

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 архитектуры строительства и энергетики

УТВЕРЖДАЮ:

Директор института

Авлеев С.Н.

« 31 » 08 2021 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

ЭЛЕКТИВНЫЕ ДИСЦИПЛИНЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ

(наименование дисциплины)

направление подготовки / специальность

08.03.01 «СТРОИТЕЛЬСТВО»

(код и наименование направления подготовки (специальности))

направленность (профиль) подготовки

«АВТОМОБИЛЬНЫЕ ДОРОГИ»

(направленность (профиль) подготовки)

г. Владимир 2021

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 «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» относится к части учебного плана, формируемой участниками образовательных отношений.

Занятия по дисциплине «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» 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 ОПОП (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	
УК-7 – способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7.1. Знает виды физических упражнений; научно-практические основы физической культуры и здорового образа жизни	Знает методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности; Умеет использовать средства и методы физической культуры для обеспечения	Контрольные нормативы

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

		личностного развития, физического самосовершенствован ия, формирования здорового образа жизни и стиля жизни; Владеет принципами, средствами и методами физической культуры для построения учебно- тренировочных занятий по физической культуре для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	
--	--	---	--

4. ОБЪЕМ И СТРУКТУРА ДИСЦИПЛИНЫ

Трудоемкость дисциплины составляет 328 часов.

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	в формате подготовки		
1	Льжная подготовка	2	1-6		24				1 рейтинг-контроль
2	Общая физическая подготовка	2	7-12		24				2 рейтинг-контроль
3	Легкая атлетика	2	13-18		24				3 рейтинг-контроль
Всего за 2 семестр		2			72				зачет
1	Легкая атлетика	3	1-6		24				1 рейтинг-контроль
2	Баскетбол	3	7-18		48				2 рейтинг-контроль 3 рейтинг-контроль
Всего за 3 семестр		3			72				зачет
1	Футбол	4	1-12		48				1 рейтинг-контроль 2 рейтинг-контроль

2	Легкая атлетика	4	13-18	24			3 рейтинг-контроль
Всего за 4 семестр		4		72			зачет
1	Легкая атлетика	5	1-6	18			1 рейтинг-контроль
2	Волейбол	5	7-18	36			2 рейтинг-контроль 3 рейтинг-контроль
Всего за 5 семестр		5		54			зачет
1	Общая физическая подготовка	6	1-12	36			1 рейтинг-контроль 2 рейтинг-контроль
2	Легкая атлетика	6	13-18	18		4	3 рейтинг-контроль
Всего за 6 семестр		6		54		4	зачет
Итого по дисциплине		2-6		324		4	Зачет, зачет, зачет, зачет, зачет

Содержание практических занятий по дисциплине:

2 семестр

Раздел 1. Лыжная подготовка:

Тема 1. Обучение технике передвижения на лыжах.

Техника безопасности на занятиях лыжным спортом. Обучение технике передвижения на лыжах одновременных ходов: бесшажный, одношажный и двухшажный. Обучение технике попеременного двухшажного хода на учебной площадке и на учебной лыжне. Обучение поворотам на месте и в движении.

Раздел 2. Общая физическая подготовка:

Тема 1. Общая физическая подготовка.

Техника безопасности на занятиях по ОФП. Общая физическая подготовка: общеразвивающие упражнения без гимнастических снарядов, на снарядах (скамейка, канат, гимнастическая стенка, перекладина), с различными предметами (мячи, гимнастические палки, скакалки, гантели).

Раздел 3. Легкая атлетика:

Тема 1. Совершенствование техники бега на короткие и средние дистанции.

Бег на короткие дистанции: бег с ускорениями на 60-80 м; переменный бег: 5 x 100 м. Бег на средние дистанции: медленный бег на 1-1,5 км, 2 – 2,5 км.

Тема 2. Развитие общей выносливости.

Медленный бег длительностью 20-50 минут.

Тема 3. Развитие скоростной выносливости.

Ускорения на отрезках 30 м, 60 м, 100 м.

