

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: 45.03.02 Лингвистика

Направленность (профиль): Перевод и переводоведение (английский язык)

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.В
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	Планируемые результаты обучения
ОК-8 способностью применять методы и средства познания, обучения и самоконтроля для своего интеллектуального развития, повышения культурного уровня, профессиональной компетенции, сохранения своего здоровья, нравственного и физического самосовершенствования	Знать: роль физической культуры в развитии человека и подготовке специалиста, основы ФК и здорового образа жизни (ЗОЖ), методику самостоятельного использования средств физической культуры и спорта в процессе учебной и профессиональной деятельности Уметь: применять систему практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья Владеть: понятийным аппаратом в сфере физической культуры и спорта, умениями и навыками развития своих физических качеств, методами и средствами самоконтроля собственного физического и функционального состояния

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	1. Плавание. Техника безопасности на занятиях. 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. Развитие физических качеств, специфических для плавания. Разучивание приемов оказания доврачебной помощи на воде. 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. Разучивание техники плавания способом «Баттерфляй». 2. Волейбол. Техника безопасности на занятиях. Правила игры в волейбол. Разучивание и совершенствование технических приемов игры в волейбол: стойки, перемещения, подачи нижняя прямая, верхняя прямая, в прыжке, прием (с подачи, после нападающего удара, страховка блокирующих, нападающих) и передача мяча (сверху, снизу, двумя руками или одной рукой., в прыжке, за голову), нападающий удар (прямой, с переводом, обманный), блокирование (индивидуальное, групповое). Тактика игры в защите и нападении. Амплуа игроков Интегральная тренировка. Учебно-тренировочные игры с заданием. Организация и судейство соревнований по волейболу. 3. Баскетбол. Техника безопасности на занятиях. Подготовительные, подводящие упражнения к разучиванию технических приемов. Разучивание и совершенствование технических приемов: стойки, перемещения, остановки, повороты, ведение (дриблинг) мяча, передачи, ловля, подбор, отбор, перехват, броски, блок-шот. Правила игры в баскетбол. Обучение тактике игры в баскетбол в нападении и защите. Командные тактические действия. Групповые тактические действия. Индивидуальные тактические действия. Специальные задания по тактической подготовке. Развитие физических качеств: быстроты, силы, выносливости, гибкости, ловкости. Расширение арсенала двигательных навыков, отражающих специфику баскетбола. Специальная физическая подготовка. Развитие качеств, для тактических действий. Учебно-тренировочные игры. 4. Футбол. Техника безопасности на занятиях. 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: короткая (5-10м.); средняя (10-20м.); длинная (выше 20м.). Передачи по направлению: продольная; диагональная; поперечная; дугообразная. Передачи по траектории: низом; высокая; на средней высоте. Передачи по назначению: передача на свободное место; передача в ноги; передача в зону. Техничко-тактическая подготовка. Закрепление навыков технической и тактической подготовки игроков. Подвижные игры с элементами футбола. Обучение игры в «Квадрат», передача низом в парах; передача низом в парах в одно касание; передача низом в тройках в одно касание; удержание мяча в парах на весу; удержание мяча в тройках на весу. Обучение игре в пас и совершенствование технико-тактических навыков игры в футбол. Обучение действиям игроков при стандартных положениях: действия игроков, находящихся в стеночке; действия игроков опекающих игроков соперника при стандартной расстановке; действия игроков при выполнении углового удара (оборона); действия игроков при выполнении углового удара (атака); действия игроков при выполнении штрафного удара. 5. Настольный теннис. Техника безопасности на занятиях. Техника двигательных действий в настольном теннисе. Техника игры в настольный теннис. Особенности организации и проведения соревнований по настольному теннису. Правила соревнований по настольному теннису Развитие физических качеств средствами настольного тенниса. Требования к инвентарю, используемому в настольном теннисе. Стойки теннисиста, хватки ракетки и способы передвижения теннисиста. Поддача слева и справа, подрезкой, накатом и пером. Накаты с верхним вращением мяча. Подрезки справа и слева. Сочетания элементов техники игры справа и слева. Вариативность технических приемов. Тактические действия теннисистов в одиночных и парных соревнованиях. Тактические действия теннисиста в	2	10	—
-----	--	---	----	---

