

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

Шилов С.П.

« 28 » 04 2020 г.



**ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ:  
ЭЛЕКТИВНЫЕ КУРСЫ ПО ВИДАМ СПОРТА**

Рабочая программа

для обучающихся по направлению подготовки

44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки)

Профили иностранный язык (английский); иностранный язык (немецкий)

Форма обучения: очная

Гусев В.Т., Ильиных И.А., Манылова С.В., Шестакова Г.В., Яковых В.Ю.  
Физическая культура и спорт: элективные курсы по видам спорта. Рабочая программа для обучающихся по направлению подготовки 44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки), профили иностранный язык (английский); иностранный язык (немецкий), форма обучения очная. Тобольск, 2020

Рабочая программа дисциплины опубликована на сайте ТюмГУ: Физическая культура и спорт: элективные курсы по видам спорта [электронный ресурс] / Режим доступа: <https://tobolsk.utmn.ru/sveden/education/#>

© Тобольский педагогический институт им. Д.И. Менделеева (филиал) Тюменского государственного университета, 2020.

© Гусев Виктор Тимофеевич, Ильиных Ирина Анатольевна, Манылова Светлана Валентиновна, Шестакова Галина Витальевна, Яковых Виталий Юрьевич, 2020

## 1. Пояснительная записка

Дисциплина «Физическая культура и спорт: элективные курсы по видам спорта» ориентирована на расширение представлений у студентов о возможностях физической культуры и спорта в совершенствовании психофизического потенциала и обеспечении оптимального режима двигательной деятельности современного человека.

В рамках организации учебного процесса студентам предложен выбор избранного вида спорта, который осуществляется на первом занятии в соответствии с расписанием учебных занятий в начале семестра (полугодие).

**Целью** освоения дисциплины «Физическая культура и спорт: элективные курсы по видам спорта» является формирование физической культуры студентов и способности направленного использования средств физической культуры и спорта для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей профессиональной деятельности.

Для достижения поставленной цели предусматривается решение следующих воспитательных, образовательных, развивающих и оздоровительных **задач**:

- формирование у студентов мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое самосовершенствование и самовоспитание, потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом;
- освоение системы знаний о социально-биологических, психолого-педагогических основах физической культуры и здорового образа жизни;
- овладение системой практических умений, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре;
- достижение психофизической готовности студента к условиям профессиональной деятельности;
- приобретение опыта творческого использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения профессиональных и жизненных целей.

### 1.1. Место дисциплины (модуля) в структуре образовательной программы

Дисциплина «Физическая культура и спорт: элективные курсы по видам спорта» входит в блок Б1. Дисциплины (модули) относятся к элективным дисциплинам, является обязательной для освоения и в зачетные единицы не переводится. В сочетании с другими дисциплинами учебного плана (история, общая и профессиональная педагогика, и др.) дисциплина «Физическая культура и спорт: элективные курсы по видам спорта» содействует разносторонней профессиональной подготовке бакалавров.

Компетенции, полученные студентами в ходе изучения курса, будут необходимы при подготовке к государственной итоговой аттестации и в процессе ее.

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

Код и наименование компетенции (из ФГОС ВО)	Планируемые результаты обучения (знаниевые/функциональные)
УК-7 способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	<b>Знает</b> способы поддерживать должный уровень физической подготовленности <b>Умеет</b> модифицировать средства и методы для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

## 2. Структура и объем дисциплины

Таблица 1

Вид учебной работы	Всего часов	Часов в модуле									
		3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
<b>Общий объем (часов)</b>	<b>328</b>	<b>40</b>	<b>40</b>	<b>32</b>	<b>32</b>	<b>40</b>	<b>40</b>	<b>32</b>	<b>32</b>	<b>20</b>	<b>20</b>
Из них:											
<b>Часы аудиторной работы (всего):</b>	<b>308</b>	<b>38</b>	<b>38</b>	<b>30</b>	<b>30</b>	<b>38</b>	<b>38</b>	<b>30</b>	<b>30</b>	<b>18</b>	<b>18</b>
Лекции											
Практические занятия	308	38	38	30	30	38	38	30	30	18	18
Лабораторные/практические занятия по подгруппам											
<b>Часы внеаудиторной работы, включая самостоятельную работу обучающегося</b>	<b>20</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>
Вид промежуточной аттестации		Зачет	Зачет	Зачет	Зачет	Зачет	Зачет	Зачет	Зачет	Зачет	Зачет

## 3. Система оценивания

Аттестация студентов по дисциплине «Физическая культура и спорт: элективные курсы по видам спорта» проводится в форме зачета в каждом семестре 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.

