

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Бойко Елена Григорьевна  
Должность: Ректор  
Дата подписания: 04.03.2024 23:00:44  
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: **35.03.08 Водные биоресурсы и аквакультура**

образовательная программа:

**"Водные биоресурсы и аквакультура"**

Уровень высшего образования – **бакалавриат**

Форма обучения – **очная**

**Тюмень, 2023**

**При разработке рабочей программы учебной дисциплины в основу положены:**

1) ФГОС ВО по направлению подготовки 35.03.08 Водные биоресурсы и аквакультура образовательная программа: "Водные биоресурсы и аквакультура" утвержденный Министерством науки и высшего образования и РФ «17» июля 2017 г., приказ № 668

2) Учебный план основной образовательной программы 35.03.08 Водные биоресурсы и аквакультура образовательная программа: "Водные биоресурсы и аквакультура" 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

 Е.А. Семизоров

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:



А.А. Бахарев

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

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

**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 1-2-3 курсе в 2-3-4-5-6 семестре по очной форме обучения.

### 3. Объем дисциплины и виды учебной работы:

Общая трудоемкость дисциплины составляет 328 часов на очной форме обучения.

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

### 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.<br>Ходьба в чередовании с бегом и преодолением препятствий.<br>Бег с изменением темпа и ускорениями. Строевые упражнения, построения и перестроения.<br>Упражнения для мышц туловища и живота. Упражнения мышц рук и плечевого пояса. Упражнения для мышц ног.<br>Упражнения для мышц задней поверхности бедра.  |
| 2.    | Специальная физическая подготовка | Техника безопасности при занятиях гимнастикой.<br>Упражнения для развития силы и скоростных качеств.<br>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                       | Техника безопасности и соблюдение гигиенических правил  |

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

#### 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         |
|       | <b>Итого:</b>                     | <b>328</b>           | <b>328</b> |

#### 4.3. Практические занятия:

| № п/п | № раздела дисциплины | Тематика практических занятий (семинаров)  | Трудоемкость (час.) |
|-------|----------------------|--|---------------------|
|       |                      |  | очная               |
| 1     | 2                    | 3  | 4                   |
| 1.    | 1                    | Упражнения:<br>- для мышц туловища и живота;<br>- для мышц рук и плечевого пояса;<br>- для мышц ног;<br>- для мышц задней поверхности бедра.                   | 40                  |
| 2.    | 2                    | Развитие общей выносливости.<br>Развитие специальной и скоростно-силовой выносливости.<br>Развитие физических качеств: силы, быстроты, прыгучести, ловкости.   | 54                  |
| 3.    | 3                    | <u>Легкая атлетика</u><br>Техника безопасности и соблюдение гигиенических правил при занятиях легкой атлетикой.<br>Совершенствование техники спортивной ходьбы | 60                  |

|  |   |    |
|--|---|----|
|  | <p>(движения ног, таза, рук и плечевого пояса как составляющие и в целом.<br/>         Спортивная ходьба на поворотах, подъёмах и спусках.<br/>         Совершенствование техники кроссового (стайерского) бега (координации работы рук и ног в беговом шаге; техника с высокого старта).<br/>         Совершенствование техники спринтерского бега (техника с низкого старта).<br/>         Совершенствование техники бега стартового разгона.<br/>         Совершенствование техники эстафетного бега на короткие, средние и смешанные дистанции (навыкам держания, приема и передачи эстафетной палочки).<br/>         Совершенствование техники прыжка с места.<br/>         Совершенствование техники прыжка в длину с разбега.</p>          |    |
|  | <p><u>Лыжная подготовка</u><br/>         Техника безопасности и соблюдение гигиенических правил при занятиях лыжной подготовкой.<br/>         Совершенствование техники классических, коньковых лыжных ходов:<br/>         - одновременный безшажный, одношажный;<br/>         - коньковый (полуконьковый) ход.<br/>         Скольжение без помощи палок, повороты на месте, подъём ступающим шагом, повороты «упором» и на параллельных лыжах.<br/>         Способы торможения на лыжах.<br/>         Совершенствование техники преодоления подъемов, спусков и поворотов.<br/>         Контроль прохождения дистанции на время 3км. (дев.), 5км. (юн.).</p>   | 60 |
|  | <p><u>Конькобежный спорт</u><br/>         Техника безопасности и соблюдение гигиенических правил на занятиях по конькобежному спорту.<br/>         Упражнений в помещении (прыжковые упражнения, приседания, махи ногой, выпады, имитация бега на коньках).<br/>         Совершенствование элементов техники бега на коньках (правильная посадка, отталкивание, удержание равновесия на одной ноге) на льду, скольжение на двух коньках.<br/>         Совершенствование техники бега на коньках (стартовая поза, стартовый разбег, дистанционный бег с работой одной, двумя руками по прямой и по кругу, торможение падением).<br/>         Повороты на месте и на ходу, прыжки на двух коньках, торможение, падение, движение спиной вперед.</p> | 60 |

|    |   |  |    |
|----|---|--|----|
| 4. | 4 | Совершенствование тактики (использование элементов, приемов, вариантов тактики в соревновательной деятельности) по:<br>- легкой атлетике;<br>- лыжным гонкам;<br>- конькобежному спорту. | 48 |
|    |   | Выполнение контрольных нормативов.   | 6  |

