

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 (ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА)

Рабочая программа

для обучающихся по направлению подготовки

44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки)

Профили история; менеджмент в образовании

Форма обучения: заочная

Манылова С.В. Физическая культура и спорт (теория и методика). Рабочая программа для обучающихся по направлению подготовки, 44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки), профили история; менеджмент в образовании, форма обучения заочная. Тобольск, 2020

Рабочая программа дисциплины опубликована на сайте ТюмГУ: Физическая культура и спорт (теория и методика) [электронный ресурс] / Режим доступа: <https://tobolsk.utmn.ru/sveden/education/#>

1. Пояснительная записка

Дисциплина «Физическая культура (теория и методика)» 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 (теория и методика)» 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.

- приобретение опыта творческого использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения профессиональных и личностных целей.

1.1. Место дисциплины (модуля) в структуре образовательной программы

Дисциплина «Физическая культура (теория и методика)» является компонентом общекультурной подготовки бакалавров и входит в обязательную часть Блока 1 «Дисциплины, (модули)» 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)
ОК-6 способностью к самоорганизации и самообразованию	Знает средства и методы физической культуры, имеющие способность к самоорганизации и самообразованию Умеет использовать средства и методы физической культуры, имеющие способность к самоорганизации и самообразованию

ОК-8 готовностью поддерживать уровень физической подготовки, обеспечивающий полноценную деятельность	Знает средства и методы физической культуры, имеющие готовность поддерживать уровень физической подготовки, обеспечивающий полноценную деятельность. Умеет использовать средства и методы физической культуры, имеющие готовность поддерживать уровень физической подготовки, обеспечивающий полноценную деятельность.
--	---

2. Структура и трудоемкость дисциплины

Таблица 1

Вид учебной работы		Всего часов	Часов в семестре (академические часы)
			5 семестр
Общая трудоемкость	зач. ед.	2	2
	час	72	72
Из них:			
Часы аудиторной работы (всего):		6	6
Лекции		6	6
Практические занятия		0	0
Лабораторные / практические занятия по подгруппам		0	0
Часы внеаудиторной работы, включая самостоятельную работу обучающегося		66	66
Вид промежуточной аттестации (зачет, диф. зачет, экзамен)			Зачет

3. Система оценивания

3.1. В данном разделе дается описание системы оценивания, применяемой при проведении текущего контроля, и ее учета при промежуточной аттестации.

Зачет по дисциплине складывается из двух компонентов:

1. Теоретическая часть МООК - прослушать лекционный курс, пройти тесты на платформе "GetCourse" (для получения зачета по теоретической части необходимо набрать 61 балл).

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

№	Наименование тем и/или разделов	Объем дисциплины (модуля), час.		
		Всего	Виды аудиторной работы (академические часы)	

			Лекции	Практические занятия	Лабораторные/практические занятия по группам	Иные виды контактной работы,
1	2	3	4	5	6	7
1	Роль физической культуры в подготовке студента	6	2			
2	Педагогический потенциал физкультурно-спортивной деятельности	6	-			
3	Методы оценки состояния здоровья и функциональных возможностей организма	6	-			
4	Человек движущийся	4	2			
5	Оздоровительные программы и методы	6	-			
6	Осознание своего физического "Я"	4	2			
7	Методы оценки и развития физических кондиций студентов	6	-			
8	Азбука здоровья и современные системы оздоровительной направленности	6	-			
9	Особенности избранного вида спорта	4	-			
10	Особенности избранного вида спорта	4	-			
11	Спортивная подготовка. Физические качества.	6	-			
12	Правила вида спорта и организация соревнований	6	-			
13	Игровая и судейская практика	4	-			
14	Физическая культура и профессия	4	-			
	Итого (часов)	72	6			

4.2. Содержание дисциплины (модуля) по темам

4.2.1. Содержание тем дисциплины.

Тема. Роль физической культуры в 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.

Тема. 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. Самосохранительное и здоровьесформирующее поведение студентов.

Тема. Методы оценки состояния здоровья и функциональных возможностей организма.

Краткое содержание. Психофизиологическая характеристика интеллектуальной деятельности и учебного труда студента. Динамика работоспособности студентов в учебном году и факторы, ее определяющие. 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. Экспресс-оценка психоэмоционального состояния (самочувствие, настроение и активность) с помощью методики САН. Понятия «утомление», «усталость», «работоспособность». 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).

