

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Романчук Иван Сергеевич
Должность: Ректор
Дата подписания: 27.06.2025 17:31:47
Уникальный программный ключ:
e68634da050325a9254284dd96b4f0f8b288e439

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ПРОСТОЙ ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
Дата подписания: 15.05.2025
Подписал: Боркова Елена Владимировна

**ФГАОУ ВО «Тюменский государственный университет»
Тобольский педагогический институт им. Д.И. Менделеева (филиал)
Тюменского государственного университета**

УТВЕРЖДЕНО

Заместителем директора филиала

Борковой Е.В.

РАЗРАБОТЧИКИ

Садыкова Э.Ф.

Шестакова Г.В.

Шестакова С.В.

**ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ:
ЭЛЕКТИВНЫЕ КУРСЫ ПО ВИДАМ СПОРТА**

Рабочая программа
для обучающихся по направлению подготовки
06.03.01 Биология
профиль подготовки
Биоэкология и техносферная безопасность
форма обучения очная

1. Планируемые результаты освоения дисциплины

1.1. Компетенции обучающегося, формируемые в результате освоения данной дисциплины:

УК-7, УК-8

1.2. Индикаторы достижения компетенций, соотнесенные с планируемыми результатами обучения:

Знания:

- Знает научно-методические основы физической культуры и здорового образа жизни, педагогический потенциал физкультурно-спортивной деятельности;
- Знает способы контроля и оценки психофизического потенциала человека.
- Знает принципы, средства, методы обеспечения безопасности и сохранения здоровья при взаимодействии человека с различной средой обитания, в том числе в условиях образовательной среды;
- Знает основные способы сохранения здоровья обучающихся на основе знаний о строении и функционировании организма, закономерностях онтогенеза; гигиенические требования к организации образовательного процесса.

Умения:

- Умеет творчески использовать средства и методы физического воспитания для физкультурного самосовершенствования, формирования здорового стиля жизни и профессионально-личностного развития;
- Умеет осуществлять самоконтроль психофизического состояния.
- Умеет организовывать педагогическую деятельность с учетом закономерностей онтогенеза, половозрастных особенностей, гигиенических требований для обеспечения безопасности, сохранения и укрепления здоровья.

Навыки:

- Владеет системой средств и методов сохранения и укрепления здоровья, физического развития и подготовленности, регулирования индивидуальной двигательной активности;
- Владеет способами и методами самопознания, самодиагностики и развития индивидуальных физических, психических и функциональных возможностей человека;
- Владеет навыками организации педагогической деятельности с позиций сохранения здоровья и обеспечения безопасности с учетом закономерностей онтогенеза и половозрастных особенностей.

2. Структура и трудоемкость дисциплины

Таблица 1.1

Очная форма обучения

Вид учебной работы		Всего (ак.ч.)	Кол-во часов в семестре (ак.ч.)				
			2 семестр	3 семестр	4 семестр	5 семестр	6 семестр
Общая трудоемкость	зач. ед.	—	—	—	—	—	—
	ак.ч.	328	80	58	58	66	66
Из них:							
Часы аудиторной работы (всего):		276	76	54	54	46	46
Лекции		26	—	—	—	12	14
Практические занятия		250	76	54	54	34	32
Лабораторные / практические занятия по подгруппам		—	—	—	—	—	—
Часы внеаудиторной работы, включая консультации, иную контактную работу и самостоятельную работу обучающегося		52	4	4	4	20	20
Вид промежуточной аттестации (зачет, диф. зачет, экзамен)		зачет	зачет	зачет	зачет	зачет	зачет

3. Содержание дисциплины

Таблица 2

№	Тематика учебных встреч	Виды аудиторной работы (в ак.час.)			Итого аудиторных ак.часов по теме
		Лекции	Практические занятия	Лабораторные / практические занятия по подгруппам	
1	2	3	4	5	6
2 семестр					
1.	Занятия по видам спорта				
1.1	Специальная физическая подготовка		6		6
1.2	Обучение технике		6		6
1.3	Обучение тактике		6		6
1.4	Соревновательная практика		8		8
1.5	Судейская практика		8		8
2.	Общефизическая подготовка бакалавра				
2.1	Методика проведения учебно-тренировочного занятия		6		6
2.2	Развитие координации		6		6

