

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)

Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту

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.О.03
1.1	Дисциплины (модули) и практики, содержательно связанные с данной дисциплиной (модулем):
1.1.1	Лыжный спорт
1.1.2	Учебная технологическая (проектно-технологическая) практика

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: основы физической культуры и спорта для поддержания должного уровня физической подготовленности Уметь: работать с научно-методической литературой для обеспечения полноценной профессиональной деятельности Владеть: навыками физических упражнений для поддержания должного уровня физической подготовленности

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. Плавание. Волейбол				
1.1	Плавание. Разучивание упражнений для не умеющих плавать: погружения, поплавок, скольжения. Обучение элементам техники плавания кроль на спине, кроль на груди. Согласование движений рук и ног с дыханием для способов кроль на спине и кроль на груди. Закрепление техники плавания способами кроль на спине и кроль на груди. Плавание способами кроль дистанций 25, 50, 100 метров (акцент на согласованность работы рук и ног). Разучивание и выполнение поворота для способа кроль типа «маятник». Разучивание техники плавания способом брасс. Совершенствование техники плавания кроль с поворотами. Совершенствование техники старта и поворота для способа кроль. Совершенствование техники плавания способами кроль на спине, кроль на груди, брасс. Совершенствование техники выполнения стартов и поворотов. Преодоление дистанций 25, 50, 100, 200 метров с помощью различных способов плавания. Техника плавания (вольный стиль-кроль, на спине, брасс, баттерфляй). Подвижные игры в воде, проведение и их организация. /Пр/	2	14	—
1.2	Совершенствование техники плавания. /Ср/	2	18	—
1.3	Волейбол. Стойки волейболиста. Перемещения. Подготовительные, подводящие упражнения. Разучивание технических приемов игры в волейбол: подача (нижняя прямая, верхняя прямая), прием мяча, передача сверху, передача снизу, нападающий удар. Правила игры в волейбол. Совершенствование техники выполнения прямого нападающего удара, верхней прямой подачи. Обучение и совершенствование приема мяча после нападающего удара. Обучение и совершенствование верхней подачи мяча в прыжке. Обучение и совершенствование верхней передачи мяча за голову. Подготовительная игра к волейболу. Совершенствование игры в защите и нападении. Совершенствование навыка выполнения верхней прямой подачи и приема мяча после подачи. Подготовительная игра в волейбол с использованием приобретенных навыков. Организация соревнований по волейболу. Совершенствование техники выполнения нападающего удара, приема мяча после подачи и нападающего удара, игры в защите, верхней прямой подачи. Разучивание индивидуальных тактических действий в нападении. /Пр/	2	14	—
1.4	Совершенствование техники игры в волейбол. /Ср/	2	18	—
Раздел 2. Баскетбол. Футбол				

