

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное автономное образовательное учреждение
высшего образования
«ТЮМЕНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»
Тобольский педагогический институт им. Д.И.Менделеева (филиал)
Тюменского государственного университета

УТВЕРЖДАЮ
Директор
« 28 »  Шилов С.П.
2020 г.



**ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ (УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЕ ЗАНЯТИЯ)
(ЭЛЕКТИВНАЯ ДИСЦИПЛИНА)**

Рабочая программа
для обучающихся по направлению подготовки
44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки)
Профили: начальное образование, робототехника
форма обучения: заочная

Ильиных И.А., Шестакова Г.В. Физическая культура (учебно-тренировочные занятия) (элективная дисциплина). Рабочая программа для обучающихся по направлению подготовки 44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки), профили начальное образование, робототехника, форма обучения заочная. Тобольск, 2020.

Рабочая программа дисциплины опубликована на сайте ТюмГУ: Физическая культура (учебно-тренировочные занятия) (элективная дисциплина)[электронный ресурс] / Режим доступа: <https://tobolsk.utmn.ru/sveden/education/#>

1. Пояснительная записка

1.1. Цели и задачи дисциплины

Целью освоения дисциплины «Физическая культура (учебно-тренировочные занятия) (элективная дисциплина)» является формирование физической культуры студентов и способности творческого применения разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для укрепления здоровья, обеспечения психофизической готовности к профессиональной деятельности и реализации личностного потенциала.

Для достижения поставленной цели предусматривается решение следующих задач:

- формирование у студентов мотивационно-ценностного отношения к здоровью и занятиям физкультурно-спортивной деятельностью;
- освоение системы знаний о социально-биологических, психолого-педагогических основах физической культуры и здорового образа жизни;
- овладение системой методических умений, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование двигательных способностей и психофизических качеств, определяющих готовность бакалавра к условиям профессиональной деятельности и жизни в современном мире;
- приобретение опыта творческого использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения профессиональных и жизненных целей.

1.2. Место дисциплины в структуре ОП бакалавриата

Дисциплина «Физическая культура (учебно-тренировочные занятия) (элективная дисциплина)» является компонентом общекультурной подготовки бакалавров и входит в базовую часть Блока 1 образовательной программы (ОП) всех направлений бакалавриата.

В сочетании с другими дисциплинами учебного плана (история, концепция современного естествознания, безопасность жизнедеятельности и др.) дисциплина «Физическая культура (учебно-тренировочные занятия) (элективная дисциплина)» содействует разносторонней профессиональной подготовке бакалавров.

1.2. Компетенции обучающегося, формируемые в результате освоения данной дисциплины (модуля)

Код и наименование компетенции (ФГОС ВО)	Компонент (знаниевый/функциональный)
ОК-6 Способностью к самоорганизации и самообразованию	Знать: научно-методические основы физической культуры и здорового образа жизни, педагогический потенциал физкультурно-спортивной деятельности; Уметь: творчески использовать средства и методы физического воспитания для физкультурного самосовершенствования, формирования здорового стиля жизни и профессионально-личностного развития
ОК-8 Готовностью поддерживать уровень физической подготовки обеспечивающий полноценную деятельность	Знать: способы контроля и оценки психофизического потенциала человека. Уметь: осуществлять самоконтроль психофизического состояния.

2. Структура и трудоемкость дисциплины

Таблица 1

Вид учебной работы	Всего часов	Часов в семестре	
		6	
Общий объем	зач. ед.	0	0
	час	328	328
Из них:			
Часы аудиторной работы (всего):	4	4	
Лекции	-	-	
Практические занятия	4	4	
Лабораторные / практические занятия по подгруппам			
Часы внеаудиторной работы, включая самостоятельную работу обучающегося	324	324	
Вид промежуточной аттестации (зачет, диф. зачет, экзамен)	Зачет	Зачет	

3. Система оценивания

3.1. В данном разделе дается описание системы оценивания, применяемой при проведении текущего контроля, и ее учета при промежуточной аттестации.

