

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации  
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«Владимирский государственный университет  
имени Александра Григорьевича и Николая Григорьевича Столетовых»  
(ВлГУ)

Институт биологии и экологии

УТВЕРЖДАЮ:

Директор института



2022

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**

**ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ**

(наименование дисциплины)

**направление подготовки / специальность**

**05.03.06 «ЭКОЛОГИЯ И ПРИРОДОПОЛЬЗОВАНИЕ»**

(код и наименование направления подготовки (специальности))

**направленность (профиль) подготовки**

**«ЭКОЛОГИЯ И ПРИРОДОПОЛЬЗОВАНИЕ»**

(направленность (профиль) подготовки)

г. Владимир 2022

## 1. ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Целью дисциплины является формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности.

Для достижения поставленной цели предусматривается решение следующих задач:

- понимание социальной значимости физической культуры и её роли в развитии личности и подготовке к профессиональной деятельности;
- знание биологических, психолого-педагогических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни;
- формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое совершенствование и самовоспитание привычки к регулярным занятиям физическими упражнениями и спортом;
- овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре и спорте;
- приобретение личного опыта повышения двигательных и функциональных возможностей, обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности к будущей профессии и быту;
- создание основы для творческого и методически обоснованного использования физкультурно-спортивной деятельности в целях последующих жизненных и профессиональных достижений.

## 2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОПОП ВО

Дисциплина «Физическая культура и спорт» относится к части учебного плана, формируемой участниками образовательных отношений.

Занятия по дисциплине «Физическая культура и спорт» проводятся в форме практических занятий на спортивных объектах ВлГУ.

## 3. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

Планируемые результаты обучения по дисциплине, соотнесенные с планируемыми результатами освоения ОИОП (компетенциями и индикаторами достижения компетенций).

Формируемые компетенции (код, содержание компетенции)	Планируемые результаты обучения по дисциплине, в соответствии с индикатором достижения компетенции		Наименование оценочного средства
	Индикатор достижения компетенции (код, содержание индикатора)	Результаты обучения по дисциплине	
<b>УК-7</b> способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	<b>УК-7.1.</b> Знает виды физических упражнений; научно-практические основы физической культуры и здорового образа жизни	<b>Знает</b> методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности; <b>Умеет</b> использовать средства и методы физической культуры для обеспечения	Контрольные нормативы

		<p>полноценной социальной и профессиональной деятельности;  <b>Владеет</b> способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.</p>	
	<p><b>УК-7.2. Умеет</b> применять на практике разнообразные средства физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья. использовать средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа жизни</p>	<p><b>Знает</b> основы теории и методики физической культуры и спорта, необходимые для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности;  <b>Умеет</b> использовать средства и методы физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности;  <b>Владеет</b> средствами и методами физической культуры для поддержания должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.</p>	<p>Контрольные нормативы</p>
	<p><b>УК-7.3. Владеет</b> средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования</p>	<p><b>Знает</b> основные факторы здорового образа жизни для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности;  <b>Умеет</b> использовать средства и методы физической культуры для профессионально-</p>	<p>Контрольные нормативы</p>

		<p>личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа жизни и стиля жизни;</p> <p><b>Владеет</b> принципами, средствами и методами физической культуры для построения учебно-тренировочных занятий по физической культуре для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.</p>	
--	--	---	--

#### 4. ОБЪЕМ И СТРУКТУРА ДИСЦИПЛИНЫ

Трудоемкость дисциплины составляет 2 зачетные единицы, 72 часа.

##### Тематический план: форма обучения – очная

№ п/п	Наименование тем и/или разделов/тем дисциплины	Семестр	Неделя семестра	Контактная работа обучающихся с педагогическим работником			Самостоятельная работа	Формы текущего контроля успеваемости, форма промежуточной аттестации (по семестрам)
				Лекции	Практические занятия	Лабораторные работы <i>в формате подготовки</i>		
1	Легкая атлетика.	1	1-6		24			1 рейтинг-контроль
2	Баскетбол.	1	7-12		24			2 рейтинг-контроль
3	Плавание.	1	13-18		24			3 рейтинг-контроль
Всего за I семестр		1			72			зачет
Итого по дисциплине		1			72			зачет

##### Содержание практических занятий по дисциплине:

###### Раздел 1. Легкая атлетика:

**Тема 1.** Обучение технике бега на короткие и средние дистанции.

Техника безопасности на занятиях по легкой атлетике. Обучение технике бега по прямой и виражу). Обучение технике высокого старта и стартовому ускорению, низкому старту, переходу к свободному бегу после стартового ускорения. Финиширование.

