

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 » \_\_\_\_\_ 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 физическая культура; менеджмент в физической культуре и спорте

Форма обучения: очная

Гусев В.Т., Ильиных И.А., Карнаухова Е.А., Манылова С.В., Шестакова Г.В.  
Физическая культура и спорт: элективные курсы по видам спорта. Рабочая программа для обучающихся по направлению подготовки 49.03.01 Физическая культура, профиль Спортивная тренировка в избранном виде спорта, форма обучения заочная. 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, Карнаухова Евгения Андреевна, Манылова Светлана Валентиновна, Шестакова Галина Витальевна, 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 предусмотрена теоретическая и методическая подготовка для включения студентов в процесс психофизического самосовершенствования, для освоения опыта тренировочной и соревновательной, в том числе командной, спортивной деятельности.

Студентам с ОВЗ предлагаются практические занятия в специальных медицинских группах оздоровительной физической культурой с учетом диагноза заболеваний.

Целью освоения дисциплины Физическая культура и спорт: элективные курсы по видам спорта является формирование у студентов способности творческого применения разнообразных средств физической культуры и спорта для укрепления здоровья, обеспечения психофизической готовности к жизни в современном мире для реализации личностного потенциала и жизненных целей.

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 личностных целей.

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

Данная дисциплина входит в блок Б1 Дисциплины (модули),

Физическая культура и спорт: элективные курсы по видам спорта является компонентом общекультурной подготовки специалистов и входит в базовую часть Блока 1 образовательной программы (ОП).

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

Код и наименование компетенции (ФГОС ВО)	Планируемые результаты обучения: (знаниевый/функциональный)
Способность поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (УК-7).	<b>Знает</b> принципы и осознает место оздоровительной и прикладной физической культуры, кондиционной и спортивной тренировки в общекультурной и профессиональной подготовке
	<b>Умеет</b> творчески использовать средства и методы развития психофизического потенциала человека для успешного выполнения социально-профессиональных ролей и функций

## 2. Структура и трудоемкость дисциплины

Таблица 1

Вид учебной работы		Всего часов	Часов в семестре				
			2	3	4	5	6
<b>Общая трудоемкость</b>	зач. ед.	0	0	0	0	0	0
	час	328	66	66	66	66	64
Из них:							
<b>Часы аудиторной работы (всего):</b>		4	0	0	0	0	4
Лекции		0	0	0	0	0	0
Практические занятия		4	0	0	0	0	4
<b>Часы внеаудиторной работы, включая самостоятельную работу обучающегося</b>		324	66	66	66	66	60
Вид промежуточной аттестации (зачет, диф. зачет, экзамен)			Зачет	Зачет	Зачет	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.

Для получения зачета студенты должны набрать не менее 61 балла. Для этого им необходимо успешно выполнить контрольные работы.

Шкала оценки успеваемости студентов:

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

## 4. Содержание дисциплины

### 4.1. Тематический план дисциплины

Таблица 2

№	Темы	Виды аудиторной работы (в час.)			Итого аудиторных часов по теме
		Лекции	Практические занятия	Консультации по дисциплине	
1	2	3	4	5	6
	Часов в 2 семестре	0	0	0	66

	Физическая культура и спорт: элективные курсы по видам спорта	0	0	0	0
1	Самостоятельная работа	0	0	0	66
2	Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов	0	0	0	0
3	Контрольная работа. Определение уровня физической подготовленности”.	0	0	0	0
4	«Подготовка и сдача нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне», 6 ступень».	0	0	0	0
	Часов в 3 семестре	0	0		66
	Физическая культура и спорт: элективные курсы по видам спорта	0	0	0	0
1	Самостоятельная работа	0	0	0	66
2	Контрольная работа. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов	0	0	0	0
3	Контрольная работа. Определение уровня физической подготовленности”.	0	0	0	0
4	«Подготовка и сдача нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне», 6 ступень».	0	0	0	0
	Часов в 4 семестре	0	0	0	66
	Физическая культура и спорт: элективные курсы по видам спорта	0	0	0	0
1	Самостоятельная работа	0	0	0	60
2	Контрольная работа. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов	0	0	0	0
3	Контрольная работа. Определение уровня физической подготовленности”.	0	0	0	0
4	«Подготовка и сдача нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне», 6 ступень».	0	0	0	0
	Часов в 5 семестре	0	0	0	66
	Физическая культура и спорт: элективные курсы по видам спорта	0	0	0	0
1	Самостоятельная работа	0	0	0	66
2	Контрольная работа. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов	0	0	0	0
3	Контрольная работа. Определение уровня физической подготовленности”.	0	0	0	0
4	«Подготовка и сдача нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне», 6 ступень».	0	0	0	0
	Часов в 6 семестре	0	4	0	64

