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

Институт биологии, экологии, почвоведения, сельского и лесного хозяйства
(БИОЛОГИЧЕСКИЙ ИНСТИТУТ)

УТВЕРЖДЕНО:
Директор
Д. С. Воробьев

Рабочая программа дисциплины

Элективные дисциплины по физической культуре и спорту

по направлению подготовки

35.03.01 Лесное дело

Направленность (профиль) подготовки:
Лесное и лесопарковое хозяйство

Форма обучения
Очная

Квалификация
Бакалавр

Год приема
2024

СОГЛАСОВАНО:
Руководитель ОП
С.А. Мельник

Председатель УМК
А.Л. Борисенко

Томск – 2025

1. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины

Целью освоения дисциплины является формирование следующих компетенций:

УК-7 Способен 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 в структуре образовательной программы

Дисциплина относится к Блоку 1 «Дисциплины (модули)».

Дисциплина относится к части образовательной программы, формируемой участниками образовательных отношений, предлагается обучающимся на выбор.

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

Первый семестр, зачет
Второй семестр, зачет
Третий семестр, зачет
Четвертый семестр, зачет
Пятый семестр, зачет
Шестой семестр, 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

Общая трудоемкость дисциплины составляет 9 з.е., 328 часов, из которых:
-практические занятия: 328 ч.
Объем самостоятельной работы студента определен учебным планом.

8. Содержание дисциплины, структурированное по темам

В начале учебного года обучающиеся выбирают один из вариативных модулей исходя из своих индивидуальных особенностей и предпочтений с учетом состояния здоровья.

Общая физическая подготовка (ОФП)

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 подач 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.

Пауэр тренинг (фитнес и бодибилдинг)

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. Атлетическая гимнастика

3.1. Техника выполнения упражнений атлетической гимнастики для тренировки отдельных мышечных групп. Обучение основам техники упражнений. Жим штанги лёжа на горизонтальной скамье, разводка гантелей в стороны лёжа, подъем штанги на бицепс стоя, жим лёжа узким хватом, французский жим стоя, жим штанги стоя с груди, приседание со штангой на плечах, становая тяга, тяга штанги в наклоне к поясу, шраги, пресс на наклонной скамье, пресс на консольных брусьях.

3.2. Развитие отдельных групп мышц на тренажерах. Тяга рукоятки блока к подбородку стоя, тяга рукоятки блока за голову широким хватом сидя, тяга рукоятки блока к животу сидя, сгибание рук со штангой на скамье Скотта, сгибание рук на блочном устройстве, трицепсовый жим на блоке стоя, разгибание рук на блоке сидя, разгибание ног на тренажере сидя, сгибание ног на тренажере сидя, жим ногами на тренажере сидя, сведение рук перед грудью на тренажере сидя, голень в тренажере сидя, пресс на римском стуле, гиперэкстензия, кроссоверы, отжимание на брусьях на блочном устройстве

3.3. Упражнения на увеличение мышечной массы. Для мышц рук: сгибание рук со штангой с «Читингом», подтягивание обратным хватом с отягощением у пояса, жим лежа узким хватом, французский жим узким хватом лежа. Для мышц спины: сведение плеч назад-вверх со штангой в руках, тяга гантелей в наклоне попеременно, тяга спиной со штангой. Для мышц ног: приседание со штангой на плечах (груди), становая тяга с выпрямленными ногами. Для дельтовидных мышц: жим штанги, стоя, широким хватом с груди, тяга штанги к подбородку узким хватом.

3.4. Коррекция отдельных групп мышц. Бицепс: сгибание рук на скамье Скотта, сгибание рук с гантелями, сгибание рук со штангой. Трицепс: французский жим стоя, лежа ото лба, отведение руки с гантелью назад в наклоне. Для мышц спины: вращение плечами с гантелями в руках, тяга на блоке к животу сидя, гиперэкстензия. Квадрицепс: полуприседы со штангой, приседание со штангой в руках за спиной. Бицепс бедра: половинчатое сгибание ног на блоке. Для дельтовидных мышц: жим сидя широким хватом с груди (из-за головы), жим гантелей сидя, локти в стороны. Для мышц груди: разводка гантелей лежа, жим штанги лежа под отрицательным углом.

