

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

Факультет физической культуры



УТВЕРЖДАЮ:

Декан ФФК

В.Г. Шилько В.Г. Шилько

«*21*» *марта* 20 *22* г.

Рабочая программа дисциплины

Элективные дисциплины по физической культуре и спорту
Физкультурно-оздоровительные технологии

по направлению подготовки

49.03.01 Физическая культура

Направленность (профиль) подготовки:
«Технологии спортивной подготовки»

Форма обучения

Очная

Квалификация

Бакалавр

Год приема

2022

Код дисциплины в учебном плане: Б1.В.ДВ.05.04

СОГЛАСОВАНО:

Руководитель ОП

Заг О.И. Загревский

Председатель УМК

Карв Ю.А. Карвунис

Томск – 2022

1. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины (модуля)

Целью освоения дисциплины является формирование следующих компетенций:

– УК-7 – способность поддерживать необходимый уровень здоровья и физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Результатами освоения дисциплины являются следующие индикаторы достижения компетенций:

ИУК-7.1. Понимает роль физической культуры и спорта в современном обществе, в жизни человека, подготовке его к социальной и профессиональной деятельности, значение физкультурно-спортивной активности в структуре здорового образа жизни и особенности планирования оптимального двигательного режима с учетом условий будущей профессиональной деятельности.

ИУК-7.2. Использует методику самоконтроля для определения уровня здоровья и физической подготовленности в соответствии с нормативными требованиями и условиями будущей профессиональной деятельности.

ИУК-7.3. Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности, регулярно занимаясь физическими упражнениями.

2. Задачи освоения дисциплины

– формирование 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;

– овладение 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;

– приобретение личного опыта повышения двигательных и функциональных возможностей, обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности к будущей профессии и быту;

– создание основы для творческого и методически обоснованного использования физкультурно-спортивной деятельности в целях последующих жизненных и профессиональных достижений.

3. Место дисциплины (модуля) в структуре образовательной программы

Дисциплина относится к вариативной части образовательной программы.

4. Семестр(ы) освоения и форма(ы) промежуточной аттестации по дисциплине

Семестр 1, зачет.

Семестр 2, зачет.

Семестр 3, зачет.

Семестр 4, зачет.

Семестр 5, зачет.

Семестр 6, 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 (модуля)

Общая трудоемкость дисциплины составляет 328 часов, из которых:
– практические занятия: 328 ч.;

8. Содержание дисциплины (вариативных модулей), структурированное по темам.

Тема 1. Активация вестибулярной функциональной системы. ОРУ в ходьбе и на месте с поворотами и вращениями головы и туловища. Бег вращаясь. ОРУ на узкой и ограниченной опорах. Ходьба, бег, прыжки по гимнастической скамейке, по низкому и высокому гимнастических бревнах, ходьба с поворотами на 180 и 360 градусов.

Тема 2. Общеразвивающие, дыхательные, релаксирующие упражнения, ходьба, бег (в сочетании ходьбы с бегом), плавание. Упражнения на месте и в движении (ходьба, бег). Упражнения на координацию и равновесие.

Тема 3. Упражнения с предметами (фитболы, гимнастические палки, малые мячи).

Тема 4. Упражнения на месте, лежа на коврике, в движении (ходьба). Упражнения на координацию и равновесие. Упражнения сидя и лежа на коврике, на укрепление различных мышечных групп, общеразвивающие упражнения в сочетании с дыхательными. Упражнения на тренажерах для укрепления локальных мышечных групп, развития мышечного корсета.

Тема 5. Комплексы лечебной физической культуры по заболеваниям.

Тема 6. Контрольное тестирование.

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.

10. Порядок проведения и критерии оценивания промежуточной аттестации

Зачет во всех семестрах обучающиеся получают за 100% посещение учебно-тренировочных занятий.

Примечание: 1. Участие в спортивно-массовых мероприятиях НИ ТГУ. Участие в спортивных соревнованиях на Первенство ТГУ засчитывается как посещение занятий.

2. Обучающемуся не может быть выставлен зачет за очередной семестр, если он не сдал зачет за предыдущий семестр.

11. Учебно-методическое обеспечение

а) Электронные учебные курсы по вариативным модулям дисциплины в электронном университете «Moodle»:

Специальная медицинская группа	1 курс ЭКФКС Специальная медицинская группа (Иноземцева Т.А.)* https://moodle.tsu.ru/course/view.php?id=29566
	1 курс ЭКФКС Специальная медицинская группа (Черданцева Р.Г.)* https://moodle.tsu.ru/course/view.php?id=32109
	1 курс ЭКФКС Специальная медицинская группа (Головки Г.И.)* https://moodle.tsu.ru/course/view.php?id=26718
	1 курс ЭКФКС Специальная медицинская группа (Дробышева С.А.)* https://moodle.tsu.ru/course/view.php?id=29569

