

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

2019 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ
ЭЛЕКТИВНЫЕ ДИСЦИПЛИНЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ
(ДЛЯ ИНВАЛИДОВ И ЛИЦ С ОВЗ)

Направление подготовки 38.03.06 «Торговое дело»

Профиль/программа подготовки «Коммерция»

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 (экз./зачет/зачет с оценкой)
2	72	-	72	-	-	зачет
3	76	-	72	-	4	зачет
4	72	-	72	-	-	зачет
5	54	-	54	-	-	зачет
6	54	-	54	-	-	зачет
Итого	328	-	324	-	4	зачет

1. ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Для достижения поставленной цели предусматривается решение следующих задач:

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

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОПОП ВО

Дисциплина «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» (для инвалидов и лиц с ОВЗ) - реализуется в вариативной части учебного плана 38.03.06 «Торговое дело».

Для изучения дисциплины необходимы знания, умения и компетенции, полученные обучающимися в средней общеобразовательной школе. Физическая культура в Российской Федерации представлена в высших учебных заведениях, как учебная дисциплина и важнейший компонент целостного развития личности, значимость которого проявляется в гармонизации духовных и физических сил, в формировании таких общечеловеческих ценностей, как здоровье, физическое и психическое благополучие, физическое совершенство.

3. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

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

Код формируемых компетенций	Уровень освоения компетенций	Планируемые результаты обучения по дисциплине характеризующие этапы формирования (показатели освоения компетенций)
ОК-7 – способностью поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения	Полное освоение	<i>Знать:</i> научно-практические основы физической культуры и здорового образа жизни; <i>Уметь:</i> использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для профессионально-личностного развития, физического

полноценной социальной и профессиональной деятельности.		самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни; <i>Владеть:</i> средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования, ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности.
---	--	---

4. ОБЪЕМ И СТРУКТУРА ДИСЦИПЛИНЫ

Трудоемкость дисциплины составляет 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	Общая физическая подготовка (адаптивные формы и виды)	2	1-6		24				1 рейтинг-контроль
2	Плавание (адаптивные формы и виды)	2	7-12		24			10/41,67%	2 рейтинг-контроль
3	Легкая атлетика (адаптивные формы и виды)	2	13-18		24				3 рейтинг-контроль
Всего за 2 семестр		2			72			10/13,89%	зачет
1	Легкая атлетика (адаптивные формы и виды)	3	1-6		24		4		1 рейтинг-контроль
2	Спортивные и подвижные игры (адаптивные формы и виды)	3	7-18		48			10/20,84%	2 рейтинг-контроль 3 рейтинг-контроль
Всего за 3 семестр		3			72		4	10/13,89%	зачет
1	Профилактическая гимнастика, оздоровительная гимнастика	4	1-12		48			10/20,84%	1 рейтинг-контроль 2 рейтинг-контроль
2	Легкая атлетика (адаптивные формы и виды)	4	13-18		24				3 рейтинг-контроль
Всего за 4 семестр		4			72			10/13,89%	зачет
1	Профилактическая гимнастика, оздоровительная гимнастика	5	1-6		18				1 рейтинг-контроль

2	Легкая атлетика (адаптивные формы и виды)		7-18	36		10/27,78%	2 рейтинг-контроль 3 рейтинг-контроль
Всего за 5 семестр		5		54		10/18,52%	зачет
1	Общая физическая подготовка (адаптивные формы и виды).	6	1-12	36		10/27,78%	1 рейтинг-контроль 2 рейтинг-контроль
2	Легкая атлетика (адаптивные формы и виды).	6	13-18	18			3 рейтинг-контроль
Всего за 6 семестр		6		54		10/18,52%	зачет
Итого по дисциплине				324	4	50/17,67%	зачет

Содержание практических занятий по дисциплине:

2 семестр

Общая физическая подготовка (адаптивные формы и виды).