Определение уровня соматического здоровья по методике Г.Л. Апанасенко. Заполнение портфолио.

Тема. Человек движущийся.

Краткое содержание. Сущность двигательной деятельности человека. Роль высшей нервной деятельности в регуляции движений человека. Кардиореспираторная система и двигательная активность человека. Влияние факторов окружающей среды на двигательную активность человека.

Тема. Оздоровительные программы и методы.

Оздоровительные программы и методы. Осознание своего физического «Я». Самодиагностика и целеполагание. Проективная деятельность и самоконтроль. Самоуправление и коррекция плана. Система положительных стимулов, волевая регуляция поведения и здоровьесформирующей деятельности.

Методы коррекции состояния зрительного анализатора. Факторы, влияющие на состояние зрительного анализатора. 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.

Оздоровительные дыхательные гимнастики. 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.

Методы оценки и коррекция осанки и телосложения

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.

Разработка и реализация индивидуальной программы коррекции психофизического состояния.

Тема. Осознание своего физического "Я".

Краткое содержание. Теория развития личности К.Роджерса. Фенотипическая конституция человека. Физическое и морфофункциональное развитие человека. Функциональное состояние организма и методы самоконтроля функциональных возможностей. Определение функциональных возможностей сердечно-сосудистой системы. Оценка функционального состояния дыхательной системы.

Тема. Методы оценки и развития физических кондиций студентов.

Краткое содержание. Методы оценки скоростных, силовых, координационных способностей, гибкости и выносливости. Организация самостоятельных занятий физическими упражнениями различной направленности. Границы интенсивности нагрузок в условиях самостоятельных занятий у лиц разного возраста. Самоконтроль за эффективностью самостоятельных занятий.

Сенситивные периоды развития двигательных способностей. Методы развития силовых способностей, гибкости, быстроты и общей выносливости. Методы стандартного и переменного упражнения. Круговой метод.

Гендерные и возрастные особенности занимающихся, которые необходимо учитывать при составлении дифференцированных и индивидуальных программ развития физических кондиций.

Тема. Азбука здоровья и современные системы оздоровительной направленности.

Краткое содержание. Осознание ценности и значимости здоровья человека. Принципы формирования здоровья. Здоровьеформирующие умения, привычки и практики. Физкультурно-оздоровительные системы: (классификация, характеристики, особенности). Методы коррекции осанки и телосложения. Инновационные методы оздоровления человека.

Тема. Особенности избранного вида спорта.

Выбор вида спорта. Особенности избранного вида спорта

Краткое содержание. Специфические особенности вида спорта. Правила вида спорта. Техника безопасности и оборудование спортивного зала. Ведущие физические качества и двигательные способности спортсмена, занимающегося данным видом спорта. Развитие специальной выносливости, скоростно-силовых, координационных способностей, ловкости, точности, прыгучести в виде спорта.

Тема. Особенности избранного вида спорта.

Выбор вида спорта. Особенности избранного вида спорта

Краткое содержание. Специфические особенности вида спорта. Правила вида спорта. Техника безопасности и оборудование спортивного зала. Ведущие физические качества и двигательные способности спортсмена, занимающегося данным видом спорта. Развитие специальной выносливости, скоростно-силовых, координационных способностей, ловкости, точности, прыгучести в виде спорта.

Тема. Спортивная подготовка. Физические качества.

Краткое содержание. Этапы и содержание спортивной подготовки. Особенности организации тренировочного занятия. Методы развития и совершенствования физических качеств выносливости и силы. Методы развития физических качеств гибкости, быстроты и ловкости.

Тема. Физическая культура и профессия.

Краткое содержание. Психофизическая готовность студента к условиям профессиональной деятельности. Классификация и специфические особенности видов человеческой деятельности по Е.А. Климову. Производственная физическая культура: понятие и содержание. Профессионально-прикладная физическая подготовка (цель, задачи, особенности). Виды спорта и физические упражнения в профессионально-прикладной физической подготовке студента.

Тема. Правила вида спорта и организация соревнований.

Краткое содержание. Правила соревнований. Подготовка спорт. сооружений, оборудования, инвентаря и формы к соревнованиям. Положение о соревнованиях и смета. Судейская бригада. Проведение судейской коллегии и составление отчета о проведении соревнований. Организация и проведение соревнований по избранному виду спорта. Участие в соревнованиях, фестивалях, конкурсах между группами, курсами и институтами.