	зависимости от индивидуальных особенностей соперника. Двигательные навыки в технических приемах и передвижениях игрока. Учебно-тренировочные игры. 6. Фитнес. Техника безопасности на занятиях. Знакомство с базовыми элементами ритмической гимнастики (классической аэробики): March – марш на месте, Step Touch – приставной шаг, Step Line – двойной приставной шаг, Open Step – открытый шаг, V-step V – шаг, Graipe vine – скрестный шаг, Knee up – подъем колена, Lunge – выпад назад и в сторону, Kick – мах вперед, в сторону и назад, Jumping Jack – подскоки ноги врозь, ноги вместе. Специфика разминки как подготовительной серии упражнений к основной части занятия, разучивание комплекса упражнений низкой интенсивности по блокам. Особенности основной части занятия, выполнение упражнений высокой интенсивности по блокам. Знакомство с комплексом упражнений, направленным на развитие основных мышечных групп. Силовая часть урока в партере (на гимнастическом коврике): упражнения на укрепление мышц ног, рук, груди, спины и брюшного пресса. Закрепление комплекса силовых упражнений и работа над «проблемными зонами» фигуры. Выполнение комплекса упражнений на восстановление организма в заключительной части занятия: стретчинг и дыхательная гимнастика. Разучивание целого комплекса упражнений ритмической гимнастики: разминка, основная часть, партер, заминка. Разучивание целого комплекса упражнений ритмической гимнастики: разминка, основная часть, партер, заминка. Самостоятельное выполнение студентами любой части занятия ритмической гимнастики. Знакомство с различными стилями танцевальной аэробики: латино, хип-хоп/фанк, рок-н-рол, диско. Разучивание комплекса упражнений в определенном стиле танцевальной аэробики. 7. Атлетическая гимнастика. Техника безопасности на занятиях. Место и значение атлетизма в системе физического воспитания. Обувь, одежда, питание. Средства развития силы, их характеристика и классификация. 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. Дифференцированный и индивидуальный подходы в развитии мышечной силы. Приседание со штангой на плечах, жим штанги лежа на горизонтальной скамье, становая тяга штанги. Приобретение навыков судейства и участия в соревнованиях по атлетизму. 8. Шахматы. Геометрия шахматной доски, правила движения фигур. Правила игры. Способы окончания шахматной партии. Шахматная нотация - длинная и короткая. Комментарии к шахматной партии. Шахматная терминология. Мат королю тяжелыми фигурами. Мат ферзем и двумя ладьями. Мат ладьей. Краткое ознакомление с матованием короля легкими фигурами. Три основных принципа игры в дебюте. Борьба за центр. Мобилизация фигур. Безопасность короля. Дебютные ловушки. Понятие шахматной комбинации. Типы комбинаций. Мотив комбинации. Темп в шахматной партии. Шахматная стратегия. Подготовка к шахматной партии, анализ сыгранной партии. Организация шахматных мероприятий. Выполнение практических заданий: «Диагонали, вертикали, горизонтали, память доски», «Рокировка. Ценность шахматных фигур», «Игра с записью шахматной партии», «Разрушение королевской крепости, решение учебных позиций», «Разбор ошибок в сыгранных партиях». 9. Специальное отделение. Техника безопасности на занятиях. Упражнения для развития физических качеств. Специальные упражнения, применяемые при заболеваниях опорно-двигательного аппарата, сердечно-сосудистой системы, органов дыхания, нервной системы, пищеварительного тракта, при нарушении зрения, обмена веществ. Утренняя гигиеническая гимнастика. Нетрадиционные виды гимнастики, дыхательная гимнастика. Подвижные игры. 10. Тайский бокс. Индивидуальные манеры ведения боя и способы противодействия им. Тактики ведения боя: активно-наступательная, позиционная, комбинационная, «быстрого старта». Выбор вида боя на дальней, средней, ближней (клинч) дистанции, атакующих и защитных действий. Совершенствование техники и тактики боевых действий. Совершенствование индивидуальных качеств бойца. Организация и судейство соревнований по тайскому боксу. /Пр/		
--	--	--	--