Общая физическая подготовка (ОФП), совершенствование двигательных действий, воспитание физических качеств. Средства и методы ОФП. Развитие физических качеств: выносливость, сила, быстрота (скорость), гибкость и координационные способности (ловкость).

Упражнения для воспитания выносливости: упражнения или элементы с постепенным увеличением времени их выполнения.

Упражнения для воспитания силы: упражнения с отягощением, соответствующим собственному весу, весу партнера и его противодействию, с сопротивлением упругих предметов (эспандеры и резиновые амортизаторы), с отягощением, (гантели, набивные мячи).

Упражнения для воспитания быстроты. Совершенствование двигательных реакций повторным реагированием на различные (зрительные, звуковые, тактильные) сигналы.

Упражнения для воспитания гибкости. Методы развития гибкости: активные (простые, пружинящие, маховые), пассивные (с самозахватами или с помощью партнера). Использование гимнастических упражнений, элементов йоги, пилатеса, стретчинга.

Упражнения для воспитания ловкости. Методы воспитания ловкости. Использование подвижных, спортивных игр, гимнастических упражнений, элементов аэробики. Различные упражнения на координацию движений.

Плавание (адаптивные формы и виды).

Основы техники безопасности на занятиях по плаванию. Правила поведения на воде. Начальное обучение плаванию. Подвижные игры в воде. Освоение техники доступных способов плавания. Спасение утопающих, первая помощь. Общие и специальные упражнения на суше в обучении плаванию. Аквааэробика.

Легкая атлетика (адаптивные формы и виды).

Показания и противопоказания к выполнению легкоатлетических упражнений. Ходьба и её разновидности, сочетание ходьбы с упражнениями на дыхание, расслабление, с изменением времени прохождения дистанции. Бег и его разновидности. Бег трусцой. Методические особенности обучения спортивной ходьбе. Скандинавская ходьба.

3 семестр

Легкая атлетика (адаптивные формы и виды).

Показания и противопоказания к выполнению легкоатлетических упражнений. Ходьба и её разновидности, сочетание ходьбы с упражнениями на дыхание, расслабление, с изменением времени прохождения дистанции. Бег и его разновидности. Бег трусцой. Методические особенности обучения спортивной ходьбе. Скандинавская ходьба.

Спортивные и подвижные игры (адаптивные формы и виды).

Обучение элементам техники спортивных игр (адаптивные формы): баскетбол, волейбол, футбол, настольный теннис и другие. Общие и специальные упражнения. Основные приемы овладения техникой и тактикой игры. Индивидуальные упражнения и в парах. Адаптивные подвижные игры. Способы владения мячом. Подвижные игры и эстафеты с предметами и без них, с простейшими способами передвижения, не требующие проявления максимальных усилий и сложно-координационных действий.

4 семестр

Профилактическая гимнастика, оздоровительная гимнастика.

Обучение совершенствованию техники выполнения специальных упражнений для профилактики различных заболеваний: нарушений опорно-двигательного аппарата; желудочно-кишечного тракта и почек; нарушений зрения; нарушений слуха; сердечнососудистой системы и центральной нервной системы; органов дыхания.

Обучение комплексам упражнений для профилактики различных заболеваний. Формирование навыков правильного дыхания во время выполнения упражнений. Обучение дыхательным упражнениям (по методике А. Стрельниковой, К. Бутейко и др.) направленные на активизацию дыхательной и сердечнососудистой системы.

Закаливание и его значение для организма человека (занятия на улице).

Гигиенические принципы и рекомендации к закаливанию. Методики закаливания солнцем, воздухом и водой.

Лечебная физическая культура, направленная на восстановление и развитие функций организма, полностью или частично утраченных организмом после болезни, травмы и др.

Лечебная физическая культура, направленная на развитие компенсационных функций, в том числе и двигательных, при наличии врожденных патологий; предупреждение прогрессирования заболевания или физического состояния студента.