Аттестация студентов по дисциплине «Физическая культура (учебно-тренировочные занятия) (элективная дисциплина)» проводится в форме зачета в каждом семестре обучения.

Шкала оценки успеваемости студентов:

- от 0 до 60 баллов – «незачет»,
- от 61 до 100 баллов – «зачет».

В семестре обучения студент должен пройти промежуточную аттестацию в виде трех контрольных недель

Шкала рейтинговых баллов для промежуточной и итоговой аттестации

Семестры	Модули			Итого баллов
	1	2	3	
VI	15-25	20-35	26-40	100

Студенты, освобожденные от занятий физической культурой по состоянию здоровья на длительный срок (семестр или учебный год), проходят аттестацию по практическим занятиям на основе написания и защиты реферативной работы.

4. Содержание дисциплины

4.1. Тематический план дисциплины

Таблица 2

№	Тема	Объем дисциплины модуля, час.		
		Виды аудиторной работы (академические часы)		Иные виды

		Всего	лекции	практические	Лабораторные /практические по подгруппам	контактной работы
1	2	4	5	6	7	8
1.	<i>Общефизическая подготовка бакалавра</i>		-	-		
1.1	Методы оценки и развития общей выносливости	20	-	-		
1.2	Методы оценки и развития скоростных способностей	20	-	-		
1.3	Методы оценки и развития силовых способностей	24	-	-		
1.4.	Методы оценки и развития гибкости	24	-	-		
2.	<i>Занятия по видам спорта</i>		-	-		
2.1	Специальная физическая подготовка	24	-	-		
2.2	Обучение технике	24	-	-		
2.3	Обучение тактике	24	-	-		
2.4	Соревновательная практика	24	-	-		
3.	<i>Профессионально-прикладная физическая подготовка бакалавра</i>		-	-		
3.1	Методы оценки и развития профессионально-прикладных физических качеств	24	-	-		
3.2	Психофизическая подготовка бакалавра к условиям профессиональной деятельности	24	-	-		
3.3	Развитие силовых способностей	24	-	1		
3.4	Развитие гибкости	24	-	1		
3.5	Развитие скоростных способностей	24	-	1		
3.6	Развитие общей выносливости	24	-	1		
	Итого	328	-	4		

4.2. Содержание дисциплины (модуля) по темам

Модуль «Общефизическая подготовка бакалавра»

Практические занятия

Тема 1. Методы оценки и развития общей выносливости

Краткое содержание. Понятие, структура и содержание физического качества. Факторы и условия, детерминирующие проявление общей выносливости. Сенситивные периоды развития общей выносливости. Методы оценки выраженности общей выносливости (контрольные упражнения, тесты, сопоставительные таблицы). Средства и методы развития общей выносливости. Гендерные и возрастные особенности студентов, которые необходимо учитывать при составлении дифференцированных и индивидуальных программ развития общей выносливости.

Тема 2. Методы оценки и развития скоростных способностей

Краткое содержание. Понятие, структура и содержание скоростных способностей. Факторы и условия, детерминирующие проявление скоростных способностей. Сенситивные периоды развития скоростных способностей. Методы оценки выраженности скоростных способностей (контрольные упражнения, тесты, сопоставительные таблицы). Средства и методы развития скоростных способностей. Гендерные и возрастные особенности студентов, которые необходимо учитывать при составлении дифференцированных и индивидуальных программ развития скоростных способностей.

Тема 3. Методы оценки и развития силовых способностей

Краткое содержание. Понятие, структура и содержание силовых способностей. Факторы и условия, детерминирующие проявление силовых способностей. Сенситивные периоды развития силовых способностей. Методы оценки выраженности силовых способностей (контрольные упражнения, тесты, сопоставительные таблицы). Средства и методы развития силовых способностей. Гендерные и возрастные особенности студентов, которые необходимо учитывать при составлении дифференцированных и индивидуальных программ развития силовых способностей.