	1 курс ЭКФКС Специальная медицинская группа (Радаева С.В.)* https://moodle.tsu.ru/course/view.php?id=29570
	1 курс ЭКФКС Специальная медицинская группа (Гусаченко О.В)* https://moodle.tsu.ru/course/view.php?id=32194
Лечебная физическая культура	1 курс ЭКФКС Лечебная физическая культура (Лим М.С.)* https://moodle.tsu.ru/course/view.php?id=29572
	1 курс ЭКФКС Лечебная физическая культура (Соловьева А.Л.)* https://moodle.tsu.ru/course/view.php?id=29573
	1 курс ЭКФКС Лечебная физическая культура (Галайчук Т.В.)* https://moodle.tsu.ru/course/view.php?id=29574
Освобожденные от практических занятий по ФК	1 курс ЭКФКС Освобожденные от практических занятий по физической культуре (Галайчук Т.В.)* https://moodle.tsu.ru/course/view.php?id=26804

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

в) Методические указания по организации практических занятий.

12. Перечень учебной литературы и ресурсов сети Интернет

а) основная литература:

- Двигательные способности и физические качества. Разделы теории физической культуры: учебное пособие для бакалавриата и магистратуры/Германов Г.Н. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2019. — 224 с.

- Методика обучения физической культуре. Гимнастика 3-е изд., испр. и доп.: Учебное пособие для академического бакалавриата/Бурухин С.Ф. М.:Издательство Юрайт - 2019 - 173с.

- Физическая культура и спорт в вузах: учебное пособие/Стриханов М.Н., Савинков В.И. Москва: Издательство Юрайт, 2017. 153с.

б) дополнительная литература:

- Физическая культура и здоровый образ жизни студента: учебное пособие для студентов вузов, изучающих дисциплину "Физическая культура", кроме направлений и специальностей в области физической культуры и спорта /М. Я. Виленский, А. Г. Горшков. – М.: Изд-во Гардарики , 2012. - 238 с.

- Физическая культура: основы здорового образа жизни: учебное пособие для студентов высших учебных заведений, обучающихся по специальности 050720.65 (033100) - Физическая культура /Ю. П. Кобяков; под ред. С. Осташова. - Ростов-на-Дону.: Изд-во Феникс, 2012. - 252 с.

- Физическая культура: учебное пособие для студентов вузов /Ю. И. Евсеев; отв. за вып. Кузнецов В. - Ростов-на-Дону: Изд-во Феникс, 2012. - 444 с.

- Физическая культура, здравоохранение и образование материалы XIV Международной научно-практической конференции, посвященной памяти В.С. Пирусского и юбилею факультета физической культуры НИ ТГУ, г. Томск, 19 ноября 2020 г. М-во спорта Рос. Фед., Деп. по молодежной политике, физ. культуре, спорту Том. обл., Нац. исслед. Том. гос. ун-т, Фак. физ. культуры; под ред. Е. Ю. Дьяковой; ред. кол.: Шилько В. Г. [и др.] - Томск: STT, 2020.

URL: <http://vital.lib.tsu.ru/vital/access/manager/Repository/koaha:000720909>

в) ресурсы сети Интернет:

- Журнал «Теория и практика физической культуры», <https://www.teoriya.ru>

- Официальный сайт общероссийского движения «Готов к труду и обороне» (ГТО) <https://www.gto.ru/>

- Открытый онлайн курс «Физическая культура» на платформе «Открытое образование» (СПБПУ) - <https://openedu.ru/course/spbstu/PHYSICUL/>

- Открытый онлайн курс «Физическая культура» на платформе «Открытое образование» (УрФУ) - <https://openedu.ru/course/urfu/PhysCult/>

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 On-eNote, 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

Многопрофильный спортивный комплекс (Дом спорта ТГУ), который включает: большой игровой зал, 5 залов шейпинга и аэробики, 2 тренажерных зала, 25-метровый плавательный бассейн на 5 дорожек. Стадион - 400-метровая беговая дорожка, яма для прыжков в длину; площадка с турниками и шведской стенкой. Большое футбольное поле с травяным покрытием и 2 запасных футбольных поля. Две лыжные базы. Спортивный зал с гимнастическим и игровым оборудованием в учебном корпусе № 6. Спортивно-тренажерный комплекс «Атлет» (3 спортивных зала) оснащенный оборудованием для занятий атлетической гимнастикой и тяжелой атлетикой. «Тропа здоровья», расположенная в Ботаническом саду и Университетской роще.

Помещения для самостоятельной работы, оснащенные компьютерной техникой и доступом к сети Интернет, в электронную информационно-образовательную среду и к информационным справочным системам.

15. Информация о разработчиках

Гусева Наталия Леонидовна к. пед. наук

Доцент кафедры физической культуры и спорта ФФК

Землякова Зоя Сергеевна

Ст. преподаватель кафедры физической культуры и спорта ФФК