3.5. Упражнения на тренажерах различных типов. Тяга рукоятки блока к подбородку стоя, тяга рукоятки блока за голову широким хватом сидя, тяга рукоятки блока к животу сидя, сгибание рук со штангой на скамье Скотта, сгибание рук на блочном устройстве, трицепсовый жим на блоке стоя, разгибание рук на блоке сидя, разгибание ног на тренажере сидя, сгибание ног на тренажере сидя, жим ногами на тренажере сидя, сведение рук перед грудью на тренажере сидя, голень в тренажере сидя, пресс на римском стуле, гиперэкстензия, кроссоверы, отжимание на брусьях на блочном устройстве.

3.6. Контрольное тестирование уровня спортивно-технической подготовленности.

Групповые фитнес программы

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. Аэробика

3.1. 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.

3.2. Комплексы упражнений аэробики. Этапы составления комбинаций. Выбор музыкального сопровождения. Подбор упражнений. Логичные переходы между движениями. Перемещения, смена направления.

3.3. 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.

3.4. Прикладные виды аэробики. Аэробика со снарядами: степ-аэробика, слайд-аэробика, фитбол- аэробика, аква- аэробика.

3.5. Прикладные виды аэробики. Танцевальная аэробика: латиноамериканские танцы, джаз-аэробика, фанк-хип-хоп, классический танец в аэробике.

3.6. 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.

3.7. 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.

3.8. 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

3.9. Контрольное тестирование уровня спортивно-технической подготовленности.

Волейбол

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. Волейбол

3.1. Специальная физическая подготовка. Упражнения для развития физических качеств, необходимых волейболисту: силы, быстроты и координации движений, гибкости, общей и скоростной выносливости, прыгучести.

3.2. Совершенствование техники игры в волейбол. Стойки и перемещения: основная стойка, перемещения – ходьба, бег, скачок, прыжок.

3.3. Техника владения мячом. Подачи: нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая. Подачи на точность в различные зоны площадки.

3.4. Передачи мяча. Передачи двумя руками сверху: в стойке, в движении, на месте и после перемещения, вперед, над собой, назад, длинные, средние, короткие передачи.

3.5. Нападающие удары. Нападающие удары: прямой, без перевода, с переводом, с поворотом туловища, по блоку, в обход блока.

3.6. Прием мяча. Прием мяча: сверху двумя руками, снизу двумя руками, одной рукой.

3.7. Блокирование. Блокирование: одиночное, групповое, неподвижное, подвижное.

3.8. Тактика нападения. Индивидуальные тактические действия пасующего, нападающего; групповые и командные тактические действия с пасующим в зоне 3.

3.9. Тактика защиты. Индивидуальные, групповые и командные тактические действия при системе защиты «углом вперед». Страховка нападающего. Страховка блокирующих.

3.10. Контрольное тестирование уровня спортивно-технической подготовленности.

Баскетбол

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. Баскетбол

3.1. Специальная физическая подготовка. Упражнения для развития физических качеств, необходимых баскетболисту: силы, быстроты и координации движений, гибкости, общей и скоростной выносливости, прыгучести.

3.2. Совершенствование техники игры в баскетбол. Техника перемещений: бег обычный и приставными шагами с изменением скорости и направления, прыжки, остановки, повороты, рывки.

3.3. Техника владения мячом. Ловля и передача мяча правой и левой руками, на месте и в движении шагом и бегом; ведение мяча правой и левой рукой на месте и в движении шагом и бегом; броски мяча в корзину; штрафные броски.

3.4. Техника овладения мячом и противодействия. Овладение мячом при отскоке от щита или от корзины; вырывание и выбивание, перехваты мяча; способы противодействия броскам в корзину.

3.5. Элементы тактики игры в нападении. Индивидуальные действия игрока с мячом и без мяча, взаимодействие двух и трех игроков без “противника” и с “противником”.

3.6. Элементы тактики игры в защите. Действия защитника против игрока с мячом и без мяча, взаимодействие двух, трех и более игроков в защите, командные действия, варианты тактических систем в защите.

3.7. Контрольное тестирование уровня спортивно-технической подготовленности.

