

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)

**ГУМАНИТАРНЫЙ ИНСТИТУТ**



УТВЕРЖДАЮ:

Директор института

Е.М. Петровичева

» 06 2021 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**

**ЭЛЕКТИВНЫЕ ДИСЦИПЛИНЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ**

(наименование дисциплины)

**направление подготовки / специальность**

**37.03.01 «Психология»**

(код и наименование направления подготовки (специальности))

**направленность (профиль) подготовки**

**Психология**

(направленность (профиль) подготовки)

г. Владимир

2021

## 1. ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

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

### Задачи:

- понимание социальной значимости прикладной физической культуры и её роли в развитии личности и подготовке к профессиональной деятельности;
- 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 Элективные дисциплины по физической культуре и спорту относится к части, формируемой участниками образовательных отношений, учебного плана по направлению подготовки 37.03.01 - Психология

## 3. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

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

Формируемые компетенции (код, содержание компетенции)	Планируемые результаты обучения по дисциплине, в соответствии с индикатором достижения компетенции		Наименование оценочного средства
	Индикатор достижения компетенции (код, содержание индикатора)	Результаты обучения по дисциплине	
УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	УК-7.1. Знает виды физических упражнений; научно-практические основы физической культуры и здорового образа жизни. 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 профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа жизни. УК-7.3. Владеет средствами и методами укрепления индивидуального здоровья,	<b>Знает:</b> - методы и средства физической культуры. <b>Умеет:</b> - использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности. <b>Владеет:</b> - методами и средствами физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной	Контрольные нормативы

	физического самосовершенствования.	деятельности.	
--	---------------------------------------	---------------	--

#### 4. ОБЪЕМ И СТРУКТУРА ДИСЦИПЛИНЫ

Трудоемкость дисциплины составляет 328 часов

##### Тематический план форма обучения – очная

№ п/п	Наименование тем и/или разделов/тем дисциплины	Семестр	Неделя семестра	Контактная работа обучающихся с педагогическим работником				Самостоятельная работа	Формы текущего контроля успеваемости, форма промежуточной аттестации (по семестрам)
				Лекции	Практические занятия	Лабораторные работы	в форме практической подготовки		
1.	Льжный спорт	2	1-6		24				Рейтинг- контроль №1
2.	Спортивные игры (волейбол)	2	7-12		24				Рейтинг- контроль №2
3.	Лёгкая атлетика	2	13-18		24				Рейтинг- контроль №3
Всего за 2 семестр:					72				Зачет
1.	Лёгкая атлетика	3	1-6		24				Рейтинг- контроль №1
2.	ОФП, ППФП	3	7-12		24				Рейтинг- контроль №2
3.	Спортивные игры (баскетбол)	3	13-18		24				Рейтинг- контроль №3
Всего за 3 семестр:					72				Зачет
1.	Спортивные игры (баскетбол)	4	1-6		24				Рейтинг- контроль №1
2.	ОФП, ППФП	4	7-12		24				Рейтинг- контроль №2
3.	Легкая атлетика	4	13-18		24				Рейтинг- контроль №3
Всего за 4 семестр:					72				Зачет
1.	Легкая атлетика	5	1-6		20				Рейтинг- контроль №1
2.	Спортивные игры (футбол/бадминтон)	5	7-12		18				Рейтинг- контроль №2
3.	Атлетическая гимнастика/ аэробика	5	13-18		16				Рейтинг- контроль №3
Всего за 5 семестр:					54				Зачет
1.	Атлетическая гимнастика/ аэробика	6	1-6		20				Рейтинг- контроль №1
2.	Спортивные игры (футбол/бадминтон)	6	7-12		18				Рейтинг- контроль №2
3.	Легкая атлетика	6	13-18		16		4		Рейтинг- контроль №3

Всего за 6 семестр:			54			4	Зачет
Наличие в дисциплине КП/КР			-				
Итого по дисциплине			324			4	Зачет