1.2	1. Плавание. Техника безопасности на занятиях. 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. Развитие физических качеств, специфических для плавания. Разучивание приемов оказания доврачебной помощи на воде. 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. Разучивание техники плавания способом «Баттерфляй». 2. Волейбол. Техника безопасности на занятиях. Правила игры в волейбол. Разучивание и совершенствование технических приемов игры в волейбол: стойки, перемещения, подачи нижняя прямая, верхняя прямая, в прыжке, прием (с подачи, после нападающего удара, страховка блокирующих, нападающих) и передача мяча (сверху, снизу, двумя руками или одной рукой., в прыжке, за голову), нападающий удар (прямой, с переводом, обманный), блокирование (индивидуальное, групповое). Тактика игры в защите и нападении. Амплуа игроков Интегральная тренировка. Учебно-тренировочные игры с заданием. Организация и судейство соревнований по волейболу. 3. Баскетбол. Техника безопасности на занятиях. Подготовительные, подводящие упражнения к разучиванию технических приемов. Разучивание и совершенствование технических приемов: стойки, перемещения, остановки, повороты, ведение (дриблинг) мяча, передачи, ловля, подбор, отбор, перехват, броски, блок-шот. Правила игры в баскетбол. Обучение тактике игры в баскетбол в нападении и защите. Командные тактические действия. Групповые тактические действия. Индивидуальные тактические действия. Специальные задания по тактической подготовке. Развитие физических качеств: быстроты, силы, выносливости, гибкости, ловкости. Расширение арсенала двигательных навыков, отражающих специфику баскетбола. Специальная физическая подготовка. Развитие качеств, для тактических действий. Учебно-тренировочные игры. 4. Футбол. Техника безопасности на занятиях. 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: короткая (5-10м.); средняя (10-20м.); длинная (выше 20м.). Передачи по направлению: продольная; диагональная; поперечная; дугообразная. Передачи по траектории: низом; высокая; на средней высоте. Передачи по назначению: передача на свободное место; передача в ноги; передача в зону. Техничко-тактическая подготовка. Закрепление навыков технической и тактической подготовки игроков. Подвижные игры с элементами футбола. Обучение игры в «Квадрат», передача низом в парах; передача низом в парах в одно касание; передача низом в тройках в одно касание; удержание мяча в парах на весу; удержание мяча в тройках на весу. Обучение игре в пас и совершенствование технико-тактических навыков игры в футбол. Обучение действиям игроков при стандартных положениях: действия игроков, находящихся в стеночке; действия игроков опекающих игроков соперника при стандартной расстановке; действия игроков при выполнении углового удара (оборона); действия игроков при выполнении углового удара (атака); действия игроков при выполнении штрафного удара. 5. Настольный теннис. Техника безопасности на занятиях. Техника двигательных действий в настольном теннисе. Техника игры в настольный теннис. Особенности организации и проведения соревнований по настольному теннису. Правила соревнований по настольному теннису Развитие физических качеств средствами настольного тенниса. Требования к инвентарю, используемому в настольном теннисе. Стойки теннисиста, хватки ракетки и способы передвижения теннисиста. Подача слева и справа, подрезкой, накатом и пером. Накаты с верхним вращением мяча. Подрезки справа и слева. Сочетания элементов техники игры справа и слева. Вариативность технических приемов. Тактические действия теннисистов в одиночных и парных соревнованиях. Тактические действия теннисиста в	3	10	—
-----	---	---	----	---

