

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)

УТВЕРЖДАЮ

Проректор
по образовательной деятельности

А.А. Панфилов

« 29 » 08 2019 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ
ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ**

Направление подготовки **37.03.01 «ПСИХОЛОГИЯ»**
Профиль/программа подготовки Психология
Уровень высшего образования **БАКАЛАВРИАТ**
Форма обучения **ОЧНАЯ**

| Семестр | Трудоем- кость зач. ед./ час. | Лекции, час. | Практич. занятия, час. | Лаборат. работы, час. | СРС, час. | Форма промежуточной аттестации (экзамен/зачет/зачет с оценкой) |
|---------|-------------------------------------|-----------------|------------------------------|-----------------------------|--------------|---|
| 1 | 2/72 | - | 72 | | - | зачет |
| Итого | 2 /72 | - | 72 | | - | зачет |

1. ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Цель освоения дисциплины 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 физической культуры и её роли в развитии личности и подготовке к профессиональной деятельности;
- сохранение и укрепление здоровья студентов, содействие правильному формированию и всестороннему развитию организма, поддержание высокой работоспособности на протяжении всего периода обучения;
- формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое совершенствование и самовоспитание привычки к регулярным занятиям физическими упражнениями и спортом;

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОПОП ВО

Дисциплина «Физическая культура и спорт» реализуется в базовой части учебного плана

Дисциплина опирается на знания предметов основной образовательной программы среднего(полного) общего образования: Физическая культура, ОБЖ.

3. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

Планируемые результаты обучения по дисциплине, соотнесенные с планируемыми результатами освоения ОПОП

| Код формируемых компетенций | Уровень освоения компетенции | Планируемые результаты обучения по дисциплине характеризующие этапы формирования компетенций (показатели освоения компетенции) |
|--|------------------------------|--|
| 1 | 2 | 3 |
| ОК-8 готов поддерживать уровень физической подготовки, обеспечивающий полноценную деятельность | Полное освоение компетенции | Знать теорию и методику самостоятельных занятий по физической культуре, индивидуальные особенности своего организма, средства и методы развития основных физических качеств. Уметь поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдать нормы здорового образа жизни. Владеть основами физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности |

4. ОБЪЕМ И СТРУКТУРА ДИСЦИПЛИНЫ

Трудоемкость дисциплины составляет 2 зачетные единицы, 72 часа

| № п/п | Раздел 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, форма промежуточной аттестации (по семестрам) |
|----------------------------|---|---------|-----------------|--|----------------------|---------------------|-----|---|---|
| | | | | Лекции | Практические занятия | Лабораторные работы | СРС | | |
| <i>1 семестр</i> | | | | | | | | | |
| 1. | Нормативно-правовой статус дисциплины «Физическая культура и спорт» и ее организация в высшем учебном заведении. Техника безопасности во время занятий по физической культуре. Комплектование учебных групп | 1 | 1 | | 4 | | | 1/25 | |
| 2. | Легкая атлетика | 1 | 2-6 | | 20 | | | 4/20 | Рейтинг контроль 1 |
| 3. | Спортивные, подвижные игры | 1 | 7-12 | | 24 | | | 6/25 | Рейтинг контроль 2 |
| 4. | Плавание | 1 | 13-18 | | 24 | | | 5/20,8 | Рейтинг контроль 3 |
| Всего за семестр | | | | | 72 | | | 16/26,1 | зачет |
| Наличие в дисциплине КП/КР | | | | | - | | | - | |
| Всего по УП | | | | | 72 | | | 16/26,1 | |

Содержание практических/лабораторных занятий по дисциплине

1 семестр

Тема 1. Нормативно-правовой статус дисциплины «Физическая культура и спорт» и ее организация в высшем учебном заведении. Техника безопасности во время занятий по физической культуре

Тема 2. Легкая атлетика. Общеразвивающие и специальные упражнения в легкой атлетике. Развитие физических качеств. *Техника бега.* Создание правильного представления о технике бега. Объяснение и показ специальных беговых легкоатлетических упражнений. Специальные упражнения для беговых видов легкой атлетики (семенящий бег, бег с высоким

подниманием бедра, бег с захлестыванием голени, бег прыжковыми шагами, бег толчками с ноги на ногу, движения рук, имитирующие бег). Обучение техники бега по прямой дистанции. Техника бега на средние и длинные дистанции. Развитие физических качеств, необходимых для бега на короткие и средние дистанции. Обучение технике бега по выражу. Совершенствование техники бега на короткие и средние дистанции. Обучение технике бега со старта. Обучение бегу по сигналу и стартовому ускорению. Обучение технике бега со старта. Выполнение команды «На старт!», выполнение команды «Внимание!». Бег со старта без сигнала до 20 м по 6-8 раз самостоятельно. Обучение техники бега по сигналу. Бег со старта по сигналу и стартовое ускорение. Финиширование. Тесты текущего контроля физической подготовленности по легкой атлетике. Бег 100 м. Бег 2000м (девушки) и 3000 м (юноши).

