

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

**Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Томский государственный педагогический университет»
(ТГПУ)**

УТВЕРЖДАЮ

Директор ИФКС

А.Н. Вакурин

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Физическая культура и спорт

Направление подготовки: 44.03.01 Педагогическое образование

Направленность (профиль): Технология

Форма обучения: заочная

Рабочая программа учебной дисциплины (модуля) утверждена на заседании кафедры физкультурно-спортивных дисциплин «01» сентября 2025 г.

Рабочая программа учебной дисциплины (модуля) одобрена учебно-методической комиссией института «01» сентября 2025 г.

1. МЕСТО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ (ОП)

Цикл (раздел) ОП:	Б1.О.03
1.1	Дисциплины (модули) и практики, содержательно связанные с данной дисциплиной (модулем):

2. ПЕРЕЧЕНЬ ПЛАНИРУЕМЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ ОБУЧЕНИЯ ПО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ), СООТНЕСЕННЫХ С ПЛАНИРУЕМЫМИ РЕЗУЛЬТАТАМИ ОСВОЕНИЯ ОП

Код и наименование компетенции	Код и наименование индикатора достижения компетенций	Планируемые результаты обучения
УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	ИУК-7.1 Определяет личный уровень сформированности показателей физического развития и физической подготовленности ИУК-7.2 Владеет технологиями здорового образа жизни и здоровьесбережения, отбирает комплекс физических упражнений с учетом их воздействия на функциональные и двигательные возможности, адаптационные ресурсы организма и на укрепление здоровья	Знать: Теоретические основы здоровьесберегающих технологий Уметь: Использовать полученные знания для поддержания здорового образа жизни Владеть: Методикой поддержания здорового образа жизни

3. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ), СТРУКТУРИРОВАННОЕ ПО ВИДАМ УЧЕБНЫХ ЗАНЯТИЙ И ПО ТЕМАМ (РАЗДЕЛАМ)

№ п/п	Наименование разделов и тем /вид занятия/	Семестр	Всего часов	ПП
Раздел 1. Практический раздел				
1.1	Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов Гимнастика. Построения и перестроения. Общеразвивающие упражнения с использованием предметов и без них. Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения для мышц туловища и ног. Упражнения с сопротивлением. Упражнения для развития силы, гибкости, координации Легкая атлетика. Ходьба и бег. Общеразвивающие упражнения. Упражнения для развития физических качеств: быстроты, скорости, выносливости. Бег на месте и в движении. Прыжки с места и в длину. Бег на короткие и длинные дистанции. Спортивная ходьба. Бег в сочетании с прыжками. Кросс по пересеченной местности Спортивные игры. Разучивание и совершенствование технических приемов в играх: баскетбол, волейбол, футбол. Освоение и совершенствование тактических приемов в спортивных играх. Совершенствование физических качеств занимающихся: выносливости, скорости, скоростно-силовых качеств, координации. Игра в различных сочетаниях игроков. Подвижные игры. Развитие силы - «Тяни в круг». Развитие быстроты - «Вызов номеров». Развитие гибкости - «Мостик и кошка». Развитие ловкости - «Защита укрепления». Развитие выносливости - «Белые медведи», вариант - «Невод», вариант - «Ловля парами» /Пр/	1	10	–
Раздел 2.				