	зависимости от индивидуальных особенностей соперника. Двигательные навыки в технических приемах и передвижениях игрока. Учебно-тренировочные игры. 6. Фитнес. Техника безопасности на занятиях. Знакомство с базовыми элементами ритмической гимнастики (классической аэробики): March – марш на месте, Step Touch – приставной шаг, Step Line – двойной приставной шаг, Open Step – открытый шаг, V-step V – шаг, Graipe vine – скрестный шаг, Knee up – подъем колена, Lunge – выпад назад и в сторону, Kick – мах вперед, в сторону и назад, Jumping Jack – подскоки ноги врозь, ноги вместе. Специфика разминки как подготовительной серии упражнений к основной части занятия, разучивание комплекса упражнений низкой интенсивности по блокам. Особенности основной части занятия, выполнение упражнений высокой интенсивности по блокам. Знакомство с комплексом упражнений, направленным на развитие основных мышечных групп. Силовая часть урока в партере (на гимнастическом коврике): упражнения на укрепление мышц ног, рук, груди, спины и брюшного пресса. Закрепление комплекса силовых упражнений и работа над «проблемными зонами» фигуры. Выполнение комплекса упражнений на восстановление организма в заключительной части занятия: стретчинг и дыхательная гимнастика. Разучивание целого комплекса упражнений ритмической гимнастики: разминка, основная часть, партер, заминка. Разучивание целого комплекса упражнений ритмической гимнастики: разминка, основная часть, партер, заминка. Самостоятельное выполнение студентами любой части занятия ритмической гимнастики. Знакомство с различными стилями танцевальной аэробики: латино, хип-хоп/фанк, рок-н-рол, диско. Разучивание комплекса упражнений в определенном стиле танцевальной аэробики. 7. Атлетическая гимнастика. Техника безопасности на занятиях. Место и значение атлетизма в системе физического воспитания. Обувь, одежда, питание. Средства развития силы, их характеристика и классификация. 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. Дифференцированный и индивидуальный подходы в развитии мышечной силы. Приседание со штангой на плечах, жим штанги лежа на горизонтальной скамье, становая тяга штанги. Приобретение навыков судейства и участия в соревнованиях по атлетизму. 8. Шахматы. Геометрия шахматной доски, правила движения фигур. Правила игры. Способы окончания шахматной партии. Шахматная нотация - длинная и короткая. Комментарии к шахматной партии. Шахматная терминология. Мат королю тяжелыми фигурами. Мат ферзем и двумя ладьями. Мат ладьей. Краткое ознакомление с матованием короля легкими фигурами. Три основных принципа игры в дебюте. Борьба за центр. Мобилизация фигур. Безопасность короля. Дебютные ловушки. Понятие шахматной комбинации. Типы комбинаций. Мотив комбинации. Темп в шахматной партии. Шахматная стратегия. Подготовка к шахматной партии, анализ сыгранной партии. Организация шахматных мероприятий. Выполнение практических заданий: «Диагонали, вертикали, горизонтали, память доски», «Рокировка. Ценность шахматных фигур», «Игра с записью шахматной партии», «Разрушение королевской крепости, решение учебных позиций», «Разбор ошибок в сыгранных партиях». 9. Специальное отделение. Техника безопасности на занятиях. Упражнения для развития физических качеств. Специальные упражнения, применяемые при заболеваниях опорно-двигательного аппарата, сердечно-сосудистой системы, органов дыхания, нервной системы, пищеварительного тракта, при нарушении зрения, обмена веществ. Утренняя гигиеническая гимнастика. Нетрадиционные виды гимнастики, дыхательная гимнастика. Подвижные игры. 10. Тайский бокс. Индивидуальные манеры ведения боя и способы противодействия им. Тактики ведения боя: активно-наступательная, позиционная, комбинационная, «быстрого старта». Выбор вида боя на дальней, средней, ближней (клинч) дистанции, атакующих и защитных действий. Совершенствование техники и тактики боевых действий. Совершенствование индивидуальных качеств бойца. Организация и судейство соревнований по тайскому боксу. /Пр/		
--	--	--	--

