

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

Факультет исторических и политических наук



УТВЕРЖДАЮ:
Проректор по ОД

Е.В. Луков

« 29 » 04 20 25 г.

Рабочая программа дисциплины

Элективные дисциплины по физической культуре и спорту

по направлению подготовки

43.03.02 Туризм

Направленность (профиль) подготовки:

Организация и управление туристским и гостиничным бизнесом

Форма обучения

Очная

Квалификация

Бакалавр

Год приема

2025

1. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины

Целью освоения дисциплины является формирование следующих компетенций:

УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Результатами освоения дисциплины являются следующие индикаторы достижения компетенций:

ИУК 7.1 Знает о влиянии на здоровье компонентов образа жизни, объема и качества двигательной активности

ИУК 7.2 Применяет средства и использует методики физической культуры для собственного физического развития и коррекции здоровья

ИУК 7.3 Рационально применяет методики профессионально-прикладной физической культуры

2. Задачи освоения дисциплины

– сформировать 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;

– овладеть 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;

– сформировать 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, является обязательной для изучения.

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

РАЗДЕЛ 1 ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА

Тема 1.1 Техника безопасности. Бег на короткие дистанции

Техника и методика прыжков. Правила техники безопасности при занятиях лёгкой атлетикой. Различные виды беговых и прыжковых физических упражнений в легкой атлетике. Развитие скоростно-силовых качеств. Бег на короткие дистанции. Общая последовательность применения бега для выносливости. Старт в эстафетном беге. Финиширование. Совершенствование техники прыжков в длину и в высоту. Преодоление полосы препятствий.

Тема 1.2 Кроссовый бег оздоровительной направленности

Тренировочные дистанции. Соревновательные дистанции. Спринтерский бег. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Бег на короткие дистанции. Общая последовательность применения бега для выносливости.

РАЗДЕЛ 2 ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Тема 2.1 Техника безопасности.

Общая физическая подготовка: бег, силовая подготовленность, выполнение общеразвивающих упражнений

Правила техники безопасности при организации занятий. В основе общей физической подготовки может быть любой вид спорта или отдельный комплекс упражнений, например гимнастика, бег, бодибилдинг, аэробика, единоборства, плавание, любые подвижные игры. Общая физическая подготовка обеспечивает всестороннее и гармоничное физическое развитие человека. Подготавливает базу для специальной физической подготовки в конкретном виде спорта, в военной или трудовой деятельности.

Оценивают уровень общей физической подготовки по следующим показателям или тестам: скорость - бег на 100 м; выносливость - бег на 2-3 км; силовая подготовленность - подтягивания, пресс, многократное повторение специфических упражнений через малые промежутки времени или подряд.

РАЗДЕЛ 3 ГИМНАСТИКА

Тема 3.1 Техника безопасности. Развитие силовых способностей, гибкости, координационных способностей

Техника безопасности при организации и проведения занятий по гимнастике. Помощь и страховка. Подбор упражнений и методических приемов. Приемы самостраховки.

Освоение простейших строевых упражнений: построение, перестроение, размыкание и смыкание, повороты, движение, фигурная маршировка.

Тема 3.2 Акробатическая подготовка (кувырки, перевороты, стойки)

Совершенствование координационных способностей. Акробатическая подготовка (кувырки, перевороты, стойки).

Висы и упоры. Подъем махом вперед, назад, подъем переворотом, подъем силой. Сед ноги врозь, соскок махом назад. Опорные прыжки: прыжок ноги врозь. Прыжки в глубину с высоты. Падение на бок, перекаты, кувырок вперед с перекатом. Перекат по спине из положения сидя. Падение на спину из разных положений. Падение на бок.

Тема 3.3 Оценка двигательных способностей

Измерение и оценка двигательных способностей. Сдача нормативов

РАЗДЕЛ 4 ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА

Тема 4.1 Техника безопасности. Обучение разным способам передвижения на лыжах. Обучение технике спусков, подъёмов

Правила техники безопасности при организации занятий. Правила подбора лыж и одежды для занятий. Передвижения классическим и коньковым ходами. Обучение простым спускам и подъёмам. Ходьба на лыжах по пересеченной местности. Переход с одновременного хода на попеременный: прямой переход с прокатом, переход с неоконченным толчком. Техника и методика обучения ходьбе (безшажный, одношажный, двухшажный). Коньковый ход.

