

**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,**  
**ЭЛЕКТИВНЫЕ КУРСЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ**

Направление подготовки	<b>37.03.01 «ПСИХОЛОГИЯ»</b>
Профиль/программа подготовки	Психология
Уровень высшего образования	<b><u>БАКАЛАВРИАТ</u></b>
Форма обучения	<b><u>ОЧНО- ЗАОЧНАЯ</u></b>

Семестр	Трудоём- 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	-	8	-	64	зачет
1	328 часов	-	-	-	328	
<b>Итого</b>	<b>2 /72, 328 часов</b>	-	8	-	392	зачет

Владимир 2019

## 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;
- 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 ВО

Дисциплина «Физическая культура и спорт» реализуется в базовой части, дисциплина «Элективные курсы по физической культуре и спорту» реализуется в вариативной 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
<b>УК-7</b> Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	Полное освоение компетенции	<b>Знать</b> теорию и методику самостоятельных занятий по физической культуре, индивидуальные особенности своего организма, средства и методы развития основных физических качеств. <b>Уметь</b> поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдать нормы здорового образа жизни. <b>Владеть</b> 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 и 328 часов.

№ п/п	Наименование тем и/или разделов/тем 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		
1.	Нормативно-правовой статус дисциплины «Физическая культура и спорт» и ее организация в высшем учебном заведении. Техника безопасности во время занятий по физической культуре. Общая физическая подготовка, спортивные и подвижные игры.	1	1-3		2		40	1/50	Рейтинг контроль 1
2.	Общая физическая подготовка и подвижные игры.				6		24	1/16,6	Рейтинг контроль 2-3
3.	Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов						56		
4.	Социально-биологические основы физической культуры						28		
5.	Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья						42		
6.	Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности						24		

7.	Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания					46		
8.	Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями					36		
9.	Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений. Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений					52		
10	Диагностика при занятиях физическими упражнениями и спортом					36		
11.	Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) студентов					36		
12.	Физическая культура в профессиональной деятельности бакалавра и специалиста (тема излагается с учетом профессиональной деятельности выпускников каждого факультета ВлГУ)					36		
<b>Всего за 1 семестр</b>				<b>8</b>	<b>392</b>	<b>2/25</b>	<b>зачет</b>	
Наличие в дисциплине КП/КР						-		
<b>Итого по дисциплине</b>				<b>8</b>	<b>392</b>	<b>2/25</b>	<b>зачет</b>	

### 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. ОФП и подвижные игры.**

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.

Организация и методика проведения подвижных игр с различными возрастными группами. Игры и игровые упражнения для закрепления развития двигательных качеств.

Игры с элементами строевой подготовки. «Запрещенное движение», «Быстро по местам», «К своим флажкам», «Пятнашки маршем».

Игры с элементами общеразвивающих упражнений. «Группа, смирно!», «Передача мячей в колонах».

Игры типа перебежек «Космонавты», «Угадай, чей голосок?», «Два мороза», «День и ночь», «Воробы и вороны».

Игры типа салок «Салки простые», «Стой-беги», «Ловля парами», «Белые медведи».

Игры с метанием в неподвижную и подвижную цель «Охотники и утки», «Защита булав», «Ловкие и меткие», «Попади в мяч», «Подвижная цель».

Игры с элементами прыжков «Зайцы в огороде», «Волк во рву», «Чехарда».

Тесты текущего контроля физической подготовленности.

## **5. ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ**

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

- здоровьесберегающие технологии,
- 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
- *Ролевые игры* (тема №2);
- *Разбор конкретных ситуаций* (тема №2).

## **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***

- собеседование по вопросам техники безопасности во время проведения занятий по ФК

#### ***рейтинг-контроль 2***

- Тест на силовую подготовленность - поднимание в (сед) и опускание туловища из положения лежа, ноги закреплены, руки за головой (девушки, юноши);

-Тест на скоростно-силовую подготовленность – прыжок в длину с места (девушки, юноши);

#### ***рейтинг-контроль 3***

- Тест на гибкость – наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамейке
- Тест на координацию – челночный бег 3х10 м.

