

**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

« 02 » 10 2015 г.

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

Направление подготовки 13.03.02 «Электроэнергетика и электротехника»

Профиль/программа подготовки «Электроснабжение»

Уровень высшего образования бакалавриат

Форма обучения очная

Семестр	Трудоем- кость зач. ед./ час.	Лекции, час.	Практич. занятия, час.	Лаборат. работы, час.	СРС, час.	Форма промежуточного контроля (экз./зачет)
<b>1</b>	<b>72</b>	-	<b>72</b>	-	-	<b>зачет</b>
<b>2</b>	<b>76</b>	-	<b>72</b>	-	<b>4</b>	<b>зачет</b>
<b>3</b>	<b>72</b>	-	<b>72</b>	-	-	<b>зачет</b>
<b>4</b>	<b>72</b>	-	<b>72</b>	-	-	<b>зачет</b>
<b>5</b>	<b>54</b>	-	<b>54</b>	-	-	<b>зачет</b>
<b>6</b>	<b>54</b>	-	<b>54</b>	-	-	<b>зачет</b>
<b>Итого</b>	<b>2 ЗЕТ, 400</b>	-	<b>396</b>	-	<b>4</b>	<b>зачет</b>

## 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), «Элективные курсы по физической культуре» - вариативная часть, дисциплина по выбору в объеме 328 академических часа.

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):

- способностью к коммуникации в письменной и устных формах на русском и иностранных языках для решения задач межличностного и межкультурного взаимодействия (ОК-5);
- способностью работать в коллективе, толерантно воспринимать социальные, этнические, конфессиональные и культурные различия (ОК-6);
- способностью к самоорганизации и самообразованию (ОК-7);
- способностью использовать методы и инструменты физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (ОК-8).

В соответствии с требованиями образовательного стандарта к компетенциям по дисциплине «Физическая культура» 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	Контрольные	СРС	КП / КР		
1	Легкая атлетика. Обучение технике бега на короткие и средние дистанции.	1	1-2		8						
2	Легкая атлетика. Совершенствование техники бега на короткие и средние дистанции.	1	3-4		8						
3	Легкая атлетика. Обучение технике прыжку в длину с места. Тесты текущего контроля физической подготовленности по легкой атлетике.	1	5-6		8						1 рейтинг-контроль
4	Техника игры в баскетбол. Тесты текущего контроля физической подготовленности по баскетболу.	1	7-12		24				10/41,67%		2 рейтинг-контроль
5	Плавание. Меры безопасности на воде. Упражнения по освоению с водой. Тесты текущего	1	13-18		24						3 рейтинг-контроль

	контроля физической подготовленности по плаванию.										
Всего за семестр		<b>1</b>			<b>72</b>					<b>10/13,89%</b>	<b>зачет</b>
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						<b>1 рейтинг-контроль</b>
2	Общая физическая подготовка. Тесты текущего контроля физической подготовленности по ОФП	2	7-12		24					10/41,67%	<b>2 рейтинг-контроль</b>
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			4			<b>3 рейтинг-контроль</b>
Всего за семестр		<b>2</b>			<b>72</b>			<b>4</b>		<b>10/13,89%</b>	<b>зачет</b>
1	Легкая атлетика. Развитие общей выносливости.	3	1-2		8						
2	Легкая атлетика. Развитие скоростной выносливости.	3	3-4		8						
3	Легкая атлетика. Развитие скоростно-силовой выносливости. Тесты текущего контроля физической подготовленности по легкой атлетике.	3	5-6		8						<b>1 рейтинг-контроль</b>
4	Технические приемы баскетбола.	3	7-18		48					10/20,84%	<b>2 рейтинг-контроль</b>

