

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



УТВЕРЖДАЮ

Проректор  
по учебно-методической работе

 А.А.Панфилов

« 06 » 04 2015 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ  
ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ,  
ЭЛЕКТИВНЫЕ КУРСЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ**

Направление подготовки 09.03.02 «Информационные системы и технологии»

Профиль/программа подготовки «Информационные системы и технологии»

Уровень высшего образования бакалавриат

Форма обучения заочная

Семестр	Трудоем- кость зач. ед./ час.	Лекции, час.	Практич. занятия, час.	Лаборат. работы, час.	СРС, час.	Форма промежуточного контроля (экз./зачет)
1	2 ЗЕТ, 72	-	4	-	68	зачет
1	328	-	-	-	328	
<b>Итого</b>	<b>2 ЗЕТ, 400</b>	-	<b>4</b>	-	<b>396</b>	<b>зачет</b>

Владимир 2015

## **1. ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ**

Целью физического воспитания студентов 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» реализуется в базовой части Блока 1 «Дисциплины (модули)» в объеме 72 академических часа (2 зачетные единицы) – 4 часа практические занятия, 68 часов самостоятельная работа студента, и «Элективные курсы по физической культуре» - вариативная часть, дисциплина по выбору в объеме 328 академических часа – самостоятельная работа студента.

Для изучения дисциплины необходимы знания, умения и компетенции, полученные обучающимися в средней общеобразовательной школе. Физическая культура в Российской Федерации представлена в высших учебных заведениях, как учебная дисциплина и важнейший компонент целостного развития личности, значимость которого проявляется в гармонизации духовных и физических сил, в формировании таких общечеловеческих ценностей, как здоровье, физическое и психическое благополучие, физическое совершенство.

## **3. КОМПЕТЕНЦИИ ОБУЧАЮЩЕГОСЯ, ФОРМИРУЕМЫЕ В РЕЗУЛЬТАТЕ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ**

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование следующих общекультурных компетенций (ОК):

- умением применять методы и средства познания, обучения и самоконтроля для интеллектуального развития, повышения культурного уровня, профессиональной компетенции, сохранения своего здоровья, нравственного и физического самосовершенствования (ОК-6);
- владением средствами самостоятельного, методически правильного использования методов физического воспитания и укрепления здоровья, готовностью к достижению

должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (ОК-11).

В соответствии с требованиями образовательного стандарта к компетенциям по дисциплине выпускник должен:

1. Знать: научно-практические основы физической культуры и здорового образа жизни.
2. Уметь: использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни.
3. Владеть: средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования, ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности.

#### 4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Общая трудоемкость дисциплины составляет 2 зачетные единицы, 400 часов.

№ п/п	Раздел (тема) дисциплины	Семестр	Неделя семестра	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах)						Объем учебной работы, с применением интерактивных методов (в часах / %)	Формы текущего контроля успеваемости (по неделям семестра), форма промежуточной аттестации (по семестрам)
				Лекции	Практические занятия	Лабораторные работы	Контрольные работы,	СРС	КП / КР		
1	Легкая атлетика	1						40			
2	Общая физическая подготовка	1			4			38	2/50%		
3	Лыжная подготовка	1						40			
4	Аэробика	1						40			
5	Плавание	1						40			
6	Баскетбол	1						40			
7	Волейбол	1						40			
8	Футбол	1						40			
9	Атлетическая гимнастика	1						40			
10	Адаптивная физическая культура	1						38			
Всего за семестр		<b>1</b>			<b>4</b>			<b>396</b>		<b>зачет</b>	
<b>Итого</b>					<b>4</b>			<b>396</b>	<b>2/50%</b>	<b>зачет</b>	

#### Основные темы:

##### 1 семестр

**Тема 1. Легкая атлетика.** Совершенствование техники упражнений в беге на короткие, средние и длинные дистанции.

**Тема 2. Общая физическая подготовка.** Совершенствование развития физических качеств.

**Тема 3. Лыжная подготовка.** Совершенствование техники передвижения на лыжах (техника лыжных ходов, подъемов, спусков и торможений).

**Тема 4. Аэробика.** Индивидуально подобранные композиции из дыхательных, силовых, скоростно-силовых упражнений, комплексы упражнений на растяжение и напряжение мышц.

**Тема 5. Плавание.** Совершенствование способов плавания.

**Тема 6.** Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в баскетболе.

**Тема 7.** Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в волейболе.

**Тема 8.** Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в футболе.

**Тема 9. Атлетическая гимнастика.** Индивидуально подобранные комплексы упражнений с дополнительным отягощением локального и избирательного воздействия на основные мышечные группы.

