

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)



Проректор
по учебно-методической работе

А.А.Панфилов

« 09 » апреля 2015 г.

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

Направление подготовки 27.03.01 «Стандартизация и метрология»

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

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 следующей общекультурной компетенции (ОК): способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (ОК-8).

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

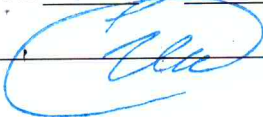
1. Знать: научно-практические основы физической культуры и здорового образа жизни.
2. Уметь: использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни.

**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 _____

РЕЦЕНЗИЯ

на рабочую программу по дисциплине «Физическая культура и спорт»,
«Элективные курсы по физической культуре»
для студентов очной формы обучения
Для направления: 27.03.01 «Стандартизация и метрология»

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

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

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

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

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

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



АННОТАЦИЯ К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ ДИСЦИПЛИНЫ

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ,

ЭЛЕКТИВНЫЕ КУРСЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

Направление подготовки 27.03.01 «Стандартизация и метрология»

с 1 по 6 семестр

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 ОБУЧАЮЩИХСЯ, ФОРМИРУЕМЫЕ В РЕЗУЛЬТАТЕ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование следующей общекультурной компетенции (ОК): способность использовать методы и средства

физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (ОК-8).

В соответствии с требованиями образовательного стандарта к компетенциям по дисциплине «Физическая культура и спорт», «Элективные курсы по физической культуре» 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. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

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", "звёздочка", "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).

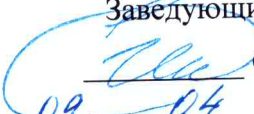
Тема 3. Легкая атлетика. Совершенствование техники бега на короткие и средние дистанции.

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.

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
«09» 04 2015 г.

Основание:
решение кафедры
от «9» апреля 2015 г.

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

Направление подготовки 27.03.01 «Стандартизация и метрология»

Профиль/программа подготовки

Уровень высшего образования бакалавриат

ПАСПОРТ ФОНДА ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

Фонд оценочных средств (ФОС) для текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации по дисциплине «Физическая культура и спорт», «Элективные курсы по физической культуре» разработан в соответствии с рабочей программой, входящей в ОПОП ВО направления подготовки 27.03.01 «Стандартизация и метрология».

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

Комплект оценочных средств по дисциплине «Физическая культура и спорт», «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 спорт», «Элективные курсы по физической культуре», для оценивания результатов обучения: знаний, умений, владений и уровня приобретенных компетенций.

Комплект оценочных средств по дисциплине «Физическая культура и спорт», «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 спорт», «Элективные курсы по физической культуре» при освоении образовательной программы по направлению подготовки 27.03.01 «Стандартизация и метрология».

ОК-8 Способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности		
Знать	Уметь	Владеть
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.

Показатели, критерии и шкала оценивания компетенций текущего контроля успеваемости по учебной дисциплине «Физическая культура и спорт», «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 спорт», «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.

КАРТА ОБЕСПЕЧЕННОСТИ ДИСЦИПЛИНЫ
ОСНОВНОЙ И ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ЛИТЕРАТУРОЙ

Кафедра Физического воспитания и спорта

Направление (специальность): 27.03.01 «Стандартизация и метрология»

Дисциплина: Физическая культура и спорт, Элективные курсы по физической культуре

№ п/п	Автор, название, вид издания, издательство	Год издания	Кол-во экземпляров в библиотеке ВлГУ	Наличие в электронной библиотеке ВлГУ	Кол-во студентов, обучающихся по направлению	Обеспеченность студентов литературой, %
1	2	3	4	5	6	7
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. ISBN 978-5-222-19021-0	2012	51		12	100
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. – Владимир: ВлГУ, 2012. – 66 с.: ил. ISBN 978-5-9984-0260-9. http://e.lib.vlsu.ru/bitstream/123456789/2378/1/00311.pdf	2012	23	+	12	100
3	Одинцова, С.В. Теория и методика физической культуры: методические рекомендации для самостоятельной работы студентов / С. В. Одинцова.— Владимир: ВлГУ, 2013 .— 36 с. http://e.lib.vlsu.ru/bitstream/123456789/2664/1/01177.pdf	2013	41	+	12	100
4	Пулина, В.В. Физическое воспитание студентов специального медицинского отделения в ВУЗе. Учебно-методическое пособие. /В.В. Пулина. – Владимир: Изд-во ВлГУ, 2014. –79с. ISBN 978-5-9984-0464-1 http://e.lib.vlsu.ru/bitstream/123456789/2664/1/01177.pdf	2014	24	+	12	100

КАРТА ОБЕСПЕЧЕННОСТИ ДИСЦИПЛИНЫ
ОСНОВНОЙ И ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ЛИТЕРАТУРОЙ

Кафедра Физического воспитания и спорта

Направление (специальность): 27.03.01 «Стандартизация и метрология»

Дисциплина: Физическая культура и спорт, Элективные курсы по физической культуре

№ п/п	Автор, название, вид издания, издательство	Год издания	Кол-во экземпляров в библиотеке ВлГУ	Наличие в электронной библиотеке ВлГУ	Кол-во студентов, обучающихся по направлению	Обеспеченность студентов литературой, %
1	2	3	4	5	6	7
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. ISBN 978-5-222-19021-0	2012	51		9	100
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. – Владимир: ВлГУ, 2012. – 66 с.: ил. ISBN 978-5-9984-0260-9. http://e.lib.vlsu.ru/bitstream/123456789/2378/1/00311.pdf	2012	23	+	9	100
3	Одинцова, С.В. Теория и методика физической культуры: методические рекомендации для самостоятельной работы студентов / С. В. Одинцова.— Владимир: ВлГУ, 2013 .— 36 с. http://e.lib.vlsu.ru/bitstream/123456789/2664/1/01177.pdf	2013	41	+	9	100
4	Пулина, В.В. Физическое воспитание студентов специального медицинского отделения в ВУЗе. Учебно-методическое пособие. /В.В. Пулина. – Владимир: Изд-во ВлГУ, 2014. –79с. ISBN 978-5-9984-0464-1 http://e.lib.vlsu.ru/bitstream/123456789/2664/1/01177.pdf	2014	24	+	9	100