


Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Бойко Елена Григорьевна
Должность: Ректор
Дата подписания: 16.10.2023 16:27:45
Уникальный программный ключ:
e69eb689122030af7d22cc354bf0eb9d453ecf8f

Министерство науки и высшего образования РФ
ФГБОУ ВО Государственный аграрный университет Северного Зауралья
Агротехнологический институт
Кафедра Физической культуры

«Утверждаю»
Заведующий кафедрой
 Е.А. Семизоров
«21» июня 2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Элективная дисциплина (модуль) по физической культуре и спорту
ЦИКЛИЧЕСКИЕ ВИДЫ СПОРТА

для направления подготовки: **05.03.06 Экология и природопользование**

образовательная программа **Экология**

Уровень высшего образования – **бакалавриат**

Форма обучения – **очная, заочная**

Тюмень, 2023

При разработке рабочей программы учебной дисциплины в основу положены:

1) ФГОС ВО по направлению подготовки 05.03.06 Экология и природопользование образовательная программа Экология утвержденный Министерством науки и высшего образования и РФ «07» августа 2020 г., приказ № 894

2) Учебный план основной образовательной программы 05.03.06 Экология и природопользование образовательная программа Экология одобрен Ученым советом ФГБОУ ВО ГАУ Северного Зауралья от «25» мая 2023 г. Протокол № 10

Рабочая программа учебной дисциплины (модуля) одобрена на заседании кафедры Физической культуры от «06» июня 2023 г. Протокол № 10

Заведующий кафедрой  Семизоров Е.А.

Рабочая программа учебной дисциплины (модуля) одобрена методической комиссией института от «20» июня 2023 г. Протокол № 9

Председатель методической комиссии института



Т.В. Симакова

Разработчики:

Волжакова В.В., тренер кафедры физической культуры

Директор института:



М.А. Коноплин

1. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы:

| Код компетенции | Результаты освоения | Индикатор достижения компетенции | Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине |
|------------------------|--|---|---|
| УК-7 | Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности | ИД-1_{ук.7} . Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдает нормы здорового образа жизни | <p>знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> - технику безопасности при занятиях физической культурой и спортом; - средства и методы физической культуры и спорта. <p>уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> - использовать средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования. <p>владеть:</p> <ul style="list-style-type: none"> - техникой и тактикой ходьбы и бега на короткие и длинные дистанции, прыжков в длину и метания; - техникой и тактикой передвижения на лыжах, коньках. |

2. Место дисциплины в структуре образовательной программы

Данная дисциплина относится к *Блоку 1* обязательной части образовательной программы.

Для изучения дисциплины необходимы знания в области: безопасность жизнедеятельности и истории.

История и безопасность жизнедеятельности являются предшествующими дисциплинами для дисциплины.

Дисциплина изучается на 1-2-3курсев 2-3-4-5-6 семестре по очной форме обучения, на 1-2курсев 1-2-3-4 семестре– заочной форме.

3. Объем дисциплины и виды учебной работы:

Общая трудоемкость дисциплины составляет 328 часов на очной и заочной форме обучения.

| Вид учебной работы | Очная форма | | | | | | | Заочная форма | | | | |
|---------------------------------------|-------------|---------|----|----|----|----|----|---------------|---------|----|----|----|
| | всего часов | семестр | | | | | | всего часов | семестр | | | |
| | | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | | 1 | 2 | 3 | 4 |
| Аудиторные занятия (всего) | 328 | - | 68 | 68 | 64 | 64 | 64 | - | - | - | - | - |
| <i>В том числе:</i> | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| Практические занятия (ПЗ) | 328 | - | 68 | 68 | 64 | 64 | 64 | - | - | - | - | - |
| Самостоятельная работа (всего) | - | - | - | - | - | - | - | 328 | 82 | 82 | 82 | 82 |
| Вид промежуточной аттестации (зачет) | | - | + | + | + | + | + | | + | + | + | + |
| Общая трудоемкость | 328 | - | 68 | 68 | 64 | 64 | 64 | 328 | 82 | 82 | 82 | 82 |

4. Содержание дисциплины:

Достижение общей физической подготовленности, формирование физической культуры личности, т.е. потребности и способности методически обоснованно и целенаправленно использовать средства физической культуры для обеспечения профессиональной физической и психофизиологической надежности и обладать универсальными и специализированными компетенциями, необходимыми для самоутверждения, социальной мобильности и устойчивости на рынке труда.