№	Тематика учебных встреч	Виды аудиторной работы (в ак.час.)			Итого аудиторных ак.часов по теме
		Лекции	Практические занятия	Лабораторные / практические занятия по подгруппам	
2.3	Развитие гибкости		6		6
2.4	Развитие скоростно-силовых способностей		6		6
2.5	Развитие общей выносливости		10		10
3.	Профессионально-прикладная физическая подготовка бакалавра				
3.1	Методы оценки и развития профессионально-прикладных физических качеств		4		4
3.2	Психофизическая подготовка бакалавра к условиям профессиональной деятельности		4		4
	Итого (ак.часов)		76		76
3 семестр					
1.	Занятия по видам спорта				
1.1	Специальная физическая подготовка		6		6
1.2	Обучение технике		4		4
1.3	Обучение тактике		4		4
1.4	Соревновательная практика		2		2
1.5	Судейская практика		2		2
2.	Общефизическая подготовка бакалавра				
2.1	Методика проведения учебно-тренировочного занятия		4		4
2.2	Развитие координации		6		6
2.3	Развитие гибкости		6		6
2.4	Развитие скоростно-силовых способностей		6		6
2.5	Развитие общей выносливости		4		4
3.	Профессионально-прикладная физическая подготовка бакалавра				
3.1	Методы оценки и развития профессионально-прикладных физических качеств		6		6
3.2	Психофизическая подготовка бакалавра к условиям профессиональной деятельности		6		6
	Итого (ак.часов)		54		54
4 семестр					
1.	Занятия по видам спорта				
1.1	Специальная физическая подготовка		6		6
1.2	Обучение технике		4		4
1.3	Обучение тактике		4		4

№	Тематика учебных встреч	Виды аудиторной работы (в ак.час.)			Итого аудиторных ак.часов по теме
		Лекции	Практические занятия	Лабораторные / практические занятия по подгруппам	
1.4	Соревновательная практика		2		2
1.5	Судейская практика		2		2
2.	Общефизическая подготовка бакалавра				
2.1	Методика проведения учебно-тренировочного занятия		4		4
2.2	Развитие координации		6		6
2.3	Развитие гибкости		6		6
2.4	Развитие скоростно-силовых способностей		6		6
2.5	Развитие общей выносливости		4		4
3.	Профессионально-прикладная физическая подготовка бакалавра				
3.1	Методы оценки и развития профессионально-прикладных физических качеств		6		6
3.2	Психофизическая подготовка бакалавра к условиям профессиональной деятельности		6		6
	Итого (ак.часов)		54		54
5 семестр					
1	Россия в современном мире	2			2
2	Военная доктрина Российской Федерации	2			2
3	Вооруженные Силы Российской Федерации их состав и задачи	2			2
4	Общевоинские уставы Вооруженных Сил Российской Федерации, их основные требования и содержание	2			2
5	Устав внутренней службы Вооруженных Сил Российской Федерации	2			2
6	Устав гарнизонной и караульной службы Вооруженных Сил Российской Федерации	2			2
7.	Занятия по видам спорта				
7.1	Специальная физическая подготовка		2		2
7.2	Обучение технике		4		4
7.3	Обучение тактике		4		4
7.4	Соревновательная практика		2		2
7.5	Судейская практика		2		2
8.	Общефизическая подготовка бакалавра				
8.1	Методика проведения учебно-тренировочного занятия		2		2
8.2	Развитие координации		4		4
8.3	Развитие гибкости		4		4

№	Тематика учебных встреч	Виды аудиторной работы (в ак.час.)			Итого аудиторных ак.часов по теме
		Лекции	Практические занятия	Лабораторные / практические занятия по подгруппам	
8.4	Развитие скоростно-силовых способностей		4		4
8.5	Развитие общей выносливости		2		2
9.	Профессионально-прикладная физическая подготовка бакалавра				
9.1	Методы оценки и развития профессионально-прикладных физических качеств		2		2
9.2	Психофизическая подготовка бакалавра к условиям профессиональной деятельности		2		2
	Итого (ак.часов)	12	34		46
6 семестр					
1	Строевой Устав Вооруженных Сил Российской Федерации	2			
2	Назначение, боевые свойства, материальная часть и применение стрелкового оружия, ручных противотанковых гранатометов и ручных гранат	2			
3	Ядерное, химическое, биологическое, зажигательное оружие	2			
4	Радиационная, химическая и биологическая защита	2			
5	Медицинское обеспечение войск (сил), первая медицинская помощь при ранениях, травмах и особых случаях	2			
6	Основы инженерного обеспечения	2			
7	Основы общевойскового боя	2			
8.	Занятия по видам спорта				
8.1	Специальная физическая подготовка		2		2
8.2	Обучение технике		4		4
8.3	Обучение тактике		2		2
8.4	Соревновательная практика		2		2
8.5	Судейская практика		2		2
9.	Общefизическая подготовка бакалавра				
9.1	Методика проведения учебно-тренировочного занятия		2		2
9.2	Развитие координации		4		4
9.3	Развитие гибкости		4		4
9.4	Развитие скоростно-силовых способностей		4		4
9.5	Развитие общей выносливости		2		2
10.	Профессионально-прикладная физическая подготовка бакалавра				

№	Тематика учебных встреч	Виды аудиторной работы (в ак.час.)			Итого аудиторных ак.часов по теме
		Лекции	Практические занятия	Лабораторные / практические занятия по подгруппам	
10.1	Методы оценки и развития профессионально-прикладных физических качеств		2		2
10.2	Психофизическая подготовка бакалавра к условиям профессиональной деятельности		2		2
	Итого (ак.часов)	14	32		46

4. Система оценивания

Аттестация студентов по дисциплине проводится в форме зачета в 2, 3, 4, 5, 6 семестрах обучения.