2.1	Баскетбол. Подготовительные, подводящие упражнения к разучиванию технических приемов. Стойки, перемещения. Правила игры в баскетбол. Разучивание приёмов баскетбола в усложненных условиях - повторный метод, метод усложнений условий выполняемого приема, игровой и соревновательный методы, сопряженный, игровая тренировка. Метод анализа движений, специальные задания в игре по технической подготовке. Обучение тактике игры в баскетбол в нападении и защите. Характеристика тактики. Командные тактические действия. Групповые тактические действия. Индивидуальные тактические действия. Первый этап обучения - ознакомление, рассказ, показ, объяснение. Второй этап - изучение приема в упрощенных условиях двигательной наглядности и информации. Третий этап - изучение приёма в усложненных условиях повторный метод, метод усложнений условий выполняемого приема, игровой и соревновательный методы, сопряженный, игровая тренировка. Четвертый этап - закрепление приема в игре. /Пр/	3	16	—
2.2	Совершенствование техники игры в баскетбол. /Ср/	3	18	—
2.3	Футбол. Обучение технике владения мячом: остановка катящегося мяча, остановка летящего мяча, остановка опускающегося мяча, остановка мяча с последующим ударом. Обучение индивидуальной тактике игры в линии нападения и защиты (тактическая подготовка). Передача мяча по дистанции: а) короткая (5-10м.); б) средняя (10-20м.); в) длинная (выше 20м.). Передачи по направлению: а) продольная; б) диагональная; в) поперечная; г) дугообразная. Передачи по траектории: а) низом; б) высокой; в) на средней высоте. Передачи по назначению: а) передача на свободное место; б) передача в ноги; в) передача в зону. Техничко-тактическая подготовка. Закрепление навыков технической и тактической подготовки игроков. Подвижные игры с элементами футбола. Обучение игры в «Квадрат», а) передача низом в парах; б) передача низом в парах в одно касание; в) передача низом в тройках в одно касание; г) удержание мяча в парах на весу; д) удержание мяча в тройках на весу. Обучение игре в пас. /Пр/	3	18	—
2.4	Совершенствование техники инры в футбол. /Ср/	3	16	—
Раздел 3. Лёгкая атлетика. Лыжная подготовка.				
3.1	Легкая атлетика: - обучение и совершенствование технике бега; - обучение и совершенствование технике прыжка в длину с места; - обучение и совершенствование технике бега на короткие дистанции; - обучение и совершенствование технике низкого старта; - совершенствование скоростно-силовых качеств в беге на короткие дистанции; - освоение тренировочных программ и методов подготовки для начинающих бегунов; - совершенствование скоростно-силовых качеств в беге на короткие дистанции; - совершенствование скоростно-силовых качеств в беге на короткие дистанции; - совершенствование техники низкого старта; - обучение технике и тактике финиширования и прохождения дистанции; - обучение и совершенствование техники высокого старта; - обучение специальным беговым упражнениям /Пр/	4	18	—
3.2	Совершенствование техники бега. /Ср/	4	14	—
3.3	Лыжная подготовка: -обучение и совершенствование попеременному двухшажному ходу; -обучение и совершенствование одновременному бесшажному ходу; -обучение и совершенствование одновременному двухшажному ходу; -обучение и совершенствование подъему елочкой, лесенкой; -обучение и совершенствование техники спусков. Прохождение дистанции 2 км -обучение и совершенствование торможение плугом. Прохождение дистанции 2 км Игры «Эстафета с передачей палок». Прохождение дистанции 3 км -обучение и совершенствование одновременному одношажному ходу; -обучение и совершенствование подъему в гору скользящим шагом; -обучение и совершенствование повороту на месте махом /Пр/	4	14	—
3.4	Совершенствование техники передвижения на лыжах. /Ср/	4	18	—
Раздел 4. Атлетическая гимнастика. Общая физическая подготовка.				

4.1	Атлетическая гимнастика. Задачи, значение и содержание предмета. Место и значение атлетизма в системе физического воспитания. Средства развития силы, их характеристика и классификация. Обувь, одежда, питание. Снаряды и тренажеры. Образовательное, воспитательное и оздоровительное значение занятий атлетизмом. Обучение технике выполнения комплекса упражнений для развития силовых качеств. Обучение технике выполнения комплекса упражнений для развития силовых качеств. Упражнения без отягощений и предметов. Упражнения на снарядах массового типа. Упражнения с гимнастическими предметами определенной конструкции. Упражнения со стандартными отягощениями. Упражнения с партнером. Упражнения на тренажерах и специальных устройств. Задачи, принципы и методы обучения. Особенности организации и методики обучения, дифференцированный и индивидуальный подходы в развитии мышечной силы. Техника безопасности на занятиях. Приседание со штангой на плечах, жим штанги лежа на горизонтальной скамье, становая тяга штанги. /Пр/	5	14	–
4.2	Совершенствование техники силовых упражнений. Развитие силовых качеств. /Ср/	5	20	–
4.3	Общая физическая подготовка. Общеразвивающие упражнения с использованием предметов и без них. Упражнения для рук и плечевого пояса: сгибания и разгибания, махи, отведения и приведения. Упражнения для мышц туловища: упражнения для формирования правильной осанки; в различных исходных положениях – наклоны, повороты и скручивание туловища; в положении лежа – поднимание и опускание ног, круговые движения одной и обеими ногами, поднимание и опускание туловища. Упражнения для мышц ног: различные маховые движения ногами, приседания на одной и обеих ногах, выпады с дополнительными пружинящими движениями. Упражнения с сопротивлением: упражнения в парах – повороты и наклоны туловища, сгибание и разгибание рук, приседание с партнером. Подвижные игры «Пятнашки», «День и ночь» и другие. Эстафеты встречные и круговые с преодолением препятствий, переносом груза, метанием в цель. Старты по сигналу из различных исходных положений. Упражнения для развития силы: ходьба в полуприседе, выпадами, ходьба с отягощениями. /Пр/	5	12	–
4.4	Комплексное развитие физических качеств. /Ср/	5	22	–
Раздел 5. Основы техники безопасности на занятиях различными видами спорта.				
5.1	Инструкции, правила охраны труда. Страховка, самостраховка. Запрещенные упражнения для самостоятельных занятий, для занятий с целью укрепления здоровья. Травмоопасные упражнения. Профилактика травматизма. /Пр/	6	14	–
Раздел 6. Мониторинг функционального состояния организма				
6.1	Функциональные показатели тренированности организма в покое, при выполнении стандартной и предельно напряженной работы. Самоконтроль за эффективностью самостоятельных занятий. /Пр/	6	14	–
6.2	Ведение дневника самоконтроля. /Ср/	6	36	–