### **Вопросы к зачету**

1. Физическая культура и спорт как социальные феномены.
2. Физическая культура – часть общечеловеческой культуры  
Профессиональная направленность физической культуры.

3. Организационно–правовые основы физической культуры и спорта.
4. Физическая культура и спорт в классическом университете.
5. Гуманитарная значимость физической культуры.
6. Ценностные ориентации и отношение студентов к физической культуре и спорту.
7. Основы организации физического воспитания в вузе.
8. Понятие о социально–биологических основах физической культуры.
9. Саморегуляция и самосовершенствование организма в процессе его развития.
10. Общее представление о строении тела человека.
11. Понятие об органах и физиологических системах организма человека.
12. Строение и функции опорно-двигательного аппарата.
13. Нервная и гуморальная регуляция физиологических процессов в организме. Понятие о рефлекторной дуге.
14. Физиологическая характеристика утомления и восстановления.
15. Внешняя среда. Природные, биологические и социальные факторы. Экологические проблемы современности.
16. Понятие «здоровье», его содержание и критерии.
17. Функциональное проявление здоровья в различных сферах жизнедеятельности.
18. Образ жизни студентов и его влияние на здоровье.
19. Здоровый образ жизни студента.
20. Факторы, влияющие на здоровье студентов.
21. Влияние окружающей среды на здоровье.
22. Объективные и субъективные факторы обучения и реакция на них организма студентов.
23. Изменение состояния организма студентов под влиянием различных режимов и условий обучения.
24. Работоспособность и влияние на нее различных факторов.
25. Влияние на работоспособность периодичности ритмичности процессов в организме.

### **Тематика рефератов**

*для студентов, полностью или временно освобожденных*

**Тема 1. Диагноз и краткая характеристика заболевания студента. Лечебная физическая культура и рекомендуемые средства физической культуры при данном заболевании (диагнозе).**

1. Краткая характеристика заболевания студента.
2. основополагающие принципы лечебной физической культуры (ЛФК).
3. Цели, задачи и формы лечебной физической культуры.
4. Лечебная физическая культура при различных заболеваниях
5. Примерные комплексы лечебной гимнастики для реабилитации организма при различных заболеваниях.

**Тема 2. Влияние заболевания на работоспособность и самочувствие человека**

1. Нозологические особенности заболеваний
2. Работоспособность и самочувствие человека при ограничении двигательной активности

**Тема 3. Медицинские противопоказания для занятий физическими упражнениями при заболевании опорно-двигательного аппарата (в соответствии с диагнозом)**

1. Характер заболевания и рекомендуемые ограничения двигательной активности
2. Рекомендуемые упражнения, их дозирование

**Тема 4. Кинезиотерапия и средства физического воспитания, рекомендуемые при заболевании органов зрения или слуха (в соответствии с диагнозом)**

1. Характер заболевания и рекомендуемые ограничения двигательной активности
2. Рекомендуемые упражнения, их дозирование

**Тема 5. Физиологическое обоснование и составление индивидуального комплекса физических упражнений.**

1. Принцип индивидуализации в физическом воспитании.
2. Физиологические и педагогические закономерности развития физических качеств.

**Тема 6. Оздоровительная направленность физических упражнений аэробной направленности.**

1. Характеристика физических упражнений аэробного характера, примеры упражнений.
2. Физиологические механизмы влияния упражнений аэробного характера на организм человека.

**Тема 7. Значение нетрадиционных видов спорта в профилактике вторичных и сопутствующих заболеваний.**

1. Характеристика нетрадиционных видов спорта.
2. Понятие «вторичные и сопутствующие» заболевания.

**Тема 8. Технологии коррекции телосложения, физического развития и физической подготовленности.**

1. Содержание понятий «телосложение», «физическое развитие», «физическая подготовленность».
2. Использование упражнений в процессе физического совершенствования.

**Тема 9. Основные положения методики закаливания.**

1. Виды и средства закаливания.
2. Основные принципы закаливания.

**Тема 10. Использование методов самоконтроля, стандартов, индексов, номограмм, функциональных проб в самостоятельных занятиях.**

1. Структура и содержание самостоятельных занятий.
2. Объективные и субъективные средства самоконтроля.