**Тема 10. Адаптивная физическая культура.** Комплексы физических упражнений, оздоровительная ходьба и бег, оздоровительное плавание и оздоровительная аэробика (для студентов специальной медицинской группы).

## **5. ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ**

При проведении занятий предусматривается использование активных и интерактивных форм проведения занятий в объеме не менее 20 % от общего объема занятий (просмотр видеозаписей с различными программами, разбор техники выполнения элементов в различных видах спорта, постановка методических задач (проведение урока – занятия по заданию преподавателя), организация и проведение мастер-классов и встреч с ведущими специалистами и спортсменами по различным видам спорта, предусмотренные рабочей программой.

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

*1 семестр:*

*Вопросы к зачету:*

1. Основные причины травматизма во время занятий физической культурой.
2. Что такое здоровый образ жизни и как вы его реализуете?
3. Правила выполнения утренней гимнастики (составить комплекс упражнений утренней гимнастики).
4. Требования безопасности при проведении соревнований по баскетболу, футболу, волейболу (на выбор).
5. Какие задачи решает режим дня и что необходимо учитывать при его планировании?
6. Значение правильной осанки в жизнедеятельности человека. Ее формирование (выполнить несколько упражнений на формирование правильной осанки).
7. Требования безопасности перед занятиями по гимнастике.
8. В чем заключаются особенности построения и содержания самостоятельных занятий по общей физической подготовке?
9. Требования безопасности во время занятий по легкой атлетике.
10. В чем различие между скоростными и силовыми качествами человека, с помощью каких упражнений можно их развить?
11. Раскройте особенности организации и проведения индивидуальных закалывающих процедур (расскажите, как делаете это вы).
12. Требования безопасности в аварийных ситуациях при проведении занятий по лыжной подготовке.
13. Какие признаки различной степени утомления вы знаете и что надо делать при их появлении?
14. Раскройте механизм воздействия физкультминуток на динамику общей работоспособности человека в течение дня (выполнить комплекс упражнений физкультминутки).

15. От чего зависит гибкость тела человека, какие упражнения рекомендуются для развития гибкости?
16. Какие приемы самоконтроля вам известны? Расскажите об одном из них и выполните (ортостатическую или функциональную пробу или антропометрические измерения).
17. История, девиз, символика, ритуал Олимпийских игр.
18. Общие требования безопасности при проведении туристских походов.
19. Как влияют на развитие двигательных способностей занятия подвижными играми? (Подробно рассказать о порядке организации и проведения, а также о правилах одной или двух подвижных игр. Если позволяют условия и обстоятельства, провести подвижную игру по выбору тестируемого.)
20. Требования, предъявляемые к одежде и обуви, предназначенной для занятий физической культурой и спортом.
21. В чем заключается поддержание репродуктивной функции человека средствами физической культуры?
22. В чем видится целесообразность индивидуального контроля за результатами двигательной подготовленности (составить личный план индивидуального контроля)?
23. Каким образом могут повлиять занятия физическими упражнениями (на уроках и самостоятельные) на развитие телосложения?
24. Особенности подготовки и проведения туристских походов (выполнить практическое задание по укладке рюкзака).
25. Требования безопасности перед началом и во время занятий в тренажерном зале.
26. Что понимается под физической культурой личности и в чем выражается ее взаимосвязь с общей культурой общества?
27. Почему необходимо отслеживать физическую нагрузку во время самостоятельных занятий, направленных на развитие силы? (Написать для себя план одного занятия, указав примерные нагрузки.)
28. Какое влияние оказывают занятия физической культурой на вредные привычки (наркоманию, алкоголизм, курение)?
29. Основные формы занятий физической культурой. Более подробно рассказать об одной из форм занятий (на личном примере).
30. Значение современного олимпийского движения в развитии мира и дружбы между народами.
31. Охарактеризовать основные профилактические мероприятия по предупреждению травматизма во время занятий физическими упражнениями (место занятий, гигиена тела и одежды, подбор инвентаря и контроль за физической нагрузкой).
32. Требования безопасности во время занятий по плаванию.
33. Современные спортивно-оздоровительные системы физических упражнений по формированию культуры движений и телосложения.
34. Какие профилактические меры надо соблюдать для предупреждения развития плоскостопия (обувь; общеразвивающие, корригирующие и специальные упражнения)? Рассказать (при возможности показать) несколько упражнений.
35. Требования безопасности во время проведения подвижных игр.
36. Что необходимо делать, чтобы не страдать избыточной массой тела? (Составить комплекс специальных упражнений.)
37. Основные способы плавания. Какие задания-упражнения, по вашему мнению, способствуют ускоренному обучению плаванию? (Вспомните, как вы научились плавать.)
38. Участие российских спортсменов-олимпийцев в развитии олимпийского движения в России и мире.
39. Для чего нужен дневник самоконтроля (самонаблюдения) и какие формы индивидуального контроля вы используете? Каким образом анализируете полученные данные?
40. Национальные виды спорта, их характеристика.

