

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 » 09 2020 г.



ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА (ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА)

Рабочая программа для обучающихся по направлению подготовки
44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки)

Профили: математика; информатика

Форма обучения: очная

Ильиных И.А., Шестакова Г.В. Физическая культура (теория и методика). Рабочая программа для обучающихся по направлению подготовки 44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки), профили математика; информатика, форма обучения очная. Тобольск, 2020

Рабочая программа дисциплины опубликована на сайте ТюмГУ: Физическая культура (теория и методика) [электронный ресурс] / Режим доступа:

<https://tobolsk.utmn.ru/sveden/education/#>

1. Пояснительная записка

1.1. Цели и задачи дисциплины

Целью освоения дисциплины «Физическая культура (теория и методика)» 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 (теория и методика)» 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 (теория и методика)» содействует разносторонней профессиональной подготовке бакалавров.

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

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

		<p>Владеть:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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 часов	Часов в семестре	
			5семестр	6семестр
Общая трудоемкость	зач. ед.	2	1	1
	час	72	36	36
Из них:				
Часы аудиторной работы (всего):		68	34	34
Лекции		12	6	6
Практические занятия		56	28	28
Лабораторные / практические занятия по подгруппам				
Часы внеаудиторной работы, включая самостоятельную работу обучающегося		4	2	2
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 (теория и методика)» проводится в форме зачета в 5, 6 семестре обучения.

Шкала оценки успеваемости студентов:

- от 0 до 60 баллов – «незачет»,

- от 61 до 100 баллов – «зачет».

В 5, 6 семестре обучения студент должен пройти промежуточную аттестацию в виде трех контрольных недель

Шкала рейтинговых баллов для промежуточной и итоговой аттестации

Семестры	Контрольные недели (баллы)			Итого баллов
	К ₁	К ₂	К ₃	

V-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

3 курс (5 семестр)

№	Темы	Объем учебной нагрузки (час.)				
		Всего	Виды аудиторной работы			Иные виды контактной работы
			Лекции	Практические занятия	Лабораторные / практические занятия по подгруппам	
1	2	3	4	5	6	7
1	Социально-биологические и организационно-педагогические основы физической культуры и здорового образа жизни					
2	Физическая культура в общекультурной подготовке бакалавра	4	2	2		
3	Основы здорового образа жизни студента	4		4		
4	Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	2		2		
5	Физическая культура в обеспечении здоровья и регулировании работоспособности	2		2		
6	Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности					
	Всего	12	2	10		
1	Оздоровительные системы					
2	Методы контроля состояния здоровья	4	2	2		
3	Методы коррекции состояния зрительного анализатора	2		2		
4	Оздоровительные дыхательные гимнастики	2		2		
5	Индивидуальные программы оздоровления	2		2		
6	Самоконтроль функциональных возможностей организма	2		2		
7	Методы оценки и коррекция осанки и телосложения					

№	Темы	Объем учебной нагрузки (час.)				
		Всего	Виды аудиторной работы			Иные виды контактной работы
			Лекции	Практические занятия	Лабораторные / практические занятия по подгруппам	
8	Основы методики самомассажа					
	Всего	12	2	10		
1	Профессионально-прикладная и кондиционная подготовка бакалавра					
2	Общая физическая подготовка	4	2	2		
3	Методы оценки и развития общей выносливости, скоростных способностей	2		2		
4	Профессионально-прикладная физическая подготовка бакалавра	2		2		
5	Специальная физическая подготовка бакалавра	2		2		
6	Методы оценки и развития силовых способностей, гибкости	2				
7	Производственная физическая культура и прикладные двигательные навыки					
	Всего	12	2	8		
	Итого (часов, баллов):	36	6	28		

3 курс (6 семестр)

№	Темы	Объем учебной нагрузки (час.)				
		Всего	Виды аудиторной работы			Иные виды контактной работы
			Лекции	Практические занятия	Лабораторные / практические занятия по подгруппам	
1	2	3	4	5	6	7
1	Социально-биологические и организационно-педагогические основы физической культуры и здорового образа жизни					
2	Физическая культура в общекультурной подготовке бакалавра	2		2		

