

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

« 10 » 04 2015 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**  
**ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ,**  
**ЭЛЕКТИВНЫЕ КУРСЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ**  
**для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями**

Направление подготовки 15.03.04 Автоматизация технологических процессов и производств

Профиль/программа подготовки

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)
1	72	-	72	-	-	зачет
2	72	-	72	-	-	зачет
3	72	-	72	-	-	зачет
4	72	-	72	-	-	зачет
5	54	-	54	-	-	зачет
6	58	-	54	-	4	зачет
Итого	2 ЗЕТ, 400	-	396	-	4	зачет

## 1. ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Рабочая программа по дисциплине физическая культура для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями имеет физкультурно-спортивную направленность, то есть, направлена на укрепление и восстановление здоровья учащихся в Вузе, а именно: на формирование потребности и умения систематически самостоятельно заниматься лечебной гимнастикой, сознательно применяя ее с целью коррекции физического развития.

Целью данной рабочей программы является создание оптимальных условий студентам, обучающимся по образовательным программам, независимо от форм и технологий обучения, для формирования необходимых компетенций, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психического благополучия, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности.

Овладение учащимися основ физической культуры для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями, составляющими, которой являются:

- поддержание оптимального уровня здоровья данной категории студентов;
- овладение знаниями в области ЛФК;
- осуществление оздоровительной деятельности освоенными способами и умениями.

## 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 следующей общекультурной компетенции (ОК): способностью поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (ОК-7).

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

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

## 4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Общая трудоемкость дисциплины составляет 2 зачетные единицы, 400 часов.

Для студентов с нарушением слуха, занятия по физической культуре проводятся с сурдопереводчиком.

№ п/п	Раздел (тема) дисциплины	Семестр	Неделя семестра	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах)					Объем учебной работы, с применением интерактивных методов (в часах - %)	Формы текущего контроля успеваемости (по неделям семестра), форма промежуточной аттестации (по семестрам)
				Лекции	Практические занятия	Лабораторные работы	Контрольные работы	СРС		
1	Легкая атлетика адаптивные формы и виды	1	1-6		24				6/25%	1 рейтинг-контроль
2	Подвижные игры	1	7-13		24				3/12,5%	2 рейтинг-контроль
3	Плавание	1	14-18		24				6/25%	3 рейтинг-контроль
<b>Всего</b>		<b>1</b>			<b>72</b>				<b>15/20,8%</b>	<b>зачет</b>
1	Общая физическая подготовка – адаптивные формы и виды	2	1-6		24				3/12,5%	1 рейтинг-контроль
2	Профилактическая оздоровительная гимнастика ДФК	2	7-13		24				6/25%	2 рейтинг-контроль
3	Легкая атлетика адаптивные формы и виды	2	14-18		24				6/25%	3 рейтинг-контроль
<b>Всего</b>		<b>2</b>			<b>72</b>				<b>15/20,8%</b>	<b>зачет</b>
1	Легкая атлетика адаптивные формы и виды	3	1-6		24				6/25%	1 рейтинг-контроль
2	Спортивные игры	3	7-13		24				6/25%	2 рейтинг-контроль
3	Плавание	3	14-18		24				3/12,5%	3 рейтинг-контроль
<b>Всего</b>		<b>3</b>			<b>72</b>				<b>15/20,8%</b>	<b>зачет</b>
1	Общая физическая подготовка – адаптивные формы и виды	4	1-6		24				6/25%	1 рейтинг-контроль
2	Профилактическая оздоровительная гимнастика ДФК	4	7-13		24				6/25%	2 рейтинг-контроль
3	Легкая атлетика адаптивные формы и виды	4	14-18		24				3/12,5%	3 рейтинг-контроль
<b>Всего</b>		<b>4</b>			<b>72</b>				<b>15/20,8%</b>	<b>зачет</b>
1	Легкая атлетика адаптивные формы и виды	5	1-6		18				6/33,3%	1 рейтинг-контроль
2	Спортивные игры	5	7-13		18					2 рейтинг-контроль
3	Плавание	5	14-18		18				6/33,3%	3 рейтинг-контроль