**Тема 11. Методики определения профессионально значимых физических, психических качеств на основе профессиограммы специалиста.**

1. Особенности выбора форм, методов и средств физической культуры и спорта в зависимости от специальности
2. Профилактика профессиональных заболеваний средствами физической культуры.

**Самостоятельная работа (для очно-заочной формы обучения)**

Самостоятельная работа студентов - составная часть учебного процесса, которая выполняется в неаудиторное время.

Различный уровень знаний, здоровья и физической подготовленности обучающихся, многообразие их интересов предполагают дополнительно использовать разнообразные формы внеучебных самостоятельных и самостоятельных занятий физическими упражнениями, спортом и туризмом. Практические внеучебные занятия проводятся в следующих формах:

- физические упражнения в режиме учебного дня: утренняя гигиеническая гимнастика, физкультурные паузы и др.;
- занятия в клубах и группах по интересам: любителей бега, плавания, лыжного спорта, атлетической и ритмической гимнастики, восточных единоборств и т.д.;
- самостоятельные занятия физическими упражнениями, спортом и туризмом по индивидуально составленным программам физического самосовершенствования, организуемые по собственной инициативе студентов в удобное время при консультации преподавателя;
- участие в массовых оздоровительных, физкультурных и спортивных мероприятиях, организуемых на факультете, в вузе, по месту жительства;

- занятия в спортивных секциях организуются не с целью повышения спортивной квалификации тех студентов, для которых содержание, объём, и интенсивность учебно-тренировочной нагрузки в группах учебных отделений не могут обеспечить дальнейшего роста их спортивных результатов.

### ***Тематика заданий для самостоятельной работы студентов***

#### **Тема 1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов (56 часов)**

**КРАТКОЕ СОДЕРЖАНИЕ.** Физическая культура и спорт как социальные феномены общества. Современное состояние физической культуры и спорта. Федеральный закон "О физической культуре и спорте в Российской Федерации". Физическая культура личности. Деятельностная сущность физической культуры в различных сферах жизни. Ценности физической культуры. Физическая культура как учебная дисциплина высшего профессионального образования и целостного развития личности. Ценностные ориентации и отношение студентов к физической культуре и спорту. Основные положения организации физического воспитания в высшем учебном заведении.

##### **Контрольные вопросы**

1. Физическая культура и спорт как социальные феномены.
2. Физическая культура – часть общечеловеческой культуры.
3. Спорт – явление культурной жизни.
4. Компоненты физической культуры: физическое воспитание; физическое развитие; профессионально–прикладная физическая подготовка; оздоровительно–реабилитационная физическая культура; фоновые виды физической культуры; средства физической культуры.
5. Физическая культура в структуре профессиональной деятельности.
6. Физическая культура и спорт как средства сохранения и укрепления здоровья студентов, их физического и спортивного совершенствования.
7. Профессиональная направленность физической культуры.
8. Организационно–правовые основы физической культуры и спорта.
9. Физическая культура и спорт в классическом университете.
10. Гуманитарная значимость физической культуры.
11. Ценностные ориентации и отношение студентов к физической культуре и спорту.
12. Основы организации физического воспитания в вузе.

#### **Тема 2. Социально-биологические основы физической культуры (28 часов)**

**КРАТКОЕ СОДЕРЖАНИЕ.** Организм человека как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система. Воздействие природных и социально-экологических факторов на организм и жизнедеятельность человека. Средства физической культуры и спорта в управлении совершенствованием функциональных возможностей организма в целях обеспечения умственной и физической деятельности. Физиологические механизмы и закономерности совершенствования отдельных систем организма под воздействием направленной физической тренировки. Двигательная функция и повышение устойчивости организма человека к различным условиям внешней среды.

##### **Контрольные вопросы**

1. Понятие о социально–биологических основах физической культуры.
2. Саморегуляция и самосовершенствование организма в процессе его развития.
3. Общее представление о строении тела человека.
4. Понятие об органах и физиологических системах организма человека.
5. Строение и функции опорно-двигательного аппарата.



6. Нервная и гуморальная регуляция физиологических процессов в организме. Понятие о рефлекторной дуге.

7. Физиологическая характеристика утомления и восстановления.