Техника и методика обучения подъёмов и спусков. Преодоление подъёмов и препятствий на лыжах. Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни.

Совершенствование техники поворотов (переступанием, прыжком), техники торможения.

Тема 4.2 Прохождение дистанции (девушки 2 км, юноши 3 км).

Преодоление дистанции свободным стилем.

Тема 4.3 Сдача контрольных нормативов

Юноши – 5 км свободным стилем, девушки – 3 км. Народный и прикладной характер лыжного спорта

Семестр 3

РАЗДЕЛ 5 ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА

Тема 5.1 Техника безопасности. Бег на короткие дистанции

Техника и методика прыжков. Правила техники безопасности при занятиях лёгкой атлетикой. Различные виды беговых и прыжковых физических упражнений в легкой атлетике. Развитие скоростно-силовых качеств. Бег на короткие дистанции. Общая последовательность применения бега для выносливости. Старт в эстафетном беге. Финиширование. Совершенствование техники прыжков в длину и в высоту. Преодоление полосы препятствий

Тема 5.2 Кроссовый бег оздоровительной направленности

Тренировочные дистанции. Соревновательные дистанции. Спринтерский бег. Челночный бег.

Развитие скоростно-силовых качеств. Бег на короткие дистанции. Общая последовательность применения бега для выносливости.

РАЗДЕЛ 6 ГИМНАСТИКА

Тема 6.1 Техника безопасности. Строевые упражнения (построение, перестроение, размыкание и смыкание, фигурная маршировка)

Техника безопасности при организации и проведения занятий по гимнастике. Помощь и страховка. Подбор упражнений и методических приемов. Приемы самостраховки.

Освоение простейших строевых упражнений: построение, перестроение, размыкание и смыкание, повороты, движение, фигурная маршировка.

Тема 6.2 Развитие силовых способностей, гибкости, координационных способностей

Силовые упражнения: парные упражнения, борьба, упражнения с отягощением, подтягивание на перекладине, сгибание-разгибание рук на брусьях, приседание с партнером на плечах; упражнения для брюшного пресса. Развитие мускулатуры плечевого пояса, грудной клетки, верхних конечностей посредством гимнастических упражнений.

Развитие силовых способностей, гибкости, координационных. Формирование прикладных навыков: ходьба, бег, прыжки, преодоление препятствий, перенос тяжестей, лазание по канату, шесту, лестницам. Общеразвивающие упражнения.

Тема 6.3 Оценка двигательных способностей

Измерение и оценка двигательных способностей. Сдача нормативов.

РАЗДЕЛ 3 СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ

Тема 7.1 – 7.6 Волейбол

Техника безопасности. Правила игры. Обучение подаче мяча (верхняя прямая, боковая, нижняя прямая). Обучение технике передачи (нижняя, верхняя). Перемещения с выполнением приема мяча, передача мяча для нападающего удара; нападающий удар и блокирование. Обучение технике блокирования. Техника и тактика игры в защите и нападении. Тактика игры в нападении со второй передачи игроком передней линии и в защите «углом назад». Блокирование одиночное, двумя игроками.

Упражнения по совершенствованию техники: бег и передвижение приставными шагами с изменением направления; обегание препятствий; ускорение в определенных границах площадки и остановка. Челночный бег. Эстафета, включающая различные способы перемещения, прыжков, преодоление препятствий, переноска мячей. Передача мяча через сетку. Прием мяча снизу.

Двусторонняя учебная игра.

