

**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 Информационных Технологий и Радиоэлектроники

УТВЕРЖДАЮ:

Директор института

  
Галкин А.А.

« 06 » 07 - 2022г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**

**«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ»**

**направление подготовки / специальность**

10.03.01 «Информационная безопасность»

**направленность (профиль) подготовки**

Безопасность автоматизированных систем

г. Владимир

2022

## 1. ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Целью освоения дисциплины *Физическая культура и спорт* 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:

- 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

Дисциплина *Физическая культура и спорт* относится к обязательной части Блока Б1 (код Б1.О.22) В учебном плане предусмотрены виды учебной деятельности, обеспечивающие синтез теоретических лекций и практических занятий.

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. 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	УК-7.1	<b>Знает:</b> научно-практические основы физической культуры и здорового образа жизни.	Тестовые вопросы

подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7.2	<b>Умеет:</b> использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни	
	УК-7.3	<b>Владеет :</b> средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования, ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности	

#### 4. ОБЪЕМ И СТРУКТУРА ДИСЦИПЛИНЫ

Трудоемкость дисциплины составляет 11 зачетных единиц, 400 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 <sup>1</sup>	Лабораторные работы	в форме практической подготовки <sup>2</sup>		
1	Легкая атлетика. Обучение технике бега на короткие и средние дистанции.	1	1-2		8				
2	Легкая атлетика.	1	3-4		8				

<sup>1</sup> Распределение общего числа часов, указанных на практические занятия в УП, с учетом часов на КП/КР

<sup>2</sup> Данный пункт включается в рабочую программу только при формировании профессиональных компетенций.

	Совершенствование техники бега на короткие и средние дистанции.								
3	Легкая атлетика. Обучение технике прыжку в длину с места. Тесты текущего контроля физической подготовленности по легкой атлетике.	1	5-6		8				Рейтинг-контроль №1
4	Техника игры в баскетбол. Тесты текущего контроля физической подготовленности по баскетболу.	1	7-12		24				Рейтинг-контроль №2
5	Плавание. Меры безопасности на воде. Упражнения по освоению с водой. Тесты текущего контроля физической подготовленности по плаванию.	1	13-18		24				Рейтинг-контроль №3
Всего за 1 семестр:		72			72				Зачёт
1	Лыжная подготовка. Техника безопасности на занятиях лыжным спортом. Обучение технике передвижения на лыжах. Тесты текущего контроля физической подготовленности по лыжной подготовке.	2	1-6		24				Рейтинг-контроль №1
2	Общая физическая подготовка. Тесты текущего контроля физической подготовленности по ОФП	2	7-12		24				Рейтинг-контроль №2
3	Легкая атлетика. Совершенствование техники бега на короткие и средние дистанции.	2	13-14		8				
4	Легкая атлетика. Развитие общей выносливости.	2	15--16		8				
5	Легкая атлетика. Развитие скоростной выносливости. Тесты текущего контроля физической подготовленности по легкой атлетике.	2	17--18		8				Рейтинг-контроль №3
Всего за 2 семестр:		72			72				Зачёт
1	Легкая атлетика. Развитие общей выносливости.	3	1-2		8				
2	Легкая атлетика. Развитие скоростной выносливости.	3	3-4		8				Рейтинг-контроль №1

