

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

Факультет физической культуры

УТВЕРЖДАЮ:

Декан факультета физической культуры

  
В. Г. Шилько В. Г. Шилько

« 02 » 20 22 г.

Рабочая программа дисциплины

**Физкультурно-оздоровительные технологии**

по направлению подготовки

**49.03.03 Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм**

Направленность (профиль) подготовки:

**«Разработка и управление программами в рекреации и туризме»**

Форма обучения

**Очная**

Квалификация

**Бакалавр**

Год приема

**2022**

Код дисциплины в учебном плане: Б1.В.ДВ.05.04

СОГЛАСОВАНО:

Руководитель ОП

Д. В. Капилевич Д. В. Капилевич

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. Активация вестибулярной функциональной системы. ОРУ в ходьбе и на месте с поворотами и вращениями головы и туловища. Бег вращаясь. ОРУ на узкой и ограниченной опорах. Ходьба, бег, прыжки по гимнастической скамейке, по низкому и высокому гимнастических бревнах, ходьба с поворотами на 180 и 360 градусов.

Тема 2. Общеразвивающие, дыхательные, релаксирующие упражнения, ходьба, бег (в сочетании ходьбы с бегом), плавание. Упражнения на месте и в движении (ходьба, бег). Упражнения на координацию и равновесие.

Тема 3. Упражнения с предметами (фитболы, гимнастические палки, малые мячи).

Тема 4. Упражнения на месте, лежа на коврике, в движении (ходьба). Упражнения на координацию и равновесие. Упражнения сидя и лежа на коврике, на укрепление различных мышечных групп, общеразвивающие упражнения в сочетании с дыхательными. Упражнения на тренажерах для укрепления локальных мышечных групп, развития мышечного корсета.

Тема 5. Комплексы лечебной физической культуры по заболеваниям.

Тема 6. Контрольное тестирование.

## 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»:

Специальная медицинская группа	1 курс ЭКФКС Специальная медицинская группа (Иноземцева Т.А.)* <a href="https://moodle.tsu.ru/course/view.php?id=29566">https://moodle.tsu.ru/course/view.php?id=29566</a>
	1 курс ЭКФКС Специальная медицинская группа (Черданцева Р.Г.)* <a href="https://moodle.tsu.ru/course/view.php?id=32109">https://moodle.tsu.ru/course/view.php?id=32109</a>
	1 курс ЭКФКС Специальная медицинская группа (Головки Г.И.)* <a href="https://moodle.tsu.ru/course/view.php?id=26718">https://moodle.tsu.ru/course/view.php?id=26718</a>
	1 курс ЭКФКС Специальная медицинская группа (Дробышева С.А.)* <a href="https://moodle.tsu.ru/course/view.php?id=29569">https://moodle.tsu.ru/course/view.php?id=29569</a>

	1 курс ЭКФКС Специальная медицинская группа (Радаева С.В.)* <a href="https://moodle.tsu.ru/course/view.php?id=29570">https://moodle.tsu.ru/course/view.php?id=29570</a>
	1 курс ЭКФКС Специальная медицинская группа (Гусаченко О.В)* <a href="https://moodle.tsu.ru/course/view.php?id=32194">https://moodle.tsu.ru/course/view.php?id=32194</a>
Лечебная физическая культура	1 курс ЭКФКС Лечебная физическая культура (Лим М.С.)* <a href="https://moodle.tsu.ru/course/view.php?id=29572">https://moodle.tsu.ru/course/view.php?id=29572</a>
	1 курс ЭКФКС Лечебная физическая культура (Соловьева А.Л.)* <a href="https://moodle.tsu.ru/course/view.php?id=29573">https://moodle.tsu.ru/course/view.php?id=29573</a>
	1 курс ЭКФКС Лечебная физическая культура (Галайчук Т.В.)* <a href="https://moodle.tsu.ru/course/view.php?id=29574">https://moodle.tsu.ru/course/view.php?id=29574</a>
Освобожденные от практических занятий по ФК	1 курс ЭКФКС Освобожденные от практических занятий по физической культуре (Галайчук Т.В.)* <a href="https://moodle.tsu.ru/course/view.php?id=26804">https://moodle.tsu.ru/course/view.php?id=26804</a>

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/PHYSICUL/>

- 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 On-eNote, 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