Обучение методам (общее расслабление под музыку, аутотренинг) снятия психоэмоционального напряжения.

Легкая атлетика (адаптивные формы и виды).

Показания и противопоказания к выполнению легкоатлетических упражнений. Ходьба и её разновидности, сочетание ходьбы с упражнениями на дыхание, расслабление, с изменением времени прохождения дистанции. Бег и его разновидности. Бег трусцой. Методические особенности обучения спортивной ходьбе. Скандинавская ходьба.

5 семестр

Профилактическая гимнастика, оздоровительная гимнастика.

Обучение совершенствованию техники выполнения специальных упражнений для профилактики различных заболеваний: нарушений опорно-двигательного аппарата; желудочно-кишечного тракта и почек; нарушений зрения; нарушений слуха; сердечнососудистой системы и центральной нервной системы; органов дыхания.

Обучение комплексам упражнений для профилактики различных заболеваний. Формирование навыков правильного дыхания во время выполнения упражнений. Обучение дыхательным упражнениям (по методике А. Стрельниковой, К. Бутейко и др.) направленные на активизацию дыхательной и сердечнососудистой системы.

Закаливание и его значение для организма человека (занятия на улице).

Гигиенические принципы и рекомендации к закаливанию. Методики закаливания солнцем, воздухом и водой.

Лечебная физическая культура, направленная на восстановление и развитие функций организма, полностью или частично утраченных организмом после болезни, травмы и др.

Лечебная физическая культура, направленная на развитие компенсационных функций, в том числе и двигательных, при наличии врожденных патологий; предупреждение прогрессирования заболевания или физического состояния студента.

Обучение методам (общее расслабление под музыку, аутотренинг) снятия психоэмоционального напряжения.

Легкая атлетика (адаптивные формы и виды).

Показания и противопоказания к выполнению легкоатлетических упражнений. Ходьба и её разновидности, сочетание ходьбы с упражнениями на дыхание, расслабление, с изменением времени прохождения дистанции. Бег и его разновидности. Бег трусцой. Методические особенности обучения спортивной ходьбе. Скандинавская ходьба.

6 семестр

Общая физическая подготовка (адаптивные формы и виды).

Общая физическая подготовка (ОФП), совершенствование двигательных действий, воспитание физических качеств. Средства и методы ОФП. Развитие физических качеств: выносливость, сила, быстрота (скорость), гибкость и координационные способности (ловкость).

Упражнения для воспитания выносливости: упражнения или элементы с постепенным увеличением времени их выполнения.

Упражнения для воспитания силы: упражнения с отягощением, соответствующим собственному весу, весу партнера и его противодействию, с сопротивлением упругих предметов (эспандеры и резиновые амортизаторы), с отягощением, (гантели, набивные мячи).

Упражнения для воспитания быстроты. Совершенствование двигательных реакций повторным реагированием на различные (зрительные, звуковые, тактильные) сигналы.

Упражнения для воспитания гибкости. Методы развития гибкости: активные (простые, пружинящие, маховые), пассивные (с самозахватами или с помощью партнера). Использование гимнастических упражнений, элементов йоги, пилатеса, стретчинга.

Упражнения для воспитания ловкости. Методы воспитания ловкости. Использование подвижных, спортивных игр, гимнастических упражнений, элементов аэробики. Различные упражнения на координацию движений.

Легкая атлетика (адаптивные формы и виды).

Показания и противопоказания к выполнению легкоатлетических упражнений. Ходьба и её разновидности, сочетание ходьбы с упражнениями на дыхание, расслабление, с изменением времени прохождения дистанции. Бег и его разновидности. Бег трусцой. Методические особенности обучения спортивной ходьбе. Скандинавская ходьба.

5. ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ

В преподавании «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» (для инвалидов и лиц с ОВЗ) используются разнообразные образовательные технологии как традиционные, так и с применением активных и интерактивных методов обучения.