При проведении промежуточной аттестации результаты, полученные обучающимися в семестре, переводятся в формат традиционной оценки в соответствии со шкалой перевода баллов: (выбрать нужное)

- от 0 до 60 баллов – «не зачтено»;
- от 61 до 100 баллов – «зачтено».

5. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

5.1 Литература:

Основная литература:

1. Основы военной подготовки : учебник / под ред. В. В. Кулакова, В. И. Качалова. – Москва : РГУП, 2024. – 392 с. – ISBN 978-5-00209-147-8. – Текст : электронный. – URL: <https://znanium.ru/catalog/product/2183348> (дата обращения: 25.04.2025). – Режим доступа: по подписке.
2. Основы военной подготовки : учебное пособие / Д. А. Шапран, Н. В. Кондрашов, А. А. Палади, В. А. Труханов ; Саратовская государственная юридическая академия. – Саратов : Изд-во Сарат. гос. юрид. акад., 2024. – 97 с. – ISBN 978-5-7924-2003-8. – Текст : электронный. – URL: <https://znanium.ru/catalog/product/2173334> (дата обращения: 25.04.2025). – Режим доступа: по подписке.
3. Письменский, И. А. Физическая культура : учебник для вузов / И. А. Письменский, Ю. Н. Аллянов. – Москва : Издательство Юрайт, 2022. – 450 с. – (Высшее образование). – ISBN 978-5-534-14056-9. – Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. – URL: <https://urait.ru/bcode/489224>

Дополнительная литература:

1. Муллер, А. Б. Физическая культура : учебник и практикум для вузов / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко. – Москва : Издательство Юрайт, 2022. – 424 с. –

- (Высшее образование). – ISBN 978-5-534-02483-8. – Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. – URL: <https://urait.ru/bcode/488898>
2. Физическая культура : учебное пособие для вузов / Е. В. Конеева [и др.] ; под редакцией Е. В. Конеевой. – 2-е изд., перераб. и доп. – Москва : Издательство Юрайт, 2022. – 599 с. – (Высшее образование). – ISBN 978-5-534-12033-2. – Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. – URL: <https://urait.ru/bcode/494126>

5.2 Электронные образовательные ресурсы:

Не предусмотрены.

6. Современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы:

1. Знаниум - <https://new.znanium.com/>
2. Лань - <https://e.lanbook.com/>
3. IPR Smart - <http://www.iprbookshop.ru/>
4. Национальная электронная библиотека (НЭБ) - <https://rusneb.ru/>
5. Межвузовская электронная библиотека (МЭБ) - <https://icdlib.nspu.ru/>
6. Электронная библиотека Тюмгу - <https://library.utmn.ru/>
7. ЭБС «Юрайт» - <https://urait.ru/>
8. Российская государственная библиотека (РГБ) - <https://www.rsl.ru/>

7. Лицензионное и свободно распространяемое программное обеспечение, в том числе отечественного производства

MS Office, сервисы платформы Яндекс 360: Яндекс Диск, Яндекс Телемост, Яндекс Почта.

8. Технические средства и материально-техническое обеспечение дисциплины

Аудитория для самостоятельной работы оснащена следующими техническими средствами обучения и оборудованием: учебная мебель, доска аудиторная, мультимедийное проекционное и акустическое оборудование, персональные компьютеры.

Спортивный (игровой) зал оснащен следующим оборудованием: ферма баскетбольная, кольца баскетбольные, ворота мини-футбольные, сетка волейбольная, турник, канат, гимнастический мат, скамейка гимнастическая, мяч баскетбольный, мяч волейбольный, мячи резиновый надувной гимнастический, степ-платформа, тумба для запрыгивания, обруч, скакалка спортивная, гантель, блок для йоги, медбол, полусфера.

Спортивный зал оснащен следующим оборудованием: сетка волейбольная, гимнастический мат, скамейка гимнастическая, мяч волейбольный, степ-платформа, обруч, скакалка спортивная, изотоническое кольцо, ролл.

Тренажерный зал оснащен следующим оборудованием: велотренажеры, беговая дорожка, скамьи для пресса, многофункциональная рама, степ-доска, скамья для пресса, стойка для жима со штангой лежа, гантели, маты-татами; лыжная база оснащена: инвентарем для занятий лыжным видом спорта.

Открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий оснащен: стартовые колодки, измерительная рамка для прыжков в длину, указатели места начала разбега, разравниватель песка, барьеры, эстафетные палочки, судейские флажки, секундомеры,

измерительные рулетки, ядра из нержавеющей стали, набивные мячи. Футбольное поле стадиона оснащено: футбольные ворота, футбольные мячи, конусы.