### Содержание практических занятий по дисциплине очная форма обучения

#### 2 семестр

**Тема 1. Лыжная подготовка** Правила обращения с лыжами и лыжными палками на занятии. Индивидуальный выбор лыжного снаряжения. Правила поведения и техника безопасности на занятиях по лыжной подготовке. Ознакомление с техникой попеременного двушажного хода (в целом): Ходьба ступающим и скользящим шагом. Обучение одноопорному скольжению. Обучение согласованности движений рук и ног в ходьбе попеременным двушажным ходом. Одновременный двушажный ход. Основные способы подъемов и спусков. Обучение и совершенствование техники преодоления подъемов «елочкой», «полу ёлочкой» и «лесенкой». Скользящий шаг. Повороты на месте. Обучение торможению: «упором», «плугом», боковым соскальзыванием. Тесты текущего контроля по лыжной подготовке. Юноши – 5 км и 10 км, девушки – 3 км и 5 км.

**Тема 2. Спортивные игры (волейбол).** Овладение основной техникой изученных приемов игры. Передача мяча сверху двумя руками с набрасывания партнёра, у стены, над собой – на месте и после перемещения лицом вперёд; в парах, тройках на месте и после перемещения лицом вперед, спиной вперед: в пределах зоны нападения, вдоль сетки и под углом к сетке (расстояние до 2м); с собственного набрасывания в этих же направлениях (до 3м); в треугольнике в зонах 6-4-3, 6-2-3. Подача мяча: нижняя прямая, верхняя прямая. Подготовительные, подводящие упражнения, упражнения по технике. Подвижные игры в занятиях волейболом. Совершенствование техники подач. Выбор места для выполнения 2-й передачи, взаимодействие игроков передней и задней линии. Игровая подготовка. Трансформация изученных приемов в условиях игровой ситуации. Тесты текущего контроля физической подготовленности.

**Тема 3. Легкая атлетика.** Специальные упражнения, обеспечивающие физическую подготовленность легкоатлета. Развитие физических качеств, необходимых для бега на короткие, средние дистанции. Тесты текущего контроля физической подготовленности.

#### 3 семестр

**Тема 1. Легкая атлетика.** Понятие «здоровье», его содержание и критерии.

Питание и контроль за массой тела. Самоконтроль, его цель и задачи. Влияние образа жизни на здоровье. Общеразвивающие упражнения в легкой атлетике. Совершенствование умений смены темпа при непрерывном беге. Практика выполнения общеразвивающих и специальных беговых легкоатлетических упражнений. Овладение комплексом общеразвивающих и специальных беговых легкоатлетических упражнений в парах. Совершенствование техники бега на средние и длинные дистанции. Овладение свободным, естественным бегом. Правильное положение туловища, головы, таза, работа рук и ног. Дыхание при беге. Совершенствования техники бега на средние и длинные дистанции. Развитие физических качеств. Тесты текущего контроля технической подготовленности.

**Тема 2. Профессионально-прикладная физическая подготовка.** Прикладные упражнения: ходьба, бег, прыжки, упражнения в равновесии. Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний. Упражнения в чередовании напряжения с расслаблением. Упражнения для коррекции нарушений осанки. Упражнения на развитие внимания. Общеразвивающие упражнения без гимнастических снарядов, на снарядах (скамейка, гимнастическая стенка, перекладина), с различными предметами (мячи, гимнастические палки, скакалки, гантели). Развитие двигательных качеств.

**Тема 3. Спортивные игры (баскетбол).** 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, на сзади 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. Подвижные игры в занятиях баскетболом. Тесты текущего контроля технической подготовленности.

#### 4 семестр

**Тема 1. Спортивные игры (баскетбол).** 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. Подвижные игры в занятиях баскетболом. Учебные двусторонние игры. Тесты текущего контроля физической подготовленности.

**Тема 2. Профессионально-прикладная 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.

**Тема 3. Легкая атлетика.** Совершенствование техники бега со старта, по прямой дистанции и по виражу. Бег со старта по сигналу и стартовое ускорение. Переход к свободному бегу после стартового ускорения; бег с 3-4 переходами от максимальной скорости к бегу по инерции, переход от стартового разбега к бегу по дистанции. Дальнейшее совершенствование техники бега по прямой дистанции и виражу. Развитие физических качеств, необходимых для бега на короткие дистанции. Тесты текущего контроля физической подготовленности.