4.1. Содержание разделов дисциплины:

| № п/п | Наименование раздела дисциплины | Содержание раздела |
|-------|-----------------------------------|---|
| 1 | 2 | 3 |
| 1. | Общая физическая подготовка | Техника безопасности на занятиях при выполнении физических упражнений. Ходьба в чередовании с бегом и преодолением препятствий. Бег с изменением темпа и ускорениями. Строевые упражнения, построения и перестроения. Упражнения для мышц туловища и живота. Упражнения мышц рук и плечевого пояса. Упражнения для мышц ног. Упражнения для мышц задней поверхности бедра. |
| 2. | Специальная физическая подготовка | Техника безопасности при занятиях гимнастикой. Упражнения для развития силы и скоростных качеств. Упражнения для развития выносливости. Упражнения для развития гибкости и ловкости. Упражнения для привития навыков быстроты ответных действий. Упражнения для развития прыгучести. Упражнения на формирование осанки, совершенствование равновесия и ориентации в пространстве. |
| 3. | Техническая подготовка | Техника безопасности и соблюдение гигиенических правил при занятиях гимнастикой. |

| | | |
|----|------------------------|--|
| | | <p>Совершенствование техники выполнения упражнений на гимнастических снарядах (канат, бревно, перекладина высокая, конь, опорные прыжки).</p> <p>Совершенствование техники выполнения акробатических упражнений (кувырки, березка, мост)</p> <p>Совершенствование техники выполнения упражнений со спортивным инвентарем (гантели, набивные мячи, гимнастические палки, скакалки и т. п.).</p> <p>Совершенствование техники прыжков.</p> |
| 4. | Тактическая подготовка | <p>Формирование устойчивости к соревновательному стрессу, умение преодолевать страх, усталость, боль при выполнении гимнастических упражнений</p> <p>Практическое использование элементов, приемов, вариантов тактики на занятиях и в соревновательной деятельности.</p> |

4.2. Разделы дисциплин и виды занятий:

очная форма обучения

| № п/п | Наименование раздела дисциплины | Практические занятия | Всего час. |
|----------|-----------------------------------|----------------------|------------|
| 1 | 2 | 4 | 5 |
| 1. | Общая физическая подготовка | 40 | 40 |
| 2. | Специальная физическая подготовка | 54 | 54 |
| 3. | Техническая подготовка | 180 | 180 |
| 4. | Тактическая подготовка | 54 | 54 |
| | Итого: | 328 | 328 |

заочная форма обучения

| № п/п | Наименование раздела дисциплины | Практические занятия | Всего час. |
|----------|-----------------------------------|----------------------|------------|
| 1 | 2 | 4 | 5 |
| 1. | Общая физическая подготовка | 40 | 40 |
| 2. | Специальная физическая подготовка | 54 | 54 |
| 3. | Техническая подготовка | 180 | 180 |
| 4. | Тактическая подготовка | 54 | 54 |
| | Итого: | 328 | 328 |

4.3. Практические занятия:

| № п/п | № раздела дисциплины | Тематика практических занятий (семинаров) | Трудоемкость (час.) |
|----------|----------------------|--|---------------------|
| | | | очная |
| 1 | 2 | 3 | 4 |
| 1. | 1 | <p>Упражнения:</p> <ul style="list-style-type: none"> - для мышц туловища и живота; - для мышц рук и плечевого пояса; - для мышц ног; - для мышц задней поверхности бедра. | 40 |