#### 4. Содержание дисциплины

##### 4.1. Тематический план дисциплины

Таблица 2

№ п/п	Наименование тем и/или разделов	Объем дисциплины (модуля), час.				
		Всего	Виды аудиторной работы (академические часы)			Иные виды контактной работы
			Лекции	Практические занятия	Лабораторные / практические занятия по подгруппам	
1	2	3	4	5	6	7
<b>3 модуль</b>						
1	Занятия по видам спорта	16		16		
2	Общефизическая подготовка бакалавра	14		14		
3	Профессионально-прикладная физическая подготовка бакалавра	10		8		
	Итого (часов)	40		38		
<b>4 модуль</b>						
1	Общефизическая подготовка бакалавра	14		14		
2	Занятия по видам спорта	16		16		
3	Профессионально-прикладная физическая подготовка бакалавра	10		8		
	Итого (часов)	40		38		
<b>5 модуль</b>						
1	Общефизическая подготовка бакалавра	12		12		
2	Занятия по видам спорта	14		14		
3	Профессионально-прикладная физическая подготовка бакалавра	6		4		
	Итого (часов)	32		30		

№ п/п	Наименование тем и/или разделов	Объем дисциплины (модуля), час.				
		Всего	Виды аудиторной работы (академические часы)			Иные виды контактной работы
			Лекции	Практические занятия	Лабораторные/ практические занятия по подгруппам	
<b>6 модуль</b>						
1	Занятия по видам спорта	12		12		
2	Общефизическая подготовка бакалавра	14		14		
3	Профессионально-прикладная физическая подготовка бакалавра	6		4		
	Итого (часов)	32		30		
<b>7 модуль</b>						
1	Занятия по видам спорта	14		14		
2	Общефизическая подготовка бакалавра	16		16		
3	Профессионально-прикладная физическая подготовка бакалавра	10		8		
	Итого (часов)	40		38		
<b>8 модуль</b>						
1	Занятия по видам спорта	14		14		
2	Общефизическая подготовка бакалавра	16		16		
3	Профессионально-прикладная физическая подготовка бакалавра	10		8		
	Итого (часов)	40		38		
<b>9 модуль</b>						
1	Занятия по видам спорта	12		12		
2	Общефизическая подготовка бакалавра	14		14		

№ п/п	Наименование тем и/или разделов	Объем дисциплины (модуля), час.				
		Всего	Виды аудиторной работы (академические часы)			Иные виды контактной работы
			Лекции	Практические занятия	Лабораторные/ практические занятия по подгруппам	
3	Профессионально-прикладная физическая подготовка бакалавра	6		4		
	Итого (часов)	32		30		
10 модуль						
1	Занятия по видам спорта	12		12		
2	Общефизическая подготовка бакалавра	14		14		
3	Профессионально-прикладная физическая подготовка бакалавра	6		4		
	Итого (часов)	32		30		
11 модуль						
1	Занятия по видам спорта	6		6		
2	Общефизическая подготовка бакалавра	8		8		
3	Профессионально-прикладная физическая подготовка бакалавра	6		4		
	Итого (часов)	20		18		
12 модуль						
1	Занятия по видам спорта	6		6		
2	Общефизическая подготовка бакалавра	8		8		
3	Профессионально-прикладная физическая подготовка бакалавра	6		4		

№ п/п	Наименование тем и/или разделов	Объем дисциплины (модуля), час.				
		Всего	Виды аудиторной работы (академические часы)			Иные виды контактной работы
			Лекции	Практические занятия	Лабораторные / практические занятия по подгруппам	
	Итого (часов)	20		18		
	<b>Итого часов</b>	<b>328</b>		<b>308</b>		