3	Легкая атлетика. Развитие скоростно- силовой выносливости. Тесты текущего контроля физической подготовленности по легкой атлетике.	3	5-6	8				Рейтинг-контроль №2
4	Технические приемы баскетбола. Тесты текущего контроля физической подготовленности по ОФП, по баскетболу.	3	7-18	48				Рейтинг-контроль №3
Всего за 3 семестр:		72		72				Зачёт
1	Технические приемы футбола. Тесты текущего контроля физической подготовленности по ОФП, по футболу.	4	1-12	48				Рейтинг-контроль №1
2	Легкая атлетика. Совершенствование техники бега на короткие и средние дистанции.	4	13-14	8				
3	Легкая атлетика. Развитие общей выносливости.	4	15-16	8				Рейтинг-контроль №2
4	Легкая атлетика. Развитие скоростно- силовой выносливости. Тесты текущего контроля физической подготовленности по легкой атлетике.	4	17--18	8				Рейтинг-контроль №3
Всего за 4 семестр:		72		72				Зачёт
1	Совершенствование техники бега по прямой дистанции. Совершенствование технике прыжков в длину с места.	5	1-4	12				Рейтинг-контроль №1
2	Тесты текущего контроля физической подготовленности по легкой атлетике.	5	5-6	6				Рейтинг-контроль №2
3	Технические приемы волейбола. Тесты текущего контроля физической подготовленности по ОФП, по волейболу.	5	7-18	36				Рейтинг-контроль №3
Всего за 5 семестр:		54		54				Зачёт
1	Общая физическая подготовка.	6	1-12	18				Рейтинг-контроль №1
2	Тесты текущего контроля физической подготовленности по ОФП.	6	13-15	18				Рейтинг-контроль №2
3	Тесты текущего контроля физической подготовленности по легкой атлетике.	6	16--18	18		4		Рейтинг-контроль №3
Всего за 6 семестр:		58		54		4		Зачёт
Итого по дисциплине		400		396		4		Зачёт

### Содержание практических занятий по дисциплине

#### 1 семестр

#### Раздел 1. Легкая атлетика

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

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. Легкая атлетика. 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. Легкая атлетика. Обучение технике прыжку 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.**

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. Плавание. Меры безопасности на воде. Упражнения по освоению с водой.**

Подготовительные упражнения для освоения с водой: вдох и выдох в воду; "поплавок", "звёздочка", "стрелка" на груди и на спине, скольжение.

## **2 семестр**

### **Раздел 1. Лыжная подготовка**

**Тема 1. Лыжная подготовка. Техника безопасности на занятиях лыжным спортом. Обучение технике передвижения на лыжах.**

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.

**Тема 2. Общая физическая подготовка.**

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

### **Раздел 2. Легкая атлетика**

**Тема 1. Легкая атлетика. 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. Легкая атлетика. Развитие общей выносливости.**

Медленный бег длительностью 20-50 минут.

**Тема 3. Легкая атлетика. Развитие скоростной выносливости. Ускорения на отрезках 30 м, 60 м, 100 м.**

## **3 семестр**

### **Раздел 1. Легкая атлетика**

**Тема 1. Легкая атлетика. 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. Легкая атлетика. Развитие скоростной выносливости.**

Переменные и повторные пробегания отрезков 4х30 м, 2х60 м, 2х100 м.

**Тема 3. Легкая атлетика. 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.

**Тема 4. Технические приемы баскетбола.**

Отработка правильной стойки. Передвижения по прямой, диагоналями, дугами, зигзагом, шагом, бегом, прыжками. Прыжки толчком одной или двумя ногами, с разбега

## 4 семестр

### Раздел 1. Легкая атлетика

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

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. Легкая атлетика. 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. Легкая атлетика. Обучение технике прыжку 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.**

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. Плавание. Меры безопасности на воде. Упражнения по освоению с водой.**

Подготовительные упражнения для освоения с водой: вдох и выдох в воду; "поплавок", "звёздочка", "стрелка" на груди и на спине, скольжение.

## 5 семестр

### Раздел 1. Лыжная подготовка

**Тема 1. Лыжная подготовка. Техника безопасности на занятиях лыжным спортом. Обучение технике передвижения на лыжах.**

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.

**Тема 2. Общая физическая подготовка.**

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

### Раздел 2. Легкая атлетика

**Тема 1. Легкая атлетика. 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.** *Легкая атлетика. Развитие общей выносливости.*

Медленный бег длительностью 20-50 минут.