3 семестр

Раздел 1. Легкая атлетика:

Тема 1. Развитие общей выносливости.

Медленный бег длительностью 20-50 минут. Специальные беговые упражнения: бег с высоким подниманием бедра, бег с захлестыванием голени, семенящий бег, бег прыжковыми шагами и т.д.

Тема 2. Развитие скоростной выносливости.

Переменные и повторные пробегания отрезков 4x30 м, 2x60 м, 2x100 м.

Тема 3. Развитие скоростно-силовой выносливости.

Быстрый бег, специальные беговые упражнения: бег с высоким подниманием бедра, бег с захлестыванием голени, бег прыжковыми шагами, прыжки на одной и двух ногах. Совершенствование техники прыжка в длину с места.

Раздел 2. Баскетбол:

Тема 1. Технические приемы баскетбола.

Отработка правильной стойки. Передвижения по прямой, диагоналями, дугами, зигзагом, шагом, бегом, прыжками. Прыжки толчком одной или двумя ногами, с разбега и с места. Остановка шагом и прыжком. Повороты вперед и назад, на сзади стоящей и впереди стоящей ноге. Ловля мяча, летящего на средней высоте (на уровне груди и пояса); ловля

высоко летящего мяча (выше головы); ловля низко летящего мяча (ниже колен); ловля катящихся мячей и отскакивающих от площадки. Ловля мяча на месте. В движении, в прыжке. Передачи одной рукой и двумя руками. Броски одной рукой от плеча, снизу, сверху; броски двумя руками сверху, снизу, от груди. Броски с места и в прыжке. Ведение мяча: высокое и низкое. Ведение по прямой, по дуге, по кругу. Ведение с изменением направления, темпа, с переводами мяча из одной руки в другую. Финты с мячом и без мяча, с места и во время движения. Фонты имитацией передачи мяча, имитацией броска в корзину, имитацией прохода. Групповые взаимодействия. Взаимодействия двух, трех, четырех игроков. Заслоны. Отработка правильного выполнения каждого приема в отдельности, умения сочетать приемы между собой. Осуществление приемов на максимальной скорости.

4 семестр

Раздел 2. Футбол:

Тема 1. Технические приемы футбола.

Техника безопасности на занятиях по футболу. Технические приемы: ведение мяча по прямой, диагоналями, дугами, зигзагом, шагом, бегом. Остановки мяча: бедром, грудью, серединой подъема подошвы. Передачи: серединой подъема, внешней стороной стопы, внутренней стороной стопы. Удары по воротам: с места, в движении. Ведение мяча: по прямой, с изменением направления, по кругу, с поворотом на 90 градусов, на 180 градусов, с ускорением. Отработка правильного выполнения каждого приема в отдельности, умения сочетать приемы между собой. Осуществление приемов на максимальной скорости.

Раздел 2. Легкая атлетика:

Тема 1. Совершенствование техники бега на короткие и средние дистанции.

Бег на короткие дистанции: бег с ускорениями на 30 м, 60 м, 80 м; переменный бег: 3 x 100 м. Бег на средние дистанции: медленный бег на 1-1,5 км.

Тема 2. Развитие общей выносливости.

Кроссовая подготовка: бег длительностью 30-45 минут.

5 семестр

Раздел 1. Легкая атлетика:

Тема 1. Легкая атлетика Совершенствование техники бега по прямой дистанции. Совершенствование технике прыжков в длину с места.

Совершенствование техники бега по прямой дистанции. Совершенствование технике прыжков в длину с места. Развитие физических качеств, необходимых для бега на средние и длинные дистанции.

Совершенствование техники выполнения комплексов общеразвивающих и специальных беговых легкоатлетических упражнений. Совершенствование умений смены темпа при непрерывном беге. Специальные упражнения, обеспечивающие физическую готовность легкоатлета.

Совершенствование технике прыжков в длину с места.

Раздел 1. Волейбол:

Тема 1. Технические приемы волейбола.