Тема. Игровая и судейская практика.

Краткое содержание. Проведение фестиваля по избранному виду спорта. Обслуживание соревнований в качестве секретарей, помощников судей и судей.

Требования к умениям студентов: Знать правила соревнований. Уметь правильно разрабатывать положение о соревнованиях, проводить судейскую коллегию и составлять календарь игр в соответствии с поставленными задачами. Знать требования, предъявляемые к инвентарю и оборудованию для соревнований. Уметь провести встречу команд (игру) и соревнования в целом. Уметь осуществлять судейство соревнований в поле и за судейским столиком. Уметь составлять отчет о проведении соревнований.

Образцы средств для проведения текущего контроля:

Контрольная работа № 1

Тема: «Подготовка и сдача нормативов Физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне», 6 ступень».

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

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

МУЖЧИНЫ

№ п/п	Испытания (тесты)	Нормативы					
		от 18 до 24 лет			от 25 до 29 лет		
		Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак
Обязательные испытания (тесты)							
1.	Бег на 30 м (с)	4,8	4,6	4,3	5,4	5,0	4,6
	или бег на 60 м (с)	9,0	8,6	7,9	9,5	9,1	8,2
	или бег на 100 м (с)	14,4	14,1	13,1	15,1	14,8	13,8
2.	Бег на 3 км (мин, с)	14,30	13,40	12,00	15,00	14,40	12,50

3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	10	12	15	7	9	13
	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	28	32	44	22	25	39
	или рывок гири 16 кг (количество раз)	21	25	43	19	23	40
4.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см)	+6	+8	+13	+5	+7	+12
Испытания (тесты) по выбору							
5.	Челночный бег 3x10 м (с)	8,0	7,7	7,1	8,2	7,9	7,4
6.	Прыжок в длину с разбега (см)	370	380	430	-	-	-
	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	210	225	240	205	220	235
7.	Метание спортивного снаряда весом 700 г (м)	33	35	37	33	35	37
8.	Поднимание туловища из положения лёжа на спине (количество раз за 1 мин)	33	37	48	30	35	45
9.	Бег на лыжах на 5 км (мин, с) <*>	27,00	25,30	22,00	27,30	26,30	22,30
	или кросс на 5 км (бег по пересеченной местности) (мин,с)	26,00	25,00	22,00	26,30	26,00	22,30
10.	Плавание на 50 м (мин, с)	1,10	1,00	0,50	1,15	1,05	0,55

11.	Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция – 10 м (очки) <***>	15	20	25	15	20	25
	Или стрельба из пневматической винтовки с диоптрическим прицелом или из «электронного оружия»	18	25	30	18	25	30
12.	Самозащита без оружия (очки) <****>	15-20	21-25	26-30	15-20	21-25	26-30
13.	Туристский поход с проверкой туристских навыков (протяженность не менее, км) <*****>	15					
	Количество испытаний (тестов) в возрастной группе	13	13	13	13	13	13
	Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса <*****>	7	8	9	7	8	9

Ж Е Н Щ И Н Ы

№ п/п	Испытания (тесты)	Нормативы					
		от 18 до 24 лет			от 25 до 29 лет		
		Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак
Обязательные испытания (тесты)							
1.	Бег на 30 м (с)	5,9	5,7	5,1	6,4	6,1	5,4
	или бег на 60 м (с)	10,9	10,5	9,6	11,2	10,7	9,9
	или бег на 100 м (с)	17,8	17,4	16,4	18,8	18,2	17,0
2.	Бег на 2 км (мин, с)	13,10	12,30	10,50	14,00	13,10	11,35
3.	Подтягивание из виса	10	12	18	9	11	17

	лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз)						
	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	10	12	17	9	11	16
4.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см)	+8	+11	+16	+7	+9	+14
Испытания (тесты) по выбору							
5.	Челночный бег 3x10 м (с)	9,0	8,8	8,2	9,3	9,0	8,7
6.	Прыжок в длину с разбега (см)	270	290	320	-	-	-
	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	170	180	195	165	175	190
7.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	32	35	43	24	29	37
8.	Метание спортивного снаряда весом 500 г (м)	14	17	21	13	15	18
9.	Бег на лыжах на 3 км (мин, с) <***>	21,00	19,40	18,10	22,30	20,45	18,30
	или кросс на 3 км (бег по пересеченной местности) (мин,с)	19,15	18,30	17,30	22,00	20,15	18,00
10.	Плавание на 50 м (мин, с)	1,25	1,15	1,00	1,25	1,15	1,00
11.	Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция – 10 м (очки) <***>	15	20	25	15	20	25
	Или стрельба из пневматической винтовки с диоптрическим	18	25	30	18	25	30