| | | | |
|----|---|--|----|
| 2. | 2 | <p>Развитие общей выносливости. Развитие специальной и скоростно-силовой выносливости. Развитие физических качеств: силы, быстроты, прыгучести, ловкости.</p> | 54 |
| 3. | 3 | <p><u>Легкая атлетика</u> Техника безопасности и соблюдение гигиенических правил при занятиях легкой атлетикой. Совершенствование техники спортивной ходьбы (движения ног, таза, рук и плечевого пояса как составляющие и в целом). Спортивная ходьба на поворотах, подъемах и спусках. Совершенствование техники кроссового (стайерского) бега (координации работы рук и ног в беговом шаге; техника с высокого старта). Совершенствование техники спринтерского бега (техника с низкого старта). Совершенствование техники бега стартового разгона. Совершенствование техники эстафетного бега на короткие, средние и смешанные дистанции (навыкам держания, приема и передачи эстафетной палочки). Совершенствование техники прыжка с места. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега.</p> | 60 |
| | | <p><u>Лыжная подготовка</u> Техника безопасности и соблюдение гигиенических правил при занятиях лыжной подготовкой. Совершенствование техники классических, коньковых лыжных ходов: - одновременный безшажный, одношажный; - коньковый (полукопьевый) ход. Скольжение без помощи палок, повороты на месте, подъем ступающим шагом, повороты «упором» и на параллельных лыжах. Способы торможения на лыжах. Совершенствование техники преодоления подъемов, спусков и поворотов. Контроль прохождения дистанции на время 3км. (дев.), 5км. (юн.).</p> | 60 |
| | | <p><u>Конькобежный спорт</u> Техника безопасности и соблюдение гигиенических правил на занятиях по конькобежному спорту. Упражнений в помещении (прыжковые упражнения, приседания, махи ногой, выпады, имитация бега на коньках). Совершенствование элементов техники бега на коньках (правильная посадка, отталкивание,</p> | 60 |

| | | | |
|----|---|---|----|
| | | удержание равновесия на одной ноге) на льду, скольжение на двух коньках. Совершенствование техники бега на коньках (стартовая поза, стартовый разбег, дистанционный бег с работой одной, двумя руками по прямой и по кругу, торможение падением). Повороты на месте и на ходу, прыжки на двух коньках, торможение, падение, движение спиной вперед. | |
| 4. | 4 | Совершенствование тактики (использование элементов, приемов, вариантов тактики в соревновательной деятельности) по: - легкой атлетике; - лыжным гонкам; - конькобежному спорту. | 48 |
| | | Выполнение контрольных нормативов. | 6 |

4.4. Учебные занятия в форме практической подготовке:

| № п/п | Номер темы | Место проведения |
|-------|---|--|
| 1 | 2 | 3 |
| 1 | <i>Элективная дисциплина (модуль) по физической культуре и спорту</i> ЦИКЛИЧЕСКИЕ ВИДЫ СПОРТА | Стадион: - 6 беговых дорожек по 400м; - футбольное поле; - футбольные ворота (2 шт.) - трибуны на 3.000 посадочных мест - зал единоборств 9x18 м. Хоккейный корт 20x61м Лыжная база на 300 пар лыж |

4.5. Примерная тематика курсовых проектов (работ) - не предусмотрено УП.

5. Организация самостоятельной работы обучающихся по дисциплине:

5.1. Типы самостоятельной работы и ее контроль:

| № п/п | № семестра | Наименование раздела дисциплины | Виды СРС | Всего час. |
|-------|------------|-----------------------------------|-------------------------|------------|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 1. | 1 | Общая физическая подготовка | Практическое выполнение | 10 |
| | | Специальная физическая подготовка | | 14 |
| | | Техническая подготовка | | 44 |
| | | Тактическая подготовка | | 14 |
| | | ИТОГО часов в семестре | | 82 |
| 2. | 2 | Общая физическая подготовка | Практическое выполнение | 10 |
| | | Специальная физическая подготовка | | 14 |
| | | Техническая подготовка | | 44 |
| | | Тактическая подготовка | | 14 |
| | | ИТОГО часов в семестре | | 82 |
| 3. | 3 | Общая физическая подготовка | Практическое выполнение | 10 |
| | | Специальная физическая подготовка | | 14 |
| | | Техническая подготовка | | 44 |
| | | Тактическая подготовка | | 14 |
| | | ИТОГО часов в семестре | | 82 |

| | | | | |
|----|---|-----------------------------------|----------------------------|-----------|
| 4. | 4 | Общая физическая подготовка | Практическое выполнение | 10 |
| | | Специальная физическая подготовка | | 12 |
| | | Техническая подготовка | | 48 |
| | | Тактическая подготовка | | 12 |
| | | ИТОГО часов в семестре | | 82 |

5.2. Учебно-методические материалы для самостоятельной работы:

1. Туманян, Г. С. Стратегия подготовки чемпионов: настольная книга тренера. /Г.С.Туманян. - М.: Советский спорт, 2006. - 496 с.

