

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»  
«24» января 2023г., протокол №6  
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  
**44.03.01 Педагогическое образование**

с направленностью (профилем)  
**Физическая культура**

Форма обучения: очная

Идентификационный номер образовательной программы: 440301-01-23

Тула 2023 год

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

**Разработчики:**

Миронов Д.Л., доцент каф. ФОТ, к.п.н.

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

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



\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

## **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 2,3,4,5,7 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) 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
7	ЗЧ		72	-	56	-	-	0	0,1	15,9
<b>Итого</b>	-		360	-	312	-	-	0	0,5	47,5

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**

№ п/п	Темы практических (семинарских) занятий
<b>2 семестр</b>	
1	Место гимнастики в системе физического воспитания.
2	Цели и задачи гимнастики.
3	Основные группы гимнастических упражнений.
4	Гимнастическая терминология.
5	Правила и формы записи упражнений.

№ п/п	Темы практических (семинарских) занятий
6	Формы занятий гимнастикой.
7	Типовая структура урока.
8	Общие организационные и методические указания к типовой структуре гимнастического занятия.
<b>3 семестр</b>	
9	Методика обучения гимнастическим упражнениям и предупреждение травм на занятиях гимнастикой.
10	Врачебный контроль и самоконтроль как меры профилактики травматизма.
11	Строевые упражнения. Назначение и особенности строевых упражнений.
12	Общеразвивающие упражнения.
13	Составление комплексов ОРУ.
14	Правила подбора упражнений.
15	Дозировка ОРУ.
16	Упражнения на гимнастических снарядах, акробатические упражнения, упражнения художественной гимнастики и аэробики.
17	Планирование и учет учебной работы по гимнастике.
<b>4 семестр</b>	
18	Место тяжелой атлетики в системе физического воспитания.
19	Цели и задачи тяжелой атлетики.
20	Общие основы техники в тяжелой атлетике.
21	Рывок штанги двумя руками.
22	Толчок штанги двумя руками.
23	Предупреждение травм на занятиях тяжелой атлетикой.
24	Страховка и помощь.
25	Врачебный контроль и самоконтроль как меры профилактики травматизма.
26	Оборудование и его спецификации.
27	Костюм и персональная экипировка.
<b>5 семестр</b>	
28	Виды спортивного ориентирования
29	Спортивные карты, их масштаб. Условные знаки. Рельеф местности.
30	Чтение и ориентирование карты
31	Техническая и тактическая подготовка спортсмена-ориентировщика
32	Способы измерения расстояний. Владение компасом и движение по азимуту
33	Способы ориентирования. Выбор оптимального пути движения.
34	Общая физическая подготовка.
35	Специальная физическая подготовка
36	Структура интеллектуальной деятельности в спортивном ориентировании.
37	Развитие психических процессов: внимания, памяти, оперативного мышления.
38	Правила соревнований по спортивному ориентированию
39	Организация и проведение соревнований по ориентированию.
40	Планирование и постановка дистанций.
<b>7 семестр</b>	
41	Аэробика как вид физкультурно-оздоровительной деятельности.
42	Классификация видов аэробики. Характеристика различных видов оздоровительной аэробики.
43	Базовая аэробика, степ-аэробика, слайд-аэробика, фитбол-аэробика, танцевальные направления, силовые направления.
44	Содержание занятий. Структура уроков. Базовые шаги классической аэробики и техника их выполнения.

№ п/п	Темы практических (семинарских) занятий
45	Основное положение корпуса. Постановка стоп. Контроль рук.
46	Нейтральное положение тела. Основные движения: марш, шаг-касание, касание-шаг, другие.
47	Базовые шаги классической аэробики и их вариации.
48	Способы соединения элементов в связки и комбинации. Построение хореографических комбинаций, методы разучивания.
49	Техника безопасности на занятиях по аэробике. Запрещённые движения.
50	Способы обучения. Понятие аэробного и функционального тренинга.
51	Способы повышения интенсивности на занятиях по аэробике.
52	Соблюдение симметрии в нагрузке.
53	Музыкальное сопровождение на занятиях по аэробике.
54	Танцевальные направления в аэробике и их краткая характеристика.
55	Силовые направления в аэробике и их краткая характеристика.
56	Принципы выполнения упражнений. Постановка дыхания.
57	Основные упражнения начального уровня.

#### 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

№ 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
<b>5 семестр</b>	
4	Подготовка к промежуточной аттестации и ее прохождение
<b>7 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**

Мероприятия текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающегося	Максимальное количество баллов
<b>2 семестр</b>	

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

Мероприятия текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающегося			Максимальное количество баллов	
успеваемости	контроль	Работа на практических (семинарских) занятиях	10	
		Составление комплекса упражнений	20	
		Итого	30	
	Второй рубежный контроль	<b>Оцениваемая учебная деятельность обучающегося:</b>		
		Работа на практических (семинарских) занятиях	8	
		Самостоятельное проведение занятия	22	
	Итого	30		
Промежуточная аттестация	Зачет		40 (100*)	
<b>7 семестр</b>				
Текущий контроль успеваемости	Первый рубежный контроль	<b>Оцениваемая учебная деятельность обучающегося:</b>		
		Работа на практических (семинарских) занятиях	10	
		Педагогический анализ занятия	20	
		Итого	30	
	Второй рубежный контроль	<b>Оцениваемая учебная деятельность обучающегося:</b>		
		Работа на практических (семинарских) занятиях	8	
		Самостоятельное проведение части 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			
	0 – 39	40 – 60	61 – 80	81 – 100
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 гимнастический зал, оснащенный гимнастическим ковром, конем для прыжков, брусьями, перекладинами, кольцами, бревнами для проведения практических занятий по гимнастике.