**Тема 2. Совершенствование техники бега на короткие и средние дистанции.**

Бег на короткие дистанции: бег с ускорениями на 60-80 м; стартовые ускорения. Бег на средние дистанции: медленный бег на 1-1,5 км, 2 – 2,5 км.

**Тема 3. Обучение технике прыжка в длину с места.**

Общеразвивающие и специальные упражнения прыгуна. Упражнения с элементами прыжков различными способами. Техника отталкивания, техника приземления, техника прыжка в целом.

**Раздел 2. Баскетбол:**

**Тема 1. Техника игры в баскетбол.**

Техника безопасности на занятиях по баскетболу. Развитие физических качеств, необходимых для игры в баскетбол.

Знакомство с основными техническими приемами (стойка, передвижения, повороты, остановки, ловля мяча, передачи, броски, ведение, финты, групповые взаимодействия).

**Раздел 3. Плавание:**

**Тема 1. Упражнения по освоению с водой**

Меры безопасности на воде. Подготовительные упражнения для освоения с водой: вдох и выдох в воду: «поплавок», «звёздочка», «стрелка» на груди и на спине, скольжение.

## **5. ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА ДЛЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ, ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ПО ИТОГАМ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ И УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ СТУДЕНТОВ**

### **5.1. Текущий контроль успеваемости**

Текущий контроль успеваемости проводится в форме рейтинг-контроля три раза в семестр. Типовые тестовые задания для проведения текущего контроля приведены ниже.

#### **1 рейтинг-контроль:**

- Тест на скоростно-силовую подготовленность – бег 100 м (девушки, юноши);
- Тест на общую выносливость – бег 2000 м (девушки);
- Тест на общую выносливость – бег 3000 м (юноши).

#### **2 рейтинг-контроль:**

- Броски мяча в кольцо с места. Определяется пять точек по периметру штрафной зоны площадки для бросков в кольцо. Выполняется по три броска с каждой точки на точность попадания. Мячи для бросков подает партнер (девушки, юноши);
- Ведение мяча. Ведение мяча осуществляется на время. Старт от лицевой линии, далее ведение мяча вокруг центрального круга, далее до противоположной лицевой линии площадки. Обратно ведение мяча по прямой к линии старта (девушки, юноши);
- Передачи мяча. Передачи выполняются в стену двумя руками от груди с места. Расстояние устанавливается индивидуально, но не менее 2,5 м для девушек и 3 м для юношей. Количество передач определяется за 30 секунд (девушки, юноши).

#### **3 рейтинг-контроль:**

- Плавание 50 м (девушки, юноши).

### **5.2. Промежуточная аттестация по итогам освоения дисциплины (зачёт).**

#### Вопросы к зачету по дисциплине:

1. История развития легкой атлетки.
2. История многоборий.
3. Развитие легкой атлетки в России, в мире.
4. Основные виды легкой атлетки.
5. Легкая атлетика как основа физического воспитания.
6. История возникновения баскетбола как вида спорта.

7. Основные изменения в правилах игры.
8. Характерные особенности баскетбола как вида спорта.
9. Требования, предъявляемые к баскетбольной площадке. Разметка линий.
10. Инвентарь для игры в баскетбол. Его эволюция.
11. Плавание в России (возникновение развитие).
12. Последовательность обучения не умеющего плавать.
13. Последовательность и методы обучения плаванию кроль на груди.
14. Последовательность и методы обучения плаванию кроль на спине.
15. Правила поведения меры предупреждения травматизма при занятиях в бассейне и на открытых водоемах.

*Тематика рефератов для студентов полностью освобожденных  
(со справкой К"Ж).*

1. Лечебная физическая культура (ЛФК) при заболеваниях органов дыхания.
2. ЛФК при заболеваниях сердечно-сосудистой системы.
3. ЛФК при заболеваниях нервной системы.
4. ЛФК при черепно-мозговой травме.
5. ЛФК при заболеваниях мочеполовой системы.

Фонд оценочных материалов для проведения аттестации уровня сформированности компетенций обучающихся по дисциплине оформляется отдельным документом.