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

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.
6. ЛФК при заболеваниях эндокринной системы.
7. ЛФК при заболеваниях опорно-двигательного аппарата.
8. ЛФК после перенесенных травм.
9. ЛФК при заболеваниях органов зрения.
10. ЛФК при ЛОР-заболеваниях.
11. ЛФК при заболеваниях желез внутренней секреции.
12. ЛФК при заболеваниях желудочно-кишечного тракта.
13. Здоровый образ жизни студента.
14. Здоровье человека как ценность и факторы, его определяющие.
15. Здоровый образ жизни и характеристики его составляющих.
16. Физическая культура и спорт как социальные феномены общества, как часть общечеловеческой культуры.
17. Физическая культура студента.
18. Физическая культура как учебная дисциплина высшего профессионального образования.
19. Организация физического воспитания в вузе.
20. Физическая культура и спорт как средства сохранения и укрепления здоровья студентов, их физического и спортивного совершенствования.
21. Организм человека как единая саморазвивающаяся биологическая система.
22. Общее представление о строении тела человека.
23. Функциональные системы организма.
24. Воздействие природных и социально-экологических факторов на организм и жизнедеятельность человека.
25. Средства физической культуры и спорта.
26. Определение понятия «спорт». Его отличие от других видов занятий физическими упражнениями.
27. Массовый спорт и спорт высших достижений. Их цели и задачи.
28. Особенности организации и планирования спортивной подготовки в вузе.
29. Единая спортивная классификация.
30. Студенческий спорт. Его организационные особенности.
31. Студенческие спортивные соревнования. Календарь спортивных соревнований.
32. Студенческие спортивные организации.
33. Современные популярные системы физических упражнений.
34. Мотивация и обоснование индивидуального выбора студентом вида спорта или системы физических упражнений для регулярных занятий.
35. Краткая психофизиологическая характеристика основных групп видов спорта и систем физических упражнений.
36. Характеристика особенностей воздействия данного вида спорта (системы физических упражнений) на физическое развитие и физическую подготовленность.
37. Модельные характеристики спортсмена высокого класса.
38. Цели и задачи спортивной подготовки в условиях вуза.
39. Перспективное, текущее и оперативное планирование спортивной подготовки.
40. Правила составления комплекса утренней гигиенической гимнастики.

**Тематика рефератов для самостоятельной работы студента:**

Легкая атлетика:

1. История развития легкой атлетики.

2. История многоборий.
3. Развитие легкой атлетики в России, в мире.
4. Основные виды легкой атлетики.
5. Легкая атлетика как основа физического воспитания.
6. Организация и правила проведения соревнований по легкой атлетике.
7. Основы техники спортивной ходьбы и бега.
8. Основы техники прыжка в высоту.
9. Основы техники прыжка в длину.
10. Основы техники метаний.
11. Общеразвивающие и специальные упражнения легкоатлетов.
12. Типовая схема обучения технике легкоатлетических упражнений.
13. Средства повышения тренированности легкоатлетов.
14. Легкая атлетика в школе и оздоровительном лагере.
15. Легкая атлетика и современное олимпийское движение.
16. Основы спортивной тренировки в легкой атлетике.
17. Совершенствование техники и методики легкоатлетических видов на основе результатов научных изысканий.
18. Средства и методы развития выносливости у легкоатлетов.
19. Средства, методы и динамика развития силы у легкоатлетов.
20. Типовая структура урока по легкой атлетике, ее характеристика.
21. Средства и методы развития быстроты и ловкости у легкоатлетов.
22. Подготовка к соревнованиям легкоатлетов.
23. Меры безопасности и профилактика травматизма в легкой атлетике.
24. Особенности тренировки в легкоатлетических многоборьях.
25. Оздоровительный бег и его значение.
26. Рекорды и рекордсмены в легкой атлетике.
27. Техника безопасности на занятиях по легкой атлетике.
28. Правила соревнований в легкой атлетике.
29. Места занятий легкой атлетикой, оборудование и инвентарь занимающихся.
30. Врачебный контроль и самоконтроль на занятиях по легкой атлетике.