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

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.

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

### **7.1 Основная литература**

1. 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>

2. Гавердовский Ю.К. Теория и методика спортивной гимнастики. Том 1: учебник / Ю.К. Гавердовский. — М.: Советский спорт, 2014. — 368 с. — ISBN 978-5-9718-0679-0. — Текст: электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS: [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/57657.html> — Режим доступа: для авторизир. пользователей.

3. Гавердовский Ю.К. Теория и методика спортивной гимнастики. Том 2: учебник / Ю.К. Гавердовский, В.М. Смолевский. — М.: Советский спорт, 2014. — 232 с. — ISBN 978-5-9718-0700-1. — Текст: электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS: [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/57658.html> — Режим доступа: для авторизир. пользователей.

4. Безматерных Н.Г. Начальная двигательная подготовка в спортивной аэробике / Н.Г. Безматерных, Г.П. Безматерных, Г.Н. Пшеничникова. — Омск: Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2009. — 132 с. — ISBN 2227-8397. — Текст: электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS: [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/65017.html> — Режим доступа: для авторизир. пользователей.

5. 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.

6. Курченков А.А. Спортивное ориентирование: учебное пособие / А.А. Курченков, В.М. Суханов. — Воронеж: Воронежский государственный университет инженерных технологий, 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.

### **7.2 Дополнительная литература**

1. Менхин А.В. Рекреативно-оздоровительная гимнастика: учеб. пособие для вузов / А.В. Менхин. — М.: Физическая культура, 2007. — 160 с.

2. Столяров В.И. Инновационные направления, формы и методы физкультурно-спортивной работы с населением (отечественный и зарубежный опыт). Ч.1: монография / В.И. Столяров. — Москва: Русайнс, 2017. — 159 с. — ISBN 978-5-4365-1535-9. — Режим доступа: <https://www.book.ru/book/922527>, по паролю.

3. Столяров В.И. Инновационные направления, формы и методы физкультурно-спортивной работы с населением (отечественный и зарубежный опыт) Ч.II: монография /

В.И. Столяров. — Москва: Русайнс, 2017. — 191 с. — ISBN 978-5-4365-1584-7. — Режим работы: <https://www.book.ru/book/922551>, по паролю.

4. Размахова С.Ю. Аэробика. Теория, методика, практика занятий в вузе [Электронный ресурс]: учебное пособие / Размахова С.Ю.— Электрон. текстовые данные.— М.: Российский университет дружбы народов, 2012.— 176 с.— ISBN: 978-5-209-03558-9 Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/11532>

5. Бурмистров В.Н. Атлетическая гимнастика для студентов [Электронный ресурс]: учебное пособие / Бурмистров В.Н., Бучнев С.С. — Электрон. текстовые данные. — М.: Российский университет дружбы народов, 2012. — 172 с.— ISBN: 978-5-209-03557-2.

6. 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.

7. Гимнастика: Учебник для вузов / М.Л. Журавин, О.В. Загрядская, О.А. Каминский и др.; Под ред.: М.Л. Журавина, Н.К. Меньшикова. — М.: Академия, 2002. — 443 с.

8. Земсков Е.А. Гимнастика: типология уроков физической культуры в школе: учеб. пособие для вузов / Е.А. Земсков. — М.: Физическая культура, 2008. — 182 с.: ил.

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

1. <https://e.lanbook.com/> - ЭБС «Лань», доступ авторизованный.
2. <https://urait.ru/> - Образовательная платформа «Юрайт», доступ авторизованный.
3. <https://www.iprbookshop.ru/> - Цифровой образовательный ресурс IPR SMART, доступ авторизованный.
4. <https://tsutula.bookonline.ru/> - ЭБС ТулГУ «BookOnLime» учебные издания ТулГУ по всем дисциплинам, доступ авторизованный.
5. <https://cyberleninka.ru/> - Научная электронная библиотека «КиберЛенинка», доступ свободный.
6. <https://www.elibrary.ru/> - Научная электронная библиотека [eLibrary.ru](http://elibrary.ru), доступ свободный.
7. [http://www.sport-aerob.ru/sh\\_aerobics](http://www.sport-aerob.ru/sh_aerobics). - Спортивная и оздоровительная аэробика /Всероссийская федерация спортивной и оздоровительной аэробики.
8. <http://fizkulturai sport.ru/> - Теория и методика физического воспитания и спорта.

## **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.