#### 4.2. Содержание дисциплины (модуля) по темам

3 модуль		
№	Темы	Содержание
1	Занятия по видам спорта	Специальная физическая подготовка. Обучение технике по избранным видам спорта. Обучение тактике по избранным видам спорта. Соревновательная практика по избранным видам спорта. Судейская практика по избранным видам спорта
2	Общефизическая подготовка бакалавра	Развитие силовых способностей. Развитие гибкости. Развитие скоростных способностей. Развитие общей выносливости.
3	Профессионально-прикладная физическая подготовка бакалавра	Методы оценки и развития профессионально-прикладных физических качеств. Психофизическая подготовка бакалавра к условиям профессиональной деятельности
4 модуль		
1	Занятия по видам спорта	Специальная физическая подготовка. Обучение технике по избранным видам спорта. Обучение тактике по избранным видам спорта. Соревновательная практика по избранным видам спорта. Судейская практика по избранным видам спорта
2	Общефизическая подготовка бакалавра	Развитие силовых способностей. Развитие гибкости. Развитие скоростных способностей. Развитие общей выносливости.
3	Профессионально-прикладная физическая подготовка бакалавра	Методы оценки и развития профессионально-прикладных физических качеств. Психофизическая подготовка бакалавра к условиям профессиональной деятельности
5 модуль		
1	Занятия по видам спорта	Специальная физическая подготовка. Обучение технике по избранным видам спорта.



		спорта. Обучение тактике по избранным видам спорта. Соревновательная практика по избранным видам спорта. Судейская практика по избранным видам спорта
2	Общефизическая подготовка бакалавра	Развитие силовых способностей. Развитие гибкости. Развитие скоростных способностей. Развитие общей выносливости.
3	Профессионально-прикладная физическая подготовка бакалавра	Методы оценки и развития профессионально-прикладных физических качеств. Психофизическая подготовка бакалавра к условиям профессиональной деятельности
6 модуль		
1	Занятия по видам спорта	Специальная физическая подготовка. Обучение технике по избранным видам спорта. Обучение тактике по избранным видам спорта. Соревновательная практика по избранным видам спорта. Судейская практика по избранным видам спорта
2	Общефизическая подготовка бакалавра	Развитие силовых способностей. Развитие гибкости. Развитие скоростных способностей. Развитие общей выносливости.
3	Профессионально-прикладная физическая подготовка бакалавра	Методы оценки и развития профессионально-прикладных физических качеств. Психофизическая подготовка бакалавра к условиям профессиональной деятельности
7 модуль		
1	Занятия по видам спорта	Специальная физическая подготовка. Обучение технике по избранным видам спорта. Обучение тактике по избранным видам спорта. Соревновательная практика по избранным видам спорта. Судейская практика по избранным видам спорта
2	Общефизическая подготовка бакалавра	Развитие силовых способностей. Развитие гибкости. Развитие скоростных способностей. Развитие общей выносливости.
3	Профессионально-прикладная физическая подготовка бакалавра	Методы оценки и развития профессионально-прикладных физических качеств. Психофизическая подготовка бакалавра к условиям профессиональной деятельности
8 модуль		
1	Занятия по видам спорта	Специальная физическая подготовка. Обучение технике по избранным видам спорта. Обучение тактике по избранным видам спорта. Соревновательная практика по избранным видам спорта. Судейская практика по избранным видам спорта

