Министерство науки и высшего образования Российской Федерации

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования

«Владимирский государственный университет имени Александра Григорьевича и Николая Григорьевича Столетовых» (ВлГУ)

Институт машиностроения и автомобильного транспорта (Наименование института)

Пиректор института

Институт

Машиностроения

Елжин А. И.

Транспорта

В на заверения

2022 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ

(наименование дисциплины)

направление подготовки / специальность

20.03.01 Техносферная безопасность

(код и наименование направления подготовки (специальности)

направленность (профиль) подготовки

Безопасность труда

(направленность (профиль) подготовки))

1. ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Целью дисциплины является формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности.

Для достижения поставленной цели предусматривается решение следующих задач:

- понимание социальной значимости физической культуры и её роли в развитии личности и подготовке к профессиональной деятельности;
- знание биологических, психолого-педагогических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни;
- формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое совершенствование и самовоспитание привычки к регулярным занятиям физическими упражнениями и спортом;
- овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре и спорте;
- приобретение личного опыта повышения двигательных и функциональных возможностей, обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности к будущей профессии и быту;
- создание основы для творческого и методически обоснованного использования физкультурно-спортивной деятельности в целях последующих жизненных и профессиональных достижений.

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОПОП

Дисциплина «Физическая культура и спорт» относится к обязательной части учебного плана.

Занятия по дисциплине «Физическая культура и спорт» проводятся в форме практических занятий на спортивных объектах ВлГУ.

3. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

Планируемые результаты обучения по дисциплине, соотнесенные с планируемыми результатами освоения ОПОП (компетенциями и индикаторами достижения компетенций).

Формируемые	Планируемые результаты об	Наименование	
компетенции	в соответствии с индика	оценочного	
(код, содержание	компетен	ции	средства
компетенции)	Индикатор достижения	Результаты обучения	570,5
	компетенции	по дисциплине	
	(код, содержание		
	индикатора		
УК-7 – способен	УК-7.1. Знает виды	Знает методы и средства	Контрольные
поддерживать	физических упражнений;	физической культуры	нормативы
должный уровень	научно-практические основы	для обеспечения	
физической	физической культуры и	полноценной	
подготовленности	здорового образа жизни	социальной и	
для обеспечения		профессиональной	
полноценной		деятельности;	
социальной и		Умеет использовать	
профессиональной		средства и методы	
деятельности		физической культуры	

	для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности; Владеет способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	
УК-7.2. Умеет применять на практике разнообразные средства физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, использовать средства и методы физического воспитания для профессиональноличностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа жизни	Знает основы теории и методики физической культуры и спорта, необходимые для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности; Умеет использовать средства и методы физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности; Владеет средствами и методами физической культуры для поддержания должного уровня физической	Контрольные нормативы — — — — — — — — — — — — — — — — — — —
~	подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	
УК-7.3. Владеет средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования	Знает основные факторы здорового образа жизни для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности; Умеет использовать средства и методы физической культуры	Контрольные нормативы

į.

ij.

ji.

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

4. ОБЪЕМ И СТРУКТУРА ДИСЦИПЛИНЫ

Трудоемкость дисциплины составляет 2 зачетные единицы, 72 часа (очная, заочная формы обучения).

Тематический план: форма обучения – очная

				1	Контакт обуча с педаг	гная раб ющихс огическ тником	ота я им		
№ п/п	Наименование тем и/или разделов/тем дисциплины	Семестр	Неделя семестра	Лекции	Практические занятия	Лабораторные работы	в форме практической подготовки	Самостоятельная работа	Формы текущего контроля успеваемости, форма промежуточной аттестации (по семестрам)
1	Легкая атлетика.	1	1-6		24				1 рейтинг-контроль
2	Баскетбол.	1	7-12		24				2 рейтинг-контроль
3	Плавание.	1	13-18		24				3 рейтинг-контроль
Bcer	го за 1 семестр	1			72				зачет
Ито	го по дисциплине	1			72				зачет

Тематический план: форма обучения – заочная 5 л.

	1 emai	ичес	кии пла	п. ч	opma c	oy icii	1111 541		-
				Контактная работа обучающихся с педагогическим работником			я им		
№ п/п	Наименование тем и/или разделов/тем дисциплины	Семестр	Неделя семестра	Лекции	Практические занятия	Лабораторные работы	в форме практической подготовки	Самостоятельная работа	Формы текущего контроля успеваемости, форма промежуточной аттестации (по семестрам)
1	Общая физическая подготовка	1	1-6		2			28	
2	Баскетбол	1	7-12		1			20	
3	Футбол	1	13-18	4	1			20	
Bce	го за 1 семестр	1	_		4			68	зачет
Ито	го по дисциплине	1			4			68	зачет

Тематический план: форма обучения – заочная (ускоренное обучение 4 г.)