1.3	1. Плавание. Техника безопасности на занятиях. 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. Развитие физических качеств, специфических для плавания. Разучивание приемов оказания доврачебной помощи на воде. 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. Разучивание техники плавания способом «Баттерфляй». 2. Волейбол. Техника безопасности на занятиях. Правила игры в волейбол. Разучивание и совершенствование технических приемов игры в волейбол: стойки, перемещения, подачи нижняя прямая, верхняя прямая, в прыжке, прием (с подачи, после нападающего удара, страховка блокирующих, нападающих) и передача мяча (сверху, снизу, двумя руками или одной рукой., в прыжке, за голову), нападающий удар (прямой, с переводом, обманный), блокирование (индивидуальное, групповое). Тактика игры в защите и нападении. Амплуа игроков Интегральная тренировка. Учебно-тренировочные игры с заданием. Организация и судейство соревнований по волейболу. 3. Баскетбол. Техника безопасности на занятиях. Подготовительные, подводящие упражнения к разучиванию технических приемов. Разучивание и совершенствование технических приемов: стойки, перемещения, остановки, повороты, ведение (дриблинг) мяча, передачи, ловля, подбор, отбор, перехват, броски, блок-шот. Правила игры в баскетбол. Обучение тактике игры в баскетбол в нападении и защите. Командные тактические действия. Групповые тактические действия. Индивидуальные тактические действия. Специальные задания по тактической подготовке. Развитие физических качеств: быстроты, силы, выносливости, гибкости, ловкости. Расширение арсенала двигательных навыков, отражающих специфику баскетбола. Специальная физическая подготовка. Развитие качеств, для тактических действий. Учебно-тренировочные игры. 4. Футбол. Техника безопасности на занятиях. 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: короткая (5-10м.); средняя (10-20м.); длинная (выше 20м.). Передачи по направлению: продольная; диагональная; поперечная; дугообразная. Передачи по траектории: низом; высокая; на средней высоте. Передачи по назначению: передача на свободное место; передача в ноги; передача в зону. Техничко-тактическая подготовка. Закрепление навыков технической и тактической подготовки игроков. Подвижные игры с элементами футбола. Обучение игры в «Квадрат», передача низом в парах; передача низом в парах в одно касание; передача низом в тройках в одно касание; удержание мяча в парах на весу; удержание мяча в тройках на весу. Обучение игре в пас и совершенствование технико-тактических навыков игры в футбол. Обучение действиям игроков при стандартных положениях: действия игроков, находящихся в стеночке; действия игроков опекающих игроков соперника при стандартной расстановке; действия игроков при выполнении углового удара (оборона); действия игроков при выполнении углового удара (атака); действия игроков при выполнении штрафного удара. 5. Настольный теннис. Техника безопасности на занятиях. Техника двигательных действий в настольном теннисе. Техника игры в настольный теннис. Особенности организации и проведения соревнований по настольному теннису. Правила соревнований по настольному теннису Развитие физических качеств средствами настольного тенниса. Требования к инвентарю, используемому в настольном теннисе. Стойки теннисиста, хватки ракетки и способы передвижения теннисиста. Подача слева и справа, подрезкой, накатом и пером. Накаты с верхним вращением мяча. Подрезки справа и слева. Сочетания элементов техники игры справа и слева. Вариативность технических приемов. Тактические действия теннисистов в одиночных и парных соревнованиях. Тактические действия теннисиста в	4	10	—
-----	---	---	----	---