№	Темы	Объем учебной нагрузки (час.)				
		Всего	Виды аудиторной работы			Иные виды контактной работы
			Лекции	Практические занятия	Лабораторные / практические занятия по подгруппам	
3	Основы здорового образа жизни студента	6	2	4		
4	Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	2		2		
5	Физическая культура в обеспечении здоровья и регулировании работоспособности	2		2		
6	Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности					
	Всего	12	2	10		
1	Оздоровительные системы					
2	Методы контроля состояния здоровья					
3	Методы коррекции состояния зрительного анализатора					
4	Оздоровительные дыхательные гимнастики	2		2		
5	Индивидуальные программы оздоровления	2		2		
6	Самоконтроль функциональных возможностей организма	4	2	2		
7	Методы оценки и коррекция осанки и телосложения	2		2		
8	Основы методики самомассажа	2		2		
	Всего	12	2	10		
1	Профессионально-прикладная и кондиционная подготовка бакалавра					
2	Общая физическая подготовка	2		2		
3	Методы оценки и развития общей выносливости, скоростных способностей	2		2		
4	Профессионально-прикладная физическая подготовка бакалавра	4	2	2		
5	Специальная физическая подготовка бакалавра	2		2		
6	Методы оценки и развития силовых способностей, гибкости	2				
7	Производственная физическая					

№	Темы	Объем учебной нагрузки (час.)				Иные виды контактной работы
		Всего	Виды аудиторной работы			
			Лекции	Практические занятия	Лабораторные / практические занятия по подгруппам	
	культура и прикладные двигательные навыки					
	Всего	12	2	8		
	Итого (часов, баллов):	36	6	28		

4.2. Содержание дисциплины (модуля) по темам

3 курс (5 семестр)

Модуль «Социально-биологические и организационно-педагогические основы физической культуры и здорового образа жизни»

Тема 1. Физическая культура в общекультурной подготовке бакалавра

Лекции (2 часа)

Краткое содержание. Физическая культура и спорт как социальные феномены общества. Современное состояние физической культуры и спорта. Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации». Физическая культура личности. Деятельностная сущность физической культуры в различных сферах жизни. Ценности физической культуры. Ценностные ориентации и отношение студентов к физической культуре и спорту. Основные положения организации физического воспитания в высшем учебном заведении. Основные положения Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО), нормы и требования.

Практические занятия (2 часа)

Краткое содержание. Система ценностных ориентации и внутренних конфликтов личности с использованием методики Е.Б. Фанталовой. Анализ своих ограничений по модифицированной методике М.Вудкока и Д.Фрэнсиса.

Тема 2. Основы здорового образа жизни студента

Практические занятия (4 часа)

Краткое содержание. Самосохранительное и здоровьесберегающее поведение студентов. Параметры самосохранительного поведения (отношение к здоровью, физической культуре и спорту, привычки, сопряженные с риском для здоровья). Самооценка здоровья по методике В.П. Войтенко.

Тема 3. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями

Практические занятия (2 часа)

Краткое содержание. Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий. Формы и содержание самостоятельных занятий. Организация самостоятельных занятий физическими упражнениями различной направленности. Характер содержания занятий в зависимости от возраста. Особенности самостоятельных занятий для женщин. Планирование и управление самостоятельными занятиями. Границы интенсивности нагрузок в условиях самостоятельных занятий у лиц разного возраста. Взаимосвязь между интенсивностью нагрузок и уровнем физической подготовленности. Гигиена самостоятельных занятий.

Самоконтроль за эффективностью самостоятельных занятий. Участие в спортивных соревнованиях.

