

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 ДВИГАТЕЛЬНОЙ  
ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

Рабочая программа для обучающихся направления  
44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки)  
Профили история; обществознание  
Форма обучения: очная

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

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

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

© Ильиных Ирина Анатольевна, Шестакова Галина Витальевна, 2020

## 1. Пояснительная записка

Дисциплина «Физическая культура и спорт: теория и методика двигательной деятельности» 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** 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.

**Задачи дисциплины:**

- 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 и спорт: теория и методика двигательной деятельности» является компонентом общекультурной подготовки бакалавров и входит в обязательную часть Блока 1 «Дисциплины, (модули)» образовательной программы (ОП).

Освоение дисциплины «Физическая культура и спорт: теория и методика двигательной деятельности» является необходимой основой для последующего изучения дисциплин «Физическая культура и спорт: элективные курсы по видам спорта».

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

|  |                                       |
|--|---------------------------------------|
| Код и наименование компетенции (ФГОС ВО) | Компонент: (знаниевый/функциональный) |
|--|---------------------------------------|

|   |   |
|---|---|
| УК-7 способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности | Знает принципы и осознает место оздоровительной и прикладной физической культуры, кондиционной и спортивной тренировки в общекультурной и профессиональной подготовке<br>Умеет 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<br>(академические часы) |
|---|-----------------|-------------|--|
|   |                 |             | 1 семестр                                |
| <b>Общая трудоемкость</b>   | <b>зач. ед.</b> | 2           | 2  |
|   | <b>час</b>      | 72          | 72                                       |
| Из них:   |                 |             |  |
| <b>Часы аудиторной работы (всего):</b>  |                 | 32          | 32                                       |
| Лекции  |                 | 16          | 16                                       |
| Практические занятия  |                 | 16          | 16                                       |
| Лабораторные / практические занятия по подгруппам                             |                 |             |  |
| <b>Часы внеаудиторной работы, включая самостоятельную работу обучающегося</b> |                 | 40          | 40                                       |
| 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).

2. Практическая часть - регулярно посещать практические занятия согласно предусмотренным часам учебного плана (61 балл), (в случае пропуска по болезни необходима справка из медсанчасти, поликлиники).

Или выполнить контрольные работы № 1-6 (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), принять участие в спортивно-массовых мероприятиях университета (5 баллов за каждое мероприятие).

Студенты, освобожденные от занятий физической культурой по состоянию здоровья на длительный срок (семестр или учебный год), проходят аттестацию по практическим занятиям на основе написания и защиты реферативной работы.

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<br>(академические часы) |              |  | Иные виды<br>контактной<br>работы |
|    |  |                                 | Лекции   | Практические | Лабораторные/<br>практические<br>занятия по<br>группам |                                   |
| 1  | 2  | 3                               | 4  | 5            | 6  | 7                                 |
| 1  | Лекционное занятие 1. Роль физической культуры в гуманитарной подготовке студента                | 4                               | 2  |              |  |                                   |
| 2  | Практическое занятие 1. Педагогический потенциал физкультурно-спортивной деятельности            | 4                               |  | 2            |  |                                   |
| 3  | Практическое занятие 2. Методы оценки состояния здоровья и функциональных возможностей организма | 4                               |  | 2            |  |                                   |
| 4  | Лекционное занятие 2. Человек движущийся   | 4                               | 2  |              |  |                                   |
| 5  | Практическое занятие 3. Оздоровительные программы и методы                                       | 4                               |  | 2            |  |                                   |
| 6  | Лекционное занятие 3. Осознание своего физического "Я"   | 4                               | 2  |              |  |                                   |
| 7  | Практическое занятие 4. Методы оценки и развития физических кондиций студентов                   | 4                               |  | 2            |  |                                   |
| 8  | Лекционное занятие 4. Азбука здоровья и современные системы оздоровительной направленности       | 8                               | 4  |              |  |                                   |
| 9  | Особенности избранного вида спорта   | 4                               |  | 2            |  |                                   |
| 10 | Особенности избранного вида спорта   | 4                               |  | 2            |  |                                   |

|                      |  |           |           |           |  |  |
|----------------------|--|-----------|-----------|-----------|--|--|
| 11                   | Лекционное занятие 5.<br>Спортивная подготовка.<br>Физические качества.      | 8         | 4         |           |  |  |
| 12                   | Практическое занятие 7.<br>Правила вида спорта и<br>организация соревнований | 8         |           | 2         |  |  |
| 13                   | Практическое занятие 8.<br>Игровая и судейская<br>практика                   | 8         |           | 2         |  |  |
| 14                   | Лекционное занятие 6<br>Физическая культура и<br>профессия                   | 4         | 2         |           |  |  |
| <b>Итого (часов)</b> |  | <b>72</b> | <b>16</b> | <b>16</b> |  |  |

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

##### **1. Лекционное занятие 1. "Роль физической культуры в гуманитарной подготовке бакалавра"**

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.