2. Трофимов, А. М. Теория двигательной активности и спортивной тренировки: учеб. пособие./ А.М. Трофимов. - Елецкий государственный университет им И.А. Бунина, 2012. - 108 с.

3. Корягина, Ю. В. Физиология силовых видов спорта: учеб. пособие. /Ю.В. Корягина.- Омск: Издательство СибГУФК, 200. - 60 с.

4. Белоцерковский, З. Б. Сердечная деятельность и функциональная подготовленность у спортсменов (норма и атипичные изменения в нормальных и измененных условиях адаптации к физическим нагрузкам)/З.Б. Белоцерковский, Б.Г. Любина. - М.: Советский спорт, 2012. - 548 с.

5. Димова, А. Л. Социально-биологические основы физической культуры: метод. пособие для самостоятельной работы студентов./А.Л. Димова, Р.В. Чернышова. - М.: Советский спорт, 2005. - 60 с.

6. Макарова, Г. А. Лабораторные показатели в практике спортивного врача./Г.А. Макарова, Ю.А. Холявко./ М.: Советский спорт, 2006. - 200 с.

7. Солодков, А. С. Физиология человека. Общая. Спортивная. Возрастная: учебник/А.С. Солодков Е.Б. Сологуб. - М.: Советский спорт, 2012. - 624 с.

8. Сапего, А. В. Физиология спорта: учеб. пособие./А.В. Сапего. - Кемерово: Кемеровский государственный университет, 2011. - 187 с.

9. Анисимова, Е. А. Повышение спортивного мастерства бегунов на короткие дистанции./ Е. А. Анисимова, М. А. Козловский // Теория и практика физической культуры. - 2010. - № 9. - С. 76.

10. Дашиноорбоев, В. Д. Совершенствование скоростной выносливости легкоатлетов в условиях среднегорья / В. Д. Дашиноорбоев, Н. Ю. Федотова: ученые записки университета имени П. Ф. Лесгафта, 2008. - 200 с.

11. Джонсон, М. Золотая лихорадка, как делают Олимпийских чемпионов/ М. Джонсон. - М.: Эксмо, 2012. - 400 с.

12. Немытов, Д. Н. Оптимизация тренировочного процесса квалифицированных спортсменов-ориентировщиков на основе инновационных средств спортивной подготовки/ Д. Н. Немытов.- Физическая культура: воспитание, образование, тренировка, 2014.С. 16-19.

13. Холодов, Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта /Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов: учебное пособие для вузов физической культуры , 2000. - 480 с.

14. Шустин, В.Н. Моделирование в спорте (теоретические основы и практическая рекомендация)/ В.Н. Шустин. - Москва, 2003.- 56 с.

15. Масунова О.В. Методические указания к выполнению контрольных работ по дисциплине «Физическая культура и спорт» для обучающихся заочной формы обучения, 2017. – 13 с.

16. Кувалдин В.А., Кувалдина В.Н., Масунова О.В., Горбунова Т.В., Шипицын А.Д., Методика организации самостоятельной работы студентов в рамках учебной дисциплины «Физическая культура и спорт» в вузе, 2018 -119 с.

17. Н.Я. Прокопьев, Е.А. Семизоров, Морфофункциональное состояние юношей-студентов вузов г. Тюмени – 2019 – 121 с.

18. Н.Я. Прокопьев, Е.А. Семизоров, Медико-педагогическое тестирование в спорте – 2019 – 267 с.

19. Н.Я. Прокопьев, Е.А. Семизоров, В.Н. Ананьев, А.М. Дуров, С.А. Утусиков, - Врачебно-педагогический контроль и фармакотерапия в физкультуре и спорте – 2020 – 179 с.

5.3. Темы, выносимые на самостоятельное изучение:

1. Социально-биологические основы адаптации организма человека к физической и умственной деятельности, факторам среды обитания.
2. Образ жизни и его отражение в профессиональной деятельности.
3. Общая физическая и спортивная подготовка студентов в образовательном процессе.
4. Методические основы самостоятельных занятий физическими упражнениями и самоконтроль в процессе занятий.
5. Профессионально-прикладная физическая подготовка будущих специалистов.

6. Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине.

6.1. Перечень компетенций и оценочные средства индикатора достижения компетенций:

| Код компетенции | Индикатор достижения компетенции | Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине | Наименование оценочного средства |
|------------------------|---|---|---|
| УК-7 | ИД-1ук-7. Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдает нормы здорового образа жизни | знать: - технику безопасности при занятиях физической культурой и спортом; - средства и методы физической культуры и спорта. уметь: - использовать средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования. владеть: - техникой и тактикой ходьбы и бега на короткие и длинные дистанции, | контрольные нормативы |
| | | контрольные нормативы | |

| | | | |
|--|--|---|--|
| | | прыжков в длину и метания; - техникой и тактикой передвижения на лыжах, коньках. | |
|--|--|---|--|

6.2. Шкалы оценивания:

6.2.1. Шкалы оценивания зачета:

| № п/п | Характеристика направленности контрольного норматива | Женщины | | Мужчины | |
|-------|---|-----------------|---------------|-----------------|---------------|
| | | зачтено | не зачтено | зачтено | не зачтено |
| 1. | Скоростно-силовая подготовленность: бег – 100м. (сек.) | до 17.9 | свыше 17.9 | до 14.8 | свыше 14.8 |
| 2. | Силовая подготовленность: Поднимание (сед.) и опускание туловища из положения лежа, ноги закреплены, руки за головой (кол-во раз): | 31 и более | менее 31 | 34 и более | менее 34 |
| 3. | Подтягивание: на перекладине (кол.раз); | | | 8 и более | менее 8 |
| | на низкой перекладине (кол. раз) | 10 и более | менее 10 | | |
| 4. | Поднимание ног из положения виса на высокой перекладине (кол. раз) | | | 10 и более | менее 10 |
| 5. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см) | 157 см. и более | менее 157 см. | 192 см. и более | менее 192 см. |
| 6. | Метание спортивного снаряда (граната) (м, см.): 500 гр. (жен.) 700 гр. (муж.) | 13 м. и более | менее 13 м. | 27 м. и более | менее 27 м. |
| 7. | Общая выносливость: бег 2000 м (мин.с) – жен. бег 3000 м(мин.,с.) – муж. | до 12.20 | свыше 12.20 | до 15.20 | свыше 15.20 |
| 8. | Спортивная ходьба: заход 3000 м. (мин.,с) – жен. заход 5000 м. (мин.,с) – муж. | до 21 .00 | свыше 21.00 | до 32.00 | свыше 32.00 |
| 9. | Лыжные гонки: гонка 3000 м. (мин.,с) – жен. гонка 5000 м. (мин.,с) – муж. | до 20.30 | свыше 20.30 | до 28.00 | свыше 28.00 |
| 10. | Бег на коньках 500 м. (мин.,с.) – жен. 1000 м. (мин.,с.) – муж. | до 1.30 | свыше 1.30 | до 2.30 | свыше 2.30 |

| № семестра | Обязательное количество выполнения контрольных нормативов в каждом семестре | |
|------------|---|--------------|
| | «зачтено» | «не зачтено» |
| | | |

| | | |
|---|--------------|------------|
| - | - | - |
| 2 | не менее 4-х | менее 4 -х |
| 3 | не менее 5-и | менее 5 -и |
| 4 | не менее 6-и | менее 6 -и |
| 5 | не менее 7-и | менее 7-и |
| 6 | не менее 8-и | менее 8 -и |

6.3. Типовые контрольные задания или иные материалы: Указаны в приложении

1.

7. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины:

а) основная литература:

1. Левин, М.Я. «Физическая культура и спорт» для высших учебных заведений: учебно-методическое пособие/М.Я. Левин, С.А. Борисевич, О.М. Попова. - Тюмень: Изд-во «ИПК ГАУ Северного Зауралья», 2013. – 218 с.

2. Левин, М.Я. Теоретические основы программы по дисциплине «Физическая культура» для высших учебных заведений: учебно-методическое пособие/ М.Я. Левин, С.А. Борисевич, И.А. Афанасьева. - Тюмень: Изд-во «ИПК ТГСХА», 2010. – 445 с.