	прицелом или из «электронного оружия»						
12.	Самозащита без оружия (очки) <****>	15-20	21-25	26-30	15-20	21-25	26-30
13.	Туристский поход с проверкой туристских навыков (протяженность не менее, км) <*****>	15					
	Количество испытаний (тестов) в возрастной группе	13	13	13	13	13	13
	Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса <*****>	7	8	9	7	8	9

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.	Высок.
1	Индекс массы тела Масса тела, (кг) Рост ² , (м ²)	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	Жизненный индекс ЖЕЛ, (мл) 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	Силовой индекс Сила кисти, (кг) x 100 % 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	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.

Контрольная работа №1 золотой знак ВФСК ГТО 61 балл, серебряный 40 баллов, бронзовый 20 баллов; контрольная работа № 2 - 10 баллов; контрольная работа № 3-6 - 5 баллов за каждую.

Темы рефератов

1. Физическая культура и спорт как социальные феномены общества.
2. Ценности физической культуры.
3. Роль жизненно необходимых умений и навыков в психофизической подготовке человека.
4. Основные положения организации физического воспитания в высшем учебном заведении.
5. Система знаний о здоровье. Направленность поведения человека на обеспечение своего здоровья.
6. Организм человека как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система.
7. Физиологические механизмы и закономерности совершенствования отдельных систем организма под воздействием направленной физической тренировки.
8. Здоровье человека как ценность и факторы, его определяющие.
9. Основные требования к организации здорового образа жизни.
10. Критерии эффективности здорового образа жизни.
11. Структура жизнедеятельности студентов и ее отражение в образе жизни.
12. Физическое воспитание и самосовершенствование как необходимое условие здорового образа жизни.

13. Особенности использования средств физической культуры для оптимизации работоспособности, профилактики нервно-эмоционального и психофизического утомления студентов, повышения эффективности учебного труда.
14. Понятия «утомление», «усталость», «работоспособность». Факторы, определяющие работоспособность человека. Контроль за уровнем физической работоспособности. Основные признаки состояния организма при переутомлении. Релаксация.
15. Диагностика и самодиагностика состояния организма при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом.
16. Самоконтроль, его основные методы, показатели и дневник самоконтроля.
17. Методы контроля и оценки физического развития, функционального состояния и физической подготовленности занимающихся оздоровительной физической культурой.
18. Методы оценки физической работоспособности.
19. Характеристика систем комплексного оздоровления: П. Иванова, Г. Малахова, Н. Амосова, К. Купера, П. Брега, Лидера, Моргауза; оздоровительная гимнастика «цигун», «ушу», «хатха-йога» и др.
20. Физиологическое обоснование и механизм воздействия массажа на организм. Показания и противопоказания к применению массажа. Виды массажа. Основные приемы массажа и разновидности. Общий и локальный самомассаж.
21. 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.
22. Оценка функций внешнего дыхания (частота дыхания, жизненная емкость легких). Проба Штанге и Генче.
23. Осанка. Форма спины. Методы оценки осанки. Способы выявления сколиоза. Тип телосложения. Конституция человека. Пропорциональность – индексы и коэффициенты. Физические упражнения для профилактики и коррекции нарушения осанки.
24. Определение идеальной массы тела. Физические упражнения для профилактики и коррекции массы тела.
25. Артериальное давление. Процедура измерения артериального давления. Определение функциональных возможностей сердечно-сосудистой системы с помощью степ-теста.
26. Определение функциональных возможностей сердечно-сосудистой системы. Контроль за состоянием сердечно-сосудистой системы. Ортостатическая проба. Проба Руфье. Проба с приседаниями (проба Мартине).
27. Биологические, психологические и социальные резервы здоровья и продления жизни. Индивидуальная система оздоровления и факторы ее определяющие.
28. Система положительных стимулов, волевая регуляция поведения и здоровьесберегающей деятельности.
29. Средства и методы физического воспитания.
30. Методические принципы физического воспитания.
31. Общая физическая подготовка, ее цели и задачи.
32. 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.
33. Выносливость. Методы развития выносливости.
34. Сила. Методы развития силовых способностей.
35. Гибкость. Методы развития гибкости.
36. Быстрота. Средства и методы развития скоростных способностей.

