

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

*1*» *марта* 20 *22* г.

Рабочая программа дисциплины

**Элективные дисциплины по физической культуре**  
**Циклические виды спорта**

по направлению подготовки

**49.03.01 Физическая культура**

Направленность (профиль) подготовки:  
**«Технологии спортивной подготовки»**

Форма обучения

**Очная**

Квалификация

**Бакалавр**

Год приема

**2021**

Код дисциплины в учебном плане: Б1.В.ДВ.06.03

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. Лыжные гонки

- 2.1. Специальная физическая подготовка. Комплексы общеразвивающих упражнений, направленные на развитие гибкости, координационных способностей, силовой выносливости. Спортивные и подвижные игры, направленные на развитие ловкости, быстроты, выносливости. Эстафеты и прыжковые упражнения, направленные на развитие скоростно-силовых способностей и быстроты. Циклические упражнения, направленные на развитие выносливости. Имитационные упражнения, кроссовая подготовка, ходьба, преимущественно направленные на увеличение аэробной производительности организма и развитие волевых качеств, специфических для лыжника-гонщика. Комплексы специальных упражнений на лыжах и лыжероллерах для развития силовой выносливости мышц ног и плечевого пояса.
- 2.2. Обучение и совершенствование техники лыжных ходов. Ступающий шаг. Скользящий шаг. Обучение ступающему шагу и скольжению на лыжах. Стойка лыжника, повороты, отталкивание ногами, руками при передвижении попеременным двухшажным ходом. Последовательность обучения, фазовый состав и структура движений попеременно двухшажного и одновременного лыжных ходов. Изучение и совершенствование элементов классического хода (обучение подседанию, отталкиванию, махам руками и ногами, активной постановке палок) и формирование целесообразного ритма двигательных действий при передвижении классическими ходами. Классификация коньковых лыжных ходов. Последовательность обучения, фазовый состав и структура движений. Изучение и совершенствование элементов конькового хода (обучение маховому выносу ноги и постановки ее на опору, подседанию на опорной ноге и отталкиванию боковым скользящим упором, ударной постановке палок и финальному усилию при отталкивании руками) и формирование целесообразного ритма двигательных действий при передвижении коньковыми ходами.
- 2.3. Обучение и совершенствование техники подъемов и спусков: «елочкой», «полуелочкой», лесенкой, ступающим шагом. Торможение «плугом» и «полуплугом». Специфичные двигательные действия при прохождении подъемов лыжными ходами. Движения, контролируемые при обучении высокой, средней, низкой стойкам спусков. Своевременное выпрямление траектории движения при обучении технике преодоления неровностей. Характерные двигательные действия при каждом виде торможения лыжами. Особенности обучения торможения

палками и управляемым падением. Обучение поворотам в движении: переступанием, «плугом», упором, на параллельных лыжах. Характерные двигательные действия при выполнении различных поворотов в движении и на месте.

2.4. Тренировка на дистанции с применением изученных лыжных ходов. Прохождение дистанции в различном темпе по равнинной или пересеченной местности. Силовая тренировка в подъем. Короткие ускорения на дистанции. Равномерная, интервальная, контрольная и круговая тренировки на лыжах. Игры и игровые упражнения на лыжах.

2.5. Контрольное тестирование уровня спортивно-технической подготовленности.

### Тема 3. Плавание

3.1. Развитие и совершенствование сердечно-сосудистой и дыхательной систем организма. Упражнения для развития и совершенствование сердечно-сосудистой и дыхательной систем организма, развития физических качеств: выносливости, гибкости, координации и скоростно-силовой подготовки. Упражнения на координацию, подвижность суставов, имитационные, дыхательные упражнения.

3.2. Подготовительные упражнения для освоения с водой. Специальные и имитационные упражнения на суше, учебные прыжки в воду, игры и развлечения на воде, упражнения для изучения техники спортивных способов плавания.

3.3. Обучение технике плавания кролем на груди и кролем на спине.

3.4. Обучение и совершенствование техники плавания брассом.

3.5. Обучение и совершенствование техники плавания способом баттерфляй.

3.6. 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»:

Плавание	1 курс ЭКФКС Плавание (Колпашникова В.С.)* <a href="https://moodle.tsu.ru/course/view.php?id=29553">https://moodle.tsu.ru/course/view.php?id=29553</a>
	1 курс ЭКФКС Плавание (Кононова А.П.)* <a href="https://moodle.tsu.ru/course/view.php?id=29554">https://moodle.tsu.ru/course/view.php?id=29554</a>
Лыжные гонки, легкая атлетика	1 курс ЭКФКС Лыжные гонки, легкая атлетика (Загородникова Д.М.)* <a href="https://moodle.tsu.ru/course/view.php?id=29565">https://moodle.tsu.ru/course/view.php?id=29565</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