Семестр 4

РАЗДЕЛ 8 ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА

Тема. 8.1 Техника безопасности. Обучение разным способам передвижения на лыжах. Обучение технике спусков, подъёмов

Правила техники безопасности при организации занятий. Правила подбора лыж и одежды для занятий. Передвижения классическим и коньковым ходами. Обучение простым спускам и подъёмам. Ходьба на лыжах по пересеченной местности. Переход с одновременного хода на попеременный: прямой переход с прокатом, переход с неоконченным толчком. Техника и методика обучения ходьбе (безшажный, одношажный, двухшажный). Коньковый ход.

Техника и методика обучения подъёмов и спусков. Преодоление подъемов и препятствий на лыжах. Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни.

Совершенствование техники поворотов (переступанием, прыжком), техники торможения.

Тема. 8.2 Прохождение дистанции (девушки 2 км, юноши 3 км)

Преодоление дистанции свободным стилем.

Тема 8.3 Сдача контрольных нормативов

Юноши – 5 км свободным стилем, девушки – 3 км

РАЗДЕЛ 9 СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ

Тема 9.1-9.7 Баскетбол

Техника безопасности. Правила игры. Обучение технике (владение мячом). Тактика игры с мячом и без мяча. Техника и тактика игры в нападении. Техника и тактика игры в защите. Рациональное сочетание различных способов перемещения, в т.ч. с выполнением приемов игры.

Упражнения по совершенствованию техники передвижения: передвижение приставными шагами, бег с изменением направления, обегание препятствий; бег навстречу идущей, бегущей колонне; бег по всей площадке; остановки в местах пересечения линий; повороты. Бег в зависимости от характера зрительного сигнала. Эстафеты на различные способы перемещений. Ведение мяча. Бросок мяча. Зонная защита. Ловля и передача мяча. Нападение контактное, позиционное. Взаимодействие игроков при нападении.

Семестр 5

РАЗДЕЛ 10 ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА

Тема 10.1 Техника безопасности. Бег на короткие дистанции. Техника и методика прыжков

Правила техники безопасности при занятиях лёгкой атлетикой. Различные виды беговых и прыжковых физических упражнений в легкой атлетике. Развитие скоростно-силовых качеств. Бег на короткие дистанции. Общая последовательность применения бега для выносливости. Старт в эстафетном беге. Финиширование. Совершенствование техники прыжков в длину и в высоту. Преодоление полосы препятствий.

Тема 10.2 Кроссовый бег оздоровительной направленности

Тренировочные дистанции. Соревновательные дистанции. Спринтерский бег. Челночный бег.

Развитие скоростно-силовых качеств. Бег на короткие дистанции. Общая последовательность применения бега для выносливости.

РАЗДЕЛ 11 ГИМНАСТИКА

Тема 11.1 Техника безопасности. Строевые упражнения (построение, перестроение, размыкание и смыкание, фигурная маршировка)

Техника безопасности при организации и проведения занятий по гимнастике. Помощь и страховка. Подбор упражнений и методических приемов. Приемы самостраховки.

Освоение простейших строевых упражнений: построение, перестроение, размыкание и смыкание, повороты, движение, фигурная маршировка.

Тема 11.2 Развитие силовых способностей, гибкости, координационных способностей

Силовые упражнения: парные упражнения, борьба, упражнения с отягощением, подтягивание на перекладине, сгибание-разгибание рук на брусьях, приседание с партнером на плечах; упражнения для брюшного пресса. Развитие мускулатуры плечевого пояса, грудной клетки, верхних конечностей посредством гимнастических упражнений.

Развитие силовых способностей, гибкости, координационных. Формирование прикладных навыков: ходьба, бег, прыжки, преодоление препятствий, перенос тяжестей, лазание по канату, шесту, лестницам. Общеразвивающие упражнения.

Тема 11.3 Оценка двигательных способностей

Оценка двигательных способностей. Сдача нормативов.

РАЗДЕЛ 12 СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ

Тема 12.1 – 12.3 Волейбол

Техника безопасности. Правила игры. Обучение подаче мяча (верхняя прямая, боковая, нижняя прямая). Обучение технике передачи (нижняя, верхняя). Перемещения с выполнением приема мяча, передача мяча для нападающего удара; нападающий удар и блокирование. Обучение технике блокирования. Техника и тактика игры в защите и нападении. Тактика игры в нападении со второй передачи игроком передней линии и в защите «углом назад». Блокирование одиночное, двумя игроками.