	Физическая культура и спорт: элективные курсы по видам спорта	0	4	0	4
1	Самостоятельная работа	0	0	0	60
2	Практическое занятие: "Педагогический потенциал физкультурно-спортивной деятельности": "Роль физической культуры в гуманитарной подготовке студента"	0	2	0	2
3	Практическое занятие: "Педагогический потенциал физкультурно-спортивной деятельности"	0	2	0	2
4	Контрольная работа Физкультурно-спортивное самосовершенствование студента	0	0	0	0
	Итого (часов)	0	4	0	4

## 4.2. Содержание дисциплины (модуля) по темам

### Физическая культура и спорт: элективные курсы по видам спорта

#### 1. "Самостоятельная работа"

Модуль 1. Оздоровительные системы:

Методы самоконтроля состояния здоровья, функциональных возможностей организма и работоспособности. Организация самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Модуль 2. Общефизическая подготовка студента:

Методы оценки и развития физических качеств (общей выносливости, скоростных и силовых способностей, гибкости).

Модуль 3. Социально-биологические и организационно-педагогические основы физической культуры и здорового образа жизни:

Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья

#### 2. "Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов"

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

#### 3. "Контрольная работа. Определение уровня физической подготовленности".

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

Физическая подготовленность определяется по результатам выполнения 5-ти контрольных упражнений:

1. бег 30 или 100 м. (быстрота);

2. бег 500 или 2000 м. (девушки) и 1000 или 3000 м. (юноши) (выносливость);

3. прыжок в длину с места (скоростно-силовые качества);

4. поднимание (сед) и опускание туловища из положения лежа за 1 минуту, ноги закреплены, руки за головой (девушки) и подтягивание на перекладине (юноши) (силовая выносливость);

5. наклон туловища вперед из положения сед (гибкость).

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

#### **4. "«Подготовка и сдача нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне», 6 ступень»".**

Краткое содержание. «Подготовка и сдача нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне», 6 ступень».

Задача: Определить собственный уровень профессионально-прикладной физической подготовленности с помощью нормативов комплекса «ГТО» и при необходимости составить индивидуализированную программу его коррекции.

Результаты выполнения контрольных упражнений следует сопоставить с табличными данными.

#### **Контрольная работа**

Тема: «Физкультурно-спортивное самосовершенствование студента»

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

#### **Физическая культура и спорт: элективные курсы по видам спорта**

##### **1. "Самостоятельная работа"**

Модуль 1. Оздоровительные системы:

Методы самоконтроля состояния здоровья, функциональных возможностей организма и работоспособности. Организация самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Модуль 2. Общефизическая подготовка студента:

Методы оценки и развития физических качеств (общей выносливости, скоростных и силовых способностей, гибкости).

Модуль 3. Социально-биологические и организационно-педагогические основы физической культуры и здорового образа жизни:

Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья.

##### **2. "Контрольная работа. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов"**

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

##### **3. "Контрольная работа. Определение уровня физической подготовленности".**

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

Физическая подготовленность определяется по результатам выполнения 5-ти контрольных упражнений:

1. бег 30 или 100 м. (быстрота);
2. бег 500 или 2000 м. (девушки) и 1000 или 3000 м. (юноши) (выносливость);
3. прыжок в длину с места (скоростно-силовые качества);
4. поднятие (сед) и опускание туловища из положения лежа за 1 минуту, ноги закреплены, руки за головой (девушки) и подтягивание на перекладине (юноши) (силовая выносливость);
5. наклон туловища вперед из положения сед (гибкость).

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

#### **4. "«Подготовка и сдача нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне», 6 степень»".**

Краткое содержание. «Подготовка и сдача нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне», 6 степень».

Задача: Определить собственный уровень профессионально-прикладной физической подготовленности с помощью нормативов комплекса «ГТО» и при необходимости составить индивидуализированную программу его коррекции.

Результаты выполнения контрольных упражнений следует сопоставить с табличными данными.

Контрольная работа

Тема: «Физкультурно-спортивное самосовершенствование студента»

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

### **Физическая культура и спорт: элективные курсы по видам спорта**

#### **1. "Самостоятельная работа"**

Модуль 1. Оздоровительные системы:

Методы самоконтроля состояния здоровья, функциональных возможностей организма и работоспособности. Организация самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Модуль 2. Общефизическая подготовка студента:

Методы оценки и развития физических качеств (общей выносливости, скоростных и силовых способностей, гибкости).