8. Внешняя среда. Природные, биологические и социальные факторы. Экологические проблемы современности.

9. Физиологическая классификация физических упражнений.

10. Показатели тренированности в покое.

11. Показатели тренированности при выполнении стандартных нагрузок.

12. Показатели тренированности при предельно напряженной работе.

13. Представление об обмене белков и его роль в мышечной деятельности.

14. Представление об обмене углеводов при физических нагрузках.

15. Представление о водном обмене в процессе мышечной работы.

16. Обмен минеральных веществ и физическая нагрузка.

17. Витамины и их роль в обмене веществ.

18. Обмен энергии. Состав пищи и суточный расход энергии.

19. Понятие об основном и рабочем обмене.

20. Регуляция обмена веществ.

21. Кровь. Ее состав и функции.

22. Система кровообращения. Ее основные составляющие.

23. Сердце как главный орган кровеносной системы (строение и функции).

24. Представление о сердечно-сосудистой системе.

25. Характеристика изменений пульса и кровяного давления при мышечной деятельности.

26. Присасывающее действие в кровообращении и мышечный насос.

27. Механизм проявления гравитационного шока.

28. Показатели деятельности дыхательной системы.

29. Кислородный запрос, максимальное его потребление и кислородный долг.

30. Характеристика гипоксических состояний.

31. Внешнее и внутреннее дыхание.

32. Двигательная активность и железы внутренней секреции.

### **Тема 3. Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья (42 часа)**

*КРАТКОЕ СОДЕРЖАНИЕ.* Здоровье человека как ценность и факторы, его определяющие. Взаимосвязь общей культуры студента и его образа жизни. Структура жизнедеятельности студентов и ее отражение в образе жизни. Здоровый образ жизни и его составляющие. Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни. Основные требования к организации здорового образа жизни. Физическое самовоспитание и самосовершенствование в здоровом образе жизни. Критерии эффективности здорового образа жизни.

#### **Контрольные вопросы**

1. Понятие «здоровье», его содержание и критерии.

2. Функциональное проявление здоровья в различных сферах жизнедеятельности.

3. Образ жизни студентов и его влияние на здоровье.

4. Здоровый образ жизни студента.

5. Факторы, влияющие на здоровье студентов.

6. Влияние окружающей среды на здоровье.

7. Наследственность и ее влияние на здоровье.

8. Здоровье в иерархии потребностей и ценностей культурного человека.

9. Направленность поведения человека на обеспечение собственного здоровья.

10. Самооценка собственного здоровья.

11. Ценностные ориентации студентов на здоровый образ жизни и их отражение в жизнедеятельности.

12. Содержательные характеристики составляющих здорового образа жизни. 11. Режим труда и отдыха.

13. Организация сна.

14. Организация режима питания.

15. Организация двигательной активности.

16. Личная гигиена и закаливание.

17. Гигиенические основы закаливания.

18. Закаливание воздухом, солнцем, водой.

19. Профилактика вредных привычек.

20. Культура межличностных отношений.

21. Психофизическая регуляция организма.

22. Культура сексуального поведения.

23. Критерии эффективности использования здорового образа жизни.

24. Физическое самовоспитание и самосовершенствование – условие здорового образа жизни.

#### **Тема 4. Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности (24 часа)**

*КРАТКОЕ СОДЕРЖАНИЕ.* Психофизиологическая характеристика интеллектуальной деятельности и учебного труда студента. Динамика работоспособности студентов в учебном году и факторы, ее определяющие. Основные причины изменения психофизического состояния студентов в период экзаменационной сессии, критерии нервно-эмоционального и психофизического утомления. Особенности использования средств физической культуры для оптимизации работоспособности, профилактики нервно-эмоционального и психофизического утомления студентов, повышения эффективности учебного труда.

##### **Контрольные вопросы**

1. Объективные и субъективные факторы обучения и реакция на них организма студентов.

2. Изменение состояния организма студентов под влиянием различных режимов и условий обучения.

3. Работоспособность и влияние на нее различных факторов.

4. Влияние на работоспособность периодичности ритмичности процессов в организме.

5. Общие закономерности изменения работоспособности студентов в процессе обучения.

6. Изменение работоспособности в течение рабочего дня.