	<b>Всего</b>	<b>5</b>		<b>54</b>				<b>12/22,2%</b>	<b>зачет</b>
1	Общая физическая подготовка – адаптивные формы и виды	6	1-6	18			4	6/33,3%	
2	Профилактическая оздоровительная гимнастика, ЛФК	6	7-13	18				6/33,3%	
3	Легкая атлетика – адаптивные формы и виды	6	14-18	18					<b>1 рейтинг-контроль</b>
	<b>Всего</b>	<b>6</b>		<b>54</b>			<b>4</b>	<b>12/22,2%</b>	<b>зачет</b>
	<b>ИТОГО</b>			<b>396</b>			<b>4</b>	<b>84/21,2%</b>	<b>зачет</b>

### Основные темы:

#### **Тема 1. Легкая атлетика – адаптивные формы и виды.**

Показания и противопоказания к выполнению легкоатлетических упражнений. Ходьба и ее разновидности, сочетание ходьбы с упражнениями на дыхание, расслабление, с изменением времени прохождения дистанции. Бег и его разновидности. Бег трусой. Методические особенности обучения спортивной ходьбе. Скандинавская ходьба.

#### **Тема 2. Подвижные игры.**

Подвижные игры и эстафеты с предметами и без них, с простейшими способами передвижения, не требующие проявления максимальных усилий и сложно-координационных действий. Педагогическая характеристика подвижных игр и их адаптивных форм. Доступные виды эстафет: с предметами и без них.

#### **Тема 3. Спортивные игры.**

Обучение элементам техники спортивных игр (адаптивные формы): баскетбол, волейбол, футбол, настольный теннис и другие. Общие и специальные упражнения игрока. Основные приемы овладения техникой, индивидуальные упражнения и в парах.

#### **Тема 4. Плавание.**

Основы техники безопасности на занятиях по плаванию. Правила поведения на воде. Начальное обучение плаванию. Подвижные игры в воде. Освоение техники доступных способов плавания. Спасение утопающих, первая помощь. Общие и специальные упражнения на суше в обучении плаванию. Акваэробика. Правила соревнований, основы судейства.

#### **Тема 5. Общая физическая подготовка – адаптивные формы и виды.**

Общая физическая подготовка (совершенствование двигательных действий, воспитание физических качеств). Средства и методы ОФП: строевые упражнения, общеразвивающие упражнения без предметов, с предметами и др. Упражнения для воспитания силы: упражнения с отягощением, соответствующим собственному весу, весу партнера и его противодействию, с сопротивлением упругих предметов (эспандеры и резиновые амортизаторы), с отягощением (гантели, набивные мячи). Упражнения для воспитания выносливости: упражнения или элементы с постепенным увеличением времени их выполнения. Упражнения для воспитания быстроты. Совершенствование двигательных реакций повторным реагированием на различные (зрительные, звуковые, тактильные) сигналы. Упражнения для воспитания гибкости. Методы развития гибкости: активные (простые, пружинящие, маховые), пассивные (с самозахватами или с помощью партнера). Использование гимнастических упражнений, элементов йоги, Пилатеса, стретчинга. Упражнения для воспитания ловкости. Методы воспитания ловкости. Использование подвижных, спортивных игр, гимнастических упражнений, элементов аэробики. Упражнения на координацию движений.

#### **Тема 6. Профилактическая оздоровительная гимнастика, ЛФК.**

Обучение и совершенствование техники выполнения специальных упражнений для профилактики различных заболеваний:



- нарушений опорно-двигательного аппарата;
- желудочно-кишечного тракта и почек;
- нарушений зрения – нарушений слуха
- сердечнососудистой системы и ЦНС;
- органов дыхания.

Обучение комплексам упражнений по профилактике различных заболеваний (комплексы лечебной физической культуры (ЛФК)). Формирование навыков правильного дыхания во время выполнения упражнений. Обучение дыхательным упражнениям (по методике йоги, А. Стрельниковой, К. Бутейко и др.), направленные на активизацию дыхательной и сердечнососудистой системы. Закаливание и его значение для организма человека (занятия на улице). Гигиенические принципы и рекомендации к закаливанию. Методика закаливания солнцем, воздухом и водой. Лечебная гимнастика (ЛФК), направленная на восстановление и развитие функций организма, полностью или частично утраченных студентом после болезни, травмы и др. Лечебная гимнастика (ЛФК), направленная на развитие компенсаторных функций, в том числе и двигательных, при наличии врожденных патологий; предупреждение прогрессирования заболевания или физического состояния студента. Использование элементов оздоровительных систем на занятиях: йога, Пилатес, стретчинг, адаптивная гимнастика по Бубновскому и др.