Техника безопасности на занятиях по волейболу. Стойки волейболистов, перемещения, передачи мяча, подачи. Бег, прыжковые упр., эстафеты. Перемещения и стойки (перемещения приставными шагами вправо-влево, правым и левым боком вперед; остановка скачком. Передача мяча сверху двумя руками: над собой, у стены, с набрасывания партнёра. Приём мяча снизу двумя руками: над собой, с отскока от стены, с набрасывания партнёра. Подача мяча: верхняя прямая, нижняя прямая.

6 семестр

Раздел 1. Общая физическая подготовка:

Тема 1. Общая физическая подготовка.

Совершенствование развития гибкости. Совершенствование техники гимнастических упражнений, направленных на развитие гибкости.

Совершенствование силовых качеств. Совершенствование техники: отжиманий от брусьев; жима штанги стоя; жима с гантелями лежа; разводки гантелей лежа; подтягивания; разгибаний рук на тренажере; сгибаний рук с гантелями.

Раздел 2. Легкая атлетика:

Тема 1. Совершенствование общей выносливости и скоростных качеств.

Быстрый бег, специальные беговые упражнения: бег с высоким подниманием бедра, бег с захлестыванием голени, бег прыжковыми шагами, прыжки на одной и двух ногах и т.д.

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.

2 семестр:

1 рейтинг-контроль:

- Тест на общую выносливость – бег на лыжах 3 км (девушки);
- Тест на общую выносливость – бег на лыжах 5 км (юноши).

2 рейтинг-контроль:

- Тест на силовую подготовленность - поднимание (сед) и опускание туловища из положения лежа, ноги закреплены, руки за головой (девушки);
- Тест на силовую подготовленность – подтягивание на перекладине (юноши);
- Тест на скоростно-силовую подготовленность - прыжки в длину с места (девушки, юноши).

3 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).

3 семестр:

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. Обратное 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:

- Приседание на одной ноге, опора о стену (девушки);
- Тест на силовую подготовленность - сгибание-разгибание рук в упоре лежа на коленях (девушки);
- Сгибания и разгибания рук на брусьях (юноши);
- В висе поднимание ног до касания перекладины (юноши).

4 семестр:

1 рейтинг-контроль:

- Жонглирование мячом. Мяч подбрасывается руками. Мяч подбивается в воздух ногой через себя. После касания мячом земли мяч другой ногой опять посылается по воздуху через себя (не менее 12 раз подряд).
- Удар с полулёта. Мяч подбрасывается в воздух руками. После первого отскока мяча выполняется удар средней частью подъёма в ворота с расстояния 10-15м. Оценивается точность и техника выполнения.
- Удар в ворота. С расстояния 9м выполняется подряд пять ударов в ворота по неподвижному мячу. Ворота разделены по вертикали пополам. Следует попасть в указанную половину ворот верхом (не менее 3-х точных попаданий).

2 рейтинг-контроль:

- Тест на силовую подготовленность - поднимание (сед) и опускание туловища из положения лежа, ноги закреплены, руки за головой (девушки);
- Тест на силовую подготовленность – подтягивание на перекладине (юноши);
- Тест на скоростно-силовую подготовленность - прыжки в длину с места (девушки, юноши).

3 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).

5 семестр:

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:

- Челночный бег 3x10 метров (девушки, юноши);
- Метание набивного мяча (1кг) из-за головы двумя руками, сидя на полу ноги врозь (девушки, юноши).

3 рейтинг-контроль:

- Передача мяча двумя руками сверху над собой (девушки, юноши);
- То же в стену (высота передачи 1,5-2м.) (девушки, юноши);
- То же в парах (расстояние 3-5м.) (девушки, юноши);
- Передача мяча двумя руками снизу над собой (девушки, юноши);
- То же в стену (высота передачи 1,5-2м.) (девушки, юноши);
- То же в парах (расстояние 3-6м.) (девушки, юноши);
- Верхняя подача мяча (девушки, юноши);
- То же на точность (в правую и левую половину площадки) (девушки, юноши);
- Прямой нападающий удар (девушки, юноши).