Футбол

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. Футбол

3.1. Специальная физическая подготовка. Упражнения для развития физических качеств необходимых футболисту: силы, быстроты, координации движений, гибкости, общей и специальной выносливости

3.2. Техника полевого игрока. Передвижения: бег, прыжки, остановки, повороты. Техника ударов: ногой, головой.

3.3. Техника остановок мяча. Техника ведения мяча. Техника финтов. Упражнения по обучению техники остановки мяча внутренней стороной стопы, подошвой, серединой подъема. Упражнения ударов по мячу ногой различными способами из различных положений, в движении.

3.4. Техника отбора мяча. Владение мячом. Техника вбрасывания мяча. Техника вратаря. Упражнения по ловле, отбиванию, переводам, броскам мяча. Упражнения по технике вбрасывания мяча. Упражнения на ловлю мяча, летящего на уровне колен, бедер, пояса, груди, катящегося по земле.

3.5. Тактика нападения. Индивидуальные действия игрока с мячом и без мяча, взаимодействие двух и трех игроков без “противника” и с “противником”.

3.6. Тактика защиты. Действия защитника против игрока с мячом и без мяча, взаимодействие двух, трех и более игроков в защите, командные действия, варианты тактических систем в защите.

3.7. Контрольное тестирование уровня спортивно-технической подготовленности.

Плавание

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. 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.

Лыжные гонки

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.

Физкультурно-оздоровительные технологии (для студентов специальной медицинской группы и ЛФК)

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.

Адаптивная физическая культура
(Модуль для освобожденных от практических занятий)

1. Обучающиеся, освобожденные от учебно-тренировочных занятий по физической культуре и спорту, в каждом семестре защищают реферат по теме «Лечебная физическая культура с учетом индивидуального диагноза обучающего: показания, противопоказания, методические рекомендации при выполнении комплексов упражнений.
2. Занимаются адаптивными настольными спортивными играми.

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.

Оценочные материалы текущего контроля размещены на сайте ТГУ в разделе «Информация об образовательной программе» - https://www.tsu.ru/sveden/education/eduop/.

10. Порядок проведения и критерии оценивания промежуточной аттестации

Зачет в первом семестре проводится в форме тестирования уровня спортивно-технической подготовленности. Продолжительность зачета 1 час.

Зачет во втором семестре проводится в форме тестирования уровня общей физической подготовленности и функциональных проб. Продолжительность зачета 1 час.

Зачет в третьем семестре проводится в форме тестирования уровня спортивно-технической подготовленности. Продолжительность зачета 1 час.

Зачет в четвертом семестре проводится в форме тестирования уровня общей физической подготовленности и функциональных проб. Продолжительность зачета 1 час.

Зачет в пятом семестре проводится в форме тестирования уровня спортивно-технической подготовленности. Продолжительность зачета 1 час.

Зачет в шестом семестре проводится в форме тестирования уровня общей физической подготовленности и функциональных проб. Продолжительность зачета 1 час.

Оценочные материалы для проведения промежуточной аттестации размещены на сайте ТГУ в разделе «Информация об образовательной программе» - https://www.tsu.ru/sveden/education/eduop/.

11. Учебно-методическое обеспечение

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

Общая физическая подготовка	1 курс ЭКФКС Общая физическая подготовка (Дмитриев В.А.)* https://lms.tsu.ru/course/view.php?id=29542
	1 курс ЭКФКС Общая физическая подготовка (Черданцева Г.В.)* https://lms.tsu.ru/course/view.php?id=29543
	1 курс ЭКФКС Общая физическая подготовка (Ежова Г.С.)* https://lms.tsu.ru/course/view.php?id=29544
	1 курс ЭКФКС Общая физическая подготовка (Белоусова В.А,)* https://lms.tsu.ru/course/view.php?id=29545
	1 курс ЭКФКС Общая физическая подготовка (Моисеенко А.В.)* https://lms.tsu.ru/course/view.php?id=29546
	1 курс ЭКФКС Общая физическая подготовка (Шаврин В.В.)* https://lms.tsu.ru/course/view.php?id=29547
	1 курс ЭКФКС Общая физическая подготовка (Рыжов Р.А.)* https://lms.tsu.ru/course/view.php?id=29548
Аэробика	1 курс ЭКФКС Аэробика (Землякова З.С.)* https://lms.tsu.ru/course/view.php?id=29549
	1 курс ЭКФКС Аэробика (Иноземцева Е.С.)* https://lms.tsu.ru/course/view.php?id=29550
	1 курс ЭКФКС Аэробика (Черепанова Л.А.)* https://lms.tsu.ru/course/view.php?id=29552
Плавание	1 курс ЭКФКС Плавание (Колпашникова В.С.)* https://lms.tsu.ru/course/view.php?id=29553
	1 курс ЭКФКС Плавание (Кононова А.П.)* https://lms.tsu.ru/course/view.php?id=29554
Волейбол	1 курс ЭКФКС Волейбол (Крупицкая О.Н.)* https://lms.tsu.ru/course/view.php?id=29555