Тема 4. Методы оценки и развития гибкости

Краткое содержание. Понятие, структура и содержание физического качества. Факторы и условия, детерминирующие проявление гибкости. Сенситивные периоды развития гибкости. Методы оценки выраженности гибкости (контрольные упражнения, тесты, сопоставительные таблицы). Средства и методы развития гибкости. Гендерные и возрастные особенности студентов, которые необходимо учитывать при составлении дифференцированных и индивидуальных программ развития гибкости.

Модуль «Занятия по видам спорта»

Практические занятия

Тема 1. Специальная физическая подготовка

Краткое содержание. Специфические особенности двигательной деятельности. Требования, которые предъявляет вид спорта к физическим кондициям занимающегося. Ведущие физические качества и двигательные способности, характерные для вида спорта. Средства и методы развития специальной физической подготовленности. Развитие специальной выносливости, скоростно-силовых, координационных способностей, ловкости, точности, прыгучести, ориентировки.

Тема 2. Обучение технике

Техническая подготовка включает в себя задачу дальнейшего совершенствования изученных приёмов техники, расширение арсенала общих двигательных навыков.

Тема 3. Обучение тактике

Краткое содержание.

Обучение индивидуальным и групповым тактическим действиям в избранном виде спорта.

Обучение индивидуальной и групповой тактике в избранном виде спорта.

Тема 4. Соревновательная практика

Краткое содержание. Правила соревнований по избранному виду спорта. Организация и проведение соревнований. Участие в соревнованиях, фестивалях, конкурсах между группами, курсами и институтами.

Модуль «Профессионально-прикладная физическая подготовка бакалавра»

Тема 1. Методы оценки и развития профессионально-значимых физических качеств

Краткое содержание. Формирование и совершенствование профессионально-важных функциональных систем, физических качеств и навыков в зависимости от направления подготовки бакалавра. Прикладные двигательные навыки. Развитие вестибулярной устойчивости, равновесия. Комплексы общеразвивающих и профессионально-прикладных физических упражнений для развития основных двигательных качеств. Прикладные виды спорта. Моторные тесты для оценки профессионально-важных двигательных качеств.

Тема 2. Психофизическая подготовка к условиям профессиональной деятельности

Краткое содержание. Упражнения для развития и совершенствования профессионально-важных психофизических навыков, воспитание смелости, решительности, терпения, стойкости, эмоциональной устойчивости, статической выносливости мышц рук и туловища, развития реакции и оперативного мышления. Развитие устойчивости к гиподинамии. Психорегуляция утомления.

Тема 3. Развитие силовых способностей

Краткое содержание. Методы стандартного и переменного упражнения. Круговой метод. Упражнения для развития силовых способностей. Программа для развития силовых способностей. Средства и методы самоконтроля.

Тема 4. Развитие гибкости

Краткое содержание. Методы стандартного и переменного упражнения. Круговой метод. Упражнения для развития гибкости. Программа для развития подвижности в суставах. Средства и методы самоконтроля.

Тема 5. Развитие скоростных способностей

Краткое содержание. Повторный, переменный, интервальный, смешанный методы тренировочной работы. Упражнения для развития скоростных способностей. Программа для развития скоростных способностей. Средства и методы самоконтроля.

Тема 6. Развитие общей выносливости

Краткое содержание. Равномерный, переменный, кроссовый, смешанный методы тренировочной работы. Упражнения для развития общей выносливости. Программа для развития общей выносливости. Средства и методы самоконтроля.

Образцы средств для проведения текущего контроля:

Темы рефератов по дисциплине

Модуль 1. Общефизическая подготовка бакалавров

1. Средства и методы физического воспитания.
2. Методические принципы физического воспитания.

Модуль 2. Занятия избранным видом спорта

1. Массовый спорт и спорт высших достижений, их цели и задачи.
2. Студенческий спорт. Особенности организации и планирования спортивной

подготовки в вузе.