2	Общефизическая подготовка бакалавра	Развитие силовых способностей. Развитие гибкости. Развитие скоростных способностей. Развитие общей выносливости.
3	Профессионально-прикладная физическая подготовка бакалавра	Методы оценки и развития профессионально-прикладных физических качеств. Психофизическая подготовка бакалавра к условиям профессиональной деятельности
9 модуль		
№	Темы	Содержание
1	Занятия по видам спорта	Специальная физическая подготовка. Обучение технике по избранным видам спорта. Обучение тактике по избранным видам спорта. Соревновательная практика по избранным видам спорта. Судейская практика по избранным видам спорта
2	Общефизическая подготовка бакалавра	Развитие силовых способностей. Развитие гибкости. Развитие скоростных способностей. Развитие общей выносливости.
3	Профессионально-прикладная физическая подготовка бакалавра	Методы оценки и развития профессионально-прикладных физических качеств. Психофизическая подготовка бакалавра к условиям профессиональной деятельности
10 модуль		
1	Занятия по видам спорта	Специальная физическая подготовка. Обучение технике по избранным видам спорта. Обучение тактике по избранным видам спорта. Соревновательная практика по избранным видам спорта. Судейская практика по избранным видам спорта
2	Общефизическая подготовка бакалавра	Развитие силовых способностей. Развитие гибкости. Развитие скоростных способностей. Развитие общей выносливости.
3	Профессионально-прикладная физическая подготовка бакалавра	Методы оценки и развития профессионально-прикладных физических качеств. Психофизическая подготовка бакалавра к условиям профессиональной деятельности
11 модуль		
1	Занятия по видам спорта	Специальная физическая подготовка. Обучение технике по избранным видам спорта. Обучение тактике по избранным видам спорта. Соревновательная практика по избранным видам спорта. Судейская практика по избранным видам спорта
2	Общефизическая подготовка бакалавра	Развитие силовых способностей. Развитие гибкости. Развитие скоростных способностей. Развитие общей выносливости.

		выносливости.
3	Профессионально-прикладная физическая подготовка бакалавра	Методы оценки и развития профессионально-прикладных физических качеств. Психофизическая подготовка бакалавра к условиям профессиональной деятельности
12 модуль		
1	Занятия по видам спорта	Специальная физическая подготовка. Обучение технике по избранным видам спорта. Обучение тактике по избранным видам спорта. Соревновательная практика по избранным видам спорта. Судейская практика по избранным видам спорта
2	Общефизическая подготовка бакалавра	Развитие силовых способностей. Развитие гибкости. Развитие скоростных способностей. Развитие общей выносливости.
3	Профессионально-прикладная физическая подготовка бакалавра	Методы оценки и развития профессионально-прикладных физических качеств. Психофизическая подготовка бакалавра к условиям профессиональной деятельности

#### 4.2.3. Образцы средств для текущего контроля

##### Контрольное задание №1

Тема: «Физкультурно-спортивное самосовершенствование студента»

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

##### Контрольное задание №2

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

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

##### Контрольная работа №3

Тема: «Определение уровня физической подготовленности».

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

##### Темы рефератов

1. Выносливость. Методы развития выносливости.
2. Сила. Методы развития силовых способностей.
3. Гибкость. Методы развития гибкости.
4. Быстрота. Средства и методы развития скоростных способностей.
5. Ловкость. Методы развития координационных способностей.

#### 5. Учебно-методическое обеспечение и планирование самостоятельной работы обучающихся

Таблица 3

Таблица 3

<b>Темы</b>	<b>Формы СРС, включая требования к подготовке к занятиям</b>
3 модуль Профессионально-прикладная физическая подготовка бакалавра	Реферат: История развития избранного вида спорта. История развития Олимпийского движения
4 модуль Профессионально-прикладная физическая подготовка бакалавра	Контрольная работа: Терминология ОРУ.
5 модуль Профессионально-прикладная физическая подготовка бакалавра	Реферат Судейство соревнований в избранном виде спорта
6 модуль Профессионально-прикладная физическая подготовка бакалавра	Реферат: История развития Олимпийского движения
7 модуль Профессионально-прикладная физическая подготовка бакалавра	Контрольная работа: Разработать комплекс утренней гигиенической гимнастики.
8 модуль Профессионально-прикладная физическая подготовка бакалавра	Контрольная работа: Составить комплекс упражнений для развития физических качеств в избранном виде спорта.
9 модуль Профессионально-прикладная физическая подготовка бакалавра	Реферат: Здоровый образ жизни студента
10 модуль Профессионально-прикладная физическая подготовка бакалавра	Реферат: Известный спортсмен Тюменской области
11 модуль Профессионально-прикладная физическая подготовка бакалавра	Контрольная работа: Разработать комплекс производственной гимнастики с учетом профессиональной деятельности.
12 модуль Профессионально-прикладная физическая подготовка бакалавра	Реферат: Использование средств физической подготовки в избранном виде спорта для профессионально - прикладной физической подготовки будущего специалиста

### 1. Контрольная работа

Выполнение контрольной работы предполагает осмысление студентом определённого аспекта выполнения и оформления задания. Работа выполняется в письменном или электронном виде. При оценивании работы учитывается полнота и глубина представленной информации, верность фактического материала и логичность изложения.