	Тесты текущего контроля физической подготовленности по ОФП, по баскетболу.										<b>3 рейтинг-контроль</b>
<b>Всего за семестр</b>		<b>3</b>			<b>72</b>					<b>10/13,89%</b>	<b>зачет</b>
1	Технические приемы футбола. Тесты текущего контроля физической подготовленности по ОФП, по футболу.	4	1-12		48					10/20,84%	<b>1 рейтинг-контроль</b> <b>2 рейтинг-контроль</b>
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						
4	Легкая атлетика. Развитие скоростно-силовой выносливости. Тесты текущего контроля физической подготовленности по легкой атлетике.	4	17-18		8						<b>3 рейтинг-контроль</b>
<b>Всего за семестр</b>		<b>4</b>			<b>72</b>					<b>10/13,89%</b>	<b>зачет</b>
1	Совершенствование техники бега по прямой дистанции. Совершенствование технике прыжков в длину с места.	5	1-4		12						
2	Тесты текущего контроля физической подготовленности по легкой атлетике.	5	5-6		6						<b>1 рейтинг-контроль</b>
3	Технические приемы волейбола. Тесты текущего контроля физической подготовленности по ОФП, по волейболу.		7-18		36		4			10/27,78%	<b>2 рейтинг-контроль</b> <b>3 рейтинг-контроль</b>
<b>Всего за семестр</b>		<b>5</b>			<b>54</b>					<b>10/18,52%</b>	<b>зачет</b>
1	Общая физическая подготовка. Тесты текущего контроля физической подготовленности по ОФП.	6	1-12		36					10/27,78%	<b>1 рейтинг-контроль</b> <b>2 рейтинг-контроль</b>
3	Тесты текущего контроля физической	6	13-18		18						<b>3 рейтинг-контроль</b>

	подготовленности по легкой атлетике.								
Всего за семестр	<b>6</b>			<b>54</b>				<b>10/18,52%</b>	<b>зачет</b>
<b>Итого</b>				<b>396</b>		<b>4</b>		92,60%	

### Основные темы:

#### 1 семестр

**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.

**Тема 4. 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).

**Тема 5. Плавание. Меры безопасности на воде. Упражнения по освоению с водой.**

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

#### 2 семестр

**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).

**Тема 3. 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 4. Легкая атлетика. Развитие общей выносливости.**

Медленный бег длительностью 20-50 минут.

**Тема 5. Легкая атлетика. Развитие скоростной выносливости.**

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

#### 3 семестр

**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 и с места. Остановка шагом и прыжком. Повороты вперед и назад, назади 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. Броски толчком (добавки). 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

**Тема 1. Технические приемы футбола.**

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.

**Тема 2. Легкая атлетика. 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 3. Легкая атлетика. Развитие общей выносливости.**

Кроссовая подготовка: бег длительностью 30-45 минут.

5 семестр

**Тема 1. 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.

**Тема 2. Технические приемы волейбола.**

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

### **Тема 1. Общая физическая подготовка.**

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

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.

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;

## **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 видов 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**

### 1 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:

- Плавание 50 м (девушки, юноши).

### Вопросы к зачету:

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.

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.

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).

Вопросы к зачету:

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.

**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:
  - 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. Специфические 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. Периодизация годичного тренировочного макроцикла.
21. Основные, специально-подготовительные, обще-подготовительные средства тренировки.
22. Соотношение различных средств на этапах многолетней подготовки и по периодам годичного макроцикла.
23. Компоненты тренировочной нагрузки, определяющие характер ее воздействия на организм.
24. Определение относительной интенсивности физической и физиологической нагрузок в лыжных гонках.
25. 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.

### 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).

#### Вопросы к зачету:

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.

### 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).

Вопросы к зачету:

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.

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).

Вопросы к зачету:

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.

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).

Вопросы к зачету:

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.

**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. Поливский, 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: ВлГУ, 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: ВлГУ, 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. «Библиотекс» <https://vlsu.bibliotech.ru/>

## 8. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Для проведения практических занятий по дисциплине «Физическая культура» 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 «Физической культуре» 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 13.03.02 «Электроэнергетика и электротехника»

Рабочую программу составили:

- доцент Миронова Ю.А. Миронова Ю.А.
- доцент Сусллова В.А. Сусллова 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. Мясников С.В.

Программа рассмотрена и одобрена на заседании кафедры физического воспитания и спорта

Протокол № 1/1 от 1.10.2015 года

Заведующий кафедрой Иванов С.В. Иванов С.В.

Рабочая программа рассмотрена и одобрена на заседании учебно-методической комиссии направления 13.03.02

Протокол № 2 от 02.10.2015 года

Председатель комиссии Сбитнев С.А. / Сбитнев С.А. /

**ЛИСТ ПЕРЕУТВЕРЖДЕНИЯ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ  
ДИСЦИПЛИНЫ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ,  
ЭЛЕКТИВНЫЕ КУРСЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ**

Рабочая программа одобрена на 2016-17 учебный год

Протокол заседания кафедры № 1 от 29.08.16 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 \_\_\_\_\_

**ЛИСТ ПЕРЕУТВЕРЖДЕНИЯ  
РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ**

Рабочая программа одобрена на 2016/17 учебный год  
Протокол заседания кафедры № 1 от 05.09.17 года  
Заведующий кафедрой Бадалян Н.П.