Модуль 3. Профессионально-прикладная физическая подготовка бакалавра

1. Производственная физическая культура, ее цели и задачи, методические основы.
2. Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры.

5. Учебно-методическое обеспечение и планирование самостоятельной работы обучающихся

Темы	Формы СРС, включая требования к подготовке к занятиям
1 семестр	
- Общефизическая подготовка бакалавров - Занятия избранным видом спорта - Профессионально-прикладная физическая подготовка бакалавра	Чтение обязательной и дополнительной литературы
2 семестр	
- Общефизическая подготовка бакалавров - Занятия избранным видом спорта - Профессионально-прикладная физическая подготовка бакалавра	Чтение обязательной и дополнительной литературы
3 семестр	
- Общефизическая подготовка бакалавров - Занятия избранным видом спорта - Профессионально-прикладная физическая подготовка бакалавра	Чтение обязательной и дополнительной литературы
4 семестр	
- Общефизическая подготовка бакалавров - Занятия избранным видом спорта - Профессионально-прикладная физическая подготовка бакалавра	Чтение обязательной и дополнительной литературы
5 семестр	
- Общефизическая подготовка бакалавров - Занятия избранным видом спорта - Профессионально-прикладная физическая подготовка бакалавра	Чтение обязательной и дополнительной литературы
6 семестр	
- Общефизическая подготовка бакалавров - Занятия избранным видом спорта - Профессионально-прикладная физическая подготовка бакалавра	Чтение обязательной и дополнительной литературы

6. Промежуточная аттестация по дисциплине (модулю)

6.1 Оценочные материалы для проведения промежуточной аттестации по дисциплине (модулю)

Контрольная работа №1

Тема: «Определение уровня физической подготовленности».

Задача: Определить собственный уровень физической подготовленности и при необходимости составить индивидуализированную программу его коррекции.

Физическая подготовленность определяется по результатам выполнения 5-ти контрольных упражнений: бег 30 или 100 м (быстрота), бег 500 или 2000 м (девушки) и 1000 или 3000 м

(юноши) (выносливость), прыжок в длину с места (скоростно-силовые качества), поднимание (сед) и опускание туловища из положения лежа за 1 минуту, ноги закреплены, руки за головой (девушки) и подтягивание на перекладине (юноши) (силовая выносливость), наклон туловища вперед из положения сед (гибкость).

Для определения уровня физической подготовленности результаты выполнения контрольных упражнений следует сопоставить с табличными данными.

Контрольные тесты для оценки физической подготовленности

п/п	Контрольные упражнения	Пол	Уровень (оценка в баллах)				
			Низкий	Н.ср.	Средний.	В.ср.	Высокий
1	Бег 30 м (с)	М	5,4	5,2	5,0	4,7	4,3
		Ж	6,3	6,1	5,9	5,3	4,8
		оценка	1	2	3	4	5
	Бег 100 м (с)	М	14,6	14,3	14,0	13,8	13,2
		Ж	18,7	17,9	17,0	16,0	15,7
		оценка	1	2	3	4	5
2	Бег 1000 м (мин, с) мужчины Бег 500 м (мин, с) женщины	М	4.13,0	3.58,0	3.42,0	3.26,0	3.14,0
		Ж	2.15,0	2.08,0	2.00,0	1.52,0	1.45,0
		оценка	1	2	3	4	5
	Бег 3000 м (мин, с) мужчины Бег 2000 м (мин, с) женщины	М1*	14,30	13,50	13,10	13,50	14,30
		М2*	15,30	14,40	13,50	13,10	12,30
		Ж1*	12,50	11,50	11,20	10,50	10,15
		Ж2*	13,50	12,40	11,55	11,20	10,35
оценка	1	2	3	4	5		
3	Прыжок в длину с места (см)	М	200	210	220	230	250
		Ж	150	160	168	180	190
		оценка	1	2	3	4	5
4	Подтягивание на перекладине (раз) мужчины, Поднимание туловища из положения лежа за 1 мин (раз) женщины	М1*	5	7	9	12	15
		М2*	2	4	7	10	12
		Ж	20	30	40	50	60
		оценка	1	2	3	4	5
5	Наклон туловища вперед из положения сед (см)	М	4	6	8	10	12
		Ж	8	10	12	14	16
		оценка	1	2	3	4	5
Общая оценка физической подготовленности		Сумма оценок	5-7	8-12	13-17	18-22	23-25

Примечание: Ж1 – женщины вес до 70 кг; Ж2 – женщины вес более 70 кг; М1 – мужчины вес до 85 кг; М2 – мужчины вес более 85 кг.

