

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Романчук Иван Сергеевич
Должность: Ректор
Дата подписания: 08.10.2023
Уникальный программный ключ:
e68634da050325a9234284dd96b4f0f8b288e139

ФГАОУ ВО «Тюменский государственный университет»
Тобольский педагогический институт им. Д.И. Менделеева (филиал)
Тюменского государственного университета

УТВЕРЖДЕНО
Заместителем директора филиала
Шитиковым П.М.
РАЗРАБОТЧИКИ
Ильиных И.А.
Шестакова Г.В.

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ: ЭЛЕКТИВНЫЕ КУРСЫ ПО ВИДАМ СПОРТА

Рабочая программа

для обучающихся по направлению подготовки
44.03.02 Психолого-педагогическое образование:
Психология и социальная педагогика
формы обучения очная, заочная

1. Планируемые результаты освоения дисциплины

1.1. Компетенции обучающегося, формируемые в результате освоения данной дисциплины:

УК-7

1.2. Индикаторы достижения компетенций, соотнесенные с планируемыми результатами обучения:

Знания:

Знает - научно-методические основы физической культуры и здорового образа жизни, педагогический потенциал физкультурно-спортивной деятельности;

- способы контроля и оценки психофизического потенциала человека.

Умения:

Умеет - творчески использовать средства и методы физического воспитания для физкультурного самосовершенствования, формирования здорового стиля жизни и профессионально-личностного развития;

- осуществлять самоконтроль психофизического состояния.

Навыки:

Владеет - системой средств и методов сохранения и укрепления здоровья, физического развития и подготовленности, регулирования индивидуальной двигательной активности;

- способами и методами самопознания, самодиагностики и развития индивидуальных физических, психических и функциональных возможностей человека

2. Структура и трудоемкость дисциплины

Очная форма обучения

Таблица 1

Вид учебной работы		Всего (ак.ч.)	Кол-во часов в семестре (ак.ч.)				
			2 семестр	3 семестр	4 семестр	5 сместр	6 семестр
Общая трудоемкость	зач. ед.	2					
	ак.ч.	328					
Из них:							
Часы аудиторной работы (всего):							
Лекции							
Практические занятия		308	76	30	106	30	66
Лабораторные / практические занятия по подгруппам							
Часы внеаудиторной работы, включая консультации, иную контактную работу и самостоятельную работу обучающегося		20	4	2	6	2	6
Вид промежуточной аттестации (зачет, диф. зачет, экзамен)			зачет	зачет	зачет	зачет	зачет

Заочная форма обучения

Вид учебной работы		Всего (ак.ч.)	Кол-во часов в семестре (ак.ч.)				
			2 семестр	3 семестр	4 семестр	5 семестр	6 семестр
Общая трудоемкость	зач. ед.	2					
	ак.ч.	328					
Из них:							
Часы аудиторной работы (всего):							
Лекции							
Практические занятия		82	20	8	28	8	18
Лабораторные / практические занятия по подгруппам							
Часы внеаудиторной работы, включая консультации, иную контактную работу и самостоятельную работу обучающегося		246	60	24	84	24	54
Вид промежуточной аттестации (зачет, диф. зачет, экзамен)			зачет	зачет	зачет	зачет	зачет

3. Содержание дисциплины

Очная форма обучения

Таблица 2

№	Тематика учебных встреч	Виды аудиторной работы (в ак.час.)			Итого аудиторных ак.часов по теме
		Лекции	Практические занятия	Лабораторные / практические занятия по подгруппам	
1	2	3	4	5	6
2 семестр					
1.	Занятия по видам спорта				
1.1	Специальная физическая подготовка		6		6
1.2	Обучение технике		6		6
1.3	Обучение тактике		6		6
1.4	Соревновательная практика		8		8
1.5	Судейская практика		8		8