ОФП:

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.
6. Организм человека как единая саморазвивающаяся биологическая система.
7. Общее представление о строении тела человека.
8. Функциональные системы организма.
9. Воздействие природных и социально-экологических факторов на организм и жизнедеятельность человека.
10. Средства физической культуры и спорта.
11. Функциональная активность человека и взаимосвязь физической и умственной деятельности.
12. Утомление и восстановление при физической и умственной работе.
13. Витамины и их роль в обмене веществ.
14. Обмен энергии. Состав пищи и суточный расход энергии.
15. Двигательная функция и повышение устойчивости организма человека к различным условиям внешней среды.
16. Характеристика изменения пульса и кровяного давления при мышечной деятельности.

17. Понятие «здоровье», его содержание и критерии.
18. Взаимосвязь общей культуры студента и его образ жизни.
19. Режим труда и отдыха.
20. Гигиенические основы закаливания.
21. Определение понятия «спорт». Его отличие от других видов занятий физическими упражнениями.
22. Массовый спорт и спорт высших достижений. Их цели и задачи.
23. Особенности организации и планирования спортивной подготовки в вузе.
24. Единая спортивная классификация.
25. Студенческий спорт. Его организационные особенности.
26. Студенческие спортивные соревнования. Календарь спортивных соревнований.
27. Студенческие спортивные организации.
28. Современные популярные системы физических упражнений.
29. Мотивация и обоснование индивидуального выбора студентом вида спорта или системы физических упражнений для регулярных занятий.
30. Краткая психофизиологическая характеристика основных групп видов спорта и систем физических упражнений.
31. Характеристика особенностей воздействия данного вида спорта (системы физических упражнений) на физическое развитие и физическую подготовленность.
32. Модельные характеристики спортсмена высокого класса.
33. Цели и задачи спортивной подготовки в условиях вуза.
34. Перспективное, текущее и оперативное планирование спортивной подготовки.
35. Правила составления комплекса утренней гигиенической гимнастики.
36. Учебно-тренировочное занятие как основная форма обучения упражнениям.
37. Структура учебно-тренировочного занятия.
38. Общая физическая подготовка, ее цели и задачи.
39. Специальная физическая подготовка, ее цели и задачи.
40. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) как разновидность специальной физической подготовки.

*Лыжный спорт:*

1. Общая характеристика олимпийских видов лыжного спорта:
  - а) лыжные гонки;
  - б) лыжное двоеборье;
  - в) прыжки на лыжах с трамплина;
  - г) горнолыжный спорт;
  - д) биатлон;
  - е) фристайл;
  - ж) 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. Классификация способов передвижения на лыжах:
  - а) классические и коньковые лыжные ходы;
  - б) способы подъемов;
  - в) стойки спусков;
  - г) способы торможений;
  - д) способы поворотов в движении и на месте;
  - е) преодоление неровностей.
7. Признаки деления лыжных ходов на классические и коньковые, одновременные и попеременные с учетом количества шагов в цикле хода.
8. Понятие о классическом и свободном стилях передвижения .



9. Фазы формирования двигательного навыка и этапы обучения.
10. Словесные, наглядные и практические методы обучения.
11. Основные дидактические принципы обучения.
12. Особенности организации обучения способам передвижения на лыжах.
13. Специфичные требования к подготовке учебной площадки, учебной и тренировочной лыжни.
14. Взаимосвязь мест занятий по лыжной подготовке с этапами обучения.
15. Части урока, их содержание и примерная относительная продолжительность.
16. Требования к разработке плана-конспекта.
17. Начальное обучения владению лыжным инвентарем, ступающему и скользящему шагу, управлению лыжами, освоению со снежной средой.
18. Методика обучения технике передвижения на лыжах: классическим и коньковым ходам, переходам с одного хода на другой, способам подъемов, спусков, торможений, поворотов, преодоления неровностей.
19. Типичные ошибки при овладении попеременными и одновременными классическими и коньковыми лыжными ходами.
20. Последовательность обучения различным лыжным ходам, способам подъемов, спусков, торможений, поворотов.
21. Наиболее распространенные травмы при занятиях лыжами, причины их возникновения и меры предупреждения.
22. Лыжные гонки как циклический вид спорта на выносливость.
23. Этапы многолетней подготовки: предварительной подготовки, начальной и углубленной специализации, спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства.
24. Понятия о спортивной форме, взаимосвязь закономерностей ее фазового развития с планированием тренировки.
25. Периодизация годового тренировочного макроцикла.
26. Основные, специально-подготовительные, обще-подготовительные средства тренировки.
27. Соотношение различных средств на этапах многолетней подготовки и по периодам годового макроцикла.
28. Компоненты тренировочной нагрузки, определяющие характер ее воздействия на организм.
29. Определение относительной интенсивности физической и физиологической нагрузок в лыжных гонках.
30. Распределение тренировочной нагрузки по зонам интенсивности.