#### 4.4. Учебные занятия в форме практической подготовки:

| № п/п | Номер темы  | Место проведения   |
|-------|---|--|
| 1     | 2   | 3  |
| 1     | <i>Элективная дисциплина (модуль) по физической культуре и спорту</i><br><b>ЦИКЛИЧЕСКИЕ ВИДЫ СПОРТА</b> | Стадион:<br>- 6 беговых дорожек по 400м;<br>- футбольное поле;<br>- футбольные ворота (2 шт.)<br>- трибуны на 3.000 посадочных мест - зал единоборств 9x18 м.<br>Хоккейный корт 20x61м<br>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         |
|       |            | <b>ИТОГО часов в семестре</b>     |                         | <b>82</b>  |
| 2.    | 2          | Общая физическая подготовка       | Практическое выполнение | 10         |
|       |            | Специальная физическая подготовка |                         | 14         |
|       |            | Техническая подготовка            |                         | 44         |
|       |            | Тактическая подготовка            |                         | 14         |
|       |            | <b>ИТОГО часов в семестре</b>     |                         | <b>82</b>  |
| 3.    | 3          | Общая физическая подготовка       | Практическое выполнение | 10         |
|       |            | Специальная физическая подготовка |                         | 14         |
|       |            | Техническая подготовка            |                         | 44         |
|       |            | Тактическая подготовка            |                         | 14         |
|       |            | <b>ИТОГО часов в семестре</b>     |                         | <b>82</b>  |
| 4.    | 4          | Общая физическая подготовка       | Практическое выполнение | 10         |
|       |            | Специальная физическая подготовка |                         | 12         |
|       |            | Техническая подготовка            |                         | 48         |
|       |            | Тактическая подготовка            |                         | 12         |
|       |            | <b>ИТОГО часов в семестре</b>     |                         | <b>82</b>  |

## **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 | <b>знать:</b><br>- технику безопасности при занятиях физической культурой и спортом;<br>- средства и методы физической культуры и спорта.<br><b>уметь:</b><br>- использовать средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования.<br><b>владеть:</b><br>- техникой и тактикой ходьбы и бега на короткие и длинные дистанции, прыжков в длину и метания;<br>- техникой и тактикой передвижения на лыжах, коньках. | контрольные нормативы            |
|                 |  |   | контрольные нормативы            |

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:<br>бег – 100 м. (сек.)  | до 17.9            | свыше 17.9       | до 14.8            | свыше 14.8       |
| 2.    | Силовая подготовленность:<br>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:<br>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.<br>и более | менее<br>157 см. | 192 см.<br>и более | менее<br>192 см. |
| 6.    | Метание спортивного снаряда (граната) (м, см.):<br>500 гр. (жен.)<br>700 гр. (муж.)   | 13 м.<br>и более   | менее<br>13 м.   | 27 м.<br>и более   | менее<br>27 м.   |
| 7.    | Общая выносливость:<br>бег 2000 м (мин.с) – жен.<br>бег 3000 м (мин.,с.) – муж.   | до 12.20           | свыше<br>12.20   | до 15.20           | свыше<br>15.20   |
| 8.    | Спортивная ходьба:<br>заход 3000 м. (мин.,с) – жен.<br>заход 5000 м. (мин.,с) – муж.  | до 21 .00          | свыше<br>21.00   | до 32.00           | свыше<br>32.00   |
| 9.    | Лыжные гонки:<br>гонка 3000 м. (мин.,с) – жен.<br>гонка 5000 м. (мин.,с) – муж.   | до 20.30           | свыше<br>20.30   | до 28.00           | свыше<br>28.00   |
| 10.   | Бег на коньках<br>500 м. (мин.,с.) – жен.<br>1000 м. (мин.,с.) – муж.   | до 1.30            | свыше<br>1.30    | до 2.30            | свыше<br>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:

| №<br>п/п | Наименование<br>дисциплины в<br>соответствии с<br>учебным планом   | Наименование специализированных аудиторий,<br>кабинетов, спортивных сооружений с перечнем<br>основного оборудования   |
|----------|--|---|
| 1        | 2  | 3   |
| 1.       | <p><i>Элективная дисциплина (модуль) по физической культуре и спорту</i><br/> <b>ЦИКЛИЧЕСКИЕ ВИДЫ СПОРТА</b></p> | <p>Стадион:<br/>           - 6 беговых дорожек по 400м;<br/>           - футбольное поле;<br/>           - футбольные ворота (2 шт.)<br/>           - трибуны на 3.000 посадочных мест</p> <p>Стрелковый тир: 50 м, 4 огневых рубежа</p> <p>Волейбольная площадка (открытая) 9x18 м.</p> <p>Хоккейный корт 20x61м</p> <p>Спортивный комплекс: зал игровой 18x36 м<br/>           гардероб<br/>           раздевалки – 2 шт., душевые – 2 шт.<br/>           баскетбольные кольца – 2 шт.<br/>           баскетбольные щиты – 2 шт.<br/>           волейбольные стойки – 2 шт.<br/>           электронное табло – 1 шт.<br/>           гимнастические скамейки – 4 шт.<br/>           гимнастическая стенка – 4 шт.<br/>           гимнастическая перекладина-1шт<br/>           ворота мини-футбольные – 2 шт.</p> <p>- зал единоборств 9x18 м. маты спортивные «татами»<br/>           гимнастические скамейки – 2 шт.<br/>           гимнастическая стенка – 2 шт<br/>           зеркальное полотно 21 кв.м</p> <p>плавательный бассейн – 10x25м<br/>           на 4 плавательных дорожки<br/>           раздевалки – 2 шт., душевые – 2 шт.<br/>           разделительные дорожки – 5 шт.</p> <p>- атлетический зал<br/>           комплексный тренажер для жима лежа – 1 шт.<br/>           универсальный комплексный тренажер для мышц сгибателей и разгибателей рук, ног – 1 шт.<br/>           перекладина универсальная, переносная – 1шт.<br/>           гантели – 2 шт.</p> |

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

**Приложение 1**

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 **35.03.08 Водные биоресурсы и аквакультура**

образовательная программа:

**"Водные биоресурсы и аквакультура"**

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:**

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