№	Тематика учебных встреч	Виды аудиторной работы (в ак.час.)			Итого аудиторных ак.часов по теме
		Лекции	Практические занятия	Лабораторные / практические занятия по подгруппам	
	Всего		34		34
2.	Общефизическая подготовка бакалавра				
2.1	Методика проведения учебно-тренировочного занятия		6		6
2.2	Развитие координации		6		6
2.3	Развитие гибкости		6		6
2.4	Развитие скоростно-силовых способностей		6		6
2.5	Развитие общей выносливости		10		10
	Всего		34		34
3.	Профессионально-прикладная физическая подготовка бакалавра				
3.1	Методы оценки и развития профессионально-прикладных физических качеств		4		4
3.2	Психофизическая подготовка бакалавра к условиям профессиональной деятельности		4		4
	Всего		8		8
	Итого (ак.часов)		76		76
3 семестр					
1.	Занятия по видам спорта				
1.1	Специальная физическая подготовка		4		4
1.2	Обучение технике		2		2
1.3	Обучение тактике		2		2
1.4	Соревновательная практика		2		2
1.5	Судейская практика		4		4
	Всего		14		14
2.	Общефизическая подготовка бакалавра				
2.1	Методика проведения учебно-тренировочного занятия		4		4
2.2	Развитие координации		2		2
2.3	Развитие гибкости		2		2
2.4	Развитие скоростно-силовых способностей		2		2
2.5	Развитие общей выносливости		2		2
	Всего		12		12
3.	Профессионально-прикладная физическая подготовка бакалавра				
3.1	Методы оценки и развития профессионально-прикладных физических качеств		2		2

№	Тематика учебных встреч	Виды аудиторной работы (в ак.час.)			Итого аудиторных ак.часов по теме
		Лекции	Практические занятия	Лабораторные / практические занятия по подгруппам	
3.2	Психофизическая подготовка бакалавра к условиям профессиональной деятельности		2		2
	Всего		4		4
	Итого (ак. часов)		30		30
4 семестр					
1.	Занятия по видам спорта				
1.1	Специальная физическая подготовка		10		10
1.2	Обучение технике		10		10
1.3	Обучение тактике		10		10
1.4	Соревновательная практика		10		10
1.5	Судейская практика		10		10
	Всего		50		50
2.	Общефизическая подготовка бакалавра				
2.1	Методика проведения учебно-тренировочного занятия		8		8
2.2	Развитие координации		8		8
2.3	Развитие гибкости		8		8
2.4	Развитие скоростно-силовых способностей		8		8
2.5	Развитие общей выносливости		8		8
	Всего		40		40
3.	Профессионально-прикладная физическая подготовка бакалавра				
3.1	Методы оценки и развития профессионально-прикладных физических качеств		8		8
3.2	Психофизическая подготовка бакалавра к условиям профессиональной деятельности		8		8
	Всего		16		16
	Итого (ак. часов)		106		106
5 семестр					
1.	Занятия по видам спорта				
1.1	Специальная физическая подготовка		4		4
1.2	Обучение технике		2		2
1.3	Обучение тактике		2		2
1.4	Соревновательная практика		2		2
1.5	Судейская практика		4		4
	Всего		14		14
2.	Общефизическая подготовка бакалавра				
2.1	Методика проведения учебно-		4		4

№	Тематика учебных встреч	Виды аудиторной работы (в ак.час.)			Итого аудиторных ак.часов по теме
		Лекции	Практические занятия	Лабораторные / практические занятия по подгруппам	
	тренировочного занятия				
2.2	Развитие координации		2		2
2.3	Развитие гибкости		2		2
2.4	Развитие скоростно-силовых способностей		2		2
2.5	Развитие общей выносливости		2		2
	Всего		12		12
3.	Профессионально-прикладная физическая подготовка бакалавра				
3.1	Методы оценки и развития профессионально-прикладных физических качеств		2		2
3.2	Психофизическая подготовка бакалавра к условиям профессиональной деятельности		2		2
	Всего		4		4
	Итого (ак.часов)		30		30
6 семестр					
1.	Занятия по видам спорта				
1.1	Специальная физическая подготовка		6		6
1.2	Обучение технике		6		6
1.3	Обучение тактике		6		6
1.4	Соревновательная практика		8		8
1.5	Судейская практика		8		8
	Всего		34		34
2.	Общефизическая подготовка бакалавра				
2.1	Методика проведения учебно-тренировочного занятия		6		6
2.2	Развитие координации		4		4
2.3	Развитие гибкости		4		4
2.4	Развитие скоростно-силовых способностей		4		4
2.5	Развитие общей выносливости		6		6
	Всего		24		24
3.	Профессионально-прикладная физическая подготовка бакалавра				
3.1	Методы оценки и развития профессионально-прикладных физических качеств		4		4
3.2	Психофизическая подготовка бакалавра к условиям профессиональной деятельности		4		4
	Всего		8		8

№	Тематика учебных встреч	Виды аудиторной работы (в ак.час.)			Итого аудиторных ак.часов по теме
		Лекции	Практические занятия	Лабораторные / практические занятия по подгруппам	
	Итого (ак.часов)		66		66