**Тема 3.** *Легкая атлетика. Развитие скоростной выносливости.* Ускорения на отрезках 30 м, 60 м, 100 м.

## **6 семестр**

### **Раздел 1. Легкая атлетика**

**Тема 1.** *Легкая атлетика. 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.** *Легкая атлетика. Развитие скоростной выносливости.*

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

**Тема 3.** *Легкая атлетика. 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.

**Тема 4.** *Технические приемы баскетбола.*

Отработка правильной стойки. Передвижения по прямой, диагоналями, дугами, зигзагом, шагом, бегом, прыжками. Прыжки толчком одной или двумя ногами, с разбега

## **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**

#### **1 семестр:**

##### **Рейтинг-контроль №1:**

- 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).

##### **Рейтинг-контроль №2:**

- 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).

##### **Рейтинг-контроль №3:**

- Плавание 50 м (девушки, юноши).

#### **2 семестр:**

##### **Рейтинг-контроль №1**



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

### **Рейтинг-контроль №2**

- Тест на силовую подготовленность - поднятие (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).

### **Рейтинг-контроль №3**

- 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:**

#### **Рейтинг-контроль №1**

- Улар 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).

#### **Рейтинг-контроль №2**

- Тест на скоростно-силовую подготовленность - прыжки в длину с места (девушки, юноши).

#### **Рейтинг-контроль №3**

- Тест на общую выносливость - бег 3000 м (юноши).

### **4 семестр:**

#### **Рейтинг-контроль №1**

- 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 1,2 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,

#### **Рейтинг-контроль №2**

- Тест на силовую подготовленность - поднятие (сел) и опускание туловища из положения лежа, ноги закреплены, руки за головой (девушки);
- Тест на силовую подготовленность \_ подтягивание на перекладине (юноши);

#### **Рейтинг-контроль №3**

- Тест на скоростно-силовую подготовленность \_ бег 100 м (девушки, юноши);
- Тест на общую выносливость - бег 2000 м (девушки);

### **5 семестр:**

#### **Рейтинг-контроль №1**

- 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).

### **Рейтинг-контроль №2**

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

### **Рейтинг-контроль №3**

- 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 улар (девушки, юноши).

## **6 семестр:**

### **Рейтинг-контроль №1:**

- 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),

### **Рейтинг-контроль №2**

- 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).

### **Рейтинг-контроль №3**

- 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**

**Перечень вопросов к зачету (промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины):**

### **1 семестр:**

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. 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.

## 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.

## 3 семестр

1. Физическая культура студента.
2. Физическая культура как учебная дисциплина высшего профессионального образования.
3. Организация физического воспитания в вузе.
4. Физическая культура и спорт как средства сохранения и укрепления здоровья студентов, их физического и спортивного совершенствования.
5. Организация и правила проведения соревнований по легкой атлетике.
6. Основы техники спортивной ходьбы и бега.
7. Основы техники прыжка в высоту.
8. Основы техники прыжка в длину.
9. Основы техники метаний.

## 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.

### **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.
- 1 1. 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,

### **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.

### **5.3. Самостоятельная работа обучающегося.**

**Тематика рефератов для самостоятельной работы студентов:**

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:
2. классические и коньковые лыжные ходы;
3. способы подъемов;
4. стойки спусков;
5. способы торможений;
6. способы поворотов в движении и на месте;
7. преодоление неровностей.
8. Признаки деления лыжных ходов на классические и коньковые, одновременные и попеременные с учетом количества шагов в цикле хода.
9. Понятие о классическом и свободном стилях передвижения .
10. Фазы формирования двигательного навыка и этапы обучения.
11. Словесные, наглядные и практические методы обучения.
12. Основные дидактические принципы обучения.
13. Особенности организации обучения способам передвижения на лыжах.
14. Специфические требования к подготовке учебной площадки, учебной и тренировочной лыжни.
15. Взаимосвязь мест занятий по лыжной подготовке с этапами обучения.
16. Части урока, их содержание и примерная относительная продолжительность.

