дьяковой; ред. кол.: Шилько В. Г. [и др.] - Томск: STT, 2020.

URL: <http://vital.lib.tsu.ru/vital/access/manager/Repository/koaha:000720909>

в) ресурсы сети Интернет:

- Журнал «Теория и практика физической культуры», <https://www.teoriya.ru>

- Официальный сайт общероссийского движения «Готов к труду и обороне» (ГТО) <https://www.gto.ru/>

- Открытый онлайн курс «Физическая культура» на платформе «Открытое образование» (СПбПУ) - <https://openedu.ru/course/spbstu/PHYSCUL/>

- Открытый онлайн курс «Физическая культура» на платформе «Открытое образование» (УрФУ) - <https://openedu.ru/course/urfu/PhysCult/>

13. Перечень информационных технологий

а) лицензионное и свободно распространяемое программное обеспечение:

– Microsoft Office Standart 2013 Russian: пакет программ. Включает приложения: MS Office Word, MS Office Excel, MS Office PowerPoint, MS Office OneNote, MS Office Publisher, MS Outlook, MS Office Web Apps (Word Excel MS PowerPoint Outlook);

– публично доступные облачные технологии (Google Docs, Яндекс диск и т.п.).

б) информационные справочные системы:

– Электронный каталог Научной библиотеки ТГУ – <http://chamo.lib.tsu.ru/search/query?locale=ru&theme=system>

– Электронная библиотека (репозиторий) ТГУ – <http://vital.lib.tsu.ru/vital/access/manager/Index>

– ЭБС Лань – <http://e.lanbook.com/>

– ЭБС Консультант студента – <http://www.studentlibrary.ru/>

– Образовательная платформа Юрайт – <https://urait.ru/>

– ЭБС ZNANIUM.com – <https://znanium.com/>

– ЭБС IPRbooks – <http://www.iprbookshop.ru/>

14. Материально-техническое обеспечение

Многопрофильный спортивный комплекс (Дом спорта ТГУ), который включает: большой игровой зал, 5 залов шейпинга и аэробики, 2 тренажерных зала, 25-метровый плавательный бассейн на 5 дорожек. Стадион - 400-метровая беговая дорожка, яма для прыжков в длину; площадка с турниками и шведской стенкой. Большое футбольное поле с травяным покрытием и 2 запасных футбольных поля. Две лыжные базы. Спортивный зал с гимнастическим и игровым оборудованием в учебном корпусе № 6. Спортивно-тренажерный комплекс «Атлет» (3 спортивных зала) оснащенный оборудованием для

занятий атлетической гимнастикой и тяжелой атлетикой. «Тропа здоровья», расположенная в Ботаническом саду и Университетской роще.

Помещения для самостоятельной работы, оснащенные компьютерной техникой и доступом к сети Интернет, в электронную информационно-образовательную среду и к информационным справочным системам.

15. Информация о разработчиках

Гусева Наталия Леонидовна к. пед. наук

Доцент кафедры физической культуры и спорта ФФК

Землякова Зоя Сергеевна

Ст. преподаватель кафедры физической культуры и спорта ФФК