3. Борисевич С.А., Левин М.Я. «Бег как средство профессионально-прикладной физической подготовленности студентов агропромышленных вузов в рамках учебной дисциплины/С.А. Борисевич, М.Я. Левин. - Тюмень, 2013. – 60 с.

4. Кувалдин В.А., Кувалдина В.Н., Масунова О.В., Горбунова Т.В., Шипицын А.Д., Методика организации самостоятельной работы студентов в рамках учебной дисциплины «Физическая культура и спорт» в вузе, 2018 -119 с.

5. Н.Я. Прокопьев, Е.А. Семизоров, Морфофункциональное состояние юношей-студентов вузов г. Тюмени – 2019 – 121 с.

6. Н.Я. Прокопьев, Е.А. Семизоров, Медико-педагогическое тестирование в спорте – 2019 – 267 с.

7. Н.Я. Прокопьев, Е.А. Семизоров, В.Н. Ананьев, А.М. Дуров, С.А. Утусиков, - Врачебно-педагогический контроль и фармакотерапия в физкультуре и спорте – 2020 – 179 с.

б) дополнительная литература:

1. Борисевич, С.А. Аутоиммунные процессы у спортсменов: учебно-методическое пособие/С.А. Борисевич, М.Я. Левин, В.М. Шубик. – Санкт-Петербург, 2009. – 117 с.

2. Сборник правил соревнований по зимним видам спорта/В.Н. Зуев, М.И. Либерман, Г.Г. Марьясов, Т.П. Охотина: часть первая. – Тюмень: Изд-во «Вектор Бук», 2010. – 238с.

3. Матвеев, Л.П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты/Л.П. Матвеев. – СПб.: Изд-во «Лань», 2009. – 384 с.

4. Спасти молодежь от наркотиков: научно-практическое пособие / под ред. И.П. Марова. – Тюмень: Тюменская областная Дума, 2010. – 128 с.

5. Столбов, В.В. История физической культуры/В.В. Столбов. – М.: Физкультура и спорт, 2011. – 208 с.

6. Физическая культура студента: учебник. / под ред. В.И. Ильинича. – М.: Гардарики, 2010. – 448 с.

7. Социальные и биологические основы физической культуры и здорового образа жизни: учебник/ под общей редакцией Д.Н. Давыденко. – Санкт-Петербург, 2010. – 238 с.

Периодические издания:

1. Научно-теоретический журнал – «Теория и практика физической культуры».
2. Научно-методический журнал – «Физическая культура: воспитание, образование, тренировка».
3. Научно-теоретический журнал - «Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта».
4. Журнал – «Физкультура и спорт».
5. Газета «Спортивный меридиан».

8. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети

"Интернет":

1. <http://tsaa.ru/index.php/fizkultura> (кафедра физической культуры).
2. <http://tsaa.ru/index.php/-lr> (спортивно-массовая работа, спортивный клуб «Колос»).
3. <http://www.fismag.ru/> журнал «Физкультура и Спорт».
4. <http://www.teoriya.ru/ru> журнал «Теория и практика физической культуры»
5. <http://www.jssm.org/> Журнал по спортивным наукам и спортивной медицине является некоммерческим научным электронным журналом, публикующим научные сообщения и обзорные статьи в области спортивной медицины и физической культуры.

9. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины:

1. Колунина, В.Н. Использование тренажерных устройств и технических средств обучения на занятиях по физической культуре: метод. пособие/В.Н. Колунина, А.А. Филатов, В.А. Кувалдин. – Тюмень ТГСХА, 2011. – 68 с.

2. Семизоров, Е.А. Развитие силовой подготовленности: метод. указания/Е.А. Семизоров, С.В. Зубков. – Тюмень ГАУСЗ, 2013. – 44 с.

3. Волжакова, В.В. Организация, проведение и элементарные правила соревнований по легкой атлетике: учеб. пособие/В.В. Волжакова. – Тюмень ГАУСЗ, 2014. – 32 с.

4. Волжакова, В.В. Основы легкой атлетики как вида спорта: учеб. пособие/В.В. Волжакова. – Тюмень ГАУСЗ, 2014. – 36 с.