Активные и интерактивные методы обучения:

- просмотр видеозаписей с различными программами,
- разбор техники выполнения элементов в различных видах спорта,
- постановка методических задач (проведение урока – занятия по заданию преподавателя),
- организация и проведение мастер-классов и встреч с ведущими специалистами и спортсменами по различным видам спорта.

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

2 семестр:

1 рейтинг-контроль:

- Составление и проведение комплекса упражнений с учётом особенностей заболевания занимающихся (девушки, юноши);

2 рейтинг-контроль:

- Плавание 50 м (любым стилем), с учётом особенностей заболевания занимающихся (девушки, юноши);

3 рейтинг-контроль:

- Тест на скоростно-силовую подготовленность – бег 30 м, с учётом особенностей заболевания занимающихся (девушки, юноши);

Вопросы к зачету по дисциплине:

1. Общая характеристика олимпийских видов лыжного спорта:

- лыжные гонки;
- лыжное двоеборье;
- прыжки на лыжах с трамплина;
- горнолыжный спорт;
- биатлон;
- фристайл;
- сноуборд.

2. Эксплуатационные характеристики лыж, типы лыжных креплений, детали лыжной палки.

3. Требования к одежде и обуви лыжника-гонщика.

4. Общая характеристика лыжных мазей и парафинов.

5. Технология смазки лыж и нанесения парафина.

6. Физическая культура и спорт как социальные феномены общества, как часть общечеловеческой культуры.

7. Физическая культура студента.

8. Физическая культура как учебная дисциплина высшего профессионального образования.

9. Организация физического воспитания в вузе.

10. Физическая культура и спорт как средства сохранения и укрепления здоровья студентов, их физического и спортивного совершенствования.

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.

Тематика рефератов для студентов полностью освобожденных (со справкой КЭК).

1. Лечебная физическая культура (ЛФК) при заболеваниях органов дыхания.

2. ЛФК при заболеваниях эндокринной системы.

3. ЛФК при заболеваниях опорно-двигательного аппарата.

4. ЛФК после перенесенных травм.

5. ЛФК при заболеваниях органов зрения.

6. ЛФК при ЛОР-заболеваниях.

3 семестр:

1 рейтинг-контроль:

- Тест на скоростно-силовую подготовленность – бег 60 м, с учётом особенностей заболевания занимающихся (девушки, юноши);

2 рейтинг-контроль:

- Проведение подвижных игр или эстафет (девушки, юноши);

3 рейтинг-контроль:

- Броски мяча в кольцо с места. Определяется пять точек по периметру штрафной зоны площадки для бросков в кольцо. Выполняется по три броска с каждой точки на точность попадания. Мячи для бросков подает партнер (девушки, юноши);

Вопросы к зачету по дисциплине:

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 баскетболу.
7. Системы розыгрышей в баскетболе. Их различия.
8. Принципы обучения баскетболу.
9. Методы обучения баскетболу.
10. Этапы преподавания баскетбола.
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.

Тематика рефератов для студентов полностью освобожденных (со справкой КЭК).

1. ЛФК при заболеваниях сердечно-сосудистой системы.
2. ЛФК при заболеваниях желез внутренней секреции.
3. ЛФК при заболеваниях желудочно-кишечного тракта.
4. ЛФК при заболеваниях нервной системы.
5. ЛФК при черепно-мозговой травме.
6. ЛФК при заболеваниях мочеполовой системы.

Самостоятельная работа обучающегося.

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

Тематика рефератов для самостоятельной работы студентов по дисциплине

1. Спорт в жизни человека и общества.
2. Оценка физического развития, функционального и психического состояния.
3. Физические качества спортсмена.
4. Роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни.
5. Современные виды спорта и физической культуры.
6. Интенсивность нагрузок в условиях самостоятельных занятий.
7. Аутогенная тренировка.
8. Физическая культура – условия повышения устойчивости к воздействию негативных факторов окружающей среды.
9. Взаимосвязь физической и умственной деятельности.
10. Диеты: мифы и реальность.
11. Психологический тренинг: аутотренинг, медитация, самогипноз, позитивное мышление.
12. Естественные методы оздоровления.
13. Методы очищения организма.