Тема 4. Физическая культура в обеспечении здоровья и регулировании работоспособности

Практические занятия (2 часа)

Краткое содержание. Экспресс-оценка психоэмоционального состояния (самочувствие, настроение и активность) с помощью методики САН. Понятия «утомление», «усталость», «работоспособность». Контроль за уровнем физической работоспособности по методике Руфье.

Тема 5. Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности

Модуль «Оздоровительные системы»

Тема 1. Методы контроля состояния здоровья

Лекции (2 часа)

Краткое содержание. Диагностика и самодиагностика состояния организма при регулярных занятиях физическими упражнениями. Самоконтроль, его основные методы, показатели и дневник самоконтроля. Использование методов стандартов, антропометрических индексов, функциональных проб, упражнений-тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности и работоспособности.

Практические занятия (2 часа)

Краткое содержание. Диагностика и самодиагностика состояния организма при регулярных занятиях физическими упражнениями. Самоконтроль, его основные методы, показатели и дневник самоконтроля. Использование методов стандартов, антропометрических индексов, функциональных проб, упражнений-тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности и работоспособности.

Определение уровня соматического здоровья по методике Г.Л. Апанасенко. Заполнение карты здоровьесбережения.

Тема 2. Методы коррекции состояния зрительного анализатора

Практические занятия (2 часа)

Краткое содержание. Факторы, влияющие на состояние зрительного анализатора. Гигиена зрения. Средства физической культуры, способствующие сохранению и коррекции зрения. Специальные упражнения, рекомендуемые при миопии Ю. Менделем. Гимнастика для зрительного анализатора по Т. Аветисову. Древнекитайская медицина при коррекции зрения. Система сохранения зрения по Полю С. Брегу.

Тема 3. Оздоровительные дыхательные гимнастики

Практические занятия (2 часа)

Краткое содержание. Значение дыхательной функции для жизнедеятельности и здоровья организма. Значение правильного дыхания в жизни и при занятиях физической культурой. Метод волевой ликвидации глубокого дыхания по К.П. Бутейко. «Парадоксальная» дыхательная гимнастика А.Н. Стрельниковой.

Тема 4. Индивидуальные программы оздоровления

Практические занятия (2 часа)

Разработка и реализация индивидуальной программы коррекции психофизического состояния.

Тема 5. Методы самоконтроля функциональных возможностей организма

Практические занятия (2 часа)

Краткое содержание. Определение уровня соматического здоровья по методике Г.Л. Апанасенко. Заполнение карты здоровьесбережения.

Тема 6. Методы оценки и коррекция осанки и телосложения

Тема 7. Основы методики самомассажа

Модуль «Профессионально-прикладная и кондиционная подготовка бакалавра»

Тема 1. Общая физическая подготовка бакалавра

Лекции (2 часа)

Краткое содержание. Основы обучения движениям. Основы совершенствования физических качеств. Общая физическая подготовка, ее цели и задачи. Принципы определения и увеличения нагрузки и интенсивности. Диагностика и методика развития физических качеств. Организация и методика проведения учебно-тренировочного занятия. Методика подготовки к выполнению нормативных требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Практические занятия (2 часа)

Краткое содержание. Основы обучения движениям. Основы совершенствования физических качеств. Общая физическая подготовка, ее цели и задачи. Принципы определения и увеличения нагрузки и интенсивности. Диагностика и методика развития физических качеств. Организация и методика проведения учебно-тренировочного занятия. Методика подготовки к выполнению нормативных требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Тема 2. Методы оценки и развития общей выносливости, скоростных способностей

Практические занятия (2 часа)

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 развития скоростных способностей. Повторный, переменный, интервальный, смешанный методы тренировочной работы. Гендерные и возрастные особенности студентов, которые необходимо учитывать при составлении дифференцированных и индивидуальных программ развития скоростных способностей.