				I	Сонтакт обуча с педаг	гная раб нющихся огическ отником	ота я им		
№ п/п	Наименование тем и/или разделов/тем дисциплины	Семестр	Неделя семестра	Лекции	Практические занятия	Лабораторные работы	в форме практической подготовки	Самостоятельная работа	Формы текущего контроля успеваемости, форма промежуточной аттестации (по семестрам)
1	Общая физическая подготовка	1	1-6		4			20	
2	Баскетбол	1	7-12		4	_		20	
3	Футбол	1	13-18		4			20	
Bcei	го за 1 семестр	1						60	зачет
	го по дисциплине	1			12			60	зачет

Содержание практических занятий по дисциплине: форма обучения – очная Раздел 1. Легкая атлетика:

Тема 1. Обучение технике бега на короткие и средние дистанции.

Техника безопасности на занятиях по легкой атлетики. 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. 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. Обучение технике прыжка в длину с места.

Общеразвивающие и специальные упражнения прыгуна. Упражнения с элементами прыжков различными способами. Техника отталкивания, техника приземления, техника прыжка в целом.

Раздел 2. Баскетбол:

Тема 1. Техника игры в баскетбол.

Техника безопасности на занятиях по баскетболу. Развитие физических качеств, необходимых для игры в баскетбол.

Знакомство с основными техническими приемами (стойка, передвижения, повороты, остановки, ловля мяча, передачи, броски, ведение, финты, групповые взаимодействия).

Раздел 3. Плавание:

Тема 1. Упражнения по освоению с водой.

Меры безопасности на воде. Подготовительные упражнения для освоения с водой: вдох и выдох в воду; «поплавок», «звёздочка», «стрелка» на груди и на спине, скольжение.

Содержание практических занятий по дисциплине форма обучения — заочная 5 л, уск. обучение 4г:

Раздел 1. Общая физическая подготовка. Совершенствование развития физических качеств.

Раздел 2. *Баскетбол*. Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в баскетболе.

Раздел 3. *Футбол*. Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в футболе.

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

5.1. Текущий контроль успеваемости

Текущий контроль успеваемости проводится в форме рейтинг-контроля три раза в семестр. Типовые тестовые задания для проведения текущего контроля приведены ниже.

Форма обучения – очная:

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. Обратно 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).

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

Форма обучения – очная:

Вопросы к зачету по дисциплине:

- 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.

<u>Тематика рефератов для студентов полностью освобожденных</u> (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.

Форма обучения – заочная 5 л, уск. обучение 4г:

Вопросы к зачету по дисциплине:

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

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

- 39.Для чего нужен дневник самоконтроля (самонаблюдения) и какие формы индивидуального контроля вы используете? Каким образом анализируете полученные данные?
- 40. Национальные виды спорта, их характеристика.
- 41. История развития пулевой стрельбы.
- 42. Пулевая стрельба на Олимпийских играх.
- 43. Характеристика пулевой стрельбы, как вида спорта. Спортивные соревнования, их классификация.
- 44. Правила соревнований (основные моменты).
- 45. Правила стрельбы из винтовок.
- 46. Меры безопасности при обращении с оружием.
- 47. Права и обязанности спортсмена.
- 48. Нарушение правил, наказание за нарушения.
- 49. Характеристика оружия и экипировки.
- 50. Оборудование тиров и стрельбищ.

Тематика рефератов для студентов полностью освобожденных

(со справкой КЭК).