7. Изменение работоспособности в течение учебной недели.

8. Изменение работоспособности по семестрам и в целом за учебный год.

9. Состояние и работоспособность студентов в экзаменационный период.

10. Средства физической культуры в регулировании психоэмоционального и функционального состояния студентов в экзаменационный период.

11. Использование «малых форм» физической культуры в режиме учебного труда студентов.

12. Работоспособность студентов в условиях оздоровительно-спортивного лагеря.

13. Особенности проведения учебных занятий по физическому воспитанию для повышения работоспособности студентов.

#### **Тема 5. Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания (46 часов)**

Часть 1. *КРАТКОЕ СОДЕРЖАНИЕ*. Методические принципы физического воспитания. Методы физического воспитания. Основы обучения движениям. Основы совершенствования физических качеств. Формирование психических качеств в процессе физического воспитания.

Часть 2. *КРАТКОЕ СОДЕРЖАНИЕ*. Общая физическая подготовка, ее цели и задачи. Специальная физическая подготовка. Спортивная подготовка, ее цели и задачи. Структура подготовленности спортсмена. Зоны и интенсивность физических нагрузок. Значение мышечной релаксации. Возможность и условия коррекции физического развития, телосложения, двигательной и функциональной подготовленности средствами физической культуры и спорта в студенческом возрасте. Формы занятий физическими упражнениями. Учебно-тренировочное занятие как основная форма обучения физическим упражнениям. Структура и направленность учебно-тренировочного занятия.

#### **Контрольные вопросы**

1. Общая физическая подготовка, ее цели и задачи.
2. Специальная физическая подготовка.
3. Спортивная подготовка, ее цели и задачи.
4. Структура подготовленности спортсмена: техническая, физическая, тактическая, психическая.
5. Профессионально–прикладная физическая подготовленность спортсмена как разновидность специальной физической подготовленности.
6. Интенсивность физических нагрузок
7. Зоны интенсивности нагрузок по частоте сердечных сокращений.
8. Энергозатраты при физических нагрузках разной интенсивности.
9. Значение мышечной релаксации.
10. Возможность и условия коррекции двигательной и функциональной подготовленности средствами физической культуры и спорта в студенческом возрасте.
11. Возможность и условия коррекции физического развития и телосложения средствами физической культуры и спорта в студенческом возрасте.
12. Формы занятий физическими упражнениями.
13. Построение и структура учебно-тренировочного занятия.
14. Общая и моторная плотность занятия.

#### **Тема 6. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями (36 часов)**

*КРАТКОЕ СОДЕРЖАНИЕ*. 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 женщин. Планирование и управление самостоятельными занятиями. Границы интенсивности нагрузок в условиях самостоятельных занятий у лиц разного возраста. Взаимосвязь между интенсивностью нагрузок и уровнем физической подготовленности. Гигиена самостоятельных занятий. Самоконтроль за эффективностью самостоятельных занятий. Участие в спортивных соревнованиях.

#### **Контрольные вопросы**

1. Оптимальная двигательная активность и ее воздействие на здоровье и работоспособность.
2. Формирование мотивов и организация занятий физическими упражнениями.
3. Формы самостоятельных занятий.
4. Содержание самостоятельных занятий.
5. Особенности самостоятельных занятий для женщин.
6. Расчет часов самостоятельных занятий для женщин.

7. Планирование объема и интенсивности физических упражнений с учетом умственной учебной нагрузки.
8. Управление самостоятельными занятиями. Определение цели. Учет индивидуальных особенностей.
9. Предварительный, текущий и итоговый учет тренировочной нагрузки.
10. Граница интенсивности физической нагрузки для лиц студенческого возраста.
11. Взаимосвязь между интенсивностью занятий и ЧСС. Признаки чрезмерной нагрузки.
12. Пульсовые режимы рациональной тренировочной нагрузки для лиц студенческого возраста.
13. Энергозатраты при физической нагрузке разной интенсивности.
14. Гигиена самостоятельных занятий.

**Тема 7. Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений. Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений (52 часов)**

Часть 1. *КРАТКОЕ СОДЕРЖАНИЕ*. Массовый спорт и спорт высших достижений, их цели и задачи. Спортивная классификация. Студенческий спорт. Особенности организации и планирования спортивной подготовки в вузе. Спортивные соревнования как средство и метод общей физической, профессионально-прикладной, спортивной подготовки студентов. Система студенческих спортивных соревнований. Общественные студенческие спортивные организации. Олимпийские игры и Универсиады. Современные популярные системы физических упражнений. Мотивация и обоснование индивидуального выбора студентом вида спорта или системы физических упражнений для регулярных занятий. Краткая психофизиологическая характеристика основных групп видов спорта и систем физических упражнений.

Часть 2. *КРАТКОЕ СОДЕРЖАНИЕ*. Краткая историческая справка. Характеристика особенностей воздействия данного вида спорта (системы физических упражнений) на физическое развитие и подготовленность, психические качества и свойства личности. Модельные характеристики спортсмена высокого класса. Определение цели и задач спортивной подготовки (или занятий системой физических упражнений) в условиях вуза. Возможные формы организации тренировки в вузе. Перспективное, текущее и оперативное планирование подготовки. Основные пути достижения необходимой структуры подготовленности занимающихся. Контроль за эффективностью тренировочных занятий. Специальные зачетные требования и нормативы по годам (семестрам) обучения по избранному виду спорта или системе физических упражнений. Календарь студенческих соревнований. Спортивная классификация и правила спортивных соревнований в избранном виде спорта.

**Контрольные вопросы**

Часть 1

1. Определение понятия «спорт». Его принципиальные отличия от других видов занятий физическими упражнениями.
2. Массовый (общедоступный) спорт, его цели и задачи.
3. Спорт высших достижений.
4. Единая спортивная классификация.
5. Национальные виды спорта.
6. Студенческий спорт, его организационные особенности.
7. Спорт в высшем учебном заведении.
8. Спорт в элективном курсе учебной дисциплины «Физическая культура».
9. Особенности организации учебных занятий в основном и спортивном отделении.
10. Специальные спортивно-технические зачетные требования и нормативы.

11. Спорт в свободное время студентов. Разновидности занятий и их организационная основа.
12. Студенческие спортивные соревнования.
13. Спортивные соревнования как средство и метод общефизической профессионально–прикладной, спортивной подготовки и контроля их эффективности.
14. Система студенческих спортивных соревнований.
15. Общественные студенческие спортивные организации и объединения.
16. Международные спортивные студенческие соревнования.
17. Нетрадиционные системы физических упражнений. Особенности организации учебных занятий, специальные зачетные требования и нормативы.
18. Организационные основы занятий различными оздоровительными системами в свободное время студентов.
19. Основные мотивы и обоснование индивидуального выбора студентом вида спорта или систем физических упражнений.
20. Выбор видов спорта для укрепления здоровья, коррекции недостатков физического развития и телосложения.
21. Выбор видов спорта и упражнений для активного отдыха.
22. Выбор видов спорта и упражнений для подготовки к будущей профессиональной деятельности.
23. Выбор видов спорта для достижения наивысших спортивных результатов.
24. Краткая характеристика основных групп видов спорта и современных систем физических упражнений.
25. Виды спорта комплексного разностороннего воздействия на организм занимающихся.

#### Часть 2

1. Характеристика возможностей влияния избранного вида спорта (системы физических упражнений) на физическое развитие, функциональную подготовленность, психические качества и свойства личности.
2. Модельные характеристики спортсмена высокого класса.
3. Определение цели и задач спортивной подготовки в избранном виде спорта в условиях вуза.
4. Перспективное планирование подготовки.
5. Текущее и оперативное планирование подготовки.
6. Основные пути достижения необходимой структуры подготовленности: физической, технической, тактической и психической.
7. Виды и методы контроля за эффективностью тренировочных занятий в избранном виде спорта (системе физических упражнений).
8. Специальные зачетные требования и нормативы по избранному виду спорта по годам (семестрам) обучения.
9. Календарь студенческих внутри вузовских и вне вузовских соревнований по избранному виду спорта.
10. Требования спортивной классификации и правила соревнований в избранном виде спорта.