Тема 3. Профессионально-прикладная физическая подготовка бакалавра

Практические занятия (2 часа)

Краткое содержание. Особенности ППФП студентов по избранному направлению подготовки: основные факторы, определяющие ППФП будущего специалиста данного профиля; дополнительные факторы, оказывающие влияние на содержание ППФП по избранной профессии; основное содержание ППФП будущего бакалавра; прикладные виды спорта и их элементы. Зачетные требования и нормативы по ППФП.

Комплексы общеразвивающих и профессионально-прикладных физических упражнений для развития основных двигательных качеств. Упражнения для развития и совершенствования профессионально-важных психофизических навыков, воспитание смелости, решительности, эмоциональной устойчивости, статической выносливости мышц рук и туловища, развития реакции и оперативного мышления. Развитие вестибулярной устойчивости, равновесия. Развитие устойчивости к гиподинамии.

Тема 4. Специальная физическая подготовка бакалавра

Практические занятия (2 часа)

Краткое содержание. Специальная физическая подготовка, ее цели и задачи. Зоны и интенсивность физических нагрузок. Значение мышечной релаксации. Возможность и условия коррекции физического развития, телосложения, двигательной и функциональной подготовленности средствами физической культуры и спорта в студенческом возрасте. Учебно-тренировочное занятие как основная форма обучения двигательным действиям. Спортивная подготовка, ее цели и задачи. Формы занятий физическими упражнениями. Общая характеристика учебно-тренировочного процесса. Принципы и методы обучения и тренировки. Планирование учебно-тренировочного процесса. Педагогический контроль в учебно-тренировочном процессе.

Тема 5. Методы оценки и развития силовых способностей, гибкости

Практические занятия

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 развития гибкости. Методы стандартного и переменного упражнения. Круговой метод. Гендерные и возрастные особенности студентов, которые необходимо учитывать при составлении дифференцированных и индивидуальных программ развития гибкости.

Тема 6. Производственная физическая культура и прикладные двигательные навыки

3 курс (6 семестр)

Модуль «Социально-биологические и организационно-педагогические основы физической культуры и здорового образа жизни»

Тема 1. Физическая культура в общекультурной подготовке бакалавра

Практические занятия (2 часа)

Краткое содержание. Система ценностных ориентации и внутренних конфликтов личности с использованием методики Е.Б. Фанталовой. Анализ своих ограничений по модифицированной методике М.Вудкока и Д.Фрэнсиса.

Тема 2. Основы здорового образа жизни студента

Лекции (2 часа)

Краткое содержание. Организм человека как единая саморазвивающаяся и саморегулируемая биологическая система. Его основные физиологические функции. Здоровье человека как ценность и факторы, его определяющие. Взаимосвязь общей культуры студента и его образа жизни. Структура жизнедеятельности студентов и ее отражение в образе жизни. Здоровый образ жизни и его составляющие. Основные требования к организации здорового образа жизни. Критерии эффективности здорового образа жизни.

Практические занятия (4 часа)

Краткое содержание. Самосохранительное и здоровьесберегающее поведение студентов. Параметры самосохранительного поведения (отношение к здоровью, физической культуре и спорту, привычки, сопряженные с риском для здоровья). Самооценка здоровья по методике В.П. Войтенко.

Тема 3. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями

Практические занятия (2 часа)

Краткое содержание. Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий. Формы и содержание самостоятельных занятий. Организация самостоятельных занятий физическими упражнениями различной направленности. Характер содержания занятий в зависимости от возраста. Особенности самостоятельных занятий для женщин. Планирование и управление самостоятельными занятиями. Границы интенсивности нагрузок в условиях самостоятельных занятий у лиц разного возраста. Взаимосвязь между интенсивностью нагрузок и уровнем физической подготовленности. Гигиена самостоятельных занятий. Самоконтроль за эффективностью самостоятельных занятий. Участие в спортивных соревнованиях.

Тема 4. Физическая культура в обеспечении здоровья и регулировании работоспособности

Практические занятия (2 часа)

Краткое содержание. Экспресс-оценка психоэмоционального состояния (самочувствие, настроение и активность) с помощью методики САН. Понятия «утомление», «усталость», «работоспособность». Контроль за уровнем физической работоспособности по методике Руфье.