Рабочая программа одобрена на 2017/18 учебный год  
Протокол заседания кафедры № 1 от 04.09.18 года  
Заведующий кафедрой Бадалян Н.П.

Рабочая программа одобрена на 2019/20 учебный год  
Протокол заседания кафедры № 1 от 04.09.19 года  
Заведующий кафедрой Бадалян Н.П.

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 \_\_\_\_\_

Рабочая программа одобрена на \_\_\_\_\_ учебный год  
Протокол заседания кафедры № \_\_\_\_\_ от \_\_\_\_\_ года  
Заведующий кафедрой \_\_\_\_\_

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

**Институт физической культуры и спорта**  
Кафедра физического воспитания и спорта

УТВЕРЖДАЮ  
Заведующий кафедрой  
С.В. Иванов  
«1» октября 2015 г.

Основание:  
решение кафедры  
от «1» октября 2015 г.

**ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ  
ДЛЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ  
ПРИ ИЗУЧЕНИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ  
ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА,  
ЭЛЕКТИВНЫЕ КУРСЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ**

Направление подготовки 13.03.02 «Электроэнергетика и электротехника»

Профиль/программа подготовки «Электроснабжение»

Уровень высшего образования бакалавриат

## ПАСПОРТ ФОНДА ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

Фонд оценочных средств (ФОС) для текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации по дисциплине «Физическая культура» и «Элективные курсы по физической культуре» разработан в соответствии с рабочей программой, входящей в ОПОП ВО направления подготовки 13.03.02 «Электроэнергетика и электротехника» профиль подготовки «Электроснабжение».

№ п/п	Контролируемые разделы (темы) дисциплины	Код контролируемой компетенции (или ее части)	Наименование оценочного средства
1 семестр			
1.	Легкая атлетика.	ОК-5, ОК-6, ОК-7, ОК-8	Тесты
2.	Спортивные игры (баскетбол).	ОК-5, ОК-6, ОК-7, ОК-8	Тесты по СФП, тесты по технике
3.	Плавание	ОК-5, ОК-6, ОК-7, ОК-8	Тесты
2 семестр			
1.	Лыжный спорт.	ОК-5, ОК-6, ОК-7, ОК-8	Тесты
2.	Общая физическая подготовка.	ОК-5, ОК-6, ОК-7, ОК-8	Тесты по ОФП
3.	Легкая атлетика.	ОК-5, ОК-6, ОК-7, ОК-8	Тесты
3 семестр			
1.	Легкая атлетика.	ОК-5, ОК-6, ОК-7, ОК-8	Тесты
2.	Спортивные игры (баскетбол).	ОК-5, ОК-6, ОК-7, ОК-8	Тесты по СФП, тесты по технике
4 семестр			
1.	Спортивные игры (футбол).	ОК-5, ОК-6, ОК-7, ОК-8	Тесты по СФП, тесты по технике
2.	Легкая атлетика.	ОК-5, ОК-6, ОК-7, ОК-8	Тесты
5 семестр			
1.	Легкая атлетика.	ОК-5, ОК-6, ОК-7, ОК-8	Тесты
2.	Спортивные игры (волейбол).	ОК-5, ОК-6, ОК-7, ОК-8	Тесты по СФП, тесты по технике
6 семестр			
1.	Общая физическая подготовка.	ОК-5, ОК-6, ОК-7, ОК-8	Тесты по ОФП
2.	Легкая атлетика.	ОК-5, ОК-6, ОК-7, ОК-8	Тесты

Комплект оценочных средств по дисциплине «Физическая культура» и «Элективные курсы по физической культуре» предназначен для аттестации обучающихся на соответствие их персональных достижений поэтапным требованиям образовательной программы, в том числе рабочей программы дисциплины «Физическая культура» и «Элективные курсы по физической культуре», для оценивания результатов обучения: знаний, умений, владений и уровня приобретенных компетенций.