#### 5 семестр

**Тема 1. Легкая атлетика.** Совершенствование выполнения комплексов общеразвивающих и специальных беговых легкоатлетических упражнений (семенящий бег, бег с высоким подниманием бедра, бег с захлестыванием голени, бег прыжковыми шагами, бег толчками с ноги на ногу, движения рук, имитирующие бег). Правильное положение туловища, головы, таза, работа рук и ног. Дыхание при беге. Последовательное овладение основными подводящими и специальными упражнениями для выполнения свободного естественного бега. Бег по прямой дистанции. Совершенствование умений смены темпа при непрерывном беге. Овладение свободным, естественным бегом. Совершенствование техники бега на вираже. Развитие физических качеств, необходимых для бега на средние и длинные дистанции. Тесты текущего контроля физической подготовленности.

**Тема 2. Спортивные игры (футбол/бадминтон).**

**Футбол.** Понятие о технике. Классификация техники. Приёмы игры в нападении.

Перемещения лицом, боком, спиной вперёд, остановки. Сочетание способов перемещения. Подготовительные упражнения, упражнения по технике. Передача мяча стоя лицом и спиной в направлении развития атаки. Подготовительные, подводящие упражнения, упражнения по технике. Передача мяча различными частями стопы. Подготовительные, подводящие упражнения, упражнения по технике. Жонглирование различными частями тела: стопой, бедром, головой. Передача мяча стоя на месте и после перемещения лицом вперёд, спиной вперёд: в парах, тройках (расстояние до 10 м). Подача мяча с углового, техника выполнения свободного, штрафного удара, пенальти. Подготовительные, подводящие упражнения, упражнения по технике. Игровая подготовка. Совершенствование изученных приемов в условиях игровой ситуации. Подвижные игры в занятиях футболом.

**Бадминтон.** Понятие о технике. Классификация техники. Приёмы игры в нападении. Стойки. Способы хватки ракетки. Передвижения. Техника ударов. Подача. Тактика игры -

одиночной и парной. Техника безопасности. Правила игры и судейство. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств, быстроты игровых действий, специальной выносливости. Одиночные и парные игры. Тесты текущего контроля физической подготовленности.

**Тема 3. Атлетическая гимнастика/аэробика.** Техника безопасности при занятиях атлетической гимнастикой. Техника безопасности при работе с оборудованием и снарядами в зале атлетической гимнастики. Техника выполнения базовых упражнений. Техника выполнения жимов (лежа, сидя, стоя). Техника выполнения тяги (стоя, сидя). Техника выполнения приседаний. Специальная физическая подготовка. Освоение жима лежа на горизонтальной скамье, жима сидя из-за головы, с груди. Жим гантелей двумя руками сидя. Становая тяга. Тяга двумя руками сидя (спина). Тяга штанги к подбородку стоя. Разведение рук с гантелями лежа. Подъем гантелей через стороны (плечи). Приседания. Система постепенного увеличения тренировочного отягощения. Система пирамида.

**Аэробика.** Ознакомление и разучивание упражнений, используемых в занятиях аэробикой. Ходьба, бег, подскоки, прыжки. Общеразвивающие упражнения, в положении стоя: упражнения для рук и плечевого пояса в разных направлениях; упражнения для туловища и шеи; упражнения для ног. Общеразвивающие упражнения в положении сидя и лежа: упражнения для стоп; упражнения для ног в положении лежа; упражнения для мышц живота в положении лежа на спине; упражнения для мышц спины в положении лежа на животе. Упражнения на растягивание: в полуприседе для задней и передней поверхности бедра; в положении лежа для задней, передней и внутренней поверхностей бедра; в полуприседе для мышц спины; стоя для грудных мышц и плечевого пояса.