## **5. ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ**

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

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

### *1 семестр:*

- 1 рейтинг-контроль:
  - Тест на скоростно-силовую подготовленность – бег 100 м (девушки, юноши);
- 2 рейтинг-контроль:
  - Проведение подвижных игр или эстафет (девушки, юноши);
- 3 рейтинг-контроль:
  - Плавание 50 м (девушки, юноши).

### *Вопросы к занятию:*

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 самостоятельной работы студентов:**

1. Лечебная физическая культура (ЛФК) при заболеваниях органов дыхания.
2. ЛФК при заболеваниях сердечно-сосудистой системы.
3. ЛФК при заболеваниях нервной системы.
4. ЛФК при черепно-мозговой травме.
5. ЛФК при заболеваниях мочеполовой системы.
6. ЛФК при заболеваниях эндокринной системы.
7. ЛФК при заболеваниях опорно-двигательного аппарата.
8. ЛФК после перенесенных травм.
9. ЛФК при заболеваниях органов зрения.
10. ЛФК при ЛОР-заболеваниях.
11. ЛФК при заболеваниях желез внутренней секреции.
12. ЛФК при заболеваниях желудочно-кишечного тракта.
13. Здоровый образ жизни студента.
14. Здоровье человека как ценность и факторы, его определяющие.
15. Здоровый образ жизни и характеристики его составляющих.

2 семестр:

1 рейтинг-контроль:

- Стибание и разгибание рук в упоре лежа (юноши);
- Стибание и разгибание рук в упоре лежа на коленях (девушки);

2 рейтинг-контроль:

- Составление и проведение комплекса упражнений с учётом особенностей заболевания участвующих (девушки, юноши);

3 рейтинг-контроль:

- Тест на скоростно-силовую подготовленность – бег 100 м (девушки, 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 масок 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 самостоятельной работы студентов:**

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. Организм человека как единая саморазвивающаяся биологическая система.
7. Общее представление о строении тела человека.
8. Функциональные системы организма.
9. Воздействие природных и социально-экологических факторов на организм и жизнедеятельность человека.
10. Средства физической культуры и спорта.
11. Функциональная активность человека и взаимосвязь физической и умственной деятельности.
12. Утомление и восстановление при физической и умственной работе.
13. Витамины и их роль в обмене веществ.
14. Обмен энергии. Состав пищи и суточный расход энергии.
15. Двигательная функция и повышение устойчивости организма человека к различным условиям внешней среды.
16. Характеристика изменения пульса и кровяного давления при мышечной деятельности.
17. Понятие «здоровье», его содержание и критерии.
18. Взаимосвязь общей культуры студента и его образ жизни.
19. Режим труда и отдыха.
20. Гигиенические основы закалывания.

#### 3 семестр:

- 1 рейтинг-контроль:  
- Бег 100 м (девушки, 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);
- 3 рейтинг-контроль:  
- Плавание - без учета времени: длина дистанции - от уровня подготовленности (девушки, 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 самостоятельной работы студентов:**

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. Крайняя 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.
16. Учебно-тренировочное занятие как основная форма обучения упражнениям.
17. Структура учебно-тренировочного занятия.
18. Общая физическая подготовка: ее цели и задачи.
19. Специальная физическая подготовка: ее цели и задачи.
20. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) как разновидность специальной физической подготовки.

4 семестр:

- 1 рейтинг-контроль:
  - Прыжки в длину с места (девушки, юноши);
- 2 рейтинг-контроль:
  - Составление и проведение комплекса упражнений с учётом особенностей заболевания занимающихся (девушки, юноши);
- 3 рейтинг-контроль:
  - Бег 100 м (девушки, 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 исследований.
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 самостоятельной работы студентов:**