Комплект оценочных средств по дисциплине «Физическая культура» и «Элективные курсы по физической культуре» включает:

1. Оценочные средства для проведения текущего контроля успеваемости:
  - выполнение обязательных и дополнительных тестов по физической подготовленности, выполнение технических приёмов игры в баскетбол, футбол и волейбол, участие в двухсторонней игре;
2. Оценочные средства для проведения промежуточной аттестации в форме
  - контрольные вопросы для проведения зачета.

Перечень компетенций, формируемых в процессе изучения дисциплины «Физическая культура» и «Элективные курсы по физической культуре» при освоении образовательной программы по направлению подготовки 13.03.02 «Электроэнергетика и электротехника» профиль подготовки «Электроснабжение».

<i>ОК-5 Способность к коммуникации в письменной и устных формах на русском и иностранных языках для решения задач межличностного и межкультурного взаимодействия</i>		
<i>ОК-6 Способность работать в коллективе, толерантно воспринимать социальные, этнические, конфессиональные и культурные различия</i>		
<i>Знать</i>	<i>Уметь</i>	<i>Владеть</i>
ценности физической культуры и спорта; значение физической культуры в жизнедеятельности человека; культурное, историческое наследие в области физической культуры	использовать накопленные в области физической культуры и спорта духовные ценности, для воспитания патриотизма, формирование здорового образа жизни; осуществлять подбор необходимых прикладных физических упражнений для адаптации организма к различным условиям труда.	знаниями основ физической культуры и здорового образа жизни; методикой самостоятельных занятий физической культурой и спортом, методами самоконтроля за состоянием своего организма.
<i>ОК-7 Способность к самоорганизации и самообразованию</i>		
<i>Знать</i>	<i>Уметь</i>	<i>Владеть</i>
научно-практические основы физической культуры и здорового образа жизни.	использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни.	средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования, ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности.
<i>ОК-8 Способность использовать методы и инструменты физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности</i>		
<i>Знать</i>	<i>Уметь</i>	<i>Владеть</i>
классификацию, назначение использования методов физического воспитания.	применять методы физического воспитания с различным контингентом занимающихся с учетом их возрастных, половых и индивидуальных возможностей, состояния здоровья, уровнем физической подготовленности.	средствами и методами формирования здорового стиля жизни на основе потребности в физической активности и регулярном применении физических упражнений, гигиенических и природных факторов с целью оздоровления и физического совершенствования обучаемых.



**Показатели, критерии и шкала оценивания компетенций текущего контроля успеваемости по учебной дисциплине «Физическая культура» и «Элективные курсы по физической культуре».**

Текущий контроль успеваемости, согласно «Положению о рейтинговой системе комплексной оценки знаний студентов в ВлГУ» (далее Положение) в рамках изучения дисциплины «Физическая культура» и «Элективные курсы по физической культуре» проводится в форме рейтинг – контроля, который предполагает тестирование уровня физической и технической подготовленности студентов. Оценка уровня физической подготовленности проводится по пятибалльной системе по специальным таблицам.

**Общее распределение баллов текущего контроля по видам учебных работ для студентов (в соответствии с Положением)**

Рейтинг-контроль 1	Посещение занятий, тестирование уровня физической подготовленности	До 30 баллов
Рейтинг-контроль 2	Посещение занятий, тестирование уровня физической подготовленности	До 30 баллов
Рейтинг-контроль 3	Посещение занятий, тестирование уровня физической подготовленности	До 40 баллов
Посещение занятий		1,5 балла занятие (1-4 семестр) 2 балла (5-6 семестр)
Дополнительные баллы (бонусы)		5 баллов
Выполнение семестрового плана самостоятельной работы	Реферат	5

Рейтинг-контроль 3, итоговый, кроме двух составляющих, включает третий - «бонус» за общую активность при изучении курса, участие в соревнованиях различного уровня, выполнение разрядов, участие в судействе соревнований и др.

Оценка уровня физической подготовленности проводится по пятибалльной системе, представлена в специальных таблицах (таблица 1,2), а так же по видам спорта (таблица 3,4,5,6,7,8).

К выполнению всех видов контрольных упражнений допускаются студенты, регулярно посещавшие учебные занятия и получившие необходимую подготовку.

**Критерии оценок для промежуточной аттестации:**

По результатам работы в семестре, на основе набранных баллов студент может получить оценку:

«зачтено» – от 61 и более баллов;

«не зачтено» – менее 60 баллов.