14. Методы снятия напряженности при занятиях на компьютере.
15. Точечный массаж при респираторных заболеваниях.
16. Системы дыхательного тренинга по К.П. Бутейко.
17. Системы дыхательного тренинга по А.Н. Стрельниковой.
18. Роль лечебной физкультуры (ЛФК) в системе медицинской реабилитации.
19. Методы оздоровления позвоночника средствами ЛФК.
20. Методы оздоровления желудочно-кишечного тракта средствами ЛФК.
21. Методы оздоровления сердечно-сосудистой системы средствами ЛФК.
22. Методы оздоровления дыхательной системы средствами ЛФК.
23. Физические методы коррекции зрения при заболеваниях органов зрения.
24. Самоконтроль и врачебный контроль в процессе занятий физической культурой и спортом.
25. Адаптивная физическая культура и спорт инвалидов.
26. Диагноз и краткая характеристика заболевания студента. Влияние заболевания на личную работоспособность и самочувствие. Медицинские противопоказания при занятиях физическими упражнениями и применение других средств физической культуры при данном заболевании (диагнозе). Кинезиотерапия и рекомендуемые средства физической культуры при данном заболевании (диагнозе).
27. Значение мышечной релаксации. Средства и методы мышечного расслабления

4 семестр:

1 рейтинг-контроль:

- Тест на скоростно-силовую подготовленность - прыжки в длину с места (девушки, юноши).

2 рейтинг-контроль:

- Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (юноши);
- Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на коленях (девушки);

3 рейтинг-контроль:

- Тест на общую выносливость – прохождение дистанции 2000 м (девушки);
- Тест на общую выносливость – прохождение дистанции 3000 м (юноши).

Вопросы к зачету по дисциплине:

1. История возникновения футбола как вида спорта.
2. Основные изменения в правилах игры в футбол.
3. Характерные особенности футбола как вида спорта.
4. Требования, предъявляемые к футбольной площадке. Разметка линий.
5. Инвентарь для игры в футбол. Его эволюция.
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.

Тематика рефератов для студентов полностью освобожденных (со справкой КЭК).

1. Здоровый образ жизни студента.
2. Здоровье человека как ценность и факторы, его определяющие.

3. Здоровый образ жизни и характеристики его составляющих.
4. Физическая культура и спорт как социальные феномены общества, как часть общечеловеческой культуры.
5. Физическая культура студента.
6. Физическая культура как учебная дисциплина высшего профессионального образования.

5 семестр:

- 1 рейтинг-контроль:
- Тест на скоростно-силовую подготовленность – бег 100 м, с учётом особенностей заболевания занимающихся (девушки, юноши);
- 2 рейтинг-контроль:
- Челночный бег 3х10 метров (девушки, юноши);
- 3 рейтинг-контроль:
- Метание набивного мяча (1кг) из-за головы двумя руками, сидя на полу ноги врозь (девушки, юноши).

Вопросы к зачету по дисциплине:

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 развитие волейбола.
7. Основные этапы развития волейбола в России.
8. Эволюция развития правил игры в волейбол.
9. Понятие о технике игры волейбол. Классификация техники игры в волейбол.
10. Техника игры в волейбол в нападении.
11. Техника игры в волейбол в защите.
12. Последовательность обучения основным техническим приемам в волейболе.
13. Средства и методы технической подготовки волейболистов.
14. Понятие о тактике в волейболе. Классификация тактики игры.
15. Тактика игры в волейбол в нападении.

Тематика рефератов для студентов полностью освобожденных
(со справкой КЭК).