1. Пути достижений физической, технической, тактической и психологической подготовленности.
2. Виды и методы контроля за эффективностью тренировочных занятий.
3. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом.
4. Диагностика и самодиагностика состояния организма при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом.
5. Врачебный контроль, его содержание и задачи.
6. Педагогический контроль. Его виды, содержание и задачи.
7. Самоконтроль, его цели, задачи и методы исследования.
8. Дневник самоконтроля. Субъективные и объективные показатели самоконтроля.
9. Определение нагрузки при занятиях физическими упражнениями по показаниям пульса, жизненного объема легких и частоте дыхания.
10. Использование методов стандартов, антропометрических индексов, функциональных проб и тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма.
11. Коррекция содержания и методики занятий физическими упражнениями по результатам контроля.
12. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.
13. Формы и содержание самостоятельных занятий.
14. Интенсивность нагрузок в условиях самостоятельных занятий у лиц разного возраста.
15. Самоконтроль в процессе самостоятельных занятий.
16. Характеристика и воспитание физических качеств.
17. Интенсивность физических нагрузок и энергозатраты при физических нагрузках разной интенсивности.
18. Значение мышечной релаксации.
19. Коррекция физического развития телосложения, двигательной и функциональной подготовленности средствами физической культуры и спорта.
20. Формы занятий физическими упражнениями.

#### 3 семестр.

1 рейтинг-контроль:

- Бег 100 м (девушки, юноши).

2 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.

3 рейтинг-контроль:

- Плавание 50 м (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 в 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 самостоятельной работы студентов:**

1. Двигательный режим – один из важнейших факторов сохранения и укрепления здоровья.
2. Профилактика геронтологических изменений в организме с помощью занятий физическими упражнениями и спортом.
3. Организация профессионально-прикладной подготовки (ППФП) студентов в вузе.
4. Обеспечение высокого уровня интенсивности и индивидуальной производительности труда будущих специалистов.
5. Особенности методики занятий физическими упражнениями, связанные с возрастными изменениями организма.
6. Здоровье и физическая работоспособность, резервы организма человека.
7. Здоровье и экология.
8. Понятие о профзаболеваниях, их краткая характеристика.
9. Профилактика профзаболеваний средствами физической культуры и спорта.
10. Выбор технических средств занятий и определение рациональной последовательности их использования.
11. Физическая подготовка и творческое долголетие человека.
12. Гигиенические средства восстановления и повышения работоспособности.
13. Основы самомассажа.
14. Профилактика спортивного травматизма.
15. Общая и моторная плотность занятия.
16. Средства физической культуры в регулировании психоэмоционального и функционального состояния студента в экзаменационный период.
17. Типы изменений умственной работоспособности студента.
18. Методические принципы физического воспитания.
19. Средства и методы физического воспитания.
20. Основы обучения движениям.

#### 6 семестр.

- 1 рейтинг-контроль:
- Подтягивания на перекладине (юноши);
  - Прыжки через скакалку (девушки);
- 2 рейтинг-контроль:
- Составление и проведение комплекса упражнений с учётом особенностей заболевания занимающихся (девушки, юноши);
- 3 рейтинг-контроль:
- Бег 100 м (девушки, 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 образа 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 самостоятельной работы студентов:**

1. Основы физического воспитания молодой семьи.
2. Формы активного проведения досуга.
3. Соревнования спортивных семей.
4. Праздники здоровья.
5. Прикладные умения и навыки.
6. Прикладные психические качества и свойства личности.
7. Прикладные психофизические качества.
8. Организация массовых оздоровительных мероприятий.
9. Методика формирования физической активности студентов в домашних условиях.
10. Современные представления о красивой фигуре и пропорциях тела.
11. Методика корригирующей гимнастики, направленной на исправление дефектов фигуры.
12. Осанка и походка современного человека.
13. Методика занятий физическими упражнениями при избыточном весе.
14. Профилактика спортивного травматизма.
15. Общая и моторная плотность занятия.
16. Личная гигиена студента и ее составляющие.
17. Профилактика вредных привычек.
18. Физическое самовоспитание и совершенствование – условие здорового образа жизни.
19. Психофизиологическая характеристика интеллектуальной деятельности и учебного труда студента.
20. Работоспособность и влияние на нее различных факторов.

**Примечание:** практические тесты-задания (доступные формы и виды) выполняют только студенты, не имеющие противопоказаний к выполнению движений и упражнений данного вида. По решению профессорско-преподавательского состава кафедры содержание контрольных тестов может быть изменено (дополнено), в зависимости от контингента студентов, имеющих ограниченные возможности здоровья.