### **Тема 8. Диагностика при занятиях физическими упражнениями и спортом (36 часов)**

*КРАТКОЕ СОДЕРЖАНИЕ.* Диагностика и самодиагностика состояния организма при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом. Врачебный контроль, его содержание. Педагогический контроль, его содержание. Самоконтроль, его основные методы, показатели и дневник самоконтроля. Использование методов стандартов, антропометрических индексов, номограмм функциональных проб, упражнений-тестов для

оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности. Коррекция содержания и методики занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля.

#### **Контрольные вопросы**

1. Диагностика и самодиагностика состояния организма при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом.
2. Виды диагностики, ее цели и задачи.
3. Врачебный контроль как условие допуска к занятиям физической культурой и спортом, его содержание и периодичность.
4. Методы стандартов, антропометрических индексов, номограмм, функциональных проб, упражнений – тестов для оценки физического развития и физической подготовленности.
5. Педагогический контроль, его содержание и виды.
6. Врачебно–педагогический контроль, его содержание.
7. Самоконтроль, его цели, задачи и методы исследования.
8. Дневник самоконтроля.
9. Субъективные и объективные показатели самоконтроля.
10. Определение нагрузки по показателям пульса, жизненной емкости легких и частоте дыхания.
11. Оценка тяжести нагрузки при занятиях физическим упражнениями по изменению массы тела и динамометрии (ручной и становой).
12. Оценка функциональной подготовленности по задержке дыхания на выдохе и вдохе.
13. Оценка тяжести нагрузки по субъективным показателям. Коррекция содержания и методики занятий физическими упражнениями по результатам контроля.

#### **Тема 9. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) студентов (36 часа)**

Часть 1. Общие положения профессионально-прикладной физической подготовки (тема излагается с учетом профессиональной деятельности выпускников каждого факультета ВлГУ).

*КРАТКОЕ СОДЕРЖАНИЕ.* Личная и социально-экономическая необходимость специальной психофизической подготовки человека к труду. Определение понятия ППФП, ее цели, задачи, средства. Место ППФП в системе физического воспитания студентов. Факторы, определяющие конкретное содержание ППФП. Методика подбора средств ППФП. Организация, формы и средства ППФП студентов в вузе. Контроль за эффективностью профессионально-прикладной физической подготовленности студентов.

Часть 2. Особенности профессионально-прикладной физической подготовки студентов (тема излагается с учетом профессиональной деятельности выпускников каждого факультета ВлГУ)

*КРАТКОЕ СОДЕРЖАНИЕ:* Профессиографическая характеристика трудовой деятельности специалистов. Проблема переноса физических качеств при подборе упражнений для ППФП студентов. Влияние климатических особенностей Владимирской области на содержание ППФП студентов. Методы тестирования ППФП студентов. Средства ППФП для развития профессионально важных качеств и свойств личности необходимых студентам различных специальностей.

#### **Контрольные вопросы**

1. Положения определяющие личную и социально–экономическую необходимость специальной психофизической подготовки к труду.
2. Влияние современного труда и быта на жизнедеятельность человека.

3.Изменение места и функциональной роли человека в современном производственном процессе.

4. Влияние необходимости перемены и разделения труда на содержание психофизической подготовки будущего специалиста.

5.Обеспечение высокого уровня интенсивности и индивидуальной производительности труда будущих специалистов.

6. Обеспечение психофизической надежности будущих специалистов в избранном виде профессионального труда.

7. Определение понятия ППФП, ее цели и задачи.

8. Место ППФП в системе физического воспитания.

9. Основные факторы, определяющие содержание ППФП студентов.

10. Дополнительные факторы, определяющие содержание ППФП студентов.

11. Методика подбора средств ППФП студентов.

12. Организация и формы ППФП в вузе.

13. ППФП студентов на учебных занятиях.

14. ППФП студентов во внеучебное время.