#### Аэробика:

1. Аэробика – истоки, развитие, современность.
2. Стретчинг и его применение в системах спортивной тренировки.
3. Структура занятий оздоровительной аэробикой.
4. Шесть правил растяжки.
5. Виды аэробики.
6. Основные виды растяжки и их анатомия.
7. Основные принципы занятий аэробикой, требования к тренировке.
8. Базовые шаги аэробики. Методы определения интенсивности тренировки.
9. Способы регулирования нагрузки на занятиях стэп-аэробики.
10. Противопоказанные упражнения при занятиях аэробикой.
11. Понятие «Фитнес».
12. Правильная осанка при занятиях аэробикой и ее значение.
13. Основные принципы безопасной тренировки. Биомеханика запрещенных упражнений в аэробике.
14. Методики развития гибкости. Безопасность выполнения упражнений.
15. Основные принципы силовой работы в уроках аэробики.

16. Основные компоненты урока аэробики и их особенности.
17. Влияние упражнений из аэробики на здоровых людей и людей, страдающих хроническими заболеваниями.
18. Методы оценки осанки и телосложения, коррекция осанки.
19. Контроль за физическим развитием, методы оценки физического развития.
20. Методы самоконтроля уровня здоровья и физического развития.

Плавание:

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

Баскетбол:

1. История возникновения баскетбола как вида спорта.
2. Основные изменения в правилах игры.
3. Характерные особенности баскетбола как вида спорта.
4. Требования, предъявляемые к баскетбольной площадке. Разметка линий.
5. Инвентарь для игры в баскетбол. Его эволюция.
6. Виды соревнований по баскетболу.
7. Системы розыгрышей. Их различия.
8. Принципы обучения баскетболу.

9. Методы обучения баскетболу.
10. Этапы преподавания баскетбола.
11. Урок как основная форма проведения занятия по обучению баскетболу. Этапы урока.
12. Сила как физическое качество, необходимое для игры в баскетбол.
13. Быстрота как физическое качество, необходимое для игры в баскетбол.
14. Выносливость как физическое качество, необходимое для игры в баскетбол.
15. Гибкость как физическое качество, необходимое для игры в баскетбол.
16. Технические приемы с мячом в баскетболе.
17. Технические приемы без мяча в баскетболе.
18. Характеристика индивидуальной игры в защите.
19. Индивидуальная игра в нападении.
20. Специальная физическая подготовка в баскетболе.
21. Выносливость и ее развитие у баскетболистов.
22. Быстрота и ее развитие у баскетболистов.
23. Прыгучесть и ее развитие у баскетболистов.
24. Сила и ее развитие у баскетболистов.
25. Гибкость и ее развитие у баскетболистов.
26. Основы техники игры в баскетбол.
27. Основы командной защиты в баскетболе.
28. Основы командного нападения в баскетболе.
28. Индивидуальная игра в защите.
30. Индивидуальная игра в нападении.

#### Волейбол:

1. История развитие волейбола.
2. Основные этапы развития волейбола в России.
3. Эволюция развития правил игры.
4. Понятие о технике. Классификация техники игры.
5. Техника игры в нападении.
6. Техника игры в защите.
7. Последовательность обучения основным техническим приемам.
8. Средства и методы технической подготовки волейболистов.
9. Понятие о тактике. Классификация тактики игры.
10. Тактика игры в нападении.
11. Тактика игры в защите.
12. Средства и методы тактической подготовки волейболистов.
13. Значение тактики и ее взаимосвязь с другими компонентами игры.
14. Характеристика специальных физических качеств волейболистов.
15. Средства и методы специальной физической подготовки волейболистов.
16. Организация массовых соревнований по волейболу среди детских и юношеских команд.
17. Особенности методики судейства при проведении массовых соревнований по волейболу.
18. Методические основы технической подготовки волейболистов.
19. Методика начального обучения основным техническим приемам в волейболе.
20. Методика обучения тактике игры в волейбол.
21. Специальная физическая подготовка в волейболе – как один из видов подготовки волейболистов.
22. Пляжный волейбол – возникновение и развитие. Правила игры.
23. Система игры в защите «углом вперед», её достоинства и недостатки.
24. Система игры в защите «углом назад», её достоинства и недостатки.
25. Физические качества и их развитие у волейболистов.

#### Футбол:

1. История возникновения футбола как вида спорта.