2.1	1. Понятие "здоровье", его содержание и критерии. Функциональные возможности проявления здоровья человека в различных сферах жизнедеятельности. 2. Содержательные особенности составляющих здорового образа жизни 3. Культура межличностного общения, сексуального поведения. 4. Ценностные ориентации студентов на здоровый образ жизни. Отражение здорового образа жизни в формах жизнедеятельности студентов. 5. Организация двигательной активности. 6. Основы закаливания. Личная гигиена. 7. Физическое самовоспитание и совершенствование. Самооценка собственного здоровья. 8. Влияние образа жизни на здоровье. Причины возникновения заболеваний. 9. Цель и задачи общей и специальной физической подготовки. 10. Развитие силы. 11. Развитие быстроты. 12. Развитие выносливости. 13. Развитие ловкости. 14. Развитие гибкости. 15. Формирование психических качеств, черт и свойств личности в процессе физического воспитания. 16. Оптимальная двигательная активность и ее воздействие на здоровье и работоспособность. 17. Формирование мотивов и организация самостоятельных занятий физическими упражнениями. Формы самостоятельных занятий. 18. Учет индивидуальных особенностей при самостоятельных занятиях. 19. Методика нормирования и пульсовые режимы рациональной тренировочной нагрузки для лиц студенческого возраста при занятиях физическими упражнениями. Признаки чрезмерной нагрузки. 20. Управление процессом самостоятельных занятий. Определение цели. Предварительный, текущий и итоговый учет тренировочной нагрузки и корректировка тренировочных планов. 21. Гигиена самостоятельных занятий. 22. Определение понятия «спорт». Принципиальное отличие занятий спортом от других видов занятий физическими упражнениями. 23. Единая спортивная классификация. 24. Организация занятий спортом в высшем учебном заведении.4. 25. Общественные студенческие спортивные организации и объединения. 26. Основные цели и задачи ГТО. Как Вы готовитесь к сдаче норм комплекса ГТО? 27. Мотивация студентов при выборе индивидуального вида спорта или системы физических упражнений. Какие факторы влияют на принятие решения о выборе? 28. Параметры физической подготовленности, их характеристика и определение. 29. Параметры физического развития, их характеристика и определение. 30. Параметры функциональной подготовленности, их характеристика и определение. 31. Виды контроля при занятиях физическими упражнениями и спортом 32. Методы стандартов, антропометрических индексов, функциональных проб, упражнений-тестов для оценки физического развития и физической подготовленности. 33. Содержание самоконтроля. Этапы самоконтроля, дневник самоконтроля.	1	58	–
-----	---	---	----	---

Примечание: ПП – практическая подготовка.

4. ТРУДОЁМКОСТЬ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) ПО ВИДАМ УЧЕБНЫХ ЗАНЯТИЙ, САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЕ ОБУЧАЮЩИХСЯ И ФОРМАМ КОНТРОЛЯ

Объем в зачетных единицах: 2 з.е., в академических часах: 72 акад. час.

Формы контроля в семестрах:

зачеты 1

Вид занятий	Распределение по семестрам (в академических часах)							
	Итого				1			
	РУП		РПД		РУП		РПД	
	Всего	ПП	Всего	ПП	Всего	ПП	Всего	ПП
Лекции	2	–		–	2	–		–
Практические занятия	8	–	10	–	8	–	10	–
Самостоятельная работа	58	–	58	–	58	–	58	–
Промежуточная аттестация	4	–	4	–	4	–	4	–
Итого часов	72	–	72	–	72	–	72	–

5. ПЕРЕЧЕНЬ УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ПО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ)

5.1. Учебная литература *

№ п/п	Автор(ы), составитель(и)	Заглавие	Издательство, год, количество страниц
1	Ревякин Ю. Т., Попов Г. Н., Громова О. В., Зюбанова И. А., Вакурин А. Н., ред. Ревякин Ю. Т.	Физическая культура студента: учебное пособие для вузов	Томск: Изд-во ТГПУ, 2013. – 231 с.
2	Заглевская А. И., Игнатова А. Д., Жукова Н. И., Чуйко Л. Н., Заглевский О. И.	Физическое воспитание студентов с ослабленным здоровьем в педагогических вузах: учебное пособие для вузов	Томск: Изд-во ТГПУ, 2003. – 103 с.
3	Лаптев А. П.	Закаливайтесь на здоровье	Москва: Медицина, 1991. – 158, [2] с.

5.2. Перечень электронных образовательных ресурсов, современных профессиональных баз данных и информационных справочных систем, необходимых для освоения учебной дисциплины (модуля) *

1	Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU. При поддержке РФФИ. Лицензионное соглашение №916 от 12.01.2004. Период доступа: бессрочно (https://elibrary.ru/)
2	Научная библиотека им. А.М. Волкова ТГПУ (https://libserv.tspu.edu.ru/)

5.3. Перечень программного обеспечения (лицензионного и свободно распространяемого программного обеспечения, в т.ч. отечественного производства), используемого при осуществлении образовательного процесса по учебной дисциплине (модулю)

Специального программного обеспечения не требуется.

* Примечание к разделу.

Дата обращения к электронным учебным изданиям (включая электронные издания из электронных библиотечных систем), электронным образовательным ресурсам, современным профессиональным базам данных и информационным справочным системам совпадает с датой утверждения рабочей программы учебной дисциплины (модуля).

6. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКАЯ БАЗА, НЕОБХОДИМАЯ ДЛЯ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ПО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ)

6.1. Учебная аудитория для проведения:

- занятий семинарского (практического) типа,
- групповых и индивидуальных консультаций,
- текущего контроля и промежуточной аттестации.