37. Ловкость. Методы развития координационных способностей.
38. Производственная физическая культура, ее цели и задачи, методические основы.
39. Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры.
40. Определение понятия ППФП, ее цели, задачи, средства.
41. Факторы, определяющие конкретное содержание ППФП. Методика подбора средств ППФП.
42. Контроль за эффективностью профессионально-прикладной физической подготовленности студентов.
43. Особенности ППФП студентов по избранному направлению подготовки бакалавра.
44. Методика самоконтроля за уровнем развития профессионально значимых качеств и свойств личности для будущего специалиста.
45. Формирование мотивов и организация самостоятельных занятий физическими упражнениями.
46. Формы и содержание самостоятельных занятий, гигиенические требования к их проведению.
47. Границы интенсивности нагрузок в условиях самостоятельных занятий для различных возрастных групп.
48. Характер содержания самостоятельных занятий физическими упражнениями в зависимости от возраста и пола.

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.

5. Учебно-методическое обеспечение и планирование самостоятельной работы обучающихся

Таблица 3

№ Темы	Темы	Формы СРС, включая требования к подготовке к занятиям
	5 семестр	
1	Роль физической культуры в гуманитарной подготовке бакалавра	Работа с основной и дополнительной литературой
2	Педагогический потенциал физкультурно-спортивной деятельности	Работа с основной и дополнительной литературой
3	Методы оценки состояния здоровья и функциональных возможностей организма	Определение уровня соматического здоровья по методике Г.Л. Апанасенко. Заполнение портфолио

4	Человек движущийся.	Работа с основной и дополнительной литературой
5	Оздоровительные программы и методы	Разработка и реализация индивидуальной программы коррекции психофизического состояния.
6	Осознание своего физического "Я"	Работа с основной и дополнительной литературой
7	Методы оценки и развития физических кондиций студентов.	Составление дифференцированных и индивидуальных программ развития физических кондиций. Реферат.
8	Азбука здоровья и современные системы оздоровительной направленности	Работа с основной и дополнительной литературой
9-10	Особенности избранного вида спорта.	Работа с основной и дополнительной литературой
11	Спортивная подготовка. Физические качества.	Работа с основной и дополнительной литературой
12	Физическая культура и профессия.	Работа с основной и дополнительной литературой. Реферат.
13	Правила вида спорта и организация соревнований.	Работа с основной и дополнительной литературой. Проведение судейской коллегии и составление отчета о проведении соревнований.
14	Игровая и судейская практика.	Работа с основной и дополнительной литературой. Составление отчета о проведении соревнований.

6. Промежуточная аттестация по дисциплине (модулю)

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

Форма промежуточной аттестации по дисциплине – зачет.

Вопросы к зачету:

1. Биологические, психологические и социальные резервы здоровья и продления жизни. Индивидуальная система оздоровления и факторы ее определяющие.
2. Система положительных стимулов, волевая регуляция поведения и здоровьесберегающей деятельности.
3. Средства и методы физического воспитания.
4. Методические принципы физического воспитания.
5. Общая физическая подготовка, ее цели и задачи.
6. 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.

7. Выносливость. Методы развития выносливости.
8. Сила. Методы развития силовых способностей.
9. Гибкость. Методы развития гибкости.
10. Быстрота. Средства и методы развития скоростных способностей.
11. Ловкость. Методы развития координационных способностей.
12. Производственная физическая культура, ее цели и задачи, методические основы.
13. Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры.
14. Определение понятия ППФП, ее цели, задачи, средства.
15. Факторы, определяющие конкретное содержание ППФП. Методика подбора средств ППФП.
16. Контроль за эффективностью профессионально-прикладной физической подготовленности студентов.
17. Особенности ППФП студентов по избранному направлению подготовки бакалавра.
18. Методика самоконтроля за уровнем развития профессионально значимых качеств и свойств личности для будущего специалиста.
19. Формирование мотивов и организация самостоятельных занятий физическими упражнениями.
20. Формы и содержание самостоятельных занятий, гигиенические требования к их проведению.
21. Границы интенсивности нагрузок в условиях самостоятельных занятий для различных возрастных групп.
22. Характер содержания самостоятельных занятий физическими упражнениями в зависимости от возраста и пола.