- 1. Лечебная физическая культура (ЛФК) при заболеваниях органов дыхания.
- 2. ЛФК при заболеваниях сердечно-сосудистой системы.
- 3. ЛФК при заболеваниях нервной системы.
- 4. ЛФК при черепно-мозговой травме.
- 5. ЛФК при заболеваниях мочеполовой системы.
- 6. ЛФК при заболеваниях эндокринной системы.
- 7. ЛФК при заболеваниях опорно-двигательного аппарата.
- 8. ЛФК после перенесенных травм.
- 9. ЛФК при заболеваниях органов зрения.
- 10. ЛФК при ЛОР-заболеваниях.
- 11. ЛФК при заболеваниях желез внутренней секреции.
- 12. ЛФК при заболеваниях желудочно-кишечного тракта.
- 13. Здоровый образ жизни студента.
- 14. Здоровье человека как ценность и факторы, его определяющие.
- 15. Здоровый образ жизни и характеристики его составляющих.
- 16. Физическая культура и спорт как социальные феномены общества, как часть общечеловеческой культуры.
- 17. Физическая культура студента.
- 18. Физическая культура как учебная дисциплина высшего профессионального образования.
- 19. Организация физического воспитания в вузе.
- 20. Физическая культура и спорт как средства сохранения и укрепления здоровья студентов, их физического и спортивного совершенствования.
- 21. Организм человека как единая саморазвивающаяся биологическая система.
- 22. Общее представление о строении тела человека.
- 23. Функциональные системы организма.
- 24. Воздействие природных и социально-экологических факторов на организм и жизнедеятельность человека.
- 25. Средства физической культуры и спорта.
- 26. Определение понятия «спорт». Его отличие от других видов занятий физическими упражнениями.
- 27. Массовый спорт и спорт высших достижений. Их цели и задачи.
- 28. Особенности организации и планирования спортивной подготовки в вузе.
- 29. Единая спортивная классификация.
- 30. Студенческий спорт. Его организационные особенности.

- 31. Студенческие спортивные соревнования. Календарь спортивных соревнований.
- 32. Студенческие спортивные организации.
- 33. Современные популярные системы физических упражнений.
- 34. Мотивация и обоснование индивидуального выбора студентом вида спорта или системы физических упражнений для регулярных занятий.
- 35. Краткая психофизиологическая характеристика основных групп видов спорта и систем физических упражнений.
- 36. Характеристика особенностей воздействия данного вида спорта (системы физических упражнений) на физическое развитие и физическую подготовленность.
- 37. Модельные характеристики спортсмена высокого класса.
- 38. Цели и задачи спортивной подготовки в условиях вуза.
- 39. Перспективное, текущее и оперативное планирование спортивной подготовки.
- 40. Правила составления комплекса утренней гигиенической гимнастики.

5.3. Самостоятельная работа обучающегося.

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

Тематика рефератов для самостоятельной работы студента по дисциплине (очная, – заочная 5 л, уск. обучение 4г):

ОФП:

- 1. Физическая культура и спорт как социальные феномены общества, как часть общечеловеческой культуры.
- 2. Физическая культура студента.
- 3. Физическая культура как учебная дисциплина высшего профессионального образования.
- 4. Организация физического воспитания в вузе.
- 5. Физическая культура и спорт как средства сохранения и укрепления здоровья студентов, их физического и спортивного совершенствования.
- 6. Организм человека как единая саморазвивающаяся биологическая система.
- 7. Общее представление о строении тела человека.
- 8. Функциональные системы организма.
- 9. Воздействие природных и социально-экологических факторов на организм и жизнедеятельность человека.
- 10. Средства физической культуры и спорта.
- 11. Функциональная активность человека и взаимосвязь физической и умственной деятельности.
- 12. Утомление и восстановление при физической и умственной работе.
- 13. Витамины и их роль в обмене веществ.
- 14. Обмен энергии. Состав пищи и суточный расход энергии.
- 15. Двигательная функция и повышение устойчивости организма человека к различным условиям внешней среды.
- 16. Характеристика изменения пульса и кровяного давления при мышечной деятельности.
- 17. Понятие «здоровье», его содержание и критерии.
- 18. Взаимосвязь общей культуры студента и его образ жизни.
- 19. Режим труда и отдыха.
- 20. Гигиенические основы закаливания.
- 21. Определение понятия «спорт». Его отличие от других видов занятий физическими упражнениями.
- 22. Массовый спорт и спорт высших достижений. Их цели и задачи.
- 23. Особенности организации и планирования спортивной подготовки в вузе.
- 24. Единая спортивная классификация.
- 25. Студенческий спорт. Его организационные особенности.

- 26. Студенческие спортивные соревнования. Календарь спортивных соревнований.
- 27. Студенческие спортивные организации.
- 28. Современные популярные системы физических упражнений.
- 29. Мотивация и обоснование индивидуального выбора студентом вида спорта или системы физических упражнений для регулярных занятий.
- 30. Краткая психофизиологическая характеристика основных групп видов спорта и систем физических упражнений.
- 31. Характеристика особенностей воздействия данного вида спорта (системы физических упражнений) на физическое развитие и физическую подготовленность.
- 32. Модельные характеристики спортсмена высокого класса.
- 33. Цели и задачи спортивной подготовки в условиях вуза.
- 34. Перспективное, текущее и оперативное планирование спортивной подготовки.
- 35. Правила составления комплекса утренней гигиенической гимнастики.
- 36. Учебно-тренировочное занятие как основная форма обучения упражнениям.
- 37. Структура учебно-тренировочного занятия.
- 38. Общая физическая подготовка, ее цели и задачи.
- 39. Специальная физическая подготовка, ее цели и задачи.
- 40. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ПП Φ П) как разновидность специальной физической подготовки.