## 6. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

### 6.1. Книжное обеспечение

Наименование литературы: автор, название, вид издания, издательство	Год издания	КНИЖНОЕ ОБЕСПЕЧЕННОСТЬ
		Наличие в электронном каталоге ЭБС
Основная литература		
1. <b>Базякин, И.В.</b> Лыжная подготовка студентов во Владимирском государственном университете: учеб.-метод. пособие / И.В. Базякин, М.В. Петова; Владим. гос. ун-т им. А.Г. и Н.Г. Столетовых. – Владимир: Изд-во ВлГУ, 2020. – 87 с. – ISBN 978-5-9984-1135-9.	2020	<a href="http://e.lib.vlsu.ru:80/handle/123456789/8387">http://e.lib.vlsu.ru:80/handle/123456789/8387</a>
2. <b>Калищева, И.Г.</b> Волейбол в университете [Электронный ресурс]: учебно-методическое пособие / И.Г. Калищева, С.А. Песчанова; Владимирский государственный университет им. А.Г. и Н.Г. Столетовых (ВлГУ). – Электронные текстовые данные (1 файл, 1,6 Мб). – Владимир: (ВлГУ), 2017. – 137 с.	2017	<a href="http://e.lib.vlsu.ru/bitstream/123456789/6646/1/01685.pdf">http://e.lib.vlsu.ru/bitstream/123456789/6646/1/01685.pdf</a>
3. <b>Калищева, И.Г.</b> Организация занятий со студентами специальной медицинской группы в вузе: учеб.-метод. пособие / И.Г. Калищева, С.А. Песчанова; Владим. гос. ун-т им. А.Г. и Н.Г. Столетовых. – Владимир: Изд-во ВлГУ, 2019. – 96 с. – ISBN 978-5-9984-1026-0	2019	<a href="http://e.lib.vlsu.ru:80/handle/123456789/7887">http://e.lib.vlsu.ru:80/handle/123456789/7887</a>

<p>4. <b>Пресняков, А.И.</b> Обучение плаванию студентов, испытывающих страх в водной среде [Электронный ресурс]: учебно-методическое пособие / А.И. Пресняков: Владимирский государственный университет им. А.Г. и Н.Г. Столетовых (ВлГУ). – ВлГУ, 2019. – 80 с.</p>	<p>2019</p>	<p><a href="http://e.lib.vlsu.ru/bitstream/123456789/7567/1/01778.pdf">http://e.lib.vlsu.ru/bitstream/123456789/7567/1/01778.pdf</a></p>
<p>5. <b>Решникова, Е.А.</b> Коррекция телосложения студенток в процессе занятий физической культурой [Электронный ресурс]: учебно-методическое пособие / Е.А. Решникова [и др.]: Владимирский государственный университет им. А.Г. и Н.Г. Столетовых (ВлГУ). – 2017. – 63 с.</p>	<p>2017</p>	<p><a href="http://e.lib.vlsu.ru/bitstream/123456789/6505/1/01670.pdf">http://e.lib.vlsu.ru/bitstream/123456789/6505/1/01670.pdf</a></p>
<p>Дополнительная литература</p>		
<p>1. <b>Бабушкин, Г.Д.</b> Общая теория спорта: современные концепции подготовки спортсменов: учебник / Г.Д. Бабушкин. – Саратов: Вузовское образование, 2020. – 294 с. — ISBN 978-5-4487-0679-0.</p>	<p>2020</p>	<p><a href="http://www.iprbookshop.ru/91118.html">http://www.iprbookshop.ru/91118.html</a></p>
<p>2. <b>Зюрин, Э.А.</b> История и теория физической культуры. Технологии физического воспитания: учеб. пособие / Э.А. Зюрин [и др.]; Фе-дер. науч. центр физ. культуры и спорта: Владим. гос. ун-т им. А.Г. и Н.Г. Столетовых. – Владимир: Изд-во ВлГУ, 2019. – 292с. ISBN978-5-9984-0996-7.</p>	<p>2019</p>	<p><a href="http://e.lib.vlsu.ru:80/handle/123456789/8275">http://e.lib.vlsu.ru:80/handle/123456789/8275</a></p>
<p>3. <b>Инухин, В.Ф.</b> Баскетбол. Стритбол [Электронный ресурс]: учебно-методическое пособие / В.Ф. Инухин [и др.]: Владимирский государственный университет им. А.Г. и Н.Г. Столетовых (ВлГУ). – (ВлГУ), 2016. – 116 с.</p>	<p>2016</p>	<p><a href="http://e.lib.vlsu.ru/bitstream/123456789/5405/1">http://e.lib.vlsu.ru/bitstream/123456789/5405/1</a></p>
<p>4. <b>Одинцова, С.В.</b> Теория и методика физической культуры: методические рекомендации для самостоятельной работы студентов / С. В. Одинцова. – Владимир: ВлГУ, 2013. – 36 с.</p>	<p>2013</p>	<p><a href="http://e.lib.vlsu.ru/bitstream/123456789/2664/1/01177.pdf">http://e.lib.vlsu.ru/bitstream/123456789/2664/1/01177.pdf</a></p>
<p>5. <b>Нуллина, В.В.</b> Физическое воспитание студентов специального медицинского отделения в ВУЗе. Учебно-методическое пособие. /В.В. Нулина. – Владимир: Изд-во ВлГУ, 2014. – 79 с.</p>	<p>2014</p>	<p><a href="http://e.lib.vlsu.ru/bitstream/123456789/3612/1/01341.pdf">http://e.lib.vlsu.ru/bitstream/123456789/3612/1/01341.pdf</a></p>
<p>6. <b>Степанов, А.Я.</b> Обучение технике баскетбола студентов, специализирующихся по модулю «Баскетбол»: учеб.-метод. пособие / А.Я. Степанов, А.В. Лебедев. – Владимир: Издательство ВлГУ, 2015. – 80 с. ISBN 978-5-9984-0667-6</p>	<p>2015</p>	<p><a href="http://e.lib.vlsu.ru/bitstream/123456789/4305/1/01444.pdf">http://e.lib.vlsu.ru/bitstream/123456789/4305/1/01444.pdf</a></p>