Модуль 3. Социально-биологические и организационно-педагогические основы физической культуры и здорового образа жизни:

Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья.

#### **2. "Контрольная работа. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов"**

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

#### **3. "Контрольная работа. Определение уровня физической подготовленности".**

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

Физическая подготовленность определяется по результатам выполнения 5-ти контрольных упражнений:

1. бег 30 или 100 м. (быстрота);
2. бег 500 или 2000 м. (девушки) и 1000 или 3000 м. (юноши) (выносливость);
3. прыжок в длину с места (скоростно-силовые качества);
4. поднятие (сед) и опускание туловища из положения лежа за 1 минуту, ноги закреплены, руки за головой (девушки) и подтягивание на перекладине (юноши) (силовая выносливость);
5. наклон туловища вперед из положения сед (гибкость).

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

#### **4. "«Подготовка и сдача нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне», 6 степень»".**



Краткое содержание. «Подготовка и сдача нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне», 6 степень».

Задача: Определить собственный уровень профессионально-прикладной физической подготовленности с помощью нормативов комплекса «ГТО» и при необходимости составить индивидуализированную программу его коррекции.

Результаты выполнения контрольных упражнений следует сопоставить с табличными данными.

Контрольная работа

Тема: «Физкультурно-спортивное самосовершенствование студента»

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

### **Физическая культура и спорт: элективные курсы по видам спорта**

#### **1. "Самостоятельная работа"**

Модуль 1. Оздоровительные системы:

Методы самоконтроля состояния здоровья, функциональных возможностей организма и работоспособности. Организация самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Модуль 2. Общефизическая подготовка студента:

Методы оценки и развития физических качеств (общей выносливости, скоростных и силовых способностей, гибкости).

Модуль 3. Социально-биологические и организационно-педагогические основы физической культуры и здорового образа жизни:

Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья.

#### **2. "Контрольная работа. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов"**

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

#### **3. "Контрольная работа. Определение уровня физической подготовленности"**

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

Физическая подготовленность определяется по результатам выполнения 5-ти контрольных упражнений:

1. бег 30 или 100 м. (быстрота);

2. бег 500 или 2000 м. (девушки) и 1000 или 3000 м. (юноши) (выносливость);

3. прыжок в длину с места (скоростно-силовые качества);

4. поднимание (сед) и опускание туловища из положения лежа за 1 минуту, ноги закреплены, руки за головой (девушки) и подтягивание на перекладине (юноши) (силовая выносливость);

5. наклон туловища вперед из положения сед (гибкость).

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

#### **4. "«Подготовка и сдача нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне», 6 степень»".**

Краткое содержание. «Подготовка и сдача нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне», 6 степень».

Задача: Определить собственный уровень профессионально-прикладной физической подготовленности с помощью нормативов комплекса «ГТО» и при необходимости составить индивидуализированную программу его коррекции.

Результаты выполнения контрольных упражнений следует сопоставить с табличными данными.

Контрольная работа

Тема: «Физкультурно-спортивное самосовершенствование студента»

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

## **Физическая культура и спорт: элективные курсы по видам спорта**

### **1. "Самостоятельная работа"**

Модуль 1. Оздоровительные системы:

Методы самоконтроля состояния здоровья, функциональных возможностей организма и работоспособности. Организация самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Модуль 2. Общефизическая подготовка студента:

Методы оценки и развития физических качеств (общей выносливости, скоростных и силовых способностей, гибкости).

Модуль 3. Социально-биологические и организационно-педагогические основы физической культуры и здорового образа жизни:

Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья.

### **2. Практическое занятие: "Педагогический потенциал физкультурно-спортивной деятельности": "Роль физической культуры в гуманитарной подготовке студента"**

Краткое содержание. Основные термины и понятия в проблемном поле физической культуры и спорта. Нормативно-правовые и организационные основы физической культуры и физического воспитания бакалавров. Организация самостоятельных занятий физической культурой.

### **3. Практическое занятие: "Педагогический потенциал физкультурно-спортивной деятельности"**

Краткое содержание. Культура телесности и двигательная деятельность человека. Значение физической культуры и спорта в информационную эпоху. Организации физического воспитания в высшей школе. Состояние здоровья, рекомендации и ограничения в двигательной деятельности. Правила техники безопасности на занятиях физической культурой и спортом. Ценностные ориентации и отношение студентов к физкультурно-спортивной деятельности. Осознание «физического Я» и построение «Я-концепции». Актуализация личностных смыслов физкультурно-спортивной деятельности. Самоохранительное и здоровьесформирующее поведение студентов.