Упражнения по совершенствованию техники: бег и передвижение приставными шагами с изменением направления; обегание препятствий; ускорение в определенных границах площадки и остановка. Челночный бег. Эстафета, включающая различные способы перемещения, прыжков, преодоление препятствий, переноска мячей. Передача мяча через сетку. Прием мяча снизу.

Двусторонняя учебная игра.

Семестр 6

РАЗДЕЛ 13 ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА

Тема 13.1 Техника безопасности. Кроссовый бег с оздоровительной направленностью

Бег на короткие дистанции 30, 60, 100 м. Правила техники безопасности. Техника бега на короткие дистанции.

РАЗДЕЛ 14 ГИМНАСТИКА

Тема 14.1 Техника безопасности. Развитие силовых способностей, гибкости, координационных способностей

Техника безопасности при организации и проведения занятий по гимнастике. Помощь и страховка. Подбор упражнений и методических приемов. Приемы самостраховки. Силовые упражнения: парные упражнения, борьба, упражнения с отягощением, подтягивание на перекладине, сгибание-разгибание рук на брусьях, приседание с партнером на плечах; упражнения для брюшного пресса. Развитие мускулатуры плечевого пояса, грудной клетки, верхних конечностей посредством гимнастических упражнений.

Развитие силовых способностей, гибкости, координационных. Формирование прикладных навыков: ходьба, бег, прыжки, преодоление препятствий, перенос тяжестей, лазание по канату, шесту, лестницам. Общеразвивающие упражнения.

РАЗДЕЛ 15 СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ

Тема 15.1-15.2 Баскетбол

Техника безопасности. Правила игры. Обучение технике (владение мячом). Тактика игры с мячом и без мяча. Техника и тактика игры в нападении. Техника и тактика игры в защите. Рациональное сочетание различных способов перемещения, в т.ч. с выполнением приемов игры.

Упражнения по совершенствованию техники передвижения: передвижение приставными шагами, бег с изменением направления, обегание препятствий; бег навстречу идущей, бегущей колонне; бег по всей площадке; остановки в местах пересечения линий; повороты. Бег в зависимости от характера зрительного сигнала. Эстафеты на различные способы перемещений. Ведение мяча. Бросок мяча. Зонная защита. Ловля и передача мяча. Нападение контактное, позиционное. Взаимодействие игроков при нападении.

Семестр 7

РАЗДЕЛ 16 ЛЁГКАЯ АТЛЕТИКА

Тема 16.1 Техника безопасности. Бег на короткие дистанции 30, 60, 100 м
Правила техники безопасности. Техника бега на короткие дистанции.

Тема 16.2 Бег на средние дистанции 800м, 1000м, 1500м

Техника бега на средние дистанции, тактика прохождения дистанции.

Тема 16.3 Бег на длинные дистанции 2000м, 3000м, 5000м

Техника бега на длинные дистанции.

РАЗДЕЛ 17 ГИМНАСТИКА

Тема 17.1 Техника безопасности Кувырки, стойки, перекаты, махи

Техника безопасности при организации и проведения занятий по гимнастике. Помощь и страховка. Подбор упражнений и методических приемов. Приемы самостраховки.

Совершенствование координационных способностей. Акробатическая подготовка (кувырки, перевороты, стойки).

Висы и упоры. Подъем махом вперед, назад, подъем переворотом, подъем силой. Сед ноги врозь, соскок махом назад. Опорные прыжки: прыжок ноги врозь. Прыжки в глубину с высоты. Падение на бок, перекаты, кувырок вперед с перекатом. Перекат по спине из положения сидя. Падение на спину из разных положений. Падение на бок.