5. Семизоров, Е.А. Средства восстановления и укрепления здоровья при заболеваниях опорно-двигательного аппарата: учебно-методическое пособие/Е.А. Семизоров. – Тюмень ГАУСЗ, 2014. – 72 с.

6. Волжакова, В.В. Физическое воспитание студентов: учеб. пособие/В.В. Волжакова. – Тюмень, ГАУСЗ, 2015. – 24 с.

7. Волжакова В.В. Здоровый образ жизни. Укрепление физического и психического здоровья студентов: учеб. пособие/В.В. Волжакова. – Тюмень ГАУСЗ, 2015. – 32 с.

8. Кувалдин, В.А. Тревожность и психологический стресс как состояния эмоциональной сферы студента, методы их регуляции: учебно-методическое пособие/В.А. Кувалдин, В.Н. Кувалдина, Е.А. Семизоров. – Тюмень ГАУСЗ, 2015. – 100 с.

9. Семизоров, Е.А. Восстановление и укрепление здоровья при заболеваниях органов пищеварительной системы с помощью средств физической культуры: учебно-методическое пособие/Е.А. Семизоров, О.В. Масунова. – Тюмень ГАУСЗ, 2015. – 136 с.

10. Кувалдин В.А., Кувалдина В.Н., Масунова О.В., Горбунова Т.В., Шипицын А.Д., Методика организации самостоятельной работы студентов в рамках учебной дисциплины «Физическая культура и спорт» в вузе, 2018 -119 с.

11. Н.Я. Прокопьев, Е.А. Семизоров, Морфофункциональное состояние юношей-студентов вузов г. Тюмени – 2019 – 121 с.

12. Н.Я. Прокопьев, Е.А. Семизоров, Медико-педагогическое тестирование в спорте – 2019 – 267 с.

13. Н.Я. Прокопьев, Е.А. Семизоров, В.Н. Ананьев, А.М. Дуров, С.А. Утусиков, - Врачебно-педагогический контроль и фармакотерапия в физкультуре и спорте – 2020 – 179 с.

10. Материально-техническое обеспечение дисциплины:

| № п/п | Наименование дисциплины в соответствии с учебным планом | Наименование специализированных аудиторий, кабинетов, спортивных сооружений с перечнем основного оборудования |
|-------|--|--|
| 1 | 2 | 3 |
| 1. | <p><i>Элективная дисциплина (модуль) по физической культуре и спорту</i> ЦИКЛИЧЕСКИЕ ВИДЫ СПОРТА</p> | <p>Стадион: - 6 беговых дорожек по 400м; - футбольное поле; - футбольные ворота (2 шт.) - трибуны на 3.000 посадочных мест</p> <p>Стрелковый тир: 50 м, 4 огневых рубежа</p> <p>Волейбольная площадка (открытая) 9х18 м.</p> <p>Хоккейный корт 20х61м</p> <p>Спортивный комплекс: зал игровой 18х36 м гардероб раздевалки – 2 шт., душевые – 2 шт. баскетбольные кольца – 2 шт. баскетбольные щиты – 2 шт. волейбольные стойки – 2 шт. электронное табло – 1 шт. гимнастические скамейки – 4 шт. гимнастическая стенка – 4 шт. гимнастическая перекладина-1шт ворота мини-футбольные – 2 шт.</p> <p>- зал единоборств 9х18 м. маты спортивные «татами» гимнастические скамейки – 2 шт. гимнастическая стенка – 2 шт зеркальное полотно 21 кв.м</p> <p>плавательный бассейн – 10х25м на 4 плавательных дорожки раздевалки – 2 шт., душевые – 2 шт. разделительные дорожки – 5 шт.</p> <p>- атлетический зал комплексный тренажер для жима лежа – 1 шт. универсальный комплексный тренажер для мышц сгибателей и разгибателей рук, ног – 1 шт.</p> |

| | |
|--|--|
| | <p>перекладина универсальная, переносная – 1 шт. гантели – 2 шт. мишени дартс – 5 шт.</p> |
| | <p>Спортивный зал (3 корпус) 12х24 м. раздевалки – 2 шт., душевые – 2 шт. баскетбольные кольца – 2 шт. баскетбольные шиты – 2 шт. волейбольные стойки – 2 шт. гимнастические скамейки – 2 шт. теннисный стол – 5 шт.</p> |
| | Зал настольного тенниса |
| | Лыжная база на 300 пар лыж |
| | Кабинет для специальной медицинской группы |
| | Медицинский кабинет |