Заочная форма обучения

№	Тематика учебных встреч	Виды аудиторной работы (в ак.час.)			Итого аудиторных ак.часов по теме
		Лекции	Практические занятия	Лабораторные / практические занятия по подгруппам	
1	2	3	4	5	6
2 семестр					
1.	Занятия по видам спорта				
1.1	Специальная физическая подготовка		2		2
1.2	Обучение технике		2		2
1.3	Обучение тактике		2		2
1.4	Соревновательная практика				
1.5	Судейская практика		2		2
	Всего		8		8
2.	Общефизическая подготовка бакалавра				
2.1	Методика проведения учебно-тренировочного занятия		2		2
2.2	Развитие координации		2		2
2.3	Развитие гибкости		2		2
2.4	Развитие скоростно-силовых способностей		2		2
2.5	Развитие общей выносливости		2		2
	Всего		10		10
3.	Профессионально-прикладная физическая подготовка бакалавра				
3.1	Методы оценки и развития профессионально-прикладных физических качеств		2		2
3.2	Психофизическая подготовка бакалавра к условиям профессиональной деятельности				
	Всего		2		2
	Итого (ак.часов)		20		20

№	Тематика учебных встреч	Виды аудиторной работы (в ак.час.)			Итого аудиторных ак.часов по теме
		Лекции	Практические занятия	Лабораторные / практические занятия по подгруппам	
3 семестр					
1.	Занятия по видам спорта				
1.1	Специальная физическая подготовка		2		2
1.2	Обучение технике				
1.3	Обучение тактике				
1.4	Соревновательная практика				
1.5	Судейская практика				
	Всего				
2.	Общефизическая подготовка бакалавра				
2.1	Методика проведения учебно-тренировочного занятия		2		2
2.2	Развитие координации				
2.3	Развитие гибкости				
2.4	Развитие скоростно-силовых способностей				
2.5	Развитие общей выносливости		2		2
	Всего				
3.	Профессионально-прикладная физическая подготовка бакалавра				
3.1	Методы оценки и развития профессионально-прикладных физических качеств				
3.2	Психофизическая подготовка бакалавра к условиям профессиональной деятельности		2		2
	Всего				
	Итого (ак.часов)		8		8
4 семестр					
1.	Занятия по видам спорта				
1.1	Специальная физическая подготовка		4		4
1.2	Обучение технике		2		2
1.3	Обучение тактике		2		2
1.4	Соревновательная практика		2		2
1.5	Судейская практика		2		2
	Всего		12		12
2.	Общефизическая подготовка бакалавра				
2.1	Методика проведения учебно-тренировочного занятия		4		4
2.2	Развитие координации		2		2
2.3	Развитие гибкости		2		2
2.4	Развитие скоростно-силовых способностей		2		2

№	Тематика учебных встреч	Виды аудиторной работы (в ак.час.)			Итого аудиторных ак.часов по теме
		Лекции	Практические занятия	Лабораторные / практические занятия по подгруппам	
2.5	Развитие общей выносливости		2		2
	Всего		12		12
3.	Профессионально-прикладная физическая подготовка бакалавра				
3.1	Методы оценки и развития профессионально-прикладных физических качеств		2		2
3.2	Психофизическая подготовка бакалавра к условиям профессиональной деятельности		2		2
	Всего		4		4
	Итого (ак.часов)		28		28
5 семестр					
1.	Занятия по видам спорта				
1.1	Специальная физическая подготовка		2		2
1.2	Обучение технике		2		2
1.3	Обучение тактике				
1.4	Соревновательная практика				
1.5	Судейская практика				
	Всего				
2.	Общефизическая подготовка бакалавра				
2.1	Методика проведения учебно-тренировочного занятия		2		2
2.2	Развитие координации		2		2
2.3	Развитие гибкости				
2.4	Развитие скоростно-силовых способностей				
2.5	Развитие общей выносливости				
	Всего				
3.	Профессионально-прикладная физическая подготовка бакалавра				
3.1	Методы оценки и развития профессионально-прикладных физических качеств				
3.2	Психофизическая подготовка бакалавра к условиям профессиональной деятельности				
	Всего				
	Итого (ак.часов)		8		8
6 семестр					
1.	Занятия по видам спорта				
1.1	Специальная физическая подготовка		2		2