Баскетбол:

- 1. История возникновения баскетбола как вида спорта.
- 2. Основные изменения в правилах игры.
- 3. Характерные особенности баскетбола как вида спорта.
- 4. Требования, предъявляемые к баскетбольной площадке. Разметка линий.
- 5. Инвентарь для игры в баскетбол. Его эволюция.
- 6. Виды соревнований по баскетболу.
- 7. Системы розыгрышей. Их различия.
- 8. Принципы обучения баскетболу.
- 9. Методы обучения баскетболу.
- 10. Этапы преподавания баскетбола.
- 11. Урок как основная форма проведения занятия по обучению баскетболу. Этапы урока.
- 12. Сила как физическое качество, необходимое для игры в баскетбол.
- 13. Быстрота как физическое качество, необходимое для игры в баскетбол.
- 14. Выносливость как физическое качество, необходимое для игры в баскетбол.
- 15. Гибкость как физическое качество, необходимое для игры в баскетбол.
- 16. Технические приемы с мячом в баскетболе.
- 17. Технические приемы без мяча в баскетболе.
- 18. Характеристика индивидуальной игры в защите.
- 19. Индивидуальная игра в нападении.
- 20. Специальная физическая подготовка в баскетболе.
- 21. Выносливость и ее развитие у баскетболистов.
- 22. Быстрота и ее развитие у баскетболистов.
- 23. Прыгучесть и ее развитие у баскетболистов.
- 24. Сила и ее развитие у баскетболистов.
- 25. Гибкость и ее развитие у баскетболистов.
- 26. Основы техники игры в баскетбол.
- 27. Основы командной защиты в баскетболе.
- 28. Основы командного нападения в баскетболе.
- 28. Индивидуальная игра в защите.
- 30. Индивидуальная игра в нападении.

Φ утбол:

1. История возникновения футбола как вида спорта.

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

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

6. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

6.1. Книгообеспеченность

Наукамаранна питаратири и артар пааранна рин	Год	КНИГООБЕСПЕЧЕННОСТЬ	
Наименование литературы: автор, название, вид издания, издательство	издания	Наличие в электронном каталоге ЭБС	
Основная лите	ратура		
1. Базякин, Н.В. Лыжная подготовка студентов во Владимирском государственном университете: учебметод. пособие / Н.В. Базякин, М.В. Петова; Владим. гос. ун-т им. А.Г. и Н.Г. Столетовых. — Владимир: Изд-во ВлГУ, 2020. — 87 с. — ISBN 978-5-9984-1135-9.	2020	http://e.lib.vlsu.ru:80/handle/1 23456789/8387	