6 семестр:

1 рейтинг-контроль:

- Тест на силовую подготовленность - поднимание (сед) и опускание туловища из положения лежа, ноги закреплены, руки за головой (девушки);
- Тест на силовую подготовленность – подтягивание на перекладине (юноши);
- Тест на скоростно-силовую подготовленность - прыжки в длину с места (девушки, юноши).

2 рейтинг-контроль:

- Приседание на одной ноге, опора о стену (девушки);
- Тест на силовую подготовленность - сгибание-разгибание рук в упоре лежа на коленях (девушки);
- Сгибания и разгибания рук на брусьях (юноши);
- В висе поднимание ног до касания перекладины (юноши).

3 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).

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

Вопросы к зачету по дисциплине:

2 семестр:

1. Общая характеристика олимпийских видов лыжного спорта:
 - лыжные гонки;
 - лыжное двоеборье;
 - прыжки на лыжах с трамплина;
 - горнолыжный спорт;
 - биатлон;
 - фристайл;
 - сноуборд.
2. Эксплуатационные характеристики лыж, типы лыжных креплений, детали лыжной палки.
3. Требования к одежде и обуви лыжника-гонщика.
4. Общая характеристика лыжных мазей и парафинов.
5. Технология смазки лыж и нанесения парафина.
6. Физическая культура и спорт как социальные феномены общества, как часть общечеловеческой культуры.
7. Физическая культура студента.
8. Физическая культура как учебная дисциплина высшего профессионального образования.
9. Организация физического воспитания в вузе.
10. Физическая культура и спорт как средства сохранения и укрепления здоровья студентов, их физического и спортивного совершенствования.
11. Организация и правила проведения соревнований по легкой атлетике.
12. Основы техники спортивной ходьбы и бега.
13. Основы техники прыжка в высоту.
14. Основы техники прыжка в длину.
15. Основы техники метаний.

Тематика рефератов для студентов полностью освобожденных (со справкой КЭК).

1. ЛФК при заболеваниях эндокринной системы.
2. ЛФК при заболеваниях опорно-двигательного аппарата.
3. ЛФК после перенесенных травм.
4. ЛФК при заболеваниях органов зрения.
5. ЛФК при ЛОР-заболеваниях.

Вопросы к зачету по дисциплине:

3 семестр:

1. Общеразвивающие и специальные упражнения легкоатлетов.
2. Типовая схема обучения технике легкоатлетических упражнений.
3. Средства повышения тренированности легкоатлетов.
4. Легкая атлетика в школе и оздоровительном лагере.
5. Легкая атлетика и современное олимпийское движение.
6. Виды соревнований по баскетболу.
7. Системы розыгрышей в баскетболе. Их различия.
8. Принципы обучения баскетболу.
9. Методы обучения баскетболу.
10. Этапы преподавания баскетбола.
11. Организм человека как единая саморазвивающаяся биологическая система.

12. Общее представление о строении тела человека.
13. Функциональные системы организма.
14. Воздействие природных и социально-экологических факторов на организм и жизнедеятельность человека.
15. Средства физической культуры и спорта.

Тематика рефератов для студентов полностью освобожденных
(со справкой КЭК).

1. ЛФК при заболеваниях желез внутренней секреции.
2. ЛФК при заболеваниях желудочно-кишечного тракта.
3. Здоровый образ жизни студента.
4. Здоровье человека как ценность и факторы, его определяющие.
5. Здоровый образ жизни и характеристики его составляющих.

Вопросы к зачету по дисциплине:

4 семестр:

1. История возникновения футбола как вида спорта.
2. Основные изменения в правилах игры в футбол.
3. Характерные особенности футбола как вида спорта.
4. Требования, предъявляемые к футбольной площадке. Разметка линий.
5. Инвентарь для игры в футбол. Его эволюция.
6. Функциональная активность человека и взаимосвязь физической и умственной деятельности.
7. Утомление и восстановление при физической и умственной работе.
8. Витамины и их роль в обмене веществ.
9. Обмен энергии. Состав пищи и суточный расход энергии.
10. Двигательная функция и повышение устойчивости организма человека к различным условиям внешней среды.
11. Основы спортивной тренировки в легкой атлетике.
12. Совершенствование техники и методики легкоатлетических видов на основе результатов научных изысканий.
13. Средства и методы развития выносливости у легкоатлетов.
14. Средства, методы и динамика развития силы у легкоатлетов.
15. Типовая структура урока по легкой атлетике, ее характеристика.