	зависимости от индивидуальных особенностей соперника. Двигательные навыки в технических приемах и передвижениях игрока. Учебно-тренировочные игры. 6. Фитнес. Техника безопасности на занятиях. Знакомство с базовыми элементами ритмической гимнастики (классической аэробики): March – марш на месте, Step Touch – приставной шаг, Step Line – двойной приставной шаг, Open Step – открытый шаг, V-step V – шаг, Graipe vine – скрестный шаг, Knee up – подъем колена, Lunge – выпад назад и в сторону, Kick – мах вперед, в сторону и назад, Jumping Jack – подскоки ноги врозь, ноги вместе. Специфика разминки как подготовительной серии упражнений к основной части занятия, разучивание комплекса упражнений низкой интенсивности по блокам. Особенности основной части занятия, выполнение упражнений высокой интенсивности по блокам. Знакомство с комплексом упражнений, направленным на развитие основных мышечных групп. Силовая часть урока в партере (на гимнастическом коврике): упражнения на укрепление мышц ног, рук, груди, спины и брюшного пресса. Закрепление комплекса силовых упражнений и работа над «проблемными зонами» фигуры. Выполнение комплекса упражнений на восстановление организма в заключительной части занятия: стретчинг и дыхательная гимнастика. Разучивание целого комплекса упражнений ритмической гимнастики: разминка, основная часть, партер, заминка. Разучивание целого комплекса упражнений ритмической гимнастики: разминка, основная часть, партер, заминка. Самостоятельное выполнение студентами любой части занятия ритмической гимнастики. Знакомство с различными стилями танцевальной аэробики: латино, хип-хоп/фанк, рок-н-рол, диско. Разучивание комплекса упражнений в определенном стиле танцевальной аэробики. 7. Атлетическая гимнастика. Техника безопасности на занятиях. Место и значение атлетизма в системе физического воспитания. Обувь, одежда, питание. Средства развития силы, их характеристика и классификация. 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. Дифференцированный и индивидуальный подходы в развитии мышечной силы. Приседание со штангой на плечах, жим штанги лежа на горизонтальной скамье, становая тяга штанги. Приобретение навыков судейства и участия в соревнованиях по атлетизму. 8. Шахматы. Геометрия шахматной доски, правила движения фигур. Правила игры. Способы окончания шахматной партии. Шахматная нотация - длинная и короткая. Комментарии к шахматной партии. Шахматная терминология. Мат королю тяжелыми фигурами. Мат ферзем и двумя ладьями. Мат ладьей. Краткое ознакомление с матованием короля легкими фигурами. Три основных принципа игры в дебюте. Борьба за центр. Мобилизация фигур. Безопасность короля. Дебютные ловушки. Понятие шахматной комбинации. Типы комбинаций. Мотив комбинации. Темп в шахматной партии. Шахматная стратегия. Подготовка к шахматной партии, анализ сыгранной партии. Организация шахматных мероприятий. Выполнение практических заданий: «Диагонали, вертикали, горизонтали, память доски», «Рокировка. Ценность шахматных фигур», «Игра с записью шахматной партии», «Разрушение королевской крепости, решение учебных позиций», «Разбор ошибок в сыгранных партиях». 9. Специальное отделение. Техника безопасности на занятиях. Упражнения для развития физических качеств. Специальные упражнения, применяемые при заболеваниях опорно-двигательного аппарата, сердечно-сосудистой системы, органов дыхания, нервной системы, пищеварительного тракта, при нарушении зрения, обмена веществ. Утренняя гигиеническая гимнастика. Нетрадиционные виды гимнастики, дыхательная гимнастика. Подвижные игры. 10. Тайский бокс. Индивидуальные манеры ведения боя и способы противодействия им. Тактики ведения боя: активно-наступательная, позиционная, комбинационная, «быстрого старта». Выбор вида боя на дальней, средней, ближней (клинч) дистанции, атакующих и защитных действий. Совершенствование техники и тактики боевых действий. Совершенствование индивидуальных качеств бойца. Организация и судейство соревнований по тайскому боксу. /Пр/			
Раздел 2.				