2. Калинцева, И.Г . Волейбол в университете [Электронный ресурс]: учебно-методическое пособие / И.Г. Калинцева, С.А. Песчанова; Владимирский государственный университет им. А.Г. и Н.Г. Столетовых (ВлГУ). — Электронные текстовые данные (1 файл: 1,6 Мб). — Владимир: (ВлГУ), 2017. — 137 с.	2017	http://e.lib.vlsu.ru/bitstream/12 3456789/6646/1/01685.pdf
3. Калинцева, И.Г. Организация занятий со студентами специальной медицинской группы в вузе: учеб-метод. пособие / И.Г. Калинцева, С.А. Песчанова; Владим. гос. ун-т им. А.Г. и Н.Г. Столетовых. —Владимир: Изд-во ВлГУ, 2019. —96 с. ISBN978-5-9984-1026-0	2019	http://e.lib.vlsu.ru:80/handle/1 23456789/7887
4. Пресняков, А.Н. Обучение плаванию студентов, испытывающих страх в водной среде [Электронный ресурс]: учебно-методическое пособие / А.Н. Пресняков; Владимирский государственный университет им. А.Г. и Н.Г. Столетовых (ВлГУ). — ВлГУ, 2019. — 80 с.	2019	http://e.lib.vlsu.ru/bitstream/12 3456789/7567/1/01778.pdf
5. Репникова, Е.А. Коррекция телосложения студенток в процессе занятий физической культурой [Электронный ресурс]: учебнометодическое пособие / Е.А. Репникова [и др.]; Владимирский государственный университет им. А.Г. и Н.Г. Столетовых (ВлГУ). — 2017.—63 с.	2017	http://e.lib.vlsu.ru/bitstream/12 3456789/6505/1/01670.pdf
Дополнительная л	итература	9
1. Бабушкин, Г.Д. Общая теория спорта: современные концепции подготовки спортсменов: учебник / Г.Д. Бабушкин. — Саратов: Вузовское образование, 2020. — 294 с. — ISBN 978-5-4487-0679-0.	2020	http://www.iprbookshop.ru/91 118.html l
2. Зюрин, Э.А. История и теория физической культуры. Технологии физического воспитания: учеб. пособие/ Э.А. Зюрин [и др.]; Фе-дер. науч. центр физ. культуры и спорта; Владим. гос. унтим. А.Г. и Н.Г. Столетовых. — Владимир: Изд-во ВлГУ, 2019. — 292с. — ISBN 978-5-9984-0996-7.	2019	http://e.lib.vlsu.ru:80/handle/1 23456789/8275
3. Ишухин, В.Ф. Баскетбол. Стритбол [Электронный ресурс]: учебно-методическое пособие / В.Ф. Ишухин [и др.]; Владимирский государственный университет им. А.Г. и Н. Г. Столетовых (ВлГУ). — (ВлГУ), 2016. — 116 с.	2016	http://e.lib.vlsu.ru/bitstream/12 3456789/5405/1
4. Одинцова, С.В. Теория и методика физической культуры: методические рекомендации для самостоятельной работы	2013	http://e.lib.vlsu.ru/bitstream/12 3456789/2664/1/01177.pdf

į.

студентов / С. В. Одинцова. — Владимир: ВлГУ, 2013. — 36 с.		
5. Пулина, В.В. Физическое воспитание студентов специального медицинского отделения в ВУЗе. Учебно-методическое пособие. /В.В. Пулина. — Владимир: Изд-во ВлГУ, 2014. —79 с.	2014	http://e.lib.vlsu.ru/bitstream/12 3456789/3612/1/01341.pdf
6. Степанов, А.Я. Обучение технике баскетбола студентов, специализирующихся по модулю «Баскетбол»: учебметод. пособие / А.Я. Степанов, А.В. Лебедев. — Владимир: Издательство ВлГУ, 2015. — 80 с. ISBN 978 — 5 — 9984 — 0667 — 6	2015	http://e.lib.vlsu.ru/bitstream/12 3456789/4305/1/01444.pdf
7. Физиологические технологии повышения работоспособности в физической культуре и спорте: учебное пособие / составители И.Н. Калинина, С.Ю. Калинин. — Омск: Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2014. — 110 с. — ISBN 2227-8397.	2014	http://www.iprbookshop.ru/64 984.html

6.2. Периодические издания:

- 1. Ж.: Теория и практика физической культуры (библиотека ВлГУ, пр-кт Строителей, д.11).
- 2. Ж.: Физическая культура, воспитание, образование, тренировка (библиотека ВлГУ, пр-кт Строителей, д.11).
- 3. Ж.: Физкультура и спорт (библиотека ВлГУ, пр-кт Строителей, д.11).

6.3. Интернет ресурсы:

- 1. «Консультант студента» http://www.studentlibrary.ru.
- 2. «Библиотекс» https://vlsu. bibliotech.ru/

7. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Для реализации практических занятий по дисциплине предоставляются:

- 1. Спортивный корпус №1, где имеются:
 - зал №1 (большой);
 - зал №2 (малый);
 - зал бокса;
 - зал тяжелой атлетики;
 - тренажерный зал;
 - плавательный бассейн;
 - зал для занятий йогой;
 - лыжная база.
- 2. Спортивный корпус №2:
 - большой зал с тремя коврами для борьбы;
 - малый зал для борьбы;
 - танцевальный зал.
- 3. Стрелковый тир.

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

Рабочую программу составили:
• доцент Миронова Ю.А,
• доцент Суслова В.А
Рецензент: Заслуженный тренер РФ, Мастер спорта РФ, отличник ФК и С, директор ГБУ ВО
«СШОР по спортивной борьбе», Мясников С.В.
Программа рассмотрена и одобрена на заседании кафедры физического воспитания и спорта
Протокол № <u>1</u> от <u>31. 08. 22</u> года Заведующий кафедрой Иванов С.В.
Рабочая программа рассмотрена и одобрена на заседании учебно-методической комиссии
направления 20.03.01
Председатель комиссии

N.