#### 6 семестр

**Тема 1. Атлетическая гимнастика/аэробика.** Совершенствование силовых способностей. Изучение техники упражнений с использованием тренажерных устройств общего типа, упражнений с сопротивлением партнера и упражнений с использованием внешних отягощений (штанги с набором дисков разного веса, разборные гантели, гири, набивные мячи, вес партнера и т.д.) изучение или совершенствование техники упражнений или отдельных элементов, дальнейшее развитие силовых, скоростно-силовых и других физических качеств.

**Аэробика.** Техника выполнения базовых шагов и связок аэробики. Обучение базовым и альтернативным шагам аэробики в среднем темпе. Разучивание комплекса из выученных базовых шагов аэробики. Коррекция осанки. Степ-аэробика. Фит-бол аэробика. Партерная гимнастика Стретчинг. Тесты текущего контроля физической подготовленности.

**Тема 2. Спортивные игры (футбол/бадминтон игра по выбору).** Командные взаимодействия. Учебная игра по заданию преподавателя. Методика судейства. Тесты текущего контроля физической подготовленности.

**Тема 3. Легкая атлетика.** Совершенствование техники свободного естественного бега. Техника низкого старта. Совершенствование выполнения комплексов общеразвивающих и специальных беговых легкоатлетических упражнений. Разновидности низкого старта. Развитие физических качеств, необходимых для бега на короткие и средние дистанции. Развитие силовых способностей. Тесты текущего контроля физической подготовленности

## 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 2 семестр:

### Контрольные задания к рейтинг -контролю №1

- Тест на общую выносливость – бег на лыжах 3 км (девушки), 5 км (юноши).
- Тест на силовую подготовленность - сгибание-разгибание рук в упоре лежа;
- Тест на координацию – челночный бег 3x10 м.

### Контрольные задания к рейтинг -контролю №2

- Передача мяча двумя руками снизу над собой в пределах волейбольной площадки 9x9;
- Передача мяча двумя руками снизу в стену, расстояние от стены не менее 1 метра.
- Нижняя прямая подача

### Контрольные задания к рейтинг -контролю №3

- Тест на скоростно-силовую подготовленность – бег 100 м (девушки, юноши);
- Тест на скоростно-силовую подготовленность – прыжок в длину с места (девушки, юноши);
- Тест на общую выносливость – бег 2000 м (девушки), бег 3000 м (юноши).

### Темы рефератов для студентов временно освобожденных от практических занятий по физической культуре

1. Социально-биологические основы физической культуры
2. Кинезиотерапия и рекомендуемые средства физической культуры при данном заболевании (диагнозе).
3. Составление и обоснование индивидуального комплекса физических упражнений и доступных средств физической культуры (с указанием примерной дозировки).
4. Методики эффективных и экономичных способов овладения жизненно важными умениями и навыками (ходьба, передвижения на лыжах, плавание).
5. Физическая культура в обеспечении здоровья.

### 3 семестр:

#### Контрольные задания к рейтинг -контролю №1

- Тест на скоростную подготовленность – бег 30/100 м (девушки, юноши);
- Тест на скоростно-силовую подготовленность – прыжок в длину с места (девушки, юноши);
- Тест на общую выносливость – бег 2000 м (девушки), бег 3000 м (юноши).

#### Контрольные задания к рейтинг -контролю №2

- Тест на гибкость – наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамейке (девушки, юноши);
- Тест на силовую подготовленность – подтягивание на высокой перекладине (юноши), на низкой перекладине (девушки)
- Тест на силовую подготовленность - поднимание (сед) и опускание туловища из положения лежа, ноги закреплены, руки за головой (девушки); в висе поднимание ног до касания перекладины (юноши).

#### Контрольные задания к рейтинг -контролю №3

- 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).
- 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);
- 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);

### Темы рефератов для студентов временно освобожденных от практических занятий по физической культуре

1. Психологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности.
2. Средства физической культуры в регулировании работоспособности.
3. Простейшие методики самооценки работоспособности, усталости, утомления и применения средств физической культуры для их коррекции.
4. Методика составления индивидуальных программ физического самовоспитания и занятия с оздоровительной, рекреационной и восстановительной направленностью (медленный бег, плавание, прогулка на лыжах и т.д.).
5. Основы методики самомассажа.