2.1	1. Какова психофизиологическая характеристика интеллектуальной деятельности и учебного труда? 2. Как изменяется работоспособность студентов в течение учебного дня, учебного года? 3. Какие средства физической культуры рекомендуется применять в регулировании психоэмоционального и функционального состояния студентов в течение учебного дня, в период экзаменационной сессии? 4. Назовите объективные и субъективные признаки усталости, утомления и переутомления, их причины и профилактика. 5. Как рационально использовать средства физической культуры для оптимизации работоспособности, профилактики нервно-эмоционального и психофизического утомления студентов? 6. Какова роль активного отдыха в повышении работоспособности студентов? /Ср/	2	96	—
2.2	1. Охарактеризуйте организм человека как единую, саморазвивающуюся и саморегулирующуюся систему. 2. Дайте характеристику центральной нервной системы. Каковы физиологические механизмы и закономерности совершенствования центральной нервной системы организма под воздействием физических упражнений? 3. Дайте характеристику периферической нервной системы. Каковы физиологические механизмы и закономерности совершенствования периферической нервной системы организма под воздействием физических упражнений? 4. Дайте характеристику сердечно-сосудистой системы. Каковы физиологические механизмы и закономерности совершенствования сердечно-сосудистой системы организма под воздействием физических упражнений? 5. Дайте характеристику дыхательной системы. Каковы физиологические механизмы и закономерности совершенствования дыхательной системы организма под воздействием физических упражнений? 6. Дайте характеристику эндокринной системы. Каковы физиологические механизмы и закономерности совершенствования эндокринной системы организма под воздействием физических упражнений? 7. Дайте определение опорно-двигательного аппарата. Каковы функции и строение скелета? 8. Дайте характеристику мышечной системы, расскажите о влиянии физических упражнений на опорно-двигательный аппарат. 9. Расскажите об обмене веществ и энергии в организме человека. 10. Дайте характеристику пищеварительной и выделительной систем. 11. Как природные и социально-экологические факторы воздействуют на организм человека? /Ср/	3	96	—
2.3	1. Дайте определение понятиям: физическая культура, спорт, ценности физической культуры, роль физической культуры и спорта в развитии общества. 2. Как физическая культура и спорт сохраняют и укрепляют здоровье? 3. Объясните смысл понятий физической культуры: физическое воспитание, физическое развитие, профессионально-прикладная физическая культура, оздоровительно-реабилитационная физическая культура, средства физической культуры. 4. Какова социальная роль и значение физической культуры и спорта? 5. Перечислите положения организации физического воспитания в вузе. 6. Каковы организационно-правовые основы физической культуры и спорта? 7. Назовите этапы становления физической культуры личности студента. 8. Назовите основные показатели состояния физической культуры и спорта в обществе. 9. Определение понятия ППФП, ее цель и задачи. 10. Место ППФП в системе физического воспитания. Основные факторы, определяющие конкретное содержание ППФП обучающихся. 11. Методика подбора средств ППФП. Организация, формы и средства ППФП в вузе. 12. Основные и дополнительные факторы, определяющие ППФП будущих специалистов - выпускников вуза. Условия труда. Характер труда. Психофизические нагрузки. 13. Содержание ППФП. Прикладные знания, психофизические качества и свойства личности, специальные качества и свойства личности, жизненно необходимые прикладные умения и навыки. Прикладные виды спорта.	4	94	—

Примечание: ПП – практическая подготовка.

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

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

Формы контроля в семестрах:

зачеты 2, 4, 3

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	30	–	30	–	10	–	10	–	10	–	10	–
Самостоятельная работа	286	–	286	–	96	–	96	–	96	–	96	–
Промежуточная аттестация	12	–	12	–	4	–	4	–	4	–	4	–
Итого часов	328	–	328	–	110	–	110	–	110	–	110	–

Вид занятий	Продолжение таблицы			
	4			
	РУП		РПД	
	Всего	ПП	Всего	ПП
Практические занятия	10	–	10	–
Самостоятельная работа	94	–	94	–
Промежуточная аттестация	4	–	4	–
Итого часов	108	–	108	–

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

5.1. Основная 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.

5.2. Дополнительная учебная литература *

№ п/п	Автор(ы), составитель(и)	Заглавие	Издательство, год, количество страниц
1	Зациорский В. М.	Физические качества спортсмена : основы теории и методики воспитания: монография	Москва: Советский спорт, 2009. – 199, [1] с.
2	Родиченко В. С., Контанисов А. Т., Столбов В. В., Столяров В. И., Бочинин А., Быковский Ю., Голованов А., Гунеев С.	Твой олимпийский учебник: учебное пособие для олимпийского образования	Москва: Спорт, 2019. – 213 с.

5.3. 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/)

5.4. Перечень программного обеспечения (в т.ч. лицензионного и свободно распространяемого программного обеспечения), 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:

Закрытый плавательный бассейн с 4-мя дорожками по 25 метров.

6.2. Учебная аудитория для проведения:

- занятий семинарского (практического) типа.

ОСНАЩЕНИЕ:

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

6.3. 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.

6.4. Учебная аудитория для проведения:

- занятий семинарского (практического) типа.

ОСНАЩЕНИЕ:

Универсальные спортивные игровые залы с раздевалками и спортивным инвентарем.

6.5. 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).

6.6. 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)**

В виде отдельного приложения.

Рабочая программа учебной дисциплины (модуля) составлена в соответствии с учебным планом, федеральным государственным образовательным стандартом высшего образования по направлению подготовки 45.03.02 Лингвистика

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

Зюбанова Ирина Алексеевна, старший преподаватель

Громова Ольга Васильевна, старший преподаватель

**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: 45.03.02 Лингвистика

Направленность (профиль): Перевод и переводоведение (английский язык)

Форма обучения: заочная