##### **2. Практическое занятие 1. "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.

##### **3. Практическое занятие 2. "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.

##### **4. Лекционное занятие 2. "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.

### **5. Практическое занятие 3. "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.

### **6. Лекционное занятие 3. "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.

### **7. Практическое занятие 4. "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.

### **8. Лекционное занятие 4-5. "Азбука здоровья и современные системы оздоровительной направленности"**

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

#### **9. Практическое занятие 5. "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.

#### **10. Практическое занятие 6. "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.

#### **11. Лекционное занятие 6-7. "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.

#### **12. Лекционное занятие 8. "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.

#### **13. Практическое занятие 7. "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.

#### **14. Практическое занятие 8. "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:

#### **Темы рефератов**

1. Физическая культура и спорт как социальные феномены общества.



2. Методы контроля и оценки физического развития, функционального состояния и физической подготовленности занимающихся оздоровительной физической культурой
3. Выносливость. Методы развития выносливости.
4. Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры.

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 |
|--------|--|---|
|        | 1 семестр  |   |
|        | Физическая культура и спорт: теория и методика двигательной деятельности                   |   |
| 1      | Лекционное занятие 1. Роль физической культуры в гуманитарной подготовке бакалавра         | Чтение обязательной и дополнительной литературы       |
| 2      | Лекционное занятие 2. Человек движущийся   | Чтение обязательной и дополнительной литературы       |
| 3      | Лекционное занятие 3. Осознание своего физического "Я"                                     | Чтение обязательной и дополнительной литературы       |
| 4      | Лекционное занятие 4. Азбука здоровья и современные системы оздоровительной направленности | Чтение обязательной и дополнительной литературы       |
| 5      | Лекционное занятие 5. Спортивная подготовка. Физические качества.                          | Чтение обязательной и дополнительной литературы       |
| 6      | Лекционное занятие 6. Физическая культура и профессия                                      | 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: «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

| №<br>п/<br>п                          | Испытания (тесты)   | Нормативы          |                     |                  |                    |                     |                 |
|---------------------------------------|---|--------------------|---------------------|------------------|--------------------|---------------------|-----------------|
|                                       |   | от 18 до 24 лет    |                     |                  | от 25 до 29 лет    |                     |                 |
|                                       |   | Бронзовы<br>й знак | Серебряны<br>й знак | Золото<br>й знак | Бронзовы<br>й знак | Серебряны<br>й знак | Золотой<br>знак |
| <b>Обязательные испытания (тесты)</b> |   |                    |                     |                  |                    |                     |                 |
| 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             |
| <b>Испытания (тесты) по выбору</b>    |   |                    |                     |                  |                    |                     |                 |
| 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 лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз)  | 10    | 12    | 18    | 9     | 11    | 17    |
|                             | 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   | 18    | 25    | 30    | 18    | 25    | 30    |

|   |  |       |       |       |       |       |       |
|---|--|-------|-------|-------|-------|-------|-------|
|   | диоптрическим прицелом или из «электронного оружия»                                  |       |       |       |       |       |       |
| 12.   | Самозащита без оружия (очки)<br><****>   | 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   | <u>Индекс массы тела</u><br><u>Масса тела, (кг)</u><br>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   | <u>Жизненный индекс</u><br><u>ЖЕЛ, (мл)</u><br>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   | <u>Силовой индекс</u><br><u>Сила кисти, (кг) x 100</u><br>%<br>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.

## 6.2 Критерии оценивания компетенция:

Таблица 4

| № 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 | Знать: принципы и осознает место оздоровительной и прикладной физической культуры, кондиционной и спортивной тренировки в общекультурной и профессиональной подготовке<br>Уметь: творчески | Тесты на платформе "GetCourse"<br>Контрольные работы 1-6<br>Темы рефератов | Компетенция сформирована: при правильности и полноте ответов на теоретические вопросы, при глубине понимания вопроса и правильности выполнения предложенных заданий, при |

|  |  |  |  |  |
|--|--|--|--|--|
|  |  | использовать средства и методы развития психофизического потенциала человека для успешного выполнения социально-профессиональных ролей и функций |  | успешном выполнении контрольных нормативов.<br><br>Шкала критериев согласно требованиям п.4.29 "Положения о текущем контроле успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся ФГАОУ ВО "ТюмГУ". |
|--|--|--|--|--|

## 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, AdobeAcrobatReader, MozillaFirefox, 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), [mook@utmn.ru](mailto:mook@utmn.ru)

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

|  |  |
|--|--|
| <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> |
| <p><b>Мультимедийная учебная аудитория для проведения занятий семинарского типа № 23 СОК 2</b> 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:<br/>— 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> |