17. Требования к разработке плана-конспекта.
18. Начальное обучения владению лыжным инвентарем, ступающему и скользящему шагу, управлению лыжами, освоению со снежной средой.
19. Методика обучения технике передвижения на лыжах: классическим и коньковым ходам, переходам с одного хода на другой, способам подъемов, спусков, торможений, поворотов, преодоления неровностей.
20. Типичные ошибки при овладении попеременными и одновременными классическими и коньковыми лыжными ходами.
21. Последовательность обучения различным лыжным ходам, способам подъемов, спусков, торможений, поворотов.
22. Наиболее распространенные травмы при занятиях лыжами, причины их возникновения и меры предупреждения.
23. Лыжные гонки как циклический вид спорта на выносливость.
24. Этапы многолетней подготовки: предварительной подготовки, начальной и углубленной специализации, спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства.
25. Понятия о спортивной форме, взаимосвязь закономерностей ее фазового развития с планированием тренировки.
26. Периодизация годичного тренировочного макроцикла.
27. Основные, специально-подготовительные, обще-подготовительные средства тренировки.
28. Соотношение различных средств на этапах многолетней подготовки и по периодам годичного макроцикла.
29. Компоненты тренировочной нагрузки, определяющие характер ее воздействия на организм.
30. Определение относительной интенсивности физической и физиологической нагрузок в лыжных гонках.
31. Распределение тренировочной нагрузки по зонам интенсивности.

#### 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.
2. Системы розыгрышей. Их различия.
3. Принципы обучения футболу.
4. Методы обучения 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.

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

### **6.1. Книгообеспеченность**

Наименование литературы: автор, название, вид	Год	КНИГООБЕСПЕЧЕННОСТЬ
---	-----	---------------------

издания, издательство	издания	Наличие в электронном каталоге ЭБС
Основная литература*		
1. Пресняков, А. Н. Обучение плаванию студентов, испытывающих страх в водной среде : учеб.-метод. пособие / А. Н. Пресняков ; Владим. гос. ун-т им. А. Г. и Н. Г. Столетовых. – Владимир : Изд-во ВлГУ, 2019. – 80 с. ISBN 978-5-9984-0999-8	2019	<a href="http://dspace.www1.vlsu.ru/handle/123456789/7567">http://dspace.www1.vlsu.ru/handle/123456789/7567</a>
2. Афанасьев, В. Г. Двигательное качество выносливости в физическом воспитании студента : учеб.-метод. пособие / В. Г. Афанасьев, С. В. Ульяновкин ; Владим. гос. ун-т им. А. Г. и Н. Г. Столетовых. – Владимир : Изд-во ВлГУ, 2019. – 116 с. ISBN 978-5-9984-1002-4	2019	<a href="http://dspace.www1.vlsu.ru/handle/123456789/7630">http://dspace.www1.vlsu.ru/handle/123456789/7630</a>
3. Гадалов, А. В. Г13 Правовые основы профессиональной деятельности в сфере физической культуры и спорта : учеб.-метод. пособие / А. В. Гадалов ; Владим. гос. ун-т им. А. Г. и Н. Г. Столетовых. – Владимир : Изд-во ВлГУ, 2019. – 108 с. – ISBN 978-5-9984-1038-3.	2019	<a href="http://dspace.www1.vlsu.ru/handle/123456789/7965">http://dspace.www1.vlsu.ru/handle/123456789/7965</a>
4. История и теория физической культуры. Технологии физического воспитания : учеб. пособие / Э. А. Зюрин [и др.] ; Федер. науч. центр физ. культуры и спорта ; Владим. гос. ун-т им. А. Г. и Н. Г. Столетовых. – Владимир : Изд-во ВлГУ, 2019. – 292 с. – ISBN 978-5-9984-0996-7.	2019	<a href="http://dspace.www1.vlsu.ru/handle/123456789/8275">http://dspace.www1.vlsu.ru/handle/123456789/8275</a>
Дополнительная литература		
1. Калининцева, И. Г. Волейбол в университете : учеб.-метод. пособие / И. Г. Калининцева, С. А. Песчанова ; Владим. гос. ун-т им. А. Г. и Н. Г. Столетовых. – Владимир : Изд-во ВлГУ, 2017. – 136 с. ISBN 978-5-9984-0820-5.	2017	<a href="http://dspace.www1.vlsu.ru/handle/123456789/6646">http://dspace.www1.vlsu.ru/handle/123456789/6646</a>
2. 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	<a href="http://dspace.www1.vlsu.ru/handle/123456789/8387">http://dspace.www1.vlsu.ru/handle/123456789/8387</a>
3. Калининцева, И.Г. Методика обучения технике игры в волейбол: учебно-методическая разработка: учебно-методическая разработка 4.1 / И.Г. Калининцева, В.Ф. Ишухин. - Владимир: ВлГУ, 2011. - 37с	2011	Библиотека ВлГУ
4. Панов, Г.А. Врачебно-педагогический контроль в процессе физического воспитания студентов [Электронный ресурс]: учеб. пособие / Г.А. Панов. - М.: Издательство: РУДН, 2012.	2012	<a href="http://www.studentlibrarv.ru/book/ISBN9785209036531.html2">http://www.studentlibrarv.ru/book/ISBN9785209036531.html2</a> .
5. Степанов, А.Я. Обучение технике баскетбола студентов, специализирующихся по модулю «Баскетбол»: учеб.-метод. пособие / А.Я.	2015	Библиотека ВлГУ