Тематика рефератов для студентов полностью освобожденных
(со справкой КЭК).

1. Физическая культура и спорт как социальные феномены общества, как часть общечеловеческой культуры.
2. Физическая культура студента.
3. Физическая культура как учебная дисциплина высшего профессионального образования.
4. Организация физического воспитания в вузе.
5. Физическая культура и спорт как средства сохранения и укрепления здоровья студентов, их физического и спортивного совершенствования.

Вопросы к зачету по дисциплине:

5 семестр:

1. Средства и методы развития быстроты и ловкости у легкоатлетов.
2. Подготовка к соревнованиям легкоатлетов.
3. Меры безопасности и профилактика травматизма в легкой атлетике.
4. Особенности тренировки в легкоатлетических многоборьях.
5. Оздоровительный бег и его значение.
6. История развитие волейбола.
7. Основные этапы развития волейбола в России.
8. Эволюция развития правил игры в волейбол.
9. Понятие о технике игры волейбол. Классификация техники игры в волейбол.

10. Техника игры в волейбол в нападении.
11. Техника игры в волейбол в защите.
12. Последовательность обучения основным техническим приемам в волейболе.
13. Средства и методы технической подготовки волейболистов.
14. Понятие о тактике в волейболе. Классификация тактики игры.
15. Тактика игры в волейбол в нападении.

Тематика рефератов для студентов полностью освобожденных
(со справкой КЭК).

1. Организм человека как единая саморазвивающаяся биологическая система.
2. Общее представление о строении тела человека.
3. Функциональные системы организма.
4. Воздействие природных и социально-экологических факторов на организм и жизнедеятельность человека.
5. Средства физической культуры и спорта.

Вопросы к зачету по дисциплине:
6 семестр:

1. Характеристика изменения пульса и кровяного давления при мышечной деятельности.
2. Понятие «здоровье», его содержание и критерии.
3. Взаимосвязь общей культуры студента и его образ жизни.
4. Режим труда и отдыха.
5. Гигиенические основы закаливания.
6. Учебно-тренировочное занятие как основная форма обучения упражнениям.
7. Структура учебно-тренировочного занятия.
8. Общая физическая подготовка, ее цели и задачи.
9. Специальная физическая подготовка, ее цели и задачи.
10. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) как разновидность специальной физической подготовки.
11. Рекорды и рекордсмены в легкой атлетике.
12. Техника безопасности на занятиях по легкой атлетике.
13. Правила соревнований в легкой атлетике.
14. Места занятий легкой атлетикой, оборудование и инвентарь занимающихся.
15. Врачебный контроль и самоконтроль на занятиях по легкой атлетике.

Тематика рефератов для студентов полностью освобожденных
(со справкой КЭК).

1. Определение понятия «спорт». Его отличие от других видов занятий физическими упражнениями.
2. Массовый спорт и спорт высших достижений. Их цели и задачи.
3. Особенности организации и планирования спортивной подготовки в вузе.
4. Единая спортивная классификация.
5. Студенческий спорт. Его организационные особенности.
6. Студенческие спортивные соревнования. Календарь спортивных соревнований.
7. Студенческие спортивные организации.
8. Современные популярные системы физических упражнений.
9. Мотивация и обоснование индивидуального выбора студентом вида спорта или системы физических упражнений для регулярных занятий.
10. Краткая психофизиологическая характеристика основных групп видов спорта и систем физических упражнений.
11. Характеристика особенностей воздействия данного вида спорта (системы физических упражнений) на физическое развитие и физическую подготовленность.
12. Модельные характеристики спортсмена высокого класса.
13. Цели и задачи спортивной подготовки в условиях вуза.
14. Перспективное, текущее и оперативное планирование спортивной подготовки.