Студенты специальной медицинской группы (СМГ), при наличии справки, выполняют те разделы программы, требования и тесты, которые доступны им по состоянию здоровья. Оценка посещаемости учебных занятий студентами СМГ осуществляется из расчета – 2 балла за одно учебное занятие (1–4 семестр), 3 балла (5–6 семестр).

Студенты, освобожденные от практических занятий на длительный срок (со справкой КЭК), выполняют письменную тематическую контрольную работу, связанную с особенностями использования средств физической культуры при их индивидуальных отклонениях в состоянии здоровья, которая оценивается по 5-балльной системе.

Тематика рефератов для студентов полностью освобожденных от практических занятий (со справкой КЭК):

1. Диагноз и краткая характеристика заболевания студента. Влияние заболевания на личную работоспособность и самочувствие.
2. Медицинские противопоказания при занятиях физическими упражнениями применение других средств физической культуры при данном заболевании (диагнозе).
3. Кинезиотерапия и рекомендуемые средства физической культуры при данном заболевании (диагнозе).
4. Составление и обоснование индивидуального комплекса физических упражнений и доступных средств физической культуры (с указанием примерной дозировки).
5. Лечебная физическая культура (ЛФК) при заболеваниях органов дыхания.
6. ЛФК при заболеваниях сердечно-сосудистой системы.
7. ЛФК при заболеваниях нервной системы.
8. ЛФК при заболеваниях опорно-двигательного аппарата.
9. ЛФК после перенесенных травм.
10. ЛФК при заболеваниях органов зрения.
11. ЛФК при ЛОР-заболеваниях.
12. ЛФК при заболеваниях желудочно-кишечного тракта.
13. Здоровый образ жизни студента.
14. Здоровье человека как ценность и факторы, его определяющие.
15. Физическая культура и спорт как средства сохранения и укрепления здоровья студентов, их физического и спортивного совершенствования.
16. Организм человека как единая саморазвивающаяся биологическая система.
17. Общее представление о строении тела человека.
18. Функциональные системы организма.
19. Средства физической культуры и спорта.

**Контрольные вопросы к зачету:**

1. Общая физическая и спортивная подготовка в системе физического воспитания.
2. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.
3. Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений.
4. Особенности занятий избранным видом спорта (системой физических упражнений).
5. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом.
6. Правила поведения меры предупреждения травматизма при занятиях в бассейне и на открытых водоемах.
7. Общая характеристика олимпийских видов лыжного спорта.
8. Физическая культура и спорт как средства сохранения и укрепления здоровья студентов, их физического и спортивного совершенствования.
9. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) студентов.
10. Легкая атлетика и современное олимпийское движение.
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.
16. Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности.
17. Функциональная активность человека и взаимосвязь физической и умственной деятельности.
18. Утомление и восстановление при физической и умственной работе.

19. Витамины и их роль в обмене веществ.
20. Обмен энергии. Состав пищи и суточный расход энергии.
21. Двигательная функция и повышение устойчивости организма человека к различным условиям внешней среды.
22. Меры безопасности и профилактика травматизма в легкой атлетике.
23. Оздоровительный бег и его значение.
24. Характеристика изменения пульса и кровяного давления при мышечной деятельности.
25. Понятие «здоровье», его содержание и критерии.
26. Взаимосвязь общей культуры студента и его образ жизни.
27. Режим труда и отдыха.
28. Гигиенические основы закаливания.
29. Общая физическая подготовка, ее цели и задачи.
30. Специальная физическая подготовка, ее цели и задачи.
31. Врачебный контроль и самоконтроль на занятиях физической культурой.