Тема 3. Спортивные игры (волейбол), подвижные игры. Возникновение и развитие волейбола в России и за рубежом. Правила волейбола. Понятие о технике. Приёмы игры в нападении. Стартовая стойка (исходные положения). Перемещения лицом, боком, спиной вперёд: из различных И.п. остановки. Сочетание способов перемещения. Подготовительные упражнения, упражнения по технике. Передача мяча сверху двумя руками, стоя лицом и спиной в направлении передачи Подготовительные, подводящие упражнения, упражнения по технике. Игры и игровые упражнения для закрепления техники игры и развития двигательных качеств Подача мяча: нижняя прямая, верхняя прямая. Подготовительные, подводящие упражнения, упражнения по технике. Тесты текущего контроля технической подготовленности.

Тема 4. Плавание. Специальные упражнения на суше и в воде для плавания. Вдох и выдох в воду с открытыми глазами; "поплавок", "звёздочка", "стрелка" на груди и на спине, скольжение. Обучение техники плавания кроль на груди. Специальные упражнения на суше и в воде для развития силы и выносливости. Закрепление техники плавания кроль на груди. Совершенствование скольжения, положения тела, движения руками и ногами. Согласованность движений. Обучение старту и повороту Тесты текущего контроля по плаванию 50 м вольным стилем и специальной физической подготовленности

5. ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ

В преподавании дисциплины «Физическая культура и спорт» используются разнообразные образовательные технологии как традиционные, так и с применением активных и интерактивных методов обучения.

- технологии дифференцированного обучения,
- технологии личностно-ориентированного подхода в обучении,
- технология игрового моделирования.
- тестовая технология.

Активные и интерактивные методы обучения

- Интерактивная лекция (тема №1);
- Групповая дискуссия (тема № 2,4)
- Ролевые игры (тема №3);
- Разбор конкретных ситуаций (тема №3).

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

Текущий контроль успеваемости (рейтинг-контроль 1, рейтинг-контроль 2, рейтинг-контроль 3).

1 семестр:

рейтинг-контроль 1

- Тест на скоростно-силовую подготовленность – бег 100 (30) 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).

рейтинг-контроль 2

- Передача мяча двумя руками сверху над собой. Определяется количество выполненных передач над собой в кругу диаметром 360 см.
- Передача мяча двумя руками сверху в стену. Расстояние не меньше 1 метра от стены
- 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).

рейтинг-контроль 3

- Тест на гибкость – наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамейке
- Тест на силу – подтягивание на высокой перекладине (юноши), на низкой перекладине (девушки)
- Плавание 50 м (девушки, юноши).

Вопросы к зачету:

1. История развития легкой атлетики.
2. История многоборий.
3. Развитие легкой атлетики в России, в мире.
4. Основные виды легкой атлетики.
5. Легкая атлетика как основа физического воспитания.
6. История возникновения волейбола как вида спорта.
7. Основные изменения в правилах игры.
8. Характерные особенности волейбола как вида спорта.
9. Требования, предъявляемые к волейбольной площадке. Разметка линий.
10. Инвентарь для игры в волейбол. Его эволюция.
11. Плавание в России (возникновение развитие).
12. Последовательность обучения, не умеющего плавать.
13. Последовательность и методы обучения плаванию кроль на груди.
14. Последовательность и методы обучения плаванию кроль на спине.
15. Правила поведения меры предупреждения травматизма при занятиях в бассейне и на открытых водоемах.

Тематика рефератов для студентов, полностью освобожденных от практических занятий по физической культуре (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.

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

1. Диагноз и краткая характеристика заболевания студента.
2. Влияние заболевания на личную работоспособность и самочувствие.
3. Медицинские противопоказания при занятиях физическими упражнениями и применение других средств физической культуры при данном заболевании (диагнозе).
4. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.
5. Основы здорового образа жизни студента.

Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы для студентов освобожденных от практических занятий по физической культуре

| | Наименование раздела дисциплины | Содержание раздела дисциплины | Результат обучения, формируемые компетенции |
|----|--|---|---|
| 1. | Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями | Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий. Формы и содержание самостоятельных занятий Организация самостоятельных занятий физическими упражнениями различной направленности. Характер содержания занятий в зависимости от возраста. Особенности самостоятельных занятий для людей разного пола | Знать: формы и содержание занятий физическими упражнениями различной направленности. основные формы контроля при занятиях физической культурой. Уметь самостоятельно поддерживать и развивать основные физические качества в процессе занятий физическими упражнениями; осуществлять подбор необходимых прикладных физических упражнений для адаптации организма к различным условиям труда и специфическим воздействиям внешней среды. Владеть: применением различных физических упражнений разного характера в зависимости от возраста и пола, методами самостоятельного выбора вида спорта или системы физических упражнений для укрепления здоровья; здоровьесберегающими технологиями; средствами и методами воспитания прикладных физических (выносливость, быстрота, сила, гибкость и ловкость) и психических (смелость, решительность, настойчивость, самообладание, и т.п.) качеств, необходимых для успешного и эффективного выполнения определенных трудовых действий |