РАЗДЕЛ 18 СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ

Тема 18.1-18.3 Баскетбол

Техника безопасности. Правила игры. Обучение технике (владение мячом). Тактика игры с мячом и без мяча. Техника и тактика игры в нападении. Техника и тактика игры в защите. Рациональное сочетание различных способов перемещения, в т.ч. с выполнением приемов игры. Двухсторонняя игра

Тема 18.4 Мини-футбол

Техника безопасности. Правила игры. Овладение техникой и методикой игры в мини-футбол. Приемы игры в мини-футбол: удары по мячу; разнообразные способы отбора мяча у соперника; обманные движения (финты); обводка противника; тактические действия. Зонная и персональная защита.

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 виде тестирования по физической подготовке. Продолжительность зачета 1 час.

Зачет во втором семестре проводится в виде тестирования по физической подготовке. Продолжительность зачета 1 час.

Зачет в третьем семестре проводится тестирования по физической подготовке.

Зачет в четвертом семестре проводится теста. Продолжительность зачета 1 час.

Зачет в пятом семестре проводится путем подведения итогов успеваемости обучающихся на основе балльно-рейтинговой системы. Продолжительность зачета 1 час.

Зачет в шестом семестре проводится путем подведения итогов успеваемости обучающихся на основе балльно-рейтинговой системы. 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) Электронный учебный курс по дисциплине в электронном университете «Moodle» - <https://moodle.tsu.ru/course/view.php?id=00000>

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

12. Перечень учебной литературы и ресурсов сети Интернет

а) основная литература

1. Абаскалова Н.П. Физиологические основы здоровья: учебное пособие / отв. ред. Р.И. Айзман. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва: ИНФРА-М, 2020. — 351 с. — (Высшее образование: Бакалавриат). - Текст: электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1044218>. — Режим доступа: по подписке.

б) дополнительная литература

1. Полиевский С.А. Комплекс практических занятий по гигиене, БЖД и экологии физической культуры, спорта и туризма: практикум / С.А. Полиевский, А.А. Иванов, О.В. Григорьева - Москва: НИЦ ИНФРА-М, 2015. - 227 с.- Текст: электронный. - <http://znanium.com/catalog/product/518178>. - Режим доступа: для авториз. пользователей.

2. Физическая культура и спорт. Лыжный спорт и спортивное ориентирование: учебное пособие / С.В. Худик, В.С. Близневская, А.Ю. Близневский [и др.]. - Красноярск: Сиб. федер. ун-т, 2020. - 150 с. - Текст: электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1818789>. – Режим доступа: по подписке.

3. Физическая культура и спорт. Прикладная физическая культура и спорт: учебно-методическое пособие / сост. С.А. Дорошенко, Е.А. Дергач. - Красноярск: Сиб. федер. ун-т, 2019. - 56 с. - Текст: электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1816527>. – Режим доступа: по подписке.

в) ресурсы сети Интернет:

1. Электронная библиотека ТГУ Научная библиотека Томского государственного университета (tsu.ru) <https://lib.tsu.ru/ru>

2. ЭБС Издательства «Лань» www.e.lanbook.com

3. ЭБС Znanium.com www.znanium.com

4. Научная электронная библиотека eLibrary.ru <http://elibrary.ru>

5. Справочно-правовая система «КонсультантПлюс» <http://www.consultant.ru/>

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

Наименование оборудованных учебных кабинетов, объектов для проведения практических занятий, объектов физической культуры и спорта с перечнем основного оборудования.	Адрес (местоположение) учебных кабинетов, объектов для проведения практических занятий.
Спортивный зал для занятий по элективной дисциплине по физической культуре и спорту. Аудитория № 25. Оборудование: спортивные снаряды, степы, мячи, стрейчинг, гантели, коврики для йоги, растяжки, лечебной физкультуры.	634050, Томская область, г. Томск, пр-кт Ленина, 36, стр. 2 (1 по паспорту БТИ) Площадь 107,5 м ²
Учебная аудитория для самостоятельной работы, индивидуальных консультаций. Аудитория № 121А Учебная мебель: рабочие места по количеству обучающихся (аудиторные столы, стулья); рабочее место преподавателя (стол, стул)	634050, Томская область, г. Томск, пр-кт Ленина, 36, стр.7 (86 по паспорту БТИ) Площадь 23,8 м ²