ОСНАЩЕНИЕ:

Кабинет для практикума по шахматам, укомплектованный учебной мебелью, комплектами шахмат с досками и шахматной демонстрационной доской.

6.2. Учебная аудитория для проведения:

- занятий семинарского (практического) типа.

ОСНАЩЕНИЕ:

Спортивное сооружение, имеющее несколько залов: универсальный игровой зал, гимнастический зал, зал аэробики, тренажерный зал - со спортивным инвентарем и с необходимой инфраструктурой, включающей в себя в т.ч. раздевалки, душевые, помещения для хранения спортивного инвентаря.

6.3. Учебная аудитория для проведения:

- занятий семинарского (практического) типа.

ОСНАЩЕНИЕ:

Универсальные спортивные игровые залы с раздевалками и спортивным инвентарем.

6.4. Помещения для самостоятельной работы обучающихся.**ОСНАЩЕНИЕ:**

Помещения для самостоятельной работы обучающихся, оснащенные учебной мебелью. Рабочие места обучающихся оборудованы компьютерной техникой и подключены в локальную вычислительную сеть, в т.ч. с использованием беспроводного Wi-Fi подключения, с возможностью выхода в глобальную сеть Интернет и с доступом в электронную информационно-образовательную среду.

ПРОГРАММНОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ:

Комплект свободно распространяемого программного обеспечения или проприетарного (коммерческого) программного обеспечения, включая

- браузер,
- просмотрщики pdf- и djvu-файлов,
- офисный пакет (в т.ч. текстовый процессор, табличный процессор, программа подготовки презентаций).

6.5. Помещения для хранения и профилактического обслуживания учебного оборудования.**7. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ
ПО ОСВОЕНИЮ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)****7.1. Методические рекомендации для обучающихся по освоению учебной дисциплины (модуля)**

Для укрепления здоровья студентов за время обучения в вузе необходима оптимальная, регулярная двигательная активность. Повысить эффективность аудиторных занятий по физической культуре используя самостоятельные занятия. Они могут проводиться в форме утренней гигиенической гимнастики, упражнений в режиме учебного дня и самостоятельных тренировочных занятий. По результатам многочисленных исследований тренирующий оздоровительный эффект от занятий физическими упражнениями достигается в том случае, если они проводятся не реже 2 – 3 раз в неделю, продолжительностью 60 минут, с интенсивностью не менее 60% от МПК.

Прежде, чем приступить к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, необходимо правильно определить цель и поставить задачи, составить план занятий, пройти медицинское обследование и провести тесты, определяющие уровень физической подготовленности, изучить основы методики проведения занятий ритмической гимнастикой, понимать физиологические механизмы совершенствования отдельных систем организма под воздействием занятий. Вначале проводят антропометрические измерения, определяют тип телосложения, производится взвешивание, вес должен соответствовать типу телосложения, затем функциональные пробы состояния сердечно-сосудистой и дыхательной систем организма. Так же тесты на силу мышц и гибкость суставов и позвоночника. В зависимости от поставленных задач составляется программа индивидуальных занятий, следуя принципам тренировки. Количество занятий в неделю для начинающих - не менее 3 раз, с интенсивностью 60% МПК. Для более подготовленных занимающихся интенсивность может составлять 70% и для очень хорошо подготовленных – 80-85%. Регулировать интенсивность занятий можно за счет увеличения амплитуды движений, скорости выполнения упражнений (соответствующий подбор музыкального сопровождения), изменения ударности движений.

Контроль за эффективностью занятий проводится на основе оперативного и поэтапного контроля, включая дневник самоконтроля.

**8. ОЦЕНОЧНЫЕ И МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ТЕКУЩЕГО
КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ОБУЧАЮЩИХСЯ
ПО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ)**

Представлены в Приложении.

Рабочая программа учебной дисциплины (модуля) составлена в соответствии с учебным планом, федеральным государственным образовательным стандартом высшего образования по направлению подготовки 44.03.01 Педагогическое образование

Разработчик(и) рабочей программы учебной дисциплины (модуля):

Зюбанова И.А., старший преподаватель

Громова О.В., старший преподаватель

**ОЦЕНОЧНЫЕ И МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ТЕКУЩЕГО
КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ
ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ)**

Физическая культура и спорт

Направление подготовки: 44.03.01 Педагогическое образование

Направленность (профиль): Технология

Форма обучения: заочная