Контрольная работа №2

Тема: «Определение уровня физического развития».

Задача: Определить собственный уровень физического развития по модифицированной методике экспресс-оценки Г.Л. Апанасенко и при необходимости составить индивидуализированную программу его коррекции.

Физическое развитие определяется в ходе измерения следующих показателей: длина тела (м), масса тела (кг), динамометрия: левой и правой кисти (кг), ЖЕЛ (мл).

Для определения уровня физического развития результаты антропометрических измерений приводятся к системе информативных индексов, полученные величины которых сопоставляются с табличными данными.

Оценка физического развития студентов

п/п	Показатель		Уровни (оценка в баллах)				
			Низкий	Н.ср	Средний	В.ср.	Высокий
1	Индекс массы тела <u>Масса тела, (кг)</u> Рост ² , (м ²)	М	< 18,9	19,0-20,0	20,1-25,0	25,1-28,0	> 28,1
		Ж	< 16,9	17,0-18,6	18,7-23,8	23,9-26,0	> 26,1
		оценка	0	1	2	1	0
2	Жизненный индекс <u>ЖЕЛ, (мл)</u> Масса тела, (кг)	М	< 50	51-55	56-60	61-65	> 66
		Ж	< 40	41-45	46-50	51-56	> 56
		оценка	1	2	3	4	5
3	Силовой индекс <u>Сила кисти, (кг) x 100</u> % Масса тела (кг)	М	< 60	61-65	66-70	71-80	> 80
		Ж	< 40	41-50	51-55	56-60	> 61
		оценка	1	2	3	4	5
Общая оценка физического развития	Сумма оценок	2-3	4-5	6-8	9-10	11-12	
	баллы	1	2	3	4	5	

Контрольная работа №3

Тема: «Конструирование учебно-тренировочного занятия по избранному виду спорта»

Задача: «Составить план-конспект вводной (основной, заключительной) части учебно-тренировочного занятия по избранному виду спорта».

Контрольная работа № 4

Тема: «Особенности авторских систем оздоровления».

Задача: Описать одну из авторских оздоровительных систем по следующему плану:

1. Тема.
2. Краткая информация об авторе оздоровительной системы (ОС).
3. Цель оздоровительной системы.
4. Сущность оздоровительной системы.
5. Основные принципы и правила реализации ОС.
6. Область применения оздоровительной системы.
7. Позитивные и негативные последствия применения ОС.
8. Ваше отношение к данной оздоровительной системе.

Контрольная работа № 5

Тема: «Физкультурно-спортивное самосовершенствование студента»

Задача: Составить собственную программу физкультурно-спортивного самосовершенствования (оздоровления) с учетом индивидуально-личностных особенностей/

Контрольная работа № 6

Тема «Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов»

Задача: Составить комплекс упражнений производственной гимнастики с учетом заданных условий и характера труда.