	1 курс ЭКФКС Волейбол (Троицкая Л.П.)* https://lms.tsu.ru/course/view.php?id=29556
Баскетбол	1 курс ЭКФКС Баскетбол (Иноземцева Т.А.)* https://lms.tsu.ru/course/view.php?id=29557
	1 курс ЭКФКС Баскетбол (Дробышева С.А.)* https://lms.tsu.ru/course/view.php?id=29558
Фитнес	1 курс ЭКФКС Фитнес (Гусева Н.Л.)* https://lms.tsu.ru/course/view.php?id=29559
	1 курс ЭКФКС Фитнес (Крупицкая О.Н.)* https://lms.tsu.ru/course/view.php?id=29561
Бодибилдинг	1 курс ЭКФКС Бодибилдинг (Пронькин А.А.)* https://lms.tsu.ru/course/view.php?id=29562
Футбол	1 курс ЭКФКС Футбол (Дмитриев В.А.)* https://lms.tsu.ru/course/view.php?id=29563
	1 курс ЭКФКС Футбол (Шаповалов И.И.)* https://lms.tsu.ru/course/view.php?id=29564
Лыжные гонки, легкая атлетика	1 курс ЭКФКС Лыжные гонки, легкая атлетика (Прудникова А.В.)* https://lms.tsu.ru/course/view.php?id=29565
Специальная медицинская группа	1 курс ЭКФКС Специальная медицинская группа (Иноземцева Т.А.)* https://lms.tsu.ru/course/view.php?id=29566
	1 курс ЭКФКС Специальная медицинская группа (Головко Г.И.)* https://lms.tsu.ru/course/view.php?id=26718
	1 курс ЭКФКС Специальная медицинская группа (Дробышева С.А.)* https://lms.tsu.ru/course/view.php?id=29569
	1 курс ЭКФКС Специальная медицинская группа (Радаева С.В.)* https://lms.tsu.ru/course/view.php?id=29570
	1 курс ЭКФКС Специальная медицинская группа (Горбунова Т.Л.)* https://lms.tsu.ru/course/view.php?id=32194
Лечебная физическая культура	1 курс ЭКФКС Лечебная физическая культура (Лим М.С.)* https://lms.tsu.ru/course/view.php?id=29572
	1 курс ЭКФКС Лечебная физическая культура (Соловьева А.Л.)* https://lms.tsu.ru/course/view.php?id=29573
	1 курс ЭКФКС Лечебная физическая культура (Галайчук Т.В.)* https://lms.tsu.ru/course/view.php?id=29574
Оздоровительная ходьба	1 курс ЭКФКС Оздоровительная ходьба (Дробышева С.А.)* https://lms.tsu.ru/course/view.php?id=29575
Освобожденные от практических занятий по ФК	1 курс ЭКФКС Освобожденные от практических занятий по физической культуре (Галайчук Т.В.)* https://lms.tsu.ru/course/view.php?id=26804

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

в) Методические указания по организации практических занятий.

г) План практических занятий по дисциплине.

д) Методические указания по организации самостоятельной работы студентов.

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/koha: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 On-eNote, MS Office Publisher, MS Outlook, MS Office Web Apps (Word Excel MS PowerPoint Outlook);

– публично доступные облачные технологии (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, канд. пед. наук, доцент кафедры физической культуры и спорта ФФК;

Землякова Зоя Сергеевна, старший преподаватель кафедры физической культуры и спорта ФФК.