Тема 5. Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности

Модуль «Оздоровительные системы»

Тема 1. Методы контроля состояния здоровья

Тема 2. Методы коррекции состояния зрительного анализатора

Тема 3. Оздоровительные дыхательные гимнастики

Практические занятия (2 часа)

Краткое содержание. Значение дыхательной функции для жизнедеятельности и здоровья организма. Значение правильного дыхания в жизни и при занятиях физической культурой. Метод волевой ликвидации глубокого дыхания по К.П. Бутейко. «Парадоксальная» дыхательная гимнастика А.Н. Стрельниковой.

Тема 4. Индивидуальные программы оздоровления

Практические занятия (2 часа)

Разработка и реализация индивидуальной программы коррекции психофизического состояния.

Тема 5. Методы самоконтроля функциональных возможностей организма

Лекции (2 часа)

Краткое содержание. Артериальное давление. Процедура измерения артериального давления. Определение функциональных возможностей сердечно-сосудистой системы. Методы измерения частоты сердечных сокращений. Контроль за состоянием сердечно-сосудистой системы. Ортостатическая проба. Проба Штанге. Проба Руфье. Проба с приседаниями (проба Мартине). Оценка функций внешнего дыхания (частота дыхания, жизненная емкость легких).

Практические занятия (2 часа)

Краткое содержание. Определение уровня соматического здоровья по методике Г.Л. Апанасенко. Заполнение карты здоровьесбережения.

Тема 6. Методы оценки и коррекция осанки и телосложения

Практические занятия (2 часа)

Краткое содержание. Осанка. Форма спины. Методы оценки осанки. Способы выявления сколиоза. Тип телосложения. Конституция человека. Определение процентного содержания жира в организме. Определение идеальной массы тела. Весоростовые индексы. Пропорциональность – индексы и коэффициенты. Расчет калорийности пищевого рациона. Физические упражнения для профилактики и коррекции массы тела.

Тема 7. Основы методики самомассажа

Практические занятия (2 часа)

Краткое содержание. Физиологическое обоснование и механизм воздействия массажа на организм. Показания и противопоказания к применению массажа. Виды массажа. Основные приемы массажа и разновидности. Техника и разновидности приема поглаживания. Техника и разновидности приема растирания. Техника и разновидность приемов разминания. Техника и разновидность приемов вибрации и похлопывания. Виды самомассажа. Продолжительность и последовательность самомассажа. Общий и локальный самомассаж. Самомассаж при занятиях спортом.

Модуль «Профессионально-прикладная и кондиционная подготовка бакалавра»

Тема 1. Общая физическая подготовка бакалавра

Практические занятия (2 часа)

Краткое содержание. Основы обучения движениям. Основы совершенствования физических качеств. Общая физическая подготовка, ее цели и задачи. Принципы определения и увеличения нагрузки и интенсивности. Диагностика и методика развития физических качеств. Организация и методика проведения учебно-тренировочного занятия.

Методика подготовки к выполнению нормативных требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Тема 2. Методы оценки и развития общей выносливости, скоростных способностей

Практические занятия (2 часа)

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 развития скоростных способностей. Повторный, переменный, интервальный, смешанный методы тренировочной работы. Гендерные и возрастные особенности студентов, которые необходимо учитывать при составлении дифференцированных и индивидуальных программ развития скоростных способностей.

Тема 3. Профессионально-прикладная физическая подготовка бакалавра

Лекции (2 часа)

Краткое содержание. Общие положения профессионально-прикладной физической подготовки (ППФП). Личная и социально-экономическая необходимость специальной психофизической подготовки человека к труду. Определение понятия ППФП, ее цели, задачи, средства. Место ППФП в системе физического воспитания студентов. Факторы, определяющие конкретное содержание ППФП. Методика подбора средств ППФП. Организация, формы и средства ППФП студентов в вузе. Контроль за эффективностью профессионально-прикладной физической подготовленности студентов.