1. Организация физического воспитания в вузе.
2. Физическая культура и спорт как средства сохранения и укрепления здоровья студентов, их физического и спортивного совершенствования.
3. Организм человека как единая саморазвивающаяся биологическая система.
4. Общее представление о строении тела человека.
5. Функциональные системы организма.
6. Воздействие природных и социально-экологических факторов на организм и жизнедеятельность человека.
7. Средства физической культуры и спорта.

6 семестр:

- 1 рейтинг-контроль:
- Тест на силовую подготовленность - поднимание туловища из положения лежа на спине. руки за головой, с учётом особенностей заболевания занимающихся (девушки, юноши);
- 2 рейтинг-контроль:
- Тест на гибкость - наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (девушки, юноши).

3 рейтинг-контроль:

- Тест на общую выносливость – прохождение дистанции 2000 м (девушки);
- Тест на общую выносливость – прохождение дистанции 3000 м (юноши).

Вопросы к зачету по дисциплине:

1. Характеристика изменения пульса и кровяного давления при мышечной деятельности.
2. Понятие «здоровье», его содержание и критерии.
3. Взаимосвязь общей культуры студента и его образ жизни.
4. Режим труда и отдыха.
5. Гигиенические основы закаливания.
6. Учебно-тренировочное занятие как основная форма обучения упражнениям.
7. Структура учебно-тренировочного занятия.
8. Общая физическая подготовка, ее цели и задачи.
9. Специальная физическая подготовка, ее цели и задачи.
10. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) как разновидность специальной физической подготовки.
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.

Тематика рефератов для студентов полностью освобожденных (со справкой КЭК).

1. Определение понятия «спорт». Его отличие от других видов занятий физическими упражнениями.
2. Массовый спорт и спорт высших достижений. Их цели и задачи.
3. Особенности организации и планирования спортивной подготовки в вузе.
4. Единая спортивная классификация.
5. Студенческий спорт. Его организационные особенности.
6. Студенческие спортивные соревнования. Календарь спортивных соревнований.
7. Студенческие спортивные организации.
8. Современные популярные системы физических упражнений.
9. Мотивация и обоснование индивидуального выбора студентом вида спорта или системы физических упражнений для регулярных занятий.
10. Краткая психофизиологическая характеристика основных групп видов спорта и систем физических упражнений.
11. Характеристика особенностей воздействия данного вида спорта (системы физических упражнений) на физическое развитие и физическую подготовленность.
12. Модельные характеристики спортсмена высокого класса.
13. Цели и задачи спортивной подготовки в условиях вуза.
14. Перспективное, текущее и оперативное планирование спортивной подготовки.
15. Правила составления комплекса утренней гигиенической гимнастики.

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 экземпляро в изданий в библиотеке ВлГУ в соответствии с ФГОС ВО	Наличие в электронной библиотеке ВлГУ
1	2	3	4
Основная литература			
1. Ишухин, В.Ф. Баскетбол. Стритбол [Электронный ресурс]: учебно-методическое пособие / В.Ф. Ишухин [и др.]; Владимирский государственный университет имени Александра Григорьевича и Николая Григорьевича Столетовых (ВлГУ).— (ВлГУ), 2016 .— 116 с.	2016		http://e.lib.vlsu.ru/bitstream/123456789/5405/1
2. Калинцева, И.Г. Волейбол в университете [Электронный ресурс]: учебно-методическое пособие / И.Г. Калинцева, С.А. Песчанова; Владимирский государственный университет имени Александра Григорьевича и Николая Григорьевича Столетовых (ВлГУ). — Электронные текстовые данные (1 файл: 1,6 Мб). — Владимир: (ВлГУ), 2017. — 137 с.	2017		http://e.lib.vlsu.ru/bitstream/123456789/6646/1/01685.pdf >
3. Пресняков, А.Н. Обучение плаванию студентов, испытывающих страх в водной среде [Электронный ресурс]: учебно-методическое пособие / А. Н. Пресняков; Владимирский государственный университет имени Александра Григорьевича и Николая Григорьