

МИНОБРНАУКИ РОССИИ

Федеральное государственное бюджетное  
образовательное учреждение высшего образования  
«Тульский государственный университет»

Институт педагогики, физической культуры, спорта и туризма  
Кафедра «Физкультурно-оздоровительные технологии»

Утверждено на заседании кафедры  
«Физкультурно-оздоровительные  
технологии»

«27» января 2022г., протокол №5  
Заведующий кафедрой

  
С.А. Архипова

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)  
«Физическая культура и спорт (элективные модули)»**

**основной профессиональной образовательной программы  
высшего образования – программы бакалавриата**

по направлению подготовки  
**49.03.01 Физическая культура**

с направленностью (профилем)  
**Физкультурно-оздоровительные технологии**

Форма обучения: очная

Идентификационный номер образовательной программы: 490301-01-22

Тула 2022 год

**ЛИСТ СОГЛАСОВАНИЯ**  
**рабочей программы дисциплины (модуля)**

**Разработчики:**

Архипова С.А., зав. каф. ФОТ, доцент, к.п.н.

Суслов С.И., доцент каф. ФОТ, к.п.н.

Щербакова А.Ю., доцент каф. ФОТ, к.п.н.

Суханова М.Г., доцент каф. ФОТ, к.п.н.



Four handwritten signatures in blue ink, each written over a horizontal line. The signatures are: 1. A stylized signature of S.A. Arkhipova. 2. A signature of S.I. Suslov. 3. A signature of A.Yu. Shcherbakova. 4. A signature of M.G. Sukhanova, with the name 'Суханова' written in a more legible script below the line.

## 1 Цель и задачи освоения дисциплины (модуля)

**Целью** освоения дисциплины (модуля) является подготовка обучающихся к самостоятельной деятельности с использованием разнообразных средств физической культуры для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки, и будущей профессиональной деятельности.

**Задачами** освоения дисциплины (модуля) являются:

- формирование теоретических знаний, двигательных умений и навыков в процессе изучения техники спортивных игр, развитие физических качеств средствами спортивных игр;
- формирование способности обучать и правильно строить процесс обучения, исходя из конкретных условий;
- формирование способности к аналитической деятельности, коррекции ошибок и неточностей в процессе выполнения отдельных частей (технических элементов) игровых упражнений;
- формирование умений и навыков тренерской деятельности в различных видах спортивных игр;
- формирование умений и навыков тестирования физической подготовленности занимающихся с использованием игровых упражнений.

## 2 Место дисциплины (модуля) в структуре основной профессиональной образовательной программы

Дисциплина (модуль) относится к обязательной части основной профессиональной образовательной программы.

Дисциплина (модуль) изучается во 2,3,4,5,6 семестрах.

## 3 Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю)

Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю), соотнесенных с планируемыми результатами освоения основной профессиональной образовательной программы (формируемыми компетенциями) и индикаторами их достижения, установленными в общей характеристике основной профессиональной образовательной программы, приведён ниже.

В результате освоения дисциплины (модуля) обучающийся должен:

### **Знать:**

1) Знает виды физических упражнений; роль и значение физической культуры в жизни человека и общества; научно-практические основы физической культуры, здорового образа, стиля жизни и профилактики вредных привычек (код компетенции – УК-7, код индикатора – УК-7.1).

### **Уметь:**

1) применять на практике разнообразные средства физической культуры и спорта для сохранения и укрепления здоровья и психофизической подготовки; использовать средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни (код компетенции – УК-7, код индикатора – УК-7.2).

**Владеть:**

1) средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования (код компетенции – УК-7, код индикатора – УК-7.3).

Полные наименования компетенций и индикаторов их достижения представлены в общей характеристике основной профессиональной образовательной программы.

**4 Объем и содержание дисциплины (модуля)**

**4.1 Объем дисциплины (модуля), объем контактной и самостоятельной работы обучающегося при освоении дисциплины (модуля), формы промежуточной аттестации по дисциплине (модулю)**

Номер семестра	Формы промежуточной аттестации	Общий объем в зачетных единицах	Общий объем в академических часах	Объем контактной работы в академических часах						Объем самостоятельной работы в академических часах
				Лекционные занятия	Практические (семинарские) занятия	Лабораторные работы	Клинические практические занятия	Консультации	Промежуточная аттестация	
Очная форма обучения										
2	ЗЧ		72	-	64	-	-	0	0,1	7,9
3	ЗЧ		72	-	64	-	-	0	0,1	7,9
4	ЗЧ		72	-	64	-	-	0	0,1	7,9
5	ЗЧ		72	-	64	-	-	0	0,1	7,9
6	ЗЧ		72	-	64	-	-	0	0,1	7,9
<b>Итого</b>	-		360	-	320	-	-	0	0,5	39,5

Условные сокращения: Э – экзамен, ЗЧ – зачет, ДЗ – дифференцированный зачет (зачет с оценкой), КП – защита курсового проекта, КР – защита курсовой работы.

**4.2 Содержание лекционных занятий**

Занятия указанного типа не предусмотрены основной профессиональной образовательной программой.

**4.3 Содержание практических (семинарских) занятий****Очная форма обучения**

№ п/п	Темы практических (семинарских) занятий
<b>2 семестр</b>	
1	Предмет и задачи музыкально-ритмического воспитания. Место и значение музыкально-ритмического воспитания в системе физического воспитания.

№ п/п	Темы практических (семинарских) занятий
2	Основы обучения музыкально-ритмическим упражнениям. Этапы обучения музыкально-ритмическим упражнениям. Методы и методические приемы обучения в музыкально-ритмическом воспитании.
3	Содержание музыки, связь упражнений с мелодией. Построение музыкального произведения.
4	Хореографические упражнения и упражнения художественной гимнастики. Танцевальные упражнения. Ритмическая гимнастика.
5	Музыкальное оформление физкультурно-оздоровительных и внеклассных мероприятий
6	Обучение и методика преподавания тактики игры в футбол. Основные положения обучения тактике игры в футболе. Последовательное овладение элементами тактики игры в футболе.
7	Обучение и методика преподавания техники передвижения (бег, прыжки, остановки). Обучение отдельным элементам передвижения. Последовательное овладение элементами передвижения.
8	Обучение и методика преподавания техники ведения мяча внутренней стороной стопы и внешней частью подъема. Обучение отдельным элементам техники ведения.
9	Обучение и методика преподавания техники остановки мяча подошвой внутренней стороной стопы и бедром. Обучение отдельным элементам остановки мяча.
<b>3 семестр</b>	
10	Подготовительные, подводящие и специальные упражнения в подготовке волейболистов. Определение и классификация общеразвивающих и специальных упражнений.
11	Обучение и методика преподавания техники игры в волейбол. Основные положения обучения технике игры в волейбол. Последовательное овладение элементами техники игры в волейбол.
12	Обучение и методика преподавания техники верхней передачи мяча.
13	Обучение и методика преподавания техники нижней передачи мяча.
14	Обучение и методика преподавания техники защитных действий.
15	Обучение и методика преподавания техники верхней подачи. Основные положения обучения и методика преподавания техники верхней подачи. Последовательное овладение элементами техники верхней подачи.
16	Основные положения обучения тактики игры углом вперед и углом назад.
17	Тактика игры с одним разводящим и двумя. Основные положения обучения тактики игры с одним разводящим и двумя.
18	Организация, проведение и правила соревнований по волейболу. Классификация уровня соревнований.
19	Судейская практика. Классификация уровня знаний судейской практики. Составление календаря и положение соревнований по волейболу.
20	Организация и проведение соревнований по волейболу в школе, в вузе, летних спортивно-оздоровительных лагерях.
<b>4 семестр</b>	
21	Общие положения методики обучения технике игры в баскетбол.
22	Последовательность обучения тактическим приемам и действиям.
23	Методика обучения стойке игрока, передвижениям, остановкам прыжком и двойным шагом.
24	Методика обучения технике ловли и передач мяча на месте.
25	Методика обучения технике передачи мяча в движении.
26	Методика обучения технике ведения мяча.
27	Методика обучения технике остановок с мячом.

№ п/п	Темы практических (семинарских) занятий
28	Методика обучения технике поворота – вышагивание.
29	Методика обучения технике броска с места одной и двумя руками.
30	Методика обучения технике броска в движении.
<b>5 семестр</b>	
31	Виды спортивного ориентирования
32	Спортивные карты, их масштаб. Условные знаки. Рельеф местности.
33	Чтение и ориентирование карты
34	Техническая и тактическая подготовка спортсмена-ориентировщика
35	Способы измерения расстояний. Владение компасом и движение по азимуту
36	Способы ориентирования. Выбор оптимального пути движения.
37	Общая физическая подготовка.
38	Специальная физическая подготовка
39	Структура интеллектуальной деятельности в спортивном ориентировании.
40	Развитие психических процессов: внимания, памяти, оперативного мышления.
41	Правила соревнований по спортивному ориентированию
42	Организация и проведение соревнований по ориентированию.
43	Планирование и постановка дистанций.
<b>6 семестр</b>	
44	Место тяжелой атлетики в системе физического воспитания.
45	Цели и задачи тяжелой атлетики.
46	Общие основы техники в тяжелой атлетике.
47	Рывок штанги двумя руками.
48	Толчок штанги двумя руками.
49	Предупреждение травм на занятиях тяжелой атлетикой.
50	Страховка и помощь.
51	Врачебный контроль и самоконтроль как меры профилактики травматизма.
52	Оборудование и его спецификации.
53	Костюм и персональная экипировка.

#### 4.4 Содержание лабораторных работ

Занятия указанного типа не предусмотрены основной профессиональной образовательной программой.

#### 4.5 Содержание клинических практических занятий

Занятия указанного типа не предусмотрены основной профессиональной образовательной программой.

#### 4.6 Содержание самостоятельной работы обучающегося

##### Очная форма обучения

№ п/п	Виды и формы самостоятельной работы
<b>2 семестр</b>	
1	Подготовка к промежуточной аттестации и ее прохождение
<b>3 семестр</b>	
2	Подготовка к промежуточной аттестации и ее прохождение
<b>4 семестр</b>	
3	Подготовка к промежуточной аттестации и ее прохождение

№ п/п	Виды и формы самостоятельной работы
<b>5 семестр</b>	
4	Подготовка к промежуточной аттестации и ее прохождение
<b>6 семестр</b>	
5	Подготовка к промежуточной аттестации и ее прохождение

**5 Система формирования оценки результатов обучения по дисциплине (модулю) в рамках текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающегося**

**Очная форма обучения**

Мероприятия текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающегося			Максимальное количество баллов	
<b>2 семестр</b>				
Текущий контроль успеваемости	Первый рубежный контроль	<b>Оцениваемая учебная деятельность обучающегося:</b>		
		Работа на практических занятиях	10	
		Выполнение практических заданий	20	
			Итого	30
	Второй рубежный контроль	<b>Оцениваемая учебная деятельность обучающегося:</b>		
		Работа на практических занятиях		8
		Самостоятельное проведение занятия		22
		Итого	30	
Промежуточная аттестация	Зачет		40 (100*)	
<b>3 семестр</b>				
Текущий контроль успеваемости	Первый рубежный контроль	<b>Оцениваемая учебная деятельность обучающегося:</b>		
		Работа на практических занятиях	10	
		Педагогический анализ занятия	20	
			Итого	30
	Второй рубежный контроль	<b>Оцениваемая учебная деятельность обучающегося:</b>		
		Работа на практических занятиях		8
		Самостоятельное проведение занятия		22
		Итого	30	
Промежуточная аттестация	Зачет		40 (100*)	
<b>4 семестр</b>				
Текущий контроль успеваемости	Первый рубежный контроль	<b>Оцениваемая учебная деятельность обучающегося:</b>		
		Работа на практических занятиях	10	
		Педагогический анализ занятия	20	
			Итого	30
	Второй рубежный контроль	<b>Оцениваемая учебная деятельность обучающегося:</b>		
		Работа на практических занятиях		10
		Выполнение практических заданий		20

Мероприятия текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающегося			Максимальное количество баллов
		Итого	30
Промежуточная аттестация	Зачет		40 (100*)
<b>5 семестр</b>			
Текущий контроль успеваемости	Первый рубежный контроль	<b>Оцениваемая учебная деятельность обучающегося:</b>	
		Работа на практических занятиях	10
		Выполнение практических заданий	20
		Итого	30
	Второй рубежный контроль	<b>Оцениваемая учебная деятельность обучающегося:</b>	
		Работа на практических занятиях	8
		Самостоятельное проведение занятия	22
		Итого	30
Промежуточная аттестация	Зачет		40 (100*)
<b>6 семестр</b>			
Текущий контроль успеваемости	Первый рубежный контроль	<b>Оцениваемая учебная деятельность обучающегося:</b>	
		Работа на практических занятиях	10
		Педагогический анализ занятия	20
		Итого	30
	Второй рубежный контроль	<b>Оцениваемая учебная деятельность обучающегося:</b>	
		Работа на практических занятиях	8
		Самостоятельное проведение занятия	22
		Итого	30
Промежуточная аттестация	Зачет		40 (100*)

### Шкала соответствия оценок в стобалльной и академической системах оценивания результатов обучения по дисциплине (модулю)

Система оценивания результатов обучения	Оценки			
	Стобалльная система оценивания	0 – 39	40 – 60	61 – 80
Академическая система оценивания (экзамен, дифференцированный зачет, защита курсового проекта, защита курсовой работы)	Неудовлетворительно	Удовлетворительно	Хорошо	Отлично
Академическая система оценивания (зачет)	Не зачтено	Зачтено		

**6 Описание материально-технической базы (включая оборудование и технические средства обучения), необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине (модулю)**

Для осуществления образовательного процесса по дисциплине (модулю) требуется спортивный зал с зеркалами, оснащенный музыкальным центром, гимнастическими ковриками, гантелями, утяжелителями, гимнастическими палками для проведения практических занятий по музритмике.

Для проведения практических занятий по баскетболу и волейболу требуется игровой спортивный зал с разметками баскетбольной и волейбольной площадок, оснащенный баскетбольными корзинами, стойками, сетками для игры в волейбол, баскетбольные и волейбольные мячи, свисток, секундомер.

Для проведения практических занятий по спортивному ориентированию требуется тренировочный полигон в виде городской застройки, парковой зоны с имеющейся для этой местности спортивной картой, оборудование для контрольных пунктов (матерчатые призмы, средство отметки на контрольном пункте - станции Sportident), электронные ЧИПы, ноутбук, программное обеспечение (OCAD, Sportident), спортивные карты, жидкостные компасы.

Для проведения практических занятий по тяжелой атлетике требуется тренажерный зал, оборудованный тренажерами и специализированным оборудованием.

## **7 Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины (модуля)**

### **7.1 Основная литература**

1. Шамонин А.В. Футбол: методика проведения занятий. Учебно-методическое пособие / А.В. Шамонин. — Москва: Московский государственный строительный университет, ЭБС АСВ, 2012. — 128 с. — ISBN 978-5-7264-0628-2. — Текст: электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS: [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/20046.html> — Режим доступа: для авторизир. пользователей

2. Левченко Е.С. Футбол: учебное пособие / Е.С. Левченко. — Ставрополь: Северо-Кавказский федеральный университет, 2014. — 159 с. — ISBN 2227-8397. — Текст: электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS: [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/63028.html> — Режим доступа: для авторизир. пользователей

3. Теория и методика футбола: учебник / В.П. Губа, А.В. Лексаков, М.С. Полишкис [и др.]; под редакцией В.П. Губа. — 2-е изд. — Москва: Издательство «Спорт», 2018. — 624 с. — ISBN 978-5-9500179-8-8. — Текст: электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS: [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/74304.html> — Режим доступа: для авторизир. пользователей

4. Бородин В.А. Для занятий ритмической гимнастикой / В.А. Бородин // Физическая культура в школе. - 2012.

5. Шулятьев В.М. Волейбол: учебное пособие / В.М. Шулятьев, В.С. Побыванец. — Москва: Российский университет дружбы народов, 2012. — 204 с. — ISBN 978-5-209-04350-8. — Текст: электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS: [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/22165.html> — Режим доступа: для авторизир. пользователей

6. Волейбол: теория и практика: учебник для высших учебных заведений физической культуры и спорта / С.С. Даценко, К.А. Дашаев, Т.А. Злищева [и др.]; под редакцией В.В. Рыцарев. — Москва: Издательство «Спорт», 2016. — 456 с. — ISBN 978-5-9906734-7-2. — Текст: электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS: [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/43905.html> — Режим доступа: для авторизир. пользователей

7. Золотавина И.В. Техника и тактика игры в баскетбол. Основы обучения и совершенствования: учебно-методическое пособие / И.В. Золотавина. — Саратов: Ай Пи Эр Медиа, 2018. — 152 с. — ISBN 978-5-4486-0131-6. — Текст: электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS: [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/70784.html> — Режим доступа: для авторизир. пользователей

8. Курченков А.А. Спортивное ориентирование: учебное пособие / А.А. Курченков, В.М. Суханов. — Воронеж: Воронежский государственный университет инженерных техно-

логий, 2015. — 140 с. — ISBN 978-5-00032-110-2. — Текст: электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS: [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/47479.html> — Режим доступа: для авторизир. пользователей.

9. Виноградов Г.П. Атлетизм: теория и методика, технология спортивной тренировки [Электронный ресурс]: учебник / Г.П. Виноградов, И.Г. Виноградов. — Электрон. текстовые данные. — М.: Издательство «Спорт», 2017. — 408 с. — 978-5-906839-30-5. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/63649.html>

## 7.2 Дополнительная литература

1. Косарева Е. Речь, музыка, движение: / Е. Косарева // Дошкольное воспитание. - 2007.

2. Лифиц И.В. Ритмика: учеб. пособие для студ. сред. и высш. пед. учеб. заведений / И.В. Лифиц. - М.: Академия, 1999.

3. Спортивные игры: правила, тактика, техника: учеб. пособие / Е.В. Конеева [и др.]; под общ. ред. Е.В. Конеевой. — Ростов-н/Д: Феникс, 2004. — 448 с.

4. Краузе Д.В. Баскетбол - навыки и упражнения: пер. с англ. / Д.В. Краузе, Д. Мейер, Дж. Мейер. — М.: АСТ: Астрель, 2006. — 211 с.: ил.

5. Спортивные игры: техника, тактика, методика обучения: учебник для вузов / Ю.Д. Железняк [и др.]; под ред. Ю.Д. Железняка, Ю.М. Портнова. — 6-е изд., стер. — М.: Академия, 2010. — 519 с.: ил.

6. Спортивные игры: Совершенствование спортивного мастерства: Учебник для пед. вузов / Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнов, В.П. Савин и др.; Под ред. Ю.Д. Железняка, Ю.М. Портнова. — М.: Академия, 2004.

7. Педагогическое физкультурно-спортивное совершенствование: Учеб. пособие для вузов / Ю.Д. Железняк, В.А. Кашкаров, И.П. Кравцевич и др.; Под ред. Ю.Д. Железняка. — М.: Академия, 2002. — 384с.

8. Петров В.К. Новые формы физической культуры и спорта / В.К.Петров.— М.: Сов. спорт, 2004. — 40с.

9. Педагогическое физкультурно-спортивное совершенствование: Учеб. пособие для вузов / Ю.Д. Железняк, В.А. Кашкаров, И.П. Кравцевич и др.; Под ред. Ю.Д. Железняка. — М.: Академия, 2002. — 384с.

10. Адейеми Д.П. Баскетбол: основы обучения техническим приемам игры в нападении: учебно-методическое пособие / Д.П. Адейеми, О.Н. Сулейманова. — Екатеринбург: Уральский федеральный университет, ЭБС АСВ, 2014. — 40 с. — ISBN 978-5-7996-1175-0. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/65915.html> — Режим доступа: для авторизир. пользователей

11. Нестеровский Д.И. Баскетбол: Теория и методика обучения: учеб. пособие для вузов / Д.И. Нестеровский. — 4-е изд., стер. — М.: Академия, 2008. — 336с.

12. Волейбол: учебник для вузов / А.В. Беляев [и др.]; под ред. А.В. Беляева, М.В. Савина. — 3-е изд., перераб. и доп. — М.: Физкультура и спорт: СпортАкадемПресс, 2006. — 360с.: ил.

13. Пельменев В.К. Основы спортивного ориентирования: учебно-методическое пособие / В.К. Пельменев, В.Ю. Юшков. — Калининград: Балтийский федеральный университет им. Иммануила Канта, 2006. — 52 с. — ISBN 2227-8397. — Текст: электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS: [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/23899.html>. — Режим доступа: для авторизир. пользователей.

## 8 Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины (модуля)

1. Электронный каталог, обеспечивающим доступ к библиографическим записям, отображающим единый фонд. Режим доступа: <http://library.tsu.tula.ru/>;

2. ЭБС «БиблиоТех»: учебники авторов ТулГУ по всем дисциплинам. Режим доступа: <https://tsutula.bibliotech.ru>;

3. Научная Электронная Библиотека eLibrary – библиотека электронной периодики. Режим доступа: <http://elibrary.ru/>.

## **9 Перечень информационных технологий, необходимых для осуществления образовательного процесса по дисциплине (модулю)**

### **9.1 Перечень необходимого ежегодно обновляемого лицензионного и свободно распространяемого программного обеспечения, в том числе отечественного производства**

Программное обеспечение не требуется.

### **9.2 Перечень необходимых современных профессиональных баз данных и информационных справочных систем**

Современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы не требуются.