Практические занятия (2 часа)

Краткое содержание. Особенности ППФП студентов по избранному направлению подготовки: основные факторы, определяющие ППФП будущего специалиста данного профиля; дополнительные факторы, оказывающие влияние на содержание ППФП по избранной профессии; основное содержание ППФП будущего бакалавра; прикладные виды спорта и их элементы. Зачетные требования и нормативы по ППФП.

Комплексы общеразвивающих и профессионально-прикладных физических упражнений для развития основных двигательных качеств. Упражнения для развития и совершенствования профессионально-важных психофизических навыков, воспитание смелости, решительности, эмоциональной устойчивости, статической выносливости мышц рук и туловища, развития реакции и оперативного мышления. Развитие вестибулярной устойчивости, равновесия. Развитие устойчивости к гиподинамии.

Тема 4. Специальная физическая подготовка бакалавра

Практические занятия (2 часа)

Краткое содержание. Специальная физическая подготовка, ее цели и задачи. Зоны и интенсивность физических нагрузок. Значение мышечной релаксации. Возможность и условия коррекции физического развития, телосложения, двигательной и функциональной подготовленности средствами физической культуры и спорта в студенческом возрасте.

Учебно-тренировочное занятие как основная форма обучения двигательным действиям. Спортивная подготовка, ее цели и задачи. Формы занятий физическими упражнениями. Общая характеристика учебно-тренировочного процесса. Принципы и методы обучения и тренировки. Планирование учебно-тренировочного процесса. Педагогический контроль в учебно-тренировочном процессе.

Тема 5. Методы оценки и развития силовых способностей, гибкости

Практические занятия

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 развития гибкости. Методы стандартного и переменного упражнения. Круговой метод. Гендерные и возрастные особенности студентов, которые необходимо

учитывать при составлении дифференцированных и индивидуальных программ развития гибкости.

Тема 6. Производственная физическая культура и прикладные двигательные навыки

Образцы средств для проведения текущего контроля:

Темы рефератов по дисциплине

Модуль 1. Социально-биологические и организационно-педагогические основы физической культуры и здорового образа жизни

1. Физическая культура и спорт как социальные феномены общества.
2. Ценности физической культуры.
3. Роль жизненно необходимых умений и навыков в психофизической подготовке человека.

Модуль 2. Оздоровительные системы

1. Диагностика и самодиагностика состояния организма при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом.
2. Самоконтроль, его основные методы, показатели и дневник самоконтроля.

Модуль 3. Профессионально-прикладная и кондиционная подготовка бакалавра

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

Контрольные вопросы учебного материала

«Социально-биологические и организационно-педагогические основы физической культуры и здорового образа жизни»

1. Дайте определение понятия «физическая культура».
2. Назовите основные функции физической культуры.

«Оздоровительные системы»

1. Какие показатели состояния организма лиц, занимающихся физической культурой, являются объектом врачебного контроля?
2. Какие показатели состояния организма лиц, занимающихся физической культурой, являются объектом педагогического контроля?

«Профессионально-прикладная и кондиционная подготовка бакалавра»

1. Дайте определение понятия «физические качества» и приведите примеры.
2. Дайте определение понятия «координационные способности» и приведите примеры.

5. Учебно-методическое обеспечение и планирование самостоятельной работы обучающихся