2. Основные изменения в правилах игры.
3. Характерные особенности футбола как вида спорта.
4. Требования, предъявляемые к футбольной площадке. Разметка линий.
5. Инвентарь для игры в футбол. Его эволюция.
6. Виды соревнований по футболу.
7. Системы розыгрышей. Их различия.
8. Принципы обучения футболу.
9. Методы обучения футболу.
10. Этапы преподавания футбола.
11. Урок как основная форма проведения занятия по обучению футболу. Этапы урока.
12. Специальная физическая подготовка в футболе.
13. Сила как физическое качество, необходимое для игры в футбол.
14. Быстрота как физическое качество, необходимое для игры в футбол.
15. Выносливость как физическое качество, необходимое для игры в футбол.
16. Гибкость как физическое качество, необходимое для игры в футбол.
17. Технические приемы с мячом в футболе.
18. Характеристика игры в защите.
19. Индивидуальная игра в нападении.
20. Выносливость и ее развитие у футболистов.
21. Быстрота и ее развитие у футболистов.
22. Прыгучесть и ее развитие у футболистов.
23. Сила и ее развитие у футболистов.
24. Гибкость и ее развитие у футболистов.
25. Основы техники игры в футбол.
26. Основы игры в защите в футболе.
27. Основы игры в нападении в футболе.
28. Индивидуальная игра в защите.
29. Индивидуальная игра в нападении.
30. Физическая подготовка и система тренировок в футболе.

Атлетическая гимнастика:

1. История возникновения и развития атлетической гимнастики.
2. Характеристика атлетической гимнастики. Средства и методы атлетической гимнастики.
3. Характеристика и классификация тренажеров для занятий атлетической гимнастикой.
4. Принципы построения тренировочных циклов.
5. Отличительные особенности тренировки мужчин.
6. Отличительные особенности тренировки женщин.
7. Отличительные особенности тренировки подростков, детей.
8. Упражнения для развития мышц спины.
9. Упражнения для развития мышц ног.
10. Упражнения для развития мышц груди.
11. Упражнения для развития мышц рук.
12. Упражнения для развития мышц пресса.
13. Особенности правильного питания.
14. Основы техники безопасности при занятиях атлетической гимнастикой.
15. Страховка и самостраховка при работе на тренажерах.
16. Атлетическая гимнастика: история возникновения, этапы развития, выдающиеся спортсмены.
17. Силовые способности: общее представление, классификация, характеристика, методика тренировки.
18. Методы и методические приёмы силовой тренировки.
19. Круговая тренировка: характеристика, специфика применения в силовой тренировке.
20. Упражнения с собственным весом тела: специфика применения в силовой тренировке.

21. Техника безопасности при работе с отягощениями.
22. Оборудование и инвентарь при занятиях атлетической гимнастикой.
23. Тренажёры для занятия атлетической гимнастикой: характеристика, классификация.
24. Базовые упражнения на основные мышечные группы.
25. Травматизм при занятиях атлетической гимнастикой: причина, предупреждение, оказание первой помощи.

Адаптивная физическая культура:

1. Адаптивная физическая культура в системе высшего среднего профессионального образования.
2. Возможности интеграции основной образовательной программы по адаптивной физической культуре с программами по другим направлениям и специальностям высшей и средней школы.
3. Перечислите основные отличия адаптивной физической культуры от физической культуры, медицины, валеологии, профилактической медицины и других отраслей знания и практической деятельности человека.
4. Проиллюстрируйте пространство проблем адаптивной физической культуры с помощью декартовой системы координат.
5. Охарактеризуйте понятия «культура», «физическая культура», «адаптивная физическая культура», «реабилитация», «социализация», «образ жизни», «социальная интеграция».
6. Раскройте концепцию журнала «Адаптивная физическая культура».
7. Цель и основные задачи адаптивной физической культуры.
9. Коррекционные задачи - основные задачи адаптивной физической культуры. Возможности коррекции сенсорных систем, интеллекта, функций опорно-двигательного аппарата, внутренних органов, речи с помощью физических упражнений.
10. Задачи компенсации функций пораженного органа или деятельности какой-либо системы. Их решение в адаптивной физической культуре.
11. Профилактика сопутствующих заболеваний и вторичных отклонений средствами и методами адаптивной физической культуры.
12. Особенности образовательных, воспитательных и оздоровительных задач в адаптивной физической культуре.
13. Дайте краткую характеристику основным видам адаптивной физической культуры (адаптивное физическое воспитание, адаптивный спорт, адаптивная двигательная рекреация, адаптивная физическая реабилитация).
14. Отличительные особенности креативных (художественно - музыкальных) видов адаптивной физической культуры.
15. Экстремальные виды адаптивной физической культуры. Потребности человека, которые они удовлетворяют.
16. Классификация инвалидов по тяжести дефекта и нозологическим группам.
17. Типичные нарушения двигательной сферы лиц с отклонениями в состоянии здоровья.
18. Индивидуальная образовательная «траектория» студента факультета адаптивной физической культуры.
19. Требования к личностным качествам и к квалификации педагога - специалиста по адаптивной физической культуре.
20. Становление и развитие адаптивной физической культуры за рубежом. Основные этапы.
21. Становление и развитие адаптивной физической культуры в нашей стране. Основные этапы.
22. Спортсмены России в мировом спортивном движении инвалидов.
23. Организационно-управленческая структура адаптивной физической культуры в России и за рубежом. Государственные и общественные организации.
24. Организация адаптивного физического воспитания в России.
25. Организация адаптивного спорта в России.

