

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Романчук Иван Сергеевич  
Должность: Ректор  
Дата подписания: 08.10.2019  
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: ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА ДВИГАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Рабочая программа  
для обучающихся по направлению подготовки  
44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки)  
профили подготовки  
русский язык; литература  
формы обучения очная

## 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

Таблица 1

Вид учебной работы		Всего (ак.ч.)	Кол-во часов в семестре (ак.ч.)
			1 семестр
Общая трудоемкость	зач. ед.	2	2
	ак.ч.	72	72
Из них:			
<b>Часы аудиторной работы (всего):</b>			
Лекции			
Практические занятия		18	18
Лабораторные / практические занятия по подгруппам			
<b>Часы внеаудиторной работы, включая консультации, иную контактную работу и самостоятельную работу обучающегося</b>		54	54
Вид промежуточной аттестации (зачет, диф. зачет, экзамен)		зачет	зачет

## 3. Содержание дисциплины

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
1	Социально-биологические и организационно-педагогические основы физической культуры и здорового образа жизни		6		6
1.1	Основы здорового образа жизни студента		2		
1.2	Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями		2		
1.3	Физическая культура в обеспечении здоровья и регулировании работоспособности		2		
2	Оздоровительные системы		6		6
2.1	Методы контроля состояния здоровья		2		
2.2	Индивидуальные программы оздоровления		2		
2.3	Самоконтроль функциональных возможностей организма		2		
3	Профессионально-прикладная и кондиционная подготовка бакалавра		6		6
3.1	Общая физическая подготовка		2		
3.2	Специальная физическая подготовка бакалавра		2		
3.3	Методы оценки и развития способностей		2		
	Итого (ак.часов)		<b>18</b>		<b>18</b>

#### 4. Система оценивания

Аттестация студентов по дисциплине «Физическая культура и спорт: теория и методика двигательной» проводится в форме зачета в 1 семестре обучения.

Зачет по дисциплине:

1. Практическая часть - регулярно посещать практические занятия согласно предусмотренным часам учебного плана (в случае пропуска по болезни необходима справка из медсанчасти, поликлиники).

Или выполнить контрольные работы № 1-6 (контрольная работа №1 - 20 баллов; контрольная работа № 2 - 10 баллов; контрольная работа № 3-6 - 5 баллов за каждую), принять участие в спортивно-массовых мероприятиях университета (5 баллов за каждое мероприятие).

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.

#### 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.