Министерство науки и высшего образования РФ
ФГБОУ ВО Государственный аграрный университет Северного Зауралья
Агротехнологический институт
Кафедра Физической культуры

ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ
по учебной дисциплине
Элективная дисциплина (модуль) по физической культуре и спорту
ЦИКЛИЧЕСКИЕ ВИДЫ СПОРТА

для направления подготовки **05.03.06 Экология и природопользование**

образовательная программа **Экология**

Уровень высшего образования – **бакалавриат**

Разработчики:

Волжакова В.В., тренер кафедры физической культуры

Утверждено на заседании кафедры

протокол № 10 от «06» июня 2023 г.

Заведующий кафедрой  Е.А. Семизоров

Тюмень, 2023

**КОНТРОЛЬНЫЕ ЗАДАНИЯ И ИНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ОЦЕНКИ
знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующие этапы
формирования компетенций в процессе освоения дисциплины
«Циклические виды спорта»**

Контрольные нормативы для зачета:

| № п/п | Характеристика направленности контрольного норматива | Женщины | | Мужчины | |
|----------|--|--------------------|------------------|--------------------|------------------|
| | | зачтено | не зачтено | зачтено | не зачтено |
| 1. | Скоростно-силовая подготовленность: бег – 100м. (сек.) | до 17.9 | свыше 17.9 | до 14.8 | свыше 14.8 |
| 2. | Силовая подготовленность: Поднимание (сед.) и опускание туловища из положения лежа, ноги закреплены, руки за головой (кол-во раз): | 31 и более | менее 31 | 34 и более | менее 34 |
| 3. | Подтягивание: на перекладине (кол.раз); | | | 8 и более | менее 8 |
| | на низкой перекладине (кол. раз) | 10 и более | менее 10 | | |
| 4. | Поднимание ног из положения виса на высокой перекладине (кол. раз) | | | 10 и более | менее 10 |
| 5. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см) | 157 см. и более | менее 157 см. | 192 см. и более | менее 192 см. |
| 6. | Метание спортивного снаряда (граната) (м, см.): 500 гр. (жен.) 700 гр. (муж.) | 13 м. и более | менее 13 м. | 27 м. и более | менее 27 м. |
| 7. | Общая выносливость: бег 2000 м (мин.с) – жен. бег 3000 м(мин.,с) – муж. | до 12.20 | свыше 12.20 | до 15.20 | свыше 15.20 |
| 8. | Спортивная ходьба: заход 3000 м. (мин.,с) – жен. заход 5000 м. (мин.,с) – муж. | до 21 .00 | свыше 21.00 | до 32.00 | свыше 32.00 |
| 9. | Лыжные гонки: гонка 3000 м. (мин.,с) – жен. гонка 5000 м. (мин.,с) – муж. | до 20.30 | свыше 20.30 | до 28.00 | свыше 28.00 |
| 10. | Бег на коньках 500 м. (мин.,с.) – жен. 1000 м. (мин.,с.) – муж. | до 1.30 | свыше 1.30 | до 2.30 | свыше 2.30 |

Критерии оценки зачета:

- оценка «зачтено» - если студент выполнил обязательное количество контрольных нормативов в соответствующем семестре, результаты которых соответствуют значениям шкалы оценивания контрольных нормативов.

- оценка «не зачтено» если студент выполнил меньшее количество контрольных нормативов в соответствующем семестре, и результаты которых не соответствуют значениям шкалы оценивания контрольных нормативов.

Процедура оценивания зачета:

Контрольные нормативы выполняются на стадионе университета, поэтапно, в течение нескольких занятий. Внешний вид студента (форма одежда и обувь) должна соответствовать требованиям личной гигиены и техники безопасности. Перед выполнением контрольных нормативов, обязательно проводится общая разминка. Опоздавшие студенты к началу занятия, к выполнению контрольных нормативов не допускаются.