26. Организация адаптивной двигательной рекреации в России. Международный опыт.
27. Организация физической реабилитации в России.
28. Адаптивная физическая культура - составная часть комплексной реабилитации.
29. Адаптивная физическая культура в социальной интеграции и повышении уровня качества жизни инвалидов.
30. Всестороннее воспитание личности средствами и методами адаптивной физической культуры.
31. Умственное (интеллектуальное) воспитание на занятиях по адаптивной физической культуре.
32. Нравственное воспитание на занятиях по адаптивной физической культуре.
33. Эстетическое воспитание на занятиях по адаптивной физической культуре.
34. Экологическое воспитание и адаптивная физическая культура.
35. Общебиологические закономерности жизнедеятельности человека - как методологический фундамент адаптивной физической культуры.

## **7. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ**

### **а) основная литература:**

1. Кобяков, Ю.П. Физическая культура. Основы здорового образа жизни: учебное пособие для вузов по специальности 050720.65 (033100) – Физическая культура / Ю.П. Кобяков. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2012. – 253 с. (библиотека ВлГУ).
2. Сулова, В.А. Методика и организация занятий атлетической гимнастикой студенток с различными типами телосложения: учебно-методическое пособие / В.А. Сулова, С.А. Мельникова, Н.Д. Сулов; Владимирский государственный университет имени А.Г. и Н.Г. Столетовых (ВлГУ), 2012. – 66 с. – ISBN 978-5-9984-0260-9. (библиотека ВлГУ).
3. Одинцова, С.В. Теория и методика физической культуры: методические рекомендации для самостоятельной работы студентов / С.В. Одинцова. – Владимир: ВлГУ, 2013. – 36 с.
4. Пулина, В.В. Физическое воспитание студентов специального медицинского отделения в ВУЗе. Учебно-методическое пособие. /В.В. Пулина. – Владимир: Изд-во ВлГУ, 2014. –79с. (библиотека ВлГУ).

### **б) дополнительная литература:**

1. Заботин, В.Г. Особенности методики подготовки и развития силовых способностей студентов: учебное пособие / В.Г. Заботин, С.В. Иванов, А.Б. Лаврентьев; Владимирский государственный университет (ВлГУ) – Владимир: Владимирский государственный университет (ВлГУ), 2007. – 72 с. (библиотека ВлГУ).
2. Кириллова Н.Е. Развитие аэробных возможностей организма методом нетрадиционных форм физического воспитания в системе вузовского обучения: методические указания / Н.Е. Кириллова, И.А. Сметанина; Владимирский государственный университет (ВлГУ) – Владимир: Владимирский государственный университет (ВлГУ), 2008. – 44 с. (библиотека ВлГУ).
3. Шулятьев, В.М. Физическая культура: Курс лекций [Электронный ресурс]: курс лекций /В.М. Шулятьев. – М.: Издательство РУДН, 2009. – <http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785209030515.html>
4. Кабачков, В.А. Профессиональная физическая культура в системе непрерывного образования молодежи [Электронный ресурс]: науч.- метод. пособие / В.А. Кабачков, С.А. Полиевский, А.Э. Буров. – М.: Советский спорт, 2010. – <http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785971804536.html>
5. Калининцева, И.Г. Методика обучения технике игры в волейбол: учебно-методическая разработка: учебно-методическая разработка Ч.1 / И.Г. Калининцева, В.Ф. Ишухин. – Владимир: ВГГУ, 2011. – 37с. (библиотека ВлГУ).