6.2 Критерии оценивания компетенций

№ п/п	Темы дисциплины (модуля)/ Разделы (этапы) практики* в ходе текущего контроля, вид промежуточной аттестации (зачет, экзамен, с указанием семестра)	Код и содержание компетенции (или ее части)	Оценочные материалы (виды и количество)
1	2	3	4
5 семестр			
1.	Роль физической культуры в гуманитарной подготовке студента	ОК-6 способностью к самоорганизации и самообразованию	Тестовая платформа "GetCourse" (тестовых заданий) Контрольная работа №1 Реферат
2	Педагогический потенциал физкультурно-спортивной деятельности	ОК-6 способностью к самоорганизации и самообразованию	Тестовая платформа "GetCourse" (тестовых заданий) Контрольная работа №1 Реферат
3	Методы оценки состояния здоровья и	ОК-8 готовностью поддерживать уровень	Тестовая платформа "GetCourse" (тестовых заданий)

	функциональных возможностей организма	физической подготовки, обеспечивающий полноценную деятельность	Контрольная работа №1 Реферат
4.	Человек движущийся	ОК-8 готовностью поддерживать уровень физической подготовки, обеспечивающий полноценную деятельность	Тестовая платформа "GetCourse" (тестовых заданий) Контрольная работа №2 Реферат
5	Оздоровительные программы и методы	ОК-8 готовностью поддерживать уровень физической подготовки, обеспечивающий полноценную деятельность	Тестовая платформа "GetCourse" (тестовых заданий) Контрольная работа №2 Реферат
6.	Осознание своего физического "Я"	ОК-8 готовностью поддерживать уровень физической подготовки, обеспечивающий полноценную деятельность	Тестовая платформа "GetCourse" (тестовых заданий) Контрольная работа №3
7	Методы оценки и развития физических кондиций студентов	ОК-8 готовностью поддерживать уровень физической подготовки, обеспечивающий полноценную деятельность	Тестовая платформа "GetCourse" (тестовых заданий) Контрольная работа №3 Реферат
8.	Азбука здоровья и современные системы оздоровительной направленности	ОК-6 способностью к самоорганизации и самообразованию	Тестовая платформа "GetCourse" (тестовых заданий) Контрольная работа №4
9-10	Особенности избранного вида спорта.	ОК-6 способностью к самоорганизации и самообразованию. ОК-8 готовностью поддерживать уровень физической подготовки, обеспечивающий полноценную деятельность	Тестовая платформа "GetCourse" (тестовых заданий) Контрольная работа №4 Реферат
11.	Спортивная подготовка.	ОК-8 готовностью поддерживать уровень	Тестовая платформа "GetCourse" (тестовых заданий)

	Физические качества.	физической подготовки, обеспечивающий полноценную деятельность	Контрольная работа №5
12	Физическая культура и профессия	ОК-8 готовностью поддерживать уровень физической подготовки, обеспечивающий полноценную деятельность	Тестовая платформа “GetCourse” (тестовых заданий)
Контрольная работа №6			
Реферат			
13	Правила вида спорта и организация соревнований.	ОК-6 способностью к самоорганизации и самообразованию	Тестовая платформа “GetCourse” (тестовых заданий) Контрольная работа №6
14	Игровая и судейская практика.	ОК-6 способностью к самоорганизации и самообразованию	Тестовая платформа “GetCourse” (тестовых заданий) Контрольная работа №6

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.

Бесплатное программное обеспечение, установленное в аудиториях: 7-Zip, Adobe Acrobat Reader, Mozilla Firefox, OpenOffice.org.

Лицензионное программное обеспечение, установленное в аудиториях: Microsoft Office 2003, Microsoft Office 2007, Microsoft Office 2010, Windows, Конструктор тестов 2.5 (Keepsoft).

9. Технические средства и материально-техническое обеспечение дисциплины

<p>Спортивный (игровой) зал № 11 СОК 2 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>
<p>Мультимедийная учебная аудитория для проведения занятий семинарского типа № 23 СОК 2 на 34 посадочных мест оснащена следующими техническими средствами обучения и оборудованием: учебная мебель, доска аудиторная, мультимедийное аудиовизуальное оборудование, персональный компьютер. 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.</p>	<p>626152, Тюменская область, г. Тобольск, ул. Знаменского, 56в, Спортивно-оздоровительный комплекс № 2, ауд. № 23</p>