15. Система контроля ППФП студентов

**Тема 10. Физическая культура в профессиональной деятельности бакалавра и специалиста (тема излагается с учетом профессиональной деятельности выпускников каждого факультета ВлГУ) (36 часа)**

*КРАТКОЕ СОДЕРЖАНИЕ.* Производственная физическая культура. Производственная гимнастика. Особенности выбора форм, методов и средств физической культуры и спорта в рабочее и свободное время специалистов. Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры. Дополнительные средства повышения общей и профессиональной работоспособности. Влияние индивидуальных особенностей, географоклиматических условий и других факторов на содержание физической культуры специалистов, работающих на производстве. Роль будущих специалистов по внедрению физической культуры в производственном коллективе.

#### **Контрольные вопросы**

1. Производственная физическая культура, ее цели и задачи.
2. Методические основы производственной физической культуры.
3. Влияние условий труда и быта специалиста на выбор форм, методов и средств ПФК.
4. Производственная физическая культура в рабочее время.
5. Вводная гимнастика.
6. Физкультурная пауза.
7. Микропауза активного отдыха.
- 8.Методика составления комплексов упражнений в различных видах производственной гимнастики и определение их места в течение рабочего дня.
9. Физическая культура и спорт в свободное время.
10. Утренняя гигиеническая гимнастика.
11. Занятия физическими упражнениями в обеденный перерыв.
12. Попутная тренировка.
- 13.Физкультурно-спортивные занятия для активного отдыха и повышения функциональных возможностей.
14. Дополнительные средства повышения работоспособности.
15. Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры.

***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
<b>Основная литература</b>			
1. Калинцева, И.Г. Бадминтон в вузе учеб.-метод. пособие /И.Г. Калинцева, 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. Калинцева, И.Г. Волейбол в университете учеб. -метод. пособие /И.Г. Калинцева, 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. 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		<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>
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		<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>
<b>Дополнительная литература</b>			
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. Калинцева, И.Г. Основы методики применения подвижных игр на занятиях по физической культуре учеб. -метод. разработ. /И.Г. Калинцева; 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,	2016		<a href="http://e.lib.vlsu.ru/bitstream/123456789/4785/1/0">http://e.lib.vlsu.ru/bitstream/123456789/4785/1/0</a>



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			<a href="#">1524.pdf</a>
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>

### 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.

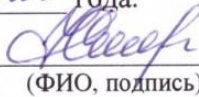


Рецензент: МБУДО г. Владимир «ДЮСШ №1 по игровым видам спорта», зам. директора, тренер-преподаватель высшей категории  Г.А. Илюхина

Программа рассмотрена и одобрена на заседании кафедры Физического воспитания

Протокол № 1 от 18.08.2019 года.

Заведующий кафедрой



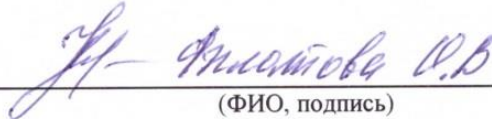
Калинцева И.Г.

(ФИО, подпись)

Рабочая программа рассмотрена и одобрена на заседании учебно-методической комиссии направления 34.03.01

Протокол № 1 от 29.08.2019 года.

Председатель комиссии



(ФИО, подпись)

**ЛИСТ ПЕРЕУТВЕРЖДЕНИЯ  
РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ**


Рабочая программа одобрена на 20 20 / 20 21 учебный года

Протокол заседания кафедры № 15 от 2.07.20 года

Заведующий кафедрой \_\_\_\_\_  Филатова О.В.


Рабочая программа одобрена на 20 21 / 20 22 учебный года

Протокол заседания кафедры № 11 от 23.06.21 года

Заведующий кафедрой \_\_\_\_\_  Филатова О.В.

Рабочая программа одобрена на 20 22 / 20 23 учебный года

Протокол заседания кафедры № 10 от 26.05.22 года

Заведующий кафедрой \_\_\_\_\_  Филатова О.В.

Рабочая программа одобрена на 20 \_\_\_\_ / 20 \_\_\_\_ учебный года

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

Заведующий кафедрой \_\_\_\_\_ Филатова О.В.

Рабочая программа одобрена на 20 \_\_\_\_ / 20 \_\_\_\_ учебный года

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

Заведующий кафедрой \_\_\_\_\_ Филатова О.В.

Рабочая программа одобрена на 20 \_\_\_\_ / 20 \_\_\_\_ учебный года

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

Заведующий кафедрой \_\_\_\_\_ Филатова О.В.