

**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)**

**Национальные виды спорта**

Направление подготовки: 44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки)  
Направленность (профили): Физическая культура и Дополнительное образование

Форма обучения: очная

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.В.01                                                                                        |
| <b>1.1</b>        | <b>Дисциплины (модули) и практики, содержательно связанные с данной дисциплиной (модулем):</b> |
| 1.1.1             | Спортивные единоборства                                                                        |

**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                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| ПК-1 Способен осваивать и использовать теоретические знания и практические умения и навыки в предметной области при решении профессиональных задач | ИПК-1.1 Знает структуру, состав и дидактические единицы предметной области (преподаваемого предмета)<br>ИПК-1.2 Умеет осуществлять отбор учебного содержания для его реализации в различных формах обучения в соответствии с требованиями ФГОС ОО<br>ИПК-1.3 Демонстрирует умение разрабатывать различные формы учебных занятий, применять методы, приемы и технологии обучения, в том числе информационные | <b>Знать:</b><br>теоретические основы национальных видов спорта с целью использования этих знаний в соответствии с направленностью (профилем) образовательной программы.<br><b>Уметь:</b><br>использовать элементы вида спорта при поведении занятий по направленности ОП<br><b>Владеть:</b><br>способностью применять полученные знания и умения в области образования по направленности (профилю) ОП |

**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 |
|-------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|-------------|----|
| <b>Раздел 1. История национальных видов спорта</b>                |                                                                                                                                                                                                                                                |         |             |    |
| 1.1                                                               | История развития национальных видов спорта в Томской области. История развития национальных видов спорта в России. Терминология в национальных видах спорта. /Пр/                                                                              | 6       | 18          | –  |
| 1.2                                                               | Площадки для занятий национальными видами спорта. Инвентарь и оборудование. /Ср/                                                                                                                                                               | 6       | 18          | –  |
| <b>Раздел 2. Техника игры и методика обучения в русской лапте</b> |                                                                                                                                                                                                                                                |         |             |    |
| 2.1                                                               | Тактика и стратегия игры в русской лапте. Техника защиты. Ловля мяча. Осаливание. Подача мяча. Передвижение игроков после осаливания. Техника нападения. Удары битой по мячу. Перебежки. Самоосаливание. Методика обучения русской лапте. /Пр/ | 6       | 10          | –  |
| 2.2                                                               | Воспитание физических качеств, необходимых для достижения высоких результатов в игре. Прикладное значение русской лапты. /Ср/                                                                                                                  | 6       | 26          | –  |
| <b>Раздел 3. Техника и методика обучения в гиревом спорте</b>     |                                                                                                                                                                                                                                                |         |             |    |
| 3.1                                                               | сновы техники: толчка двух гирь, техники рывка, техники толчка по длинному циклу. /Пр/                                                                                                                                                         | 7       | 34          | –  |
| 3.2                                                               | Определение понятия «спортивная техника». Показатели качества техники спортивных упражнений: эффективность, экономность и простота движений атлета. Значение техники для повышения спортивного результата. /Ср/                                | 7       | 38          | –  |

Примечание: ПП – практическая подготовка.

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

Объем в зачетных единицах: 4 з.е., в академических часах: 144 акад. час.

Формы контроля в семестрах:

зачеты 7, 6

| Вид занятий            | Распределение по семестрам (в академических часах) |          |            |          |           |          |           |          |           |          |           |          |
|------------------------|----------------------------------------------------|----------|------------|----------|-----------|----------|-----------|----------|-----------|----------|-----------|----------|
|                        | Итого                                              |          |            |          | 6         |          |           |          | 7         |          |           |          |
|                        | РУП                                                |          | РПД        |          | РУП       |          | РПД       |          | РУП       |          | РПД       |          |
|                        | Всего                                              | ПП       | Всего      | ПП       | Всего     | ПП       | Всего     | ПП       | Всего     | ПП       | Всего     | ПП       |
| Практические занятия   | 62                                                 | –        | 62         | –        | 28        | –        | 28        | –        | 34        | –        | 34        | –        |
| Самостоятельная работа | 82                                                 | –        | 82         | –        | 44        | –        | 44        | –        | 38        | –        | 38        | –        |
| <b>Итого часов</b>     | <b>144</b>                                         | <b>–</b> | <b>144</b> | <b>–</b> | <b>72</b> | <b>–</b> | <b>72</b> | <b>–</b> | <b>72</b> | <b>–</b> | <b>72</b> | <b>–</b> |

## 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     | Чесноков А. В.           | Силовая подготовка (пауэрлифтинг): учебно-методическое пособие       | Томск: Изд-во ТГПУ, 2007. – 67 с.                |
| 2     | Верхошанский Ю. В.       | Основы специальной силовой подготовки в спорте: монография           | Москва: Физкультура и спорт, 1970. – 262, [2] с. |
| 3     | Гришина Ю. И.            | Основы силовой подготовки : знать и уметь: учебное пособие для вузов | Ростов-на-Дону: Феникс, 2011. – 280, [1] с.      |

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

|   |                                                                                             |
|---|---------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1 | Российская государственная библиотека ( <a href="http://www.rsl.ru">http://www.rsl.ru</a> ) |
|---|---------------------------------------------------------------------------------------------|

### 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)

|   |                                                                                                                                                                                                           |
|---|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1 | Стандартный офисный пакет<br>Свободно распространяемое и/или проприетарное (коммерческое) программное обеспечение, включающее текстовый процессор, табличный процессор, программу подготовки презентаций. |
|---|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

\* 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:

Спортивный зал для занятий гиревым спортом и силовой подготовкой, укомплектованный спортивным инвентарем.

### 6.2. 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).

### 6.3. 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)

При изучении данной дисциплины студентам необходимо обращать внимание на предлагаемые методические рекомендации:

- постоянно и систематически повышать уровень физической подготовленности;
- в условиях учебного процесса развивать уровень координационных способностей;
- овладевать методикой проведения обще развивающих упражнений;
- развивать и формировать культуру движений;
- систематически проводить дополнительные занятия в целях совершенствования изученных элементов техники национальных видов спорта;
- качественно выполнять домашние задания в рамках самостоятельной работы.

Весь материал, рекомендуемый для изучения, разбит на три части. В каждой части рассматриваются основные положения дисциплины, основные структурные характеристики ее разделов. Каждая часть осваивается в ходе практических занятий, а также самостоятельной работы студентов. Вопросы, рекомендованные к самостоятельному изучению, обычно не рассматриваются во время практических занятий или рассматриваются кратко. Однако знание их необходимо для формирования соответствующих компетенций. Кроме того, материал, выносимый на самостоятельное рассмотрение, расширяет кругозор обучающихся, повышает их эрудированность. После освоения техники проводится текущий контроль знаний студентов в виде тестирования.

#### **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 44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки)

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

*Полянский Владимир Сергеевич, преподаватель кафедры спортивных дисциплин*

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

**Национальные виды спорта**

Направление подготовки: 44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки)

Направленность (профили): Физическая культура и Дополнительное образование

Форма обучения: очная