### **6.2. Периодические издания**

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

### **6.3. Интернет-ресурсы**

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

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

Для проведения практических занятий по дисциплине используются;

**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.

**Спортивный корпус №2:** большой зал с тремя коврами для борьбы; малый зал для борьбы; танцевальный зал.

#### **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, тренажёры и другой специальный инвентарь.

Рабочую программу составил доц. Мухомов Ю. А. Мухомов В. А.  
 Рецензент: Заслуж. тренер РФ, МС РФ, ст. преподаватель ИИТ, директор ФБУ ВО «Спец» Мясников С. В.  
 Программа рассмотрена и одобрена на заседании кафедры ИВС

Протокол № 10 от 23.06.22 года  
 Заведующий кафедрой С. В. Мясников

Рабочая программа рассмотрена и одобрена на заседании учебно-методической комиссии направления 10.03.01 «Информационная безопасность» профиль «Безопасность автоматизированных систем»

Протокол № 14 от 27.06.22 года  
 Председатель комиссии д.т.н., профессор М.Ю. Монахов

### ЛИСТ ПЕРЕУТВЕРЖДЕНИЯ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

Рабочая программа одобрена на 20\_\_\_ / 20\_\_\_ учебный года

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

Заведующий кафедрой д.т.н., профессор М.Ю. Монахов

(ФИО, подпись)

Рабочая программа одобрена на 20\_\_\_ / 20\_\_\_ учебный года

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

Заведующий кафедрой д.т.н., профессор М.Ю. Монахов

(ФИО, подпись)

Рабочая программа одобрена на 20\_\_\_ / 20\_\_\_ учебный года

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

Заведующий кафедрой д.т.н., профессор М.Ю. Монахов

(ФИО, подпись)

Рабочая программа одобрена на 20\_\_\_ / 20\_\_\_ учебный года

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

Заведующий кафедрой д.т.н., профессор М.Ю. Монахов

(ФИО, подпись)

**ЛИСТ РЕГИСТРАЦИИ ИЗМЕНЕНИЙ**

в рабочую программу дисциплины

*Физическая культура и спорт*образовательной программы направления подготовки *10.03.01 Информационная безопасность*,направленность: *Безопасность автоматизированных систем*

Номер изменения	Внесены изменения в части/разделы рабочей программы	Исполнитель ФИО	Основание (номер и дата протокола заседания кафедры)
1			
2			

Заведующий кафедрой \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_

*Подпись**ФИО*