15. Правила составления комплекса утренней гигиенической гимнастики.

5.3. Самостоятельная работа обучающегося.

Самостоятельная работа студентов по изучению дисциплины включает следующие виды работ: изучение материала, изложенного на лекции; изучение материала, вынесенного на практические занятия; подготовка к практическим занятиям, выполнение индивидуального задания (реферат), подготовка презентации доклада.

Тематика рефератов для самостоятельной работы студентов по дисциплине

Плавание:

1. Способы и методы спасения утопающего. Оказание первой медицинской помощи утопающему.
2. ОФП и СФП занимающихся плаванием.
3. Плавание как оздоравливающий фактор. Противопоказания занятий плаванием.
4. Оборудование, инвентарь для обучения и занятий плаванием. Инвентарь, форма одежды пловца.
5. Спортивные и прикладные способы плавания и значения, и применение их в жизненных ситуациях.
6. Последовательность и методы обучения плавания способом брасс.
7. Последовательность и методы обучения плавания способом брасс стартом, поворотам в плавании кр/гр; н/сп; брасс.
8. Правила проведения, инвентарь и оборудование для проведения соревнований по плаванию.
9. Комплексное и эстафетное плавание. Применение их использование в повседневной и соревновательной деятельности.
10. Двигательные действия в плавании как предмет обучения и его этапность в обучении.
11. Плавание как жизненно необходимый навык.
12. Спортивное плавание и водные виды спорта.
13. Оздоровительно – реабилитационное плавание и фитнес (оздоровительное плавание).
14. Основы техники спортивного плавания.
15. Зрелищно – театрализованные мероприятия и праздник на воде.
16. Последовательность и методы обучения плаванию способом дельфин (баттерфляй).
17. Биомеханические основы техники плавания.
18. Общие требования к рациональной технике плавания.
19. Организация и проведение занятий и соревнований по плаванию.
20. Основы прикладного плавания.
21. Техника и методика обучения прикладному плаванию.
22. Плавание в системе физического воспитания.
23. Техника спортивных способов плавания.
24. История возникновения Олимпийских игр и динамика их развития.
25. Основные направления в развитии плавания.

Лыжный спорт:

1. Классификация способов передвижения на лыжах:
 - классические и коньковые лыжные ходы;
 - способы подъемов;
 - стойки спусков;
 - способы торможений;
 - способы поворотов в движении и на месте;
 - преодоление неровностей.
2. Признаки деления лыжных ходов на классические и коньковые, одновременные и попеременные с учетом количества шагов в цикле хода.
3. Понятие о классическом и свободном стилях передвижения.
4. Фазы формирования двигательного навыка и этапы обучения.
5. Словесные, наглядные и практические методы обучения.

6. Основные дидактические принципы обучения.
7. Особенности организации обучения способам передвижения на лыжах.
8. Специфичные требования к подготовке учебной площадки, учебной и тренировочной лыжни.
9. Взаимосвязь мест занятий по лыжной подготовке с этапами обучения.
10. Части урока, их содержание и примерная относительная продолжительность.
11. Требования к разработке плана-конспекта.
12. Начальное обучения владению лыжным инвентарем, ступающему и скользящему шагу, управлению лыжами, освоению со снежной средой.
13. Методика обучения технике передвижения на лыжах: классическим и коньковым ходам, переходам с одного хода на другой, способам подъемов, спусков, торможений, поворотов, преодоления неровностей.
14. Типичные ошибки при овладении попеременными и одновременными классическими и коньковыми лыжными ходами.
15. Последовательность обучения различным лыжным ходам, способам подъемов, спусков, торможений, поворотов.
16. Наиболее распространенные травмы при занятиях лыжами, причины их возникновения и меры предупреждения.
17. Лыжные гонки как циклический вид спорта на выносливость.
18. Этапы многолетней подготовки: предварительной подготовки, начальной и углубленной специализации, спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства.
19. Понятия о спортивной форме, взаимосвязь закономерностей ее фазового развития с планированием тренировки.
20. Основные, специально-подготовительные, обще-подготовительные средства тренировки.