<p>7. Физиологические технологии повышения работоспособности в физической культуре и спорте: учебное пособие / составители И.Н. Калинина, С.Ю. Калинин. — Омск: Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2014. — 110 с. ISBN 2227-8397.</p>	<p>2014</p>	<p><a href="http://www.iprbookshop.ru/64984.html">http://www.iprbookshop.ru/64984.html</a></p>
--	-------------	--

### 6.2. Периодические издания:

1. Ж.: Теория и практика физической культуры (библиотека ВлГУ, пр-кт Строителей, д.11).
2. Ж.: Физическая культура, воспитание, образование, тренировка (библиотека ВлГУ, пр-кт Строителей, д.11).
3. Ж.: Физкультура и спорт (библиотека ВлГУ, пр-кт Строителей, д.11).

### 6.3. Интернет ресурсы:

1. «Консультант студента» <http://www.studentlibrary.ru>.
2. «Библиотека» <https://vsu.bibliotech.ru/>

## 7. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Для реализации практических занятий по дисциплине предоставляются:

1. Спортивный корпус №1, где имеются:
  - зал №1 (большой);
  - зал №2 (малый);
  - зал бокса;
  - зал тяжелой атлетики;
  - тренажерный зал;
  - плавательный бассейн;
  - зал для занятий йогой;
  - лыжная база.
2. Спортивный корпус №2:
  - большой зал с тремя коврами для борьбы;
  - малый зал для борьбы;
  - танцевальный зал.
3. Стрелковый тир.

Так же на занятиях по необходим спортивный инвентарь – мячи волейбольные, мячи баскетбольные, мячи футбольные, набивные мячи, коврики, гантели, скакалки, гимнастические палки, обручи, специальные обучающие устройства, тренажеры и другой специальный инвентарь.



Рабочую программу составили:

- доцент Миронова Ю.А.
- доцент Суелова В.А.



Рецензент: Заслуженный тренер РФ, Мастер спорта РФ, отличник ФК и С, директор ГБУ ВО «СНОР по спортивной борьбе», Мясников С.В.



Программа рассмотрена и одобрена на заседании кафедры физического воспитания и спорта

Протокол № 32 от 27.06.22 года

Заведующий кафедрой Иванов С.В.



Рабочая программа рассмотрена и одобрена на заседании учебно-методической комиссии направления 05.03.06

Протокол № 10 от 27.06.22 года

Председатель комиссии

 Т. А. Грифорова