№	Тематика учебных встреч	Виды аудиторной работы (в ак.час.)			Итого аудиторных ак.часов по теме
		Лекции	Практические занятия	Лабораторные / практические занятия по подгруппам	
1.2	Обучение технике		2		2
1.3	Обучение тактике		2		2
1.4	Соревновательная практика		2		2
1.5	Судейская практика				
	Всего		8		8
2.	Общефизическая подготовка бакалавра				
2.1	Методика проведения учебно-тренировочного занятия		2		2
2.2	Развитие координации		2		2
2.3	Развитие гибкости		2		2
2.4	Развитие скоростно-силовых способностей		2		2
2.5	Развитие общей выносливости		2		2
	Всего		10		10
3.	Профессионально-прикладная физическая подготовка бакалавра				
3.1	Методы оценки и развития профессионально-прикладных физических качеств				
3.2	Психофизическая подготовка бакалавра к условиям профессиональной деятельности				
	Всего				
	Итого (ак.часов)		18		18

4. Система оценивания

Аттестация студентов по дисциплине «Физическая культура и спорт: элективные курсы по видам спорта» проводится в форме зачета в 2, 3, 4, 5, 6 семестрах обучения.

Для получения зачета по элективному курсу студенты должны регулярно посещать академические занятия (в случае пропуска по болезни необходима справка из медсанчасти, поликлиника).

Студенты, не посещающие практические занятия (50%) сдают контрольные нормативы и принимают участие в спортивно-массовых мероприятиях университета, в днях здорового образа жизни.

Для получения зачета студентам, отнесенным по состоянию здоровья к специальной медицинской группе, необходимо посещать академические занятия специальной учебной группы (в случае пропуска по болезни необходима справка из медсанчасти, поликлиники), успешно сдать специальные контрольные нормативы с учетом своего заболевания.

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

Таблица 3

Характеристика направленности тестов	Женщины					Мужчины				
	Оценка в очках									
	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
1. Тест на скоростную подготовленность:										
Бег – 100м (сек.)	15.7	16.0	17.0	17.9	18.7	13.2	13.8	14.0	14.3	14.6
2. Тест на силовую подготовленность:										
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз):	40	30	20	10	5					
Подтягивание на перекладине (кол.раз)						15	12	9	7	5
3. Тест на общую выносливость:	1.35	1.45	1.55	2.00	2.10					
Бег 500 м (мин.,с.)										
Бег 1000 м (мин.,с.)						3.00	3.15	3.25	3.30	3.40
4. Тест на скоростно-силовую подготовленность:										
Прыжок в длину с места (см)	210	200	190	180	170	250	240	230	220	210
5. Техника и количество попаданий мячом с линии штрафного броска (из 10)	9-10	7-8	6-5	4-3	2-0	9-10	7-8	6-5	4-3	2-0
6. Техника и количество попаданий броском в движении (из 5)	5	4	3	2	1-0	5	4	3	2	1-0
7. Сгибание туловища в положении вис на перекладине (кол-во раз)						9	7	5	3	1
8. Сгибание-разгибание туловища в положении лежа	40	30	20	15	10					
9. Прохождение дистанции на лыжах 5 км						17.00	18.00	19.00	20.00	22.00
10. Прохождение	11.00	11.30	12.00	12.30	13.00					

дистанции на лыжах 3 км										
11.Подача мяча (из 5)	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
12.Передачи мяча сверху-снизу над собой(при высоте не менее 2 м)	20	17	14	10	6	20	17	14	10	6