Баскетбол:

1. Урок как основная форма проведения занятия по обучению баскетболу. Этапы урока.
2. Сила как физическое качество, необходимое для игры в баскетбол.
3. Быстрота как физическое качество, необходимое для игры в баскетбол.
4. Выносливость как физическое качество, необходимое для игры в баскетбол.
5. Гибкость как физическое качество, необходимое для игры в баскетбол.
6. Технические приемы с мячом в баскетболе.
7. Технические приемы без мяча в баскетболе.
8. Характеристика индивидуальной игры в защите.
9. Индивидуальная игра в нападении.
10. Специальная физическая подготовка в баскетболе.
11. Выносливость и ее развитие у баскетболистов.
12. Быстрота и ее развитие у баскетболистов.
13. Прыгучесть и ее развитие у баскетболистов.
14. Сила и ее развитие у баскетболистов.
15. Гибкость и ее развитие у баскетболистов.
16. Основы техники игры в баскетбол.
17. Основы командной защиты в баскетболе.
18. Основы командного нападения в баскетболе.
19. Индивидуальная игра в защите.
20. Индивидуальная игра в нападении.

Футбол:

1. Виды соревнований по футболу.

5. Этапы преподавания футбола.
6. Урок как основная форма проведения занятия по обучению футболу. Этапы урока.
7. Специальная физическая подготовка в футболе.
8. Сила как физическое качество, необходимое для игры в футбол.
9. Быстрота как физическое качество, необходимое для игры в футбол.
10. Выносливость как физическое качество, необходимое для игры в футбол.
11. Гибкость как физическое качество, необходимое для игры в футбол.
12. Технические приемы с мячом в футболе.
13. Характеристика игры в защите.
14. Индивидуальная игра в нападении.
15. Выносливость и ее развитие у футболистов.
16. Быстрота и ее развитие у футболистов.
17. Прыгучесть и ее развитие у футболистов.
18. Сила и ее развитие у футболистов.
19. Гибкость и ее развитие у футболистов.
20. Основы техники игры в футбол.
21. Основы игры в защите в футболе.
22. Основы игры в нападении в футболе.
23. Индивидуальная игра в защите.
24. Индивидуальная игра в нападении.
25. Физическая подготовка и система тренировок в футболе.

Волейбол

1. Тактика игры в защите.
2. Средства и методы тактической подготовки волейболистов.
3. Значение тактики и ее взаимосвязь с другими компонентами игры.
4. Характеристика специальных физических качеств волейболистов.
5. Средства и методы специальной физической подготовки волейболистов.
6. Организация массовых соревнований по волейболу среди детских и юношеских команд.
7. Особенности методики судейства при проведении массовых соревнований по волейболу.
8. Методические основы технической подготовки волейболистов.
9. Методика начального обучения основным техническим приемам в волейболе.
10. Методика обучения тактике игры в волейбол.
11. Специальная физическая подготовка в волейболе – как один из видов подготовки волейболистов.
12. Пляжный волейбол – возникновение и развитие. Правила игры.
13. Система игры в защите «углом вперед», её достоинства и недостатки.
14. Система игры в защите «углом назад», её достоинства и недостатки.
15. Физические качества и их развитие у волейболистов.