### 2. Реферат

Выполнение реферата предполагает осмысление студентом литературоведческого явления, научных работ по теме, заявленной в названии реферата, рассмотрение степени изученности заявленной проблемы с изложением наиболее значимых дискуссионных теорий, формулирование выводов относительно проблемы исследования. Тема работы выбирается студентом самостоятельно из предложенных преподавателем.

Требования к оформлению реферата по физической культуре

1. Оформить титульный лист.
2. Написать содержание.
3. Написать введение и заключение работы. Во введении раскрыть актуальность темы, в заключении обобщить основные выводы по своей работе. Объем работы не менее 18 печатных страниц.
4. Правильно сделать ссылки на цитируемых авторов. Список литературы оформляется согласно алфавиту.
5. Шрифт Times New Roman, кегль 14, интервал – 1,5; Параметры страницы: сверху, снизу – 20 мм, слева – 30 мм, справа – 10 мм, выравнивание по ширине.
6. Для получения положительной оценки за выполненную работу необходимо рассказать содержание реферата по времени на 5-6 минут, затем ответить на вопросы.

## 6. Промежуточная аттестация по дисциплине (модулю)

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

Контрольный норматив		Юноши					Девушки				
		1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
1	Поднимание туловища из положения лежа (раз)						20	30	40	50	60
2	Подтягивание на перекладине	5	7	9	12	15					
3	Прыжок в длину с места (см)	215	223	230	240	250	150	160	168	180	190
4	Бег 100 м (сек)	14,6	14,3	14,0	13,8	13,2	18,7	17,9	17,0	16,0	15,7
5	Кросс 3000м (юн) 2000м (дев)	14,00	13,50	13,10	12,35	12,00	12,15	11,50	11,15	10,50	10,15
6	Тест Купера (12-мин. бег)	1300-1599	1600-1999	2000-2499	2500-2799	2800-более	1200-1499	1500-1849	1850-2159	2160-2649	2650-более
7	Челночный бег 5*10 (сек)	15,0	14,4	13,8	13,0	12,5	18,8	17,0	16,6	15,9	15,4
8	Броски б/б мяча со штрафной линии из 10 попыток	2	4	5	6	8	2	4	5	6	7

9	Броски мяча в б/б кольцо с пяти точек (раз)	2	3	4	5	6							2	3	4	5	6
10	Подачи в/б мяча из 10 попыток (раз)	4	5	6	7	8							3	4	6	7	8
11	Передачи в/б мяча в парах через сетку (раз)	20	25	30	35	40							10	15	20	25	30
12	Прыжок в длину с разбега (см)	390	410	435	460	480							280	300	325	350	365
13	Бег на лыжах 3 км (юн) 2 км (дев) (мин)	17.20	16.50	16.05	15.10	14.10							14.40	14.00	13.20	12.40	12.00
14	Бег на лыжах 8 км (юн) 6 км (дев)	Без учета времени					Без учета времени										
15	Приседание на одной ноге, опора о стену (раз на каждой)	4	8	12	14	16	2	4	6	8	10						
16	В висе поднимание ног до касания перекладины (раз)	6	8	10	12	14											
17	Сгибание-разгибание рук в упоре лежа (раз)						6	8	10	12	14						
18	Силой переворот в упор на перекладине (раз)	1	2	3	5	8											