Таблица 3

Темы	Формы СРС, включая требования к подготовке к занятиям
5 семестр	

- Социально-биологические и организационно-педагогические основы физической культуры и здорового образа жизни - Оздоровительные системы - Профессионально-прикладная и кондиционная подготовка бакалавра	Чтение обязательной и дополнительной литературы
6 семестр	
- Социально-биологические и организационно-педагогические основы физической культуры и здорового образа жизни - Оздоровительные системы - Профессионально-прикладная и кондиционная 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	<i>Индекс массы тела</i> <u>Масса тела, (кг)</u> <u>Рост², (м²)</u>	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	3	4
2	<i>Жизненный индекс</i> <u>ЖЕЛ, (мл)</u> <u>Масса тела, (кг)</u>	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	<i>Силовой индекс</i> <u>Сила кисти, (кг) x 100</u> <u>%</u> <u>Масса тела (кг)</u>	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)	Знать: - научно-методические основы физической культуры и здорового образа жизни, педагогический потенциал физкультурно-спортивной деятельности; - способы контроля и оценки психофизического потенциала человека. Уметь: - творчески использовать средства и методы физического воспитания для физкультурного самосовершенствования,	Контрольные вопросы Контрольная работа Рефераты 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.

		<p>формирования здорового стиля жизни и профессионально- личностного развития; - осуществлять самоконтроль психофизического состояния.</p> <p>Владеть:</p> <p>- системой средств и методов сохранения и укрепления здоровья, физического развития и подготовленности, регулирующего индивидуальной двигательной активности; - способами и методами самопознания, самодиагностики и развития индивидуальных физических, психических и функциональных возможностей человека</p>		
--	--	--	--	--

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

Мультимедийная учебная аудитория лекционного типа № 316 на 100 посадочных мест для проведения лекционных занятий оснащена следующими техническими средствами обучения и оборудованием: учебная мебель, доска аудиторная, мультимедийное проекционное и акустическое оборудование, персональный компьютер.

ПК (DELL VOSTRO 3900: Intel Core i5-4460 3,2 ГГц; DDR3 4 Гб; SSD 128 Гб; DELL E2214Hb: 1600x900; 21,5 дюйм; MS Windows 10; MS Office 2010), **проектор** (Epson EB-2165W: 1280x800; 5500 лм), **аудиосистема** (Microlab SOLO3 MK2), **микрофон беспроводной** (ProAudi WS-805-HT)

На ПК установлено следующее программное обеспечение: — Офисное ПО: операционная система MS Windows, офисный пакет MS Office, платформа MS Teams, офисный пакет LibreOffice, антивирусное ПО Dr. Web. Обеспечено проводное подключение ПК к локальной сети и сети Интернет.

Мультимедийная учебная аудитория семинарского типа № 25 на 28 посадочных места для проведения практических занятий оснащена следующими техническими средствами обучения и оборудованием: учебная мебель, доска аудиторная, мультимедийное аудиовизуальное оборудование, персональный компьютер.

ПК (Intel Core i3-2120 3,3 ГГц; DDR3 4 Гб; HDD 500 Гб; PHILIPS 226V: 1920x1080; 21,5 дюймов; MS Windows 10; MS Office 2010), **проектор** (Epson EB-980W: 1280x800; 3800 лм)

На ПК установлено следующее программное обеспечение: Офисное ПО: операционная система MS Windows, офисный пакет MS Office, платформа MS Teams, офисный пакет LibreOffice, антивирусное ПО Dr. Web.

Обеспечено проводное подключение ПК к локальной сети и сети Интернет.

Мультимедийная учебная аудитория семинарского типа № 311 на 24 рабочих места с компьютерным классом на 15 рабочих мест для проведения индивидуальных и групповых консультаций, для самостоятельной работы оснащена следующими техническими средствами обучения и оборудованием:

15+1 ПК (Dell 3060-7601: Intel Core i5 8500T 2,1 ГГц; DDR4 8 ГБ; SSD 256 ГБ; Dell SE2216H: 1920x1080; 21,5 дюйма; MS Windows 10; MS Office 2010), **проектор** (Epson EB-980W: 1280x800; 3800 лм), **экран** (16:10)

На ПК установлено следующее программное обеспечение:

— Офисное ПО: операционная система MS Windows, офисный пакет MS Office, платформа MS Teams, офисный пакет LibreOffice, антивирусное ПО Dr. Web.

Обеспечено проводное подключение ПК к локальной сети и сети Интернет.