6.2 Критерии оценивания компетенция:

Таблица 4

№ п/п	Код и наименование компетенции	Компонент (знаниевый/функциональный)	Оценочные материалы	Критерии оценивания
1.	Способностью к самоорганизации и самообразованию (ОК-6) Готовностью поддерживать уровень физической подготовки обеспечивающий полноценную деятельность (ОК-8)	<p>Знать: - научно-методические основы физической культуры и здорового образа жизни, педагогический потенциал физкультурно-спортивной деятельности; - способы контроля и оценки психофизического потенциала человека.</p> <p>Уметь: - творчески использовать средства и методы физического воспитания для физкультурного самосовершенствования, формирования здорового стиля жизни и профессионально-личностного развития; - осуществлять самоконтроль психофизического состояния.</p> <p>Владеть: - системой средств и методов сохранения и укрепления здоровья, физического развития и подготовленности, регулирования индивидуальной двигательной активности; способами и методами самопознания, самодиагностики и</p>	Рефераты Контрольная работа Участие в оздоровительных и спортивно-массовых мероприятиях	Компетенция сформирована: при правильности и полноте ответов на теоретические вопросы, при глубине понимания вопроса и правильности выполнения предложенных заданий, при успешном выполнении контрольных нормативов.

		развития индивидуальных физических, психических и функциональных возможностей человека		
--	--	---	--	--

7. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины (модуля)

7.1 Основная литература:

1. Физическая культура: учебник / Л. В. Захарова, Н. В. Люлина, М. Д. Кудрявцев [и др.]. — Красноярск: Сибирский федеральный университет, 2017. — 612 с. — ISBN 978-5-7638-3640-0. — Текст: электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS: [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/84178.html> (дата обращения: 29.05.2020). — Режим доступа: для авторизир. пользователей

7.2 Дополнительная литература:

1. Физическая культура и спорт: учебное пособие / А. В. Зюкин, В. С. Кунарев, А. Н. Дитятин [и др.]; под редакцией А. В. Зюкина, Л. Н. Шелковой, М. В. Габова. — Санкт-Петербург: Российский государственный педагогический университет им. А.И. Герцена, 2019. — 372 с. — ISBN 978-5-8064-2668-1. — Текст: электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS: [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/98630.html> (дата обращения: 29.05.2020). — Режим доступа: для авторизир. Пользователей

2. Физическая культура: учебник для студентов высших учебных заведений / С. В. Быченков, О. В. Везеницын. — Саратов: Вузовское образование, 2016. — 270 с. — ISBN 2227-8397. — Текст: электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS: [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/49867.html> (дата обращения: 29.05.2020). — Режим доступа: для авторизир. Пользователей

7.3 Интернет-ресурсы:

Образовательная платформа “GetCourse”

<https://getcourse.ru/>

7.4 Современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы:

1. Знаниум - <https://new.znanium.com/>

2. Лань - <https://e.lanbook.com/>

3. IPR Books - <http://www.iprbookshop.ru/>

4. Elibrary - <https://www.elibrary.ru/>

5. Национальная электронная библиотека (НЭБ) - <https://rusneb.ru/>

6. Межвузовская электронная библиотека (МЭБ) - <https://icdlib.nspu.ru/>

7. "ИВИС" (БД периодических изданий) - <https://dlib.eastview.com/browse>

8. Электронная библиотека Тюмгу - <https://library.utmn.ru/>

8. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине (модулю)

Платформа для электронного обучения Microsoft Teams.

Список бесплатного и условно-бесплатного программного обеспечения, установленного в аудиториях: 7-Zip, Adobe Acrobat Reader, Mozilla Firefox, OpenOffice.org, MyTestX,

Список лицензионного программного обеспечения, установленного в аудиториях: Microsoft Office 2003, Microsoft Office 2007, Microsoft Office 2010, Windows, Dr. Web, Конструктор тестов 2.5 (Keepsoft),

9. Технические средства и материально-техническое обеспечение дисциплины (модуля)

- Учебные аудитории для проведения практических занятий укомплектованы специализированной мебелью и техническими средствами обучения, служащими для представления учебной информации большой аудитории: мультимедийные аудитории, укомплектованные таким оборудованием, как проектор, документ камера, проекционный экран.
- Помещения для самостоятельной работы обучающихся (компьютерные классы) оснащены компьютерной техникой с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечены доступом к электронной информационно-образовательной среде вуза.
- Лаборатории, оснащенные лабораторным оборудованием, для реализации данной дисциплины не предусмотрены.