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

6. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

6.1. Книгообеспеченность

Наименование литературы: автор, название, вид издания, издательство	Год издания	КНИГООБЕСПЕЧЕННОСТЬ
		Наличие в электронном каталоге ЭБС
Основная литература		
1. Базякин, Н.В. Лыжная подготовка студентов во Владимирском государственном университете: учеб.-метод. пособие / Н.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	http://e.lib.vlsu.ru:80/handle/123456789/8387
2. Калинцева, И.Г. Волейбол в университете [Электронный ресурс]: учебно-методическое пособие / И.Г. Калинцева, 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	http://e.lib.vlsu.ru/bitstream/123456789/6646/1/01685.pdf
3. Калинцева, И.Г. Организация занятий со студентами специальной медицинской группы в вузе: учеб.-метод. пособие / И.Г. Калинцева, С.А. Песчанова; Владим. гос. ун-т им. А.Г. и Н.Г. Столетовых. –Владимир: Изд-во ВлГУ, 2019. –96 с. ISBN978-5-9984-1026-0	2019	http://e.lib.vlsu.ru:80/handle/123456789/7887
4. Пресняков, А.Н. Обучение плаванию студентов, испытывающих страх в водной среде [Электронный ресурс]: учебно-методическое пособие / А.Н. Пресняков; Владимирский государственный университет им. А.Г. и Н.Г. Столетовых (ВлГУ). — ВлГУ, 2019. — 80 с.	2019	http://e.lib.vlsu.ru/bitstream/123456789/7567/1/01778.pdf
5. Репникова, Е.А. Коррекция телосложения студенток в процессе занятий физической культурой [Электронный ресурс]: учебно-методическое пособие / Е.А. Репникова [и др.]; Владимирский государственный университет им. А.Г. и Н.Г. Столетовых (ВлГУ). — 2017.— 63 с.	2017	http://e.lib.vlsu.ru/bitstream/123456789/6505/1/01670.pdf
Дополнительная литература		
1. Бабушкин, Г.Д. Общая теория спорта: современные концепции подготовки спортсменов: учебник / Г.Д. Бабушкин. — Саратов: Вузовское образование, 2020. — 294 с. — ISBN 978-5-4487-0679-0.	2020	http://www.iprbookshop.ru/91118.html

2. Зюрин, Э.А. 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.	2019	http://e.lib.vlsu.ru:80/handle/123456789/8275
3. Ишухин, В.Ф. Баскетбол. Стритбол [Электронный ресурс]: учебно-методическое пособие / В.Ф. Ишухин [и др.]; Владимирский государственный университет им. А.Г. и Н. Г. Столетовых (ВлГУ). — (ВлГУ), 2016. — 116 с.	2016	http://e.lib.vlsu.ru/bitstream/123456789/5405/1
4. Одинцова, С.В. Теория и методика физической культуры: методические рекомендации для самостоятельной работы студентов / С. В. Одинцова. — Владимир: ВлГУ, 2013. — 36 с.	2013	http://e.lib.vlsu.ru/bitstream/123456789/2664/1/01177.pdf
5. Пулина, В.В. Физическое воспитание студентов специального медицинского отделения в ВУЗе. Учебно-методическое пособие. /В.В. Пулина. – Владимир: Изд-во ВлГУ, 2014. –79 с.	2014	http://e.lib.vlsu.ru/bitstream/123456789/3612/1/01341.pdf
6. Степанов, А.Я. 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	2015	http://e.lib.vlsu.ru/bitstream/123456789/4305/1/01444.pdf
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.	2014	http://www.iprbookshop.ru/64984.html

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. «Библиотеке» <https://vlsu.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 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.

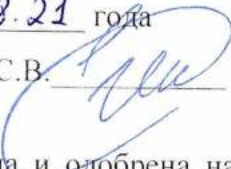
Рабочую программу составили:

- доцент Миронова Ю.А. 
- доцент Сулова В.А. 

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

Программа рассмотрена и одобрена на заседании кафедры физического воспитания и спорта

Протокол № 1 от 31.08.21 года


Заведующий кафедрой Иванов С.В. 

Рабочая программа рассмотрена и одобрена на заседании учебно-методической комиссии направления 08.03.01

Протокол № 1 от 31.08.21 года

Председатель комиссии директор ЧАСЭ

 (С.В. Иванов)

Рабочая программа переутверждена
на 2022/23 уч. год
Протокол № 11 от 21.04.22
Заведующий кафедрой
«Автомобильного спорта» 

А. В. Власов