#### 4 семестр:

##### Контрольные задания к рейтинг -контролю №1

- Тест на координацию челночный бег 3x10 м
- Штрафной бросок (количество попаданий из 10 возможных)
- Тест на силовую подготовленность - сгибание разгибание рук, в упоре лежа (юноши, девушки)

##### Контрольные задания к рейтинг -контролю №2

- Тест на гибкость – наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамейке
- Тест на силовую подготовленность – подтягивание на высокой перекладине (юноши), на низкой перекладине (девушки)
- Тест на силовую подготовленность - поднимание (сед) и опускание туловища из положения, лежа, ноги закреплены, руки за головой (девушки); в висе поднимание ног до касания перекладины (юноши).

##### Контрольные задания к рейтинг -контролю №3

- Тест на скоростную подготовленность – бег 30/100 м (девушки, юноши);
- Тест на скоростно-силовую подготовленность – прыжок в длину с места (девушки, юноши);
- Тест на общую выносливость – бег 2000 м (девушки); бег 3000 м (юноши).

#### Темы рефератов для студентов временно освобожденных от практических занятий по физической культуре

1. Методика корригирующей гимнастики для глаз.
2. Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания.
3. Методика составления и проведения простейших самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической или тренировочной направленности.
4. Методы оценки и коррекции осанки и телосложения.
5. Методы самоконтроля состояния здоровья и физического развития (стандарты, программы, формулы и др.)

#### 5 семестр:

##### Контрольные задания к рейтинг -контролю №1

- Тест на скоростную подготовленность – бег 30/100 м (девушки, юноши);
- Тест на скоростно-силовую подготовленность – прыжок в длину с места (девушки, юноши);
- Тест на общую выносливость – бег 2000 м (девушки); бег 3000 м (юноши).

##### Контрольные задания к рейтинг -контролю №2

- 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).

### Контрольные задания к рейтинг -контролю №3

- Тест на гибкость – наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамейке
- Тест на силовую подготовленность – подтягивание на высокой перекладине (юноши), на низкой перекладине (девушки)
- Тест на силовую подготовленность - поднимание (сед) и опускание туловища из положения лежа, ноги закреплены, руки за головой (девушки); в висе поднимание ног до касания перекладины (юноши).

### Темы рефератов для студентов временно освобожденных от практических занятий по физической культуре

1. Методы самоконтроля за функциональным состоянием организма (функциональная проба).
2. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.
3. Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений.
4. Методика проведения учебно-тренировочного занятия.
5. Методы самооценки специальной физической и спортивной подготовленности по избранному виду спорта (тесты, контрольные задания).

### 6 семестр:

#### Контрольные задания к рейтинг -контролю №1

- Тест на силовую подготовленность - поднимание (сед) и опускание туловища из положения лежа, ноги закреплены, руки за головой (девушки);
- Тест на силовую подготовленность – подтягивание на перекладине (юноши);
- Тест на скоростно-силовую подготовленность - прыжки в длину с места (девушки, юноши).

#### Контрольные задания к рейтинг -контролю №2

- Высокая подача. Мелом в задних углах площадки рисуется квадрат размером 50 x 50 см. Занимающийся выполняет новым воланом 5 подач из левой и 5 подач из правой половины площадки. Считается количество попаданий волана в квадрат. Оценивается высота выполнения подачи.
- Короткая подача. Мишень размером 20 x 25 см рисуется в углу на пересечении передней линии подачи и средней линии. Занимающийся выполняет 5 подач из правого и 5 подач из левого угла площадки. Считается количество попаданий воланом в мишень.
- Укороченный удар. Для выполнения этого теста на площадке рисуются линии параллельно боковой линии на ширине 0,5 м от боковой линии. Производится по 5 высоких подач в задние углы площадки. Испытуемый должен произвести укороченный удар, и волан должен приземлиться в зону между боковой линией и линией, нанесенной на площадку.