#### **Тематика рефератов для самостоятельной работы студентов:**

1. Роль физической культуры и спорта в развитии общества.
2. Взаимосвязь физической и умственной деятельности человека.
3. Утомление при физической и умственной работе, компенсированное, некомпенсированное, острое, хроническое. Восстановление.
4. Биологические ритмы и работоспособность.
5. Гипокинезия и гиподинамия, их неблагоприятное влияние на организм.
6. Физиологические механизмы и закономерности совершенствования отдельных систем организма под воздействием направленной физической тренировки.
7. Механизмы образования двигательного навыка.
8. Понятие «здоровье», его содержание и критерии.
9. Влияние образа жизни на здоровье.
10. Изменение физического и психического состояния студентов в период экзаменационной сессии.
11. Объективные и субъективные признаки усталости, утомление и переутомление, их причины и профилактика.
12. Значение физической тренированности для адаптации организма человека к разнообразным условиям внешней среды.
13. Питание и контроль за массой тела при различной двигательной активности.
14. Основные положения методики закаливания.
15. Физическое состояние и сексуальность.
16. Самоконтроль, его цель и задачи.
17. Объективные и субъективные показатели самоконтроля.
18. Дневник самоконтроля.
19. Общая физическая подготовка (ОФП). Цели и задачи ОФП.
20. Специальная физическая подготовка.
21. Спортивная подготовка, ее цели и задачи.
22. Функциональное состояние организма.

Оценка в баллах	Критерии оценивания
5	<ul style="list-style-type: none"> <li>- полностью раскрыто содержание материала в объёме программы;</li> <li>- чётко и правильно даны определения;</li> <li>- верно использована терминология.</li> </ul>
4	<ul style="list-style-type: none"> <li>- раскрыто основное содержание материала;</li> <li>- ответ самостоятельный, но при определении понятий допущены неточности, нарушена последовательность изложения;</li> <li>- небольшие недостатки при использовании профессиональной терминологии;</li> <li>- небольшие неточности в выводах.</li> </ul>
3	<ul style="list-style-type: none"> <li>- усвоено основное содержание учебного материала, изложено фрагментарно, не всегда последовательно;</li> <li>- допущены существенные ошибки и неточности в использовании профессиональной терминологии.</li> </ul>
1-2	<ul style="list-style-type: none"> <li>- основное содержание учебного материала не усвоено, изложено фрагментарно, не последовательно;</li> <li>- допущены существенные ошибки и неточности в использовании профессиональной терминологии.</li> </ul>

## ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА ДЛЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ

Таблица 1.

*Обязательные тесты определения физической подготовленности  
(Девушки)*

Характеристика направленности тестов	Оценка в баллах				
	5	4	3	2	1
1. Тест на скоростно-силовую подготовленность – бег 100 м (сек.)	15,7	16,0	17,0	17,9	18,7
2. Тест на силовую подготовленность - поднимание (сед) и опускание туловища из положения лежа, ноги закреплены, руки за головой (количество раз).	60	50	40	30	20
3. Тест на общую выносливость – бег 2000 м (мин., сек.)	10,15	10,50	11,15	11,50	12,15
4. Тест на общую выносливость – бег на лыжах 3 км (мин., сек.)	18,00	18,30	19,30	20,00	21,00
5. Плавание 50 м (мин., сек.)	54,0	1,03	1,14	1,24	б/вр.
6. Тест на скоростно-силовую подготовленность - прыжки в длину с места (см)	190	180	168	160	150
7. Приседание на одной ноге, опора о стену (количество раз на каждой ноге).	12	10	8	6	4
8. Тест на силовую подготовленность - сгибание-разгибание рук в упоре лежа на коленях (количество раз).	30	25	20	15	10
9. Подтягивания из виса лежа (высота 90 см)	20	16	10	8	4
10. Отжимания от скамейки	15	12	9	7	5

Таблица 2.

*Обязательные тесты определения физической подготовленности  
(Юноши)*

<i>Характеристика направленности тестов</i>	<i>Оценка в баллах</i>				
	<i>5</i>	<i>4</i>	<i>3</i>	<i>2</i>	<i>1</i>
1. Тест на скоростно-силовую подготовленность – бег 100 м (сек.)	13.2	13.6	14.0	14.3	15.0
2. Тест на силовую подготовленность – подтягивание на перекладине (количество раз).	15	12	9	7	5
3. Тест на общую выносливость – бег 3000 м (мин., сек.)	12.00	12.35	13.10	13,50	14.30
4. Тест на общую выносливость – бег на лыжах 5 км (мин., сек.)	23.50	25.00	26.25	27.45	28.30
5. Плавание 50 м (мин., сек.)	40,0	44,00	48.0	57.0	б/в.
6. Тест на скоростно-силовую подготовленность – прыжки в длину с места (см)	250	240	230	223	215
7. Сгибания и разгибания рук на брусьях (количество раз)	15	12	9	7	5
8. В висе поднимание ног до касания перекладины (количество раз)	10	7	5	3	2

Таблица 3.