Контрольная работа

Тема: «Физкультурно-спортивное самосовершенствование студента»

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

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

Таблица 3

№ Темы	Темы	Формы СРС, включая требования к подготовке к занятиям
	2 семестр	
	Физическая культура и спорт: элективные курсы по видам спорта	
1	Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов	Самостоятельное изучение заданного материала
2	Контрольная работа. Определение уровня физической подготовленности	Самостоятельное изучение заданного материала
3	«Подготовка и сдача нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне», 6 ступень».	Самостоятельное изучение заданного материала
	3 семестр	
1	Контрольная работа. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов	Самостоятельное изучение заданного материала
2	Контрольная работа. Определение уровня физической подготовленности	Самостоятельное изучение заданного материала
3	«Подготовка и сдача нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне», 6 ступень».	Самостоятельное изучение заданного материала
	4 семестр	
1	Контрольная работа. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов	Самостоятельное изучение заданного материала
2	Контрольная работа. Определение уровня физической подготовленности	Самостоятельное изучение заданного материала
3	«Подготовка и сдача нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне», 6 ступень».	Самостоятельное изучение заданного материала
	5 семестр	
1	Контрольная работа. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов	Самостоятельное изучение заданного материала
2	Контрольная работа. Определение уровня физической подготовленности	Самостоятельное изучение заданного материала
3	«Подготовка и сдача нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне», 6 ступень».	Самостоятельное изучение заданного материала
	6 семестр	

1	Практическое занятие: "Педагогический потенциал физкультурно-спортивной деятельности": "Роль физической культуры в гуманитарной подготовке студента"	Проработка лекций
2	Практическое занятие: "Педагогический потенциал физкультурно-спортивной деятельности"	Проработка лекций
3	Контрольная работа «Физкультурно-спортивное самосовершенствование студента»	Самостоятельное изучение заданного материала

## 6. Промежуточная аттестация по дисциплине (модулю)

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

#### Контрольная работа № 1

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

Таблица 6

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

#### Контрольная работа № 2

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 № 3

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 № 4

Тема: «Физкультурно-спортивное самосовершенствование студента»

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

### Контрольная работа № 5

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

### 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 полноценной социальной и профессиональной деятельности	<b>Знать</b> -научно-методические основы физической культуры и здорового образа жизни; -педагогический потенциал, средства и методы физкультурно-спортивной деятельности; <b>Уметь</b> - использовать средства и методы физической культуры и спорта для физкультурного самосовершенствования, формирования спортивного стиля	Контрольные работы	Умение выполнять задания по оценочным материалам в соответствии с требованиями к избранному виду спорта. Определить собственный уровень физического развития с помощью методики.

		жизни, коммуникабельности и профессионально- личностного саморазвития; -осуществлять самоконтроль психофизического состояния.		
--	--	---	--	--

## 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 СОК №1, ферма	626152, Тюменская
---	-------------------

<p>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.</p>	<p>область, г. Тобольск, ул. Знаменского, 56б, Спортивно-оздоровительный комплекс № 1 , ауд. № 19</p>
<p><b>Гимнастический зал № 8 СОК №1</b> оснащен: маты гимнастические, брусья, стол соревновательный, рама для колец, скамьи гимнастические, зеркала настенные.</p>	<p>626152, Тюменская область, г. Тобольск, ул. Знаменского, 56б, Спортивно-оздоровительный комплекс № 1 , ауд. № 8</p>
<p><b>Тренажерный зал № 30 СОК № 2</b> оснащен: 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.</p>	<p>626152, Тюменская область, г. Тобольск, ул. Знаменского, 56в; Спортивно-оздоровительный комплекс № 2 , ауд. № 30</p>
<p><b>Спортивный (игровой) зал № 11 СОК 2</b> оснащен следующим оборудованием: ферма баскетбольная, кольца баскетбольные, ворота мини-футбольные, сетка волейбольная, гимнастический мат, скамейка гимнастическая, мяч баскетбольный, мяч волейбольный, мячи резиновый надувной гимнастический, степ-платформа, обруч, скакалка спортивная.</p>	<p>626152, Тюменская область, г. Тобольск, ул. Знаменского, 56в, Спортивно-оздоровительный комплекс № 2, ауд. № 11</p>