#### Контрольные задания к рейтинг -контролю №3

- Тест на скоростную подготовленность – бег 30/100 м (девушки, юноши);
- Тест на общую выносливость – бег 2000 м (девушки);
- Тест на общую выносливость – бег 3000 м (юноши).

### Темы рефератов для студентов временно освобожденных от практических занятий по физической культуре

1. Методика индивидуального подхода и применение средств для направленного развития отдельных физических качеств.
2. Основы методики организации судейства по избранному виду спорта.
3. Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений.
4. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом.
5. Средства физической культуры в регулировании работоспособности.

## 5.2. Промежуточная аттестация по итогам освоения дисциплины – зачет

### Примерные вопросы к зачету

#### 2 семестр

1. История развития лыжного спорта. Виды лыжного спорта.
2. Простейшая методика подбора лыжной экипировки. Лыжный инвентарь.
3. Основные способы передвижения на лыжах. Классификация способов передвижения.
4. Основные упражнения, применяемые лыжниками для развития: скоростно-силовых качеств, быстроты, ловкости, выносливости, развития силы, координации движений.
5. Главные достоинства занятий лыжным спортом.
6. Оказание первой медицинской помощи при обморожении, травмах и ушибах.
7. Общая, специальная и техническая подготовка лыжника. Контрольные старты.
8. Переутомление. Основные средства восстановления. Медико-биологический контроль.
5. Технология смазки лыж и нанесения парафина.
6. Понятие о технике волейбола. Классификация техники игры.
7. Техника игры в нападении.
8. Техника игры в защите.
9. Последовательность обучения основным техническим приемам.
10. Средства и методы технической подготовки волейболистов.
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.

#### 3 семестр

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 спортивным играм.
7. Системы розыгрышей в спортивных играх.
8. Принципы обучения волейболу.
9. Методы обучения волейболу.
10. Этапы преподавания волейбола.
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.

#### 4 семестр

1. Основные этапы развития баскетбола в России.
2. Эволюция развития правил игры.
3. Понятие о технике. Классификация техники игры.
4. Техника игры в нападении, техника игры в защите
5. Последовательность обучения основным техническим приемам.
6. Функциональная активность человека и взаимосвязь физической и умственной деятельности.
7. Утомление и восстановление при физической и умственной работе.
8. Витамины и их роль в обмене веществ.
9. Обмен энергии. Состав пищи и суточный расход энергии.

10. Двигательная функция и повышение устойчивости организма человека к различным условиям внешней среды.
11. Основы спортивной тренировки в легкой атлетике.
12. Совершенствование техники и методики легкоатлетических видов на основе результатов научных изысканий.
13. Средства и методы развития выносливости у легкоатлетов.
14. Средства, методы и динамика развития силы у легкоатлетов.
15. Типовая структура урока по легкой атлетике, ее характеристика.

#### 5 семестр

1. Средства и методы развития быстроты и ловкости у легкоатлетов.
2. Подготовка к соревнованиям легкоатлетов.
3. Меры безопасности и профилактика травматизма в легкой атлетике.
4. Особенности тренировки в легкоатлетических многоборьях.
5. Оздоровительный бег и его значение.
6. История развития футбола за рубежом.
7. Развитие футбола в России
8. Эволюция правил игры в футбол.
9. Организация массовых соревнований по футболу среди детских и юношеских команд.
10. Особенности методики судейства при проведении массовых соревнований по футболу.
11. Методические основы технической подготовки футболистов.
12. Методика начального обучения основным техническим приемам в футболе.
13. Методика обучения тактике игры в футбол.
14. Специальная физическая подготовка в футболе – как один из видов подготовки футболистов.
15. Двигательная функция и повышение устойчивости организма человека к различным условиям внешней среды.

#### 6 семестр

1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов. Физическое воспитание в вузе.
2. Организм человека как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система. Краткая характеристика функциональных систем организма (костной, мышечной, сердечно-сосудистой, дыхательной, пищеварительной, выделительной, сенсорных).
3. Функциональная активность человека и взаимосвязь физической и умственной деятельности. Утомление при физической и умственной работе. Пути восстановления работоспособности.
4. Физиологические основы занятий физическими упражнениями.
5. Понятие «здоровье», его содержание и критерии. Факторы, влияющие на здоровье.
6. Образ жизни студентов и его влияние на здоровье. Здоровый образ жизни студента и его составляющие (режим труда и отдыха, организация сна, режим питания, организация двигательной активности, профилактика вредных привычек и др.).
7. Закаливание как средство укрепления здоровья (механизм закаливания; принципы и правила процесса закаливания; закаливающие факторы)
8. Работоспособность студентов и влияние на нее различных факторов. Средства физической культуры в регулировании работоспособности и профилактике утомления.
9. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) как разновидность специальной физической подготовки.
10. Формы и содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями.
11. Рекорды и рекордсмены в легкой атлетике.
12. Техника безопасности на занятиях по легкой атлетике.
13. Правила соревнований в легкой атлетике.
14. Места занятий легкой атлетикой, оборудование и инвентарь занимающихся.
15. Врачебный контроль и самоконтроль на занятиях по легкой атлетике.

### 5.3. Самостоятельная работа обучающегося

Виды самостоятельной работы студентов и временно освобождённых от практических занятий:

- самостоятельный выбор тем докладов, тезисов, рефератов;
- подготовка докладов, тезисов, рефератов, презентаций;
- подготовка к участию в дискуссиях, «Круглом столе», и др. активных формах занятия;
- проведение интервью спортсменов, профессионально занимающихся каким-либо видом спорта;
- анкетирование студентов учебной группы для изучения какой-либо проблемы;
- аналитическое исследование какой-либо проблемы;
- составление комплексов упражнений оздоровительной гимнастики;
- составление личного плана самостоятельных физических упражнений;
- подбор различных упражнений для развития физических качеств: силы, гибкости, быстроты, выносливости, ловкости;
- выполнение подводящих упражнений для успешной сдачи контрольных упражнений.

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

## 6. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

### 6.1. Книгообеспеченность

Наименование литературы: автор, название, вид издания, издательство	Год издания	КНИГООБЕСПЕЧЕННОСТЬ
		Наличие в электронном каталоге ЭБС
Основная литература*		
1. Калининцев, И.Г. Бадминтон в вузе учеб. -метод. пособие /И.Г. Калининцев, В.Ф. Ишухин; Владим. гос. ун-т им. А.Г. и Н.Г. Столетовых. - Владимир: Изд-во ВлГУ	2016	<a href="http://e.lib.vlsu.ru/bitstream/123456789/4826/1/01528.pdf">http://e.lib.vlsu.ru/bitstream/123456789/4826/1/01528.pdf</a>
2. Калининцев, И.Г. Волейбол в университете учеб. - метод. пособие /И.Г. Калининцев, С.А. Песчанова; Владим. гос. ун-т им. А.Г. и Н.Г. Столетовых. - Владимир: Изд-во ВлГУ	2017	<a href="http://e.lib.vlsu.ru/bitstream/123456789/6646/1/01685.pdf">http://e.lib.vlsu.ru/bitstream/123456789/6646/1/01685.pdf</a>
3. Одинцова, С.В. Теория и методика физической культуры: методические рекомендации для самостоятельной работы студентов / С.В. Одинцова. – Владимир: ВлГУ	2013	<a href="http://e.lib.vlsu.ru/bitstream/123456789/2664/1/01177.pdf">http://e.lib.vlsu.ru/bitstream/123456789/2664/1/01177.pdf</a>
4. Степанов, А.Я. Обучение технике баскетбола студентов, специализирующихся по модулю «Баскетбол» учеб. -метод. пособие /А.Я. Степанов, А.В. Лебедев; Владим. гос. ун-т им. А.Г. и Н.Г. Столетовых. Владимир: Изд-во ВлГУ	2015	<a href="http://e.lib.vlsu.ru/bitstream/123456789/4305/1/01444.pdf">http://e.lib.vlsu.ru/bitstream/123456789/4305/1/01444.pdf</a>
Дополнительная литература		
1. Афанасьев, В.Г. Самостоятельные занятия в физическом воспитании: учебное пособие / В.Г. Афанасьев. Владимир: ВлГУ	2011	<a href="http://e.lib.vlsu.ru/bitstream/123456789/3050/1/00628.pdf">http://e.lib.vlsu.ru/bitstream/123456789/3050/1/00628.pdf</a>
2. Калининцев, И.Г. Основы методики применения подвижных игр на занятиях по физической культуре учеб. -метод. разраб. /И.Г. Калининцев; Владим. гос. ун-т им. А.Г. и Н.Г. Столетовых. - Владимир: Изд-во ВлГУ	2014	<a href="http://e.lib.vlsu.ru/bitstream/123456789/3472/1/01304.pdf">http://e.lib.vlsu.ru/bitstream/123456789/3472/1/01304.pdf</a>
3. Степанов, А.Я. Обучение тактике баскетбола студентов, специализирующихся по модулю «Баскетбол» учеб. -метод. пособие /А.Я. Степанов, А.В. Лебедев; Владим. гос. ун-т им. А.Г. и Н.Г. Столетовых.	2016	<a href="http://e.lib.vlsu.ru/bitstream/123456789/4785/1/01524.pdf">http://e.lib.vlsu.ru/bitstream/123456789/4785/1/01524.pdf</a>

Владимир: Изд-во ВлГУ		
4. Лысова И.А. Оценка общей физической подготовленности студентов [Электронный ресурс]: монография/ Лысова И.А., Блинова А.В., Нечушкин Ю.В.-Электрон. текстовые данные. — М.: Московский гуманитарный университет	2012	<a href="http://www.iprbookshop.ru/14525">http://www.iprbookshop.ru/14525</a> . — ЭБС «IPRbooks».
5. Пулина, В.В. Физическое воспитание студентов специального медицинского отделения в ВУЗе. Учебно-методическое пособие. /В.В. Пулина. — Владимир: Изд-во ВлГУ	2014	<a href="http://e.lib.vlsu.ru/bitstream/123456789/3612/1/01341.pdf">http://e.lib.vlsu.ru/bitstream/123456789/3612/1/01341.pdf</a>

## 6.2. Периодические издания

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

## 6.3. Интернет-ресурсы

1. «Консультант студента» - <http://www.studentlibrary.ru>
2. «Библиотекс» - <https://vlsu.bibliotech.ru>
3. ЭБС «IPRbooks». - <http://www.iprbookshop.ru>
4. Электронная библиотечная система ВлГУ - <http://library.vlsu.ru/>

## 7. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Для реализации данной дисциплины имеются специальные помещения для проведения занятий практического/лабораторного типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации.

Практические занятия проводятся в учебном корпусе №7 ауд.126, стадионе ВлГУ.


Перечень используемого лицензионного программного обеспечения: пакет MS-Office, Microsoft Windows, 7-Zip, Acrobat Reader



Рабочую программу составила:

к.п.н., доцент. Калинцева И.Г. 

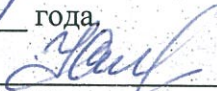
**Рецензент**

МБУДО г. Владимир «ДЮСШ №1 по игровым видам спорта», зам. директора,  
тренер-преподаватель высшей категории  Г.А. Илюхина

Программа рассмотрена и одобрена на заседании кафедры Физического воспитания

Протокол № 10 от 16.06.2021 года

Заведующий кафедрой \_\_\_\_\_


  
(ФИО, подпись)

Калинцева И.Г.

Рабочая программа рассмотрена и одобрена на заседании учебно-методической комиссии  
направления 37.03.01 – Психология

Протокол № 11 от 23.06.2021 года.

Председатель комиссии \_\_\_\_\_

  
(ФИО, подпись)

Филатова О.В.

**ЛИСТ ПЕРЕУТВЕРЖДЕНИЯ  
РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ**

Рабочая программа одобрена на 2022/2023 учебный год

Протокол заседания кафедры № 9 от 18.07.2022 года

Заведующий кафедрой  - Пронина Е.В.

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 \_\_\_\_\_