Студенты, пропустившие более 50% занятий по болезни, «сдают зачет» только по теоретическому разделу в виде тестовых заданий и/или реферата. Тема реферата определяется преподавателем. Работы выполняются в объеме до 10-15 страниц печатного текста. При оценке реферата учитывается содержание работы, а также умение студента излагать и обобщать свои мысли, аргументировано отвечать на вопросы.

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

### **а) основная литература:**

1. Кобяков, Ю.Н. Физическая культура. Основы здорового образа жизни: учебное пособие для вузов по специальности 050720.65 (033100) – Физическая культура / Ю.Н. Кобяков. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2012. – 253 с. (библиотека В.п.У).
2. Суелова, В.А. Методика и организация занятий атлетической гимнастикой студенток с различными типами телосложения: учебно-методическое пособие / В.А. Суелова, С.А.

- Мельникова, И.Д. Сулов: Владимирский государственный университет имени А.Г. и И.Г. Столетовых (ВлГУ), 2012. – 66 с. – ISBN 978-5-9984-0260-9. (библиотека ВлГУ).
3. Одицова, С.В. Теория и методика физической культуры: методические рекомендации для самостоятельной работы студентов / С.В. Одицова. – Владимир: ВлГУ, 2013. – 36 с.
  4. Пузыца, В.В. Физическое воспитание студентов специального медицинского отделения в ВУЗе. Учебно-методическое пособие. / В.В. Пузыца. – 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. Подвезкий, А.Э. Буров. – М.: Советский спорт, 2010. – <http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785971804536.html>
5. Калинин, И.Г. Методика обучения технике игры в волейбол: учебно-методическая разработка: учебно-методическая разработка Ч.1 / И.Г. Калинин, В.Ф. Ишухин. – Владимир: ВлГУ, 2011. – 37с. (библиотека ВлГУ).
6. Калинин, И.Г. Методика обучения технике игры в волейбол: учебно-методическая разработка: учебно-методическая разработка Ч.2 / И.Г. Калинин, 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.html>.
10. Степанов, А.Я. Обучение технике баскетбола студентов, специализирующихся по модулю «Баскетбол»: учеб.-метод. пособие / А.Я. Степанов, А.В. Лебелев. – 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. «Библиотека» <https://vlsu.bibliotech.ru/>

## 8. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Для проведения практических занятий по дисциплине используются:

### 1. Спортивный корпус №1, где имеются:

- зал №1 (большой);
- зал №2 (малый);
- зал бокса;
- зал тяжелой атлетики;
- тренажерный зал;
- плавательный бассейн;
- зал для занятий йогой;
- лыжная база.

### 2. Спортивный корпус №2:

- большой зал с тремя коврами для борьбы;
- малый зал для борьбы;
- танцевальный зал.



### 3. Стрелковый тир.


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



Рабочая программа дисциплины составлена в соответствии с требованиями ФГОС ВО по направлению 15.03.04 Автоматизация технологических процессов и производств


Рабочую программу составили:

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

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

Программа рассмотрена и одобрена на заседании кафедры физического воспитания и спорта

Протокол № 711 от 9.04.15 года

Заведующий кафедрой Иванов С.В. 

Рабочая программа рассмотрена и одобрена на заседании учебно-методической комиссии направления 15.03.04

Протокол № 5 от 10.04.2015 года

Председатель комиссии  /Егоров И.Н./

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

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

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

Заведующий кафедрой \_\_\_\_\_

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

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

Заведующий кафедрой \_\_\_\_\_

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

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

Заведующий кафедрой \_\_\_\_\_

## РЕЦЕНЗИЯ

на рабочую программу по дисциплине «Физическая культура и спорт»,  
«Элективные курсы по физической культуре»  
для студентов очной формы обучения

Для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями

Для направления: 15.03.04 Автоматизация технологических процессов и производств

Рабочая программа по дисциплине «Физическая культура и спорт», «Элективные курсы по физической культуре» для студентов очной формы обучения составлена доцентом Суловой В.А., доцентом Мироновой Ю.А.

Программа разработана в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования (ФГОС ВО) по дисциплине «Физическая культура и спорт», «Элективные курсы по физической культуре».

Целью данной рабочей программы является создание оптимальных условий студентам, обучающимся по образовательным программам, независимо от форм и технологий обучения, для формирования необходимых компетенций, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психического благополучия, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности.

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

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

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

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

С.В. Мясников