Темы рефератов по дисциплине

1. Средства и методы физического воспитания.
2. Методические принципы физического воспитания.
3. Общая физическая подготовка, ее цели и задачи.
4. Понятие, структура и содержание физического качества. Сенситивные периоды развития. Методы оценки выраженности (контрольные упражнения, тесты, сопоставительные таблицы). Гендерные и возрастные особенности студентов, которые необходимо учитывать при составлении дифференцированных и индивидуальных программ развития физических качеств.
5. Выносливость. Методы развития выносливости.
6. Сила. Методы развития силовых способностей.
7. Гибкость. Методы развития гибкости.
8. Быстрота. Средства и методы развития скоростных способностей.
9. Ловкость. Методы развития координационных способностей.
10. Возможность и условия коррекции физического развития, телосложения, двигательной и функциональной подготовленности средствами физической культуры и спорта в студенческом возрасте.
11. Массовый спорт и спорт высших достижений, их цели и задачи.
12. Студенческий спорт. Особенности организации и планирования спортивной подготовки в вузе.
13. Современные популярные системы физических упражнений.
14. Мотивация и обоснование индивидуального выбора студентом вида спорта или системы физических упражнений для регулярных занятий.
15. Характеристика особенностей воздействия данного вида спорта (системы физических упражнений) на физическое развитие и подготовленность, психические качества и свойства личности.
16. Специфические особенности избранного вида спорта как вида двигательной деятельности. Ведущие физические качества и двигательные способности, характерные для избранного вида спорта.
17. Технология планирования учебно-тренировочного процесса.
18. Основные стороны спортивной подготовки.
19. Организация и структура отдельного учебно-тренировочного занятия.
20. Виды и методы контроля за эффективностью учебно-тренировочных занятий.
21. Внешние признаки, показатели пульса и дыхания для контроля и регулирования интенсивности физической нагрузки.
22. Основные составляющие учебно-тренировочных занятий (физическая, техническая, тактическая, теоретическая, психологическая, интегральная подготовка).
23. Планирование нагрузки в зависимости от задач учебно-тренировочных занятий по избранному виду спорта. Виды планирования и методика их составления.
24. Спортивная классификация и правила соревнований по избранному виду спорта.
25. Производственная физическая культура, ее цели и задачи, методические основы.
26. Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры.

27. Личная и социально-экономическая необходимость специальной психофизической подготовки человека к труду.
28. Определение понятия ППФП, ее цели, задачи, средства.
29. Факторы, определяющие конкретное содержание ППФП. Методика подбора средств ППФП.
30. Контроль за эффективностью профессионально-прикладной физической подготовленности студентов.
31. Особенности ППФП студентов по избранному направлению обучения бакалавра.
32. Методика самоконтроля за уровнем развития профессионально значимых качеств и свойств личности для будущего специалиста.

5. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

5.1 Литература:

Основная литература:

1. *Письменский, И. А.* Физическая культура : учебник для вузов / И. А. Письменский, Ю. Н. Аллянов. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 450 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-14056-9. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/489224> (дата обращения: 11.10.2022).

Дополнительная литература:

1. Физическая культура : учебное пособие для вузов / Е. В. Конеева [и др.]; под редакцией Е. В. Конеевой. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 599 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-12033-2. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/494126> (дата обращения: 11.10.2022).
2. *Муллер, А. Б.* Физическая культура : учебник и практикум для вузов / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богаченко. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 424 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-02483-8. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/488898> (дата обращения: 11.10.2022).

5.2 Электронные образовательные ресурсы:

Не предусмотрены.

6. Современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы:

1. Знаниум - <https://new.znanium.com/>
2. Лань - <https://e.lanbook.com/>
3. IPR Smart - <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/>
9. ЭБС «Юрайт» - <https://urait.ru/>

10. Российская государственная библиотека (РГБ) - <https://www.rsl.ru/>

7. Лицензионное и свободно распространяемое программное обеспечение, в том числе отечественного производства

MS Office, платформа для электронного обучения Microsoft Teams.

8. Технические средства и материально-техническое обеспечение дисциплины

Аудитория для самостоятельной работы оснащена следующими техническими средствами обучения и оборудованием: учебная мебель, доска аудиторная, мультимедийное проекционное и акустическое оборудование, персональные компьютеры.

Спортивный (игровой) зал оснащен следующим оборудованием: ферма баскетбольная, кольца баскетбольные, ворота мини-футбольные, сетка волейбольная, турник, канат, гимнастический мат, скамейка гимнастическая, мяч баскетбольный, мяч волейбольный, мячи резиновый надувной гимнастический, степ-платформа, тумба для запрыгивания, обруч, скакалка спортивная, гантель, блок для йоги, медбол, полусфера.

Спортивный зал оснащен следующим оборудованием: сетка волейбольная, гимнастический мат, скамейка гимнастическая, мяч волейбольный, степ-платформа, обруч, скакалка спортивная, изотоническое кольцо, ролл.

Тренажерный зал оснащен следующим оборудованием: велотренажеры, беговая дорожка, скамьи для пресса, многофункциональная рама, степ-доска, скамья для пресса, стойка для жима со штангой лежа, гантели, маты-татами; лыжная база оснащена: инвентарем для занятий лыжным видом спорта.

Открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий оснащен: стартовые колодки, измерительная рамка для прыжков в длину, указатели места начала разбега, разравниватель песка, барьеры, эстафетные палочки, судейские флажки, секундомеры, измерительные рулетки, ядра из нержавеющей стали, набивные мячи. Футбольное поле стадиона оснащено: футбольные ворота, футбольные мячи, конусы.