6. Калининцева, И.Г. Методика обучения технике игры в волейбол: учебно-методическая разработка: учебно-методическая разработка Ч.2 / И.Г. Калининцева, В.Ф. Ишухин. – Владимир: ВГГУ, 2011. – 27 с. (библиотека ВлГУ).
7. Афанасьев, В.Г. Самостоятельные занятия в физическом воспитании: учебное пособие / В.Г. Афанасьев. Владимир: ВлГУ, 2011. – 148 с.: ил. – ISBN 978-5-9984-0173-2/ – <http://e.lib.vlsu.ru/bitstream/123456789/3050/1/00628.pdf>. (библиотека ВлГУ).
8. Размахова, С.Ю. Аэробика: теория, методика, практика занятий в вузе [Электронный ресурс]: учеб. пособие / С.Ю. Размахова. – М.: Издательство: РУДН, 2011. – <http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785209035589.html>.
9. Панов, Г.А. Врачебно-педагогический контроль в процессе физического воспитания студентов [Электронный ресурс]: учеб. пособие / Г.А. Панов. – М.: Издательство: РУДН, 2012. – <http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785209036531.html2>.
10. 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 (библиотека ВлГУ).

**в) периодические издания:**

1. Ж.: Теория и практика физической культуры.
2. Ж.: Физическая культура, воспитание, образование, тренировка.
3. Ж.: Физкультура и спорт.

**г) интернет ресурсы:**

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

## **8. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ**



Для проведения практических занятий по дисциплине используются:


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.

Рабочая программа дисциплины составлена в соответствии с требованиями ФГОС ВО по направлению 09.03.02 «Информационные системы и технологии», профиль «Информационные системы и технологии»

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 СДЮСШОР по спортивной борьбе г. Владимира, Мясников С.В. .

Программа рассмотрена и одобрена на заседании кафедры физического воспитания и спорта

Протокол № 78 от 06.04.15 года

Заведующий кафедрой Иванов С.В. 

Рабочая программа рассмотрена и одобрена на заседании учебно-методической комиссии направления 09.03.02

Протокол № 7 от 06.04.15 года

Председатель комиссии 



**ЛИСТ ПЕРЕУТВЕРЖДЕНИЯ  
РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ**

Рабочая программа одобрена на 2016/17 учебный год.

Протокол заседания кафедры № 1 от 29.08.16 года.

Заведующий кафедрой  Жигалов И.Э.

Рабочая программа одобрена на 2017/18 учебный год.

Протокол заседания кафедры № 1 от 30.08.17 года.

Заведующий кафедрой  Жигалов И.Э.

Рабочая программа одобрена на 2018/19 учебный год.

Протокол заседания кафедры № 1 от 30.08.18 года.

Заведующий кафедрой  Жигалов И.Э.

Рабочая программа одобрена на \_\_\_\_\_ учебный год.

Протокол заседания кафедры № \_\_\_\_\_ от \_\_\_\_\_ года.

Заведующий кафедрой \_\_\_\_\_

Рабочая программа одобрена на \_\_\_\_\_ учебный год.

Протокол заседания кафедры № \_\_\_\_\_ от \_\_\_\_\_ года.

Заведующий кафедрой \_\_\_\_\_

Рабочая программа одобрена на \_\_\_\_\_ учебный год.

Протокол заседания кафедры № \_\_\_\_\_ от \_\_\_\_\_ года.

Заведующий кафедрой \_\_\_\_\_

Рабочая программа одобрена на \_\_\_\_\_ учебный год.

Протокол заседания кафедры № \_\_\_\_\_ от \_\_\_\_\_ года.

Заведующий кафедрой \_\_\_\_\_

## РЕЦЕНЗИЯ

на рабочую программу по дисциплине «Физическая культура и спорт»,  
«Элективные курсы по физической культуре»

для студентов заочной формы обучения

Для направления: 09.03.02 «Информационные системы и технологии»  
профиль: «Информационные системы и технологии»

Рабочая программа по дисциплине «Физическая культура и спорт», «Элективные курсы по физической культуре» для студентов заочной формы обучения составлена доцентом Сусловой В.А., доцентом Мироновой Ю.А. Программа разработана в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования (ФГОС ВО) по дисциплине «Физическая культура и спорт», «Элективные курсы по физической культуре».

Целью освоения 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.

Задачи, поставленные в программе, обусловлены формированием у студентов общекультурной компетенции.

Содержание рабочей программы соответствует поставленным задачам и обеспечивает получение студентами знаний о научно-практических основах физической культуры и здорового образа жизни; овладение системой практических умений и навыков, использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни.

Разработанная программа соответствует предъявляемым требованиям ФГОС ВО и может быть рекомендована для проведения занятий по дисциплине «Физическая культура и спорт», «Элективные курсы по физической культуре» для студентов заочной формы обучения.

**Рецензент:** Заслуженный тренер РФ, Мастер спорта РФ, отличник ФК и С, директор ГБУ ВО СДЮСШОР по спортивной борьбе г. Владимира

С.В. Мясников