Примечание: ПП – практическая подготовка.

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

Объем в зачетных единицах: 0 з.е., в академических часах: 328 акад. час.

Формы контроля в семестрах:

зачеты 2, 3, 4, 5, 6

Вид занятий	Распределение по семестрам (в академических часах)											
	Итого				2				3			
	РУП		РПД		РУП		РПД		РУП		РПД	
	Всего	ПП	Всего	ПП	Всего	ПП	Всего	ПП	Всего	ПП	Всего	ПП
Практические занятия	148	–	148	–	28	–	28	–	34	–	34	–
Самостоятельная работа	180	–	180	–	36	–	36	–	34	–	34	–
Итого часов	328	–	328	–	64	–	64	–	68	–	68	–

Вид занятий	Продолжение таблицы											
	4				5				6			
	РУП		РПД		РУП		РПД		РУП		РПД	
	Всего	ПП	Всего	ПП	Всего	ПП	Всего	ПП	Всего	ПП	Всего	ПП
Практические занятия	32	–	32	–	26	–	26	–	28	–	28	–
Самостоятельная работа	32	–	32	–	42	–	42	–	36	–	36	–
Итого часов	64	–	64	–	68	–	68	–	64	–	64	–

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	Ревакин Ю. Т., Попов Г. Н., Громова О. В., Зюбанова И. А., Вакурин А. Н., ред. Ревакин Ю. Т.	Физическая культура студента: учебное пособие для вузов	Томск: Изд-во ТГПУ, 2013. – 231 с.
2	Ревакин Ю. Т., Ревакина В. И., Вакурин А. Н.	Физическая культура и спорт в Томском государственном педагогическом университете: монография	Томск: Изд-во ТГПУ, 2014. – 375 с.
3	ред. : Медюха Н. И., Тарасова Т. И.	Физическая культура. Самоконтроль в процессе занятий физической культурой: методические рекомендации	Томск: Изд-во ТГПУ, 2005. – 18, [1] с.
4	Железняк Ю. Д., Минбулатов В. М.	Теория и методика обучения предмету "Физическая культура": учебное пособие для вузов	Москва: Академия, 2004. – 268, [1] с.
5	Золотавина И. В.	Физическая культура : баскетбол: учебно-методическое пособие	Томск: Изд-во ТГПУ, 2006. – 114 с.

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

1	Архив журнала Science, The American Association for the Advancement of Science (AAAS) - Американская ассоциация по развитию науки - некоммерческая организация, сообщество ученых, созданное в целях поддержки науки, НП «НЭИКОН». Лицензионной договор № 316-РН-2011 от 01.09.2011 г. на период с 01.01.2012 – бессрочно. Сумма договора: бесплатно. Количество ключей (пользователей): со всех компьютеров вуза (http://www.sciencemag.org/content/by/year#classic)
2	Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU. При поддержке РФФИ. Лицензионное соглашение №916 от 12.01.2004. Период доступа: бессрочно (https://elibrary.ru/)
3	Архив научных журналов 2011 Cambridge Journals Digital. Издательство Cambridge University Press, НП «НЭИКОН». Лицензионной договор № 316-РН-2011 от 01.09.2011 г. на период с 30.03.12 - бессрочно. Сумма договора: бесплатно. Количество ключей (пользователей): со всех компьютеров вуза (http://journals.cambridge.org/action/stream?pageId=3216&level=2)

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 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:

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.

6.2. 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)

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, 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. Также 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 44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки)

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

Павлов Валерий Юрьевич, к.п.н., доцент кафедры спортивных дисциплин и высшего спортивного мастерства

Бондаренко Елена Валерьевна, к.п.н., доцент кафедры

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

Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту

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

Направленность (профили): Физическая культура и Дополнительное образование

Форма обучения: очная