*Контрольная работа №1*

*Тема: «Определение уровня физической подготовленности».*

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

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

**Контрольные тесты для оценки физической подготовленности студентов основного отделения (мужчины)**

Контрольные упражнения	Уровень (оценка в баллах)				
	низкий	ниже среднего	средний	выше среднего	высокий
	1	2	3	4	5
<b>Тест на скоростную подготовленность:</b> Бег 30 м (с)	5,4	5,2	5,0	4,7	4,3
<b>Тест на скоростно-силовую подготовленность:</b> Бег – 100м (с)	14,6	14,3	14,0	13,8	13,2
<b>Тест на скоростно-силовую подготовленность:</b> Прыжок в длину с места (см)	200	210	220	230	250
<b>Тест на общую выносливость:</b> Бег 1000 м (мин, с)	4.13,0	3.58,0	3.42,0	3.26,0	3.14,0
<b>Тест на общую выносливость:</b> Бег 3000м (мин, с) вес до 85 кг	14.30,0	13.50,0	13.10,0	12.35,0	12.00,0
вес более 85 кг	15.30,0	14.40,0	13.50,0	13.10,0	12.30,0
<b>Тест на силовую подготовленность:</b> Подтягивание на перекладине (раз) вес до 85 кг	5	7	9	12	15
вес более 85 кг	2	4	7	10	12
<b>Тест на гибкость:</b> Наклон туловища вперед из положения сед (см)	4	6	8	10	12
Общая оценка физической подготовленности	5-7	8-12	13-17	18-22	23-25

**Контрольные тесты для оценки физической подготовленности студентов основного отделения (женщины)**

Контрольные упражнения	Уровень (оценка в баллах)				
	низкий	ниже среднего	средний	выше среднего	высокий
	1	2	3	4	5
<b>Тест на скоростную подготовленность:</b> Бег 30 м (с)	6,3	6,1	5,9	5,3	4,8
<b>Тест на скоростно-силовую</b>					

<b>подготовленность:</b> Бег – 100м (с)	18,7	17,9	17,0	16,0	15,7
<b>Тест на скоростно-силовую подготовленность:</b> Прыжок в длину с места (см)	150	160	168	180	190
<b>Тест на общую выносливость:</b> Бег 500 м (мин, с)	2.15,0	2.08,0	2.00,0	1.52,0	1.45,0
<b>Тест на общую выносливость:</b> Бег 2000м (мин, с) вес до 70 кг вес более 70 кг	12.15,0 13.15,0	11.50,0 12.40,0	11.20,0 11.55,0	10.50,0 11.20,0	10.15,0 10.35,0
<b>Тест на силовую подготовленность:</b> Поднимание (сед.) и опускание туловища из положения лежа, ноги закреплены, руки за головой (раз)	20	30	40	50	60
<b>Тест на гибкость:</b> Наклон туловища вперед из положения сед (см)	8	10	12	14	16
Общая оценка физической подготовленности	5-7	8-12	13-17	18-22	23-25

Для студентов, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе и освобожденных от учебно-тренировочных занятий:

#### **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.

## 6.2 Критерии оценивания компетенций:

Таблица 4

### Карта критериев оценивания компетенций

№ п/п	Код и наименование компетенции	Индикаторы достижения компетенций, соотнесенные с планируемыми результатами обучения	Оценочные материалы	Критерии оценивания
1	УК-7 способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения	<b>Знает</b> способы поддерживать должный уровень физической подготовленности <b>Умеет</b> модифицировать средства и методы для	Контрольные нормативы	Определить собственный уровень профессионально-прикладной физической

полноценной социальной и профессиональной деятельности	и	обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	и	Рефераты, контрольная работа	подготовленности с помощью нормативов. Умение выполнять задания по оценочным материалам в соответствии с требованиями к избранному виду спорта
--	---	--	---	------------------------------	--

## 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:

Не предусмотрено.

### 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

Платформа для электронного обучения Microsoft Teams.

## 9. Технические средства и материально-техническое обеспечение дисциплины

Спортивный (игровой) зал № 19, оснащен: фермы баскетбольные складные; теннисные столы, маты гимнастические, вышки переносные судейские, мячи волейбольные, баскетбольные; сетка волейбольная.

Гимнастический зал № 8, оснащен: маты гимнастические, брусья, стол соревновательный, рама для колец, скамьи гимнастические, зеркала настенные.

Тренажерный зал (ауд.30,31) оснащен: велотренажеры, беговая дорожка, скамьи для пресса, многофункциональная рама, степ-доска, скамья для пресса, стойка для жима со штангой лежа, гантели, маты-татами.

Спортивный (игровой) зал № 11, оснащен: фермы баскетбольные складные, ворота футбольные, сетка волейбольная, маты гимнастические, зона приземления; мячи волейбольные, баскетбольные

Лыжная база, оснащена: инвентарем для занятий лыжным видом спорта.