*Контрольные тесты определения специальной и технической подготовленности  
по баскетболу (юноши)*

<i>№</i>	<i>Контрольный норматив</i>	<i>5 баллов</i>	<i>4 балла</i>	<i>3 балла</i>	<i>2 балла</i>	<i>1 балл</i>
1	Передачи мяча с места (кол-во передач за 30 сек.)	30	26	22	20	18
2	Ведение мяча (сек.)	16,6	17,8	18,4	19,3	19,8
3	Броски мяча в кольцо (15 бросков, кол-во попаданий)	15	10	8	6	4

Таблица 4.

*Контрольные тесты определения специальной и технической подготовленности  
по баскетболу (девушки)*

<i>№</i>	<i>Контрольный норматив</i>	<i>5 баллов</i>	<i>4 балла</i>	<i>3 балла</i>	<i>2 балла</i>	<i>1 балл</i>
1	Передачи мяча с места (кол-во передач за 30 сек.)	30	26	22	20	18
2	Ведение мяча (сек.)	18,8	20,0	21,4	23,0	24,6
3	Броски мяча в кольцо (15 бросков, кол-во попаданий)	15	10	8	6	4

Таблица 5.

*Контрольные тесты определения специальной и технической подготовленности  
по футболу (юноши)*

<i>№</i>	<i>Контрольный норматив</i>	<i>5 баллов</i>	<i>4 балла</i>	<i>3 балла</i>	<i>2 балла</i>	<i>1 балл</i>
1	Жонглирование мячом (разы)	12	10	9	7	5
2	Удар с полулёта (на точность, м.) Кол-во попаданий из 10 попыток	10	9	7	5	3
3	Удар в ворота (10 попыток, кол-во попаданий)	10	9	7	5	3

Таблица 6.

**Контрольные тесты определения специальной и технической подготовленности по футболу (девушки)**

№	Контрольный норматив	5 баллов	4 балла	3 балла	2 балла	1 балл
1	Жонглирование мячом (разы)	10	9	8	6	4
2	Удар с полулёта (на точность, м.) Кол-во попаданий из 10 попыток	9	8	6	4	2
3	Удар в ворота (10 попыток, кол-во попаданий)	9	8	6	4	2

Таблица 7.

**Контрольные тесты определения специальной и технической подготовленности по волейболу (юноши)**

№	Контрольный норматив	5 баллов	4 балла	3 балла	2 балла	1 балл
1	Челночный бег (с)	7.30	7.60	7.80	8.00	8.30
2	Бросок набивного мяча (м)	10.0	9.00	8.00	7.00	6.0
3	Верхняя передача (кол-во раз)	50	40	30	20	10
4	Нижняя передача (кол-во раз)	50	40	30	20	10
5	Подача мяча (кол-во раз)	10	8	5	4	3
6	Подача на точность (кол-во раз)	5	4	3	2	1
7	Прямой нападающий удар	5	4	3	2	1

Таблица 8.

**Контрольные тесты определения специальной и технической подготовленности по волейболу (девушки)**

№	Контрольный норматив	5 баллов	4 балла	3 балла	2 балла	1 балл
1	Челночный бег (с)	8.20	8.55	8.90	9.20	9.70
2	Бросок набивного мяча (м)	6.50	6.00	5.50	5.00	4.50
3	Верхняя передача мяча (кол-во раз)	50	40	30	20	10
4	Нижняя передача мяча (кол-во раз)	50	40	30	20	10
5	Подача мяча (кол-во)	10	8	5	4	3
6	Подача на точность (кол-во)	5	4	3	2	1
7	Прямой нападающий удар (кол-во)	5	4	3	2	1

### Критерии оценки сформированности компетенций по дисциплине

Оценивание	Требования к знаниям
«зачтено» - от 61 и более баллов компетенции освоены	Студент твердо знает научно-практические основы физической культуры и здорового образа жизни, правильно применяет приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни, владеет необходимыми средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования, подтверждает полное освоение компетенций.
«не зачтено» - менее 60 баллов, компетенции не освоены	Студент, не знает значительной части программного материала, допускает существенные ошибки, неуверенно, с большими затруднениями выполняет задания на практических занятиях, не подтверждает освоение компетенций, предусмотренных программой зачета.