По дисциплине «Физическая культура и спорт» используются различные виды самостоятельной работы студентов:

- самостоятельный выбор тем докладов, тезисов, рефератов;
- подготовка докладов, тезисов, рефератов;
- анкетирование студентов учебной группы для изучения какой-либо проблемы;
- аналитическое исследование какой-либо проблемы;

- 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 средств для проведения аттестации уровня сформированности компетенций, обучающихся по дисциплине, оформляется отдельным документом

7. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

7.1. Книгообеспеченность

| Наименование литературы: автор, название, вид издания, издательство | Год издания | КНИГООБЕСПЕЧЕННОСТЬ | |
|---|-------------|---|---|
| | | Количество экземпляров в библиотеке ВлГУ в соответствии с ФГОС ВО | Наличие в электронной библиотеке ВлГУ) |
| 1 | 2 | 3 | 4 |
| Основная литература | | | |
| 1. Калининцева, И.Г. Бадминтон в вузе учеб.-метод. пособие /И.Г. Калининцева, В.Ф. Ишухин; Владим. гос. ун-т им. А.Г. и Н.Г. Столетовых. - Владимир: Изд-во ВлГУ | 2016 | | http://e.lib.vlsu.ru/bitstream/123456789/4826/1/01528.pdf |
| 2. Калининцева, И.Г. Волейбол в университете учеб. -метод. пособие /И.Г. Калининцева, С.А. Песчанова; Владим. гос. ун-т им. А.Г. и Н.Г. Столетовых. - Владимир: Изд-во ВлГУ | 2017 | | http://e.lib.vlsu.ru/bitstream/123456789/6646/1/01685.pdf |
| 3. 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 | 50 | |
| 4. Одинцова, С.В. Теория и методика физической культуры: методические рекомендации для самостоятельной работы студентов / С.В. Одинцова. – Владимир: ВлГУ, | 2013 | | http://e.lib.vlsu.ru/bitstream/123456789/2664/1/01177.pdf |
| 5. 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 | | http://e.lib.vlsu.ru/bitstream/123456789/4305/1/01444.pdf |
| Дополнительная литература | | | |
| 1. Афанасьев, В.Г. Самостоятельные занятия в физическом воспитании: учебное пособие / В.Г. Афанасьев. Владимир: ВлГУ | 2011 | | http://e.lib.vlsu.ru/bitstream/123456789/3050/1/00628.pdf |
| 2. Калининцева, И.Г. Основы методики применения подвижных игр на занятиях по физической культуре учеб. -метод. | 2014 | | http://e.lib.vlsu.ru/bitstream/123456789/3472/1/01304.pdf |

| | | | |
|---|------|--|---|
| разраб. /И.Г. Калининцева; Владим. гос. ун-т им. А.Г. и Н.Г. Столетовых. - Владимир: Изд-во ВлГУ | | | |
| 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. Владимир: Изд-во ВлГУ | 2016 | | http://e.lib.vlsu.ru/bitstream/123456789/4785/1/01524.pdf |
| 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 | | http://www.iprbookshop.ru/14525 . — 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 | | http://e.lib.vlsu.ru/bitstream/123456789/3612/1/01341.pdf |

7.2. Периодические издания

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

*Примечание: * - литература из фонда библиотеки ВлГУ*

7.3. 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/>

8. 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, плавательном бассейне СК№1, стадионе ВлГУ.

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

Примечание

В соответствии с нормативно-правовыми актами для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья устанавливается особый порядок освоения дисциплин (модулей) по ФКиС с учетом состояния их здоровья, предусмотренные рабочей программой дисциплины.

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 № 1 от 28.05.2019 года.

Заведующий кафедрой _____



Калинцева И.Г.

(ФИО, подпись)

Рабочая программа рассмотрена и одобрена на заседании учебно-методической
комиссии направления 37.03.1

Протокол № 1 от 28.05.2019 года.

Председатель комиссии _____




(ФИО, подпись)

**ЛИСТ ПЕРЕУТВЕРЖДЕНИЯ
РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**

Рабочая программа одобрена на 2020-2021 учебный год

Протокол заседания кафедры № 11 от 28.05.2020 года

Заведующий кафедрой  к.пед. наук 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 _____

Рабочая программа одобрена на _____ учебный год

Протокол заседания кафедры № _____ от _____ года

Заведующий кафедрой _____

Рабочая программа одобрена на _____ учебный год

Протокол заседания кафедры № _____ от _____ года

Заведующий кафедрой _____

Рабочая программа одобрена на _____ учебный год

Протокол заседания кафедры № _____ от _____ года

Заведующий кафедрой _____

Рабочая программа одобрена на _____ учебный год

Протокол заседания кафедры № _____ от _____ года

Заведующий кафедрой _____

Рабочая программа одобрена на _____ учебный год

Протокол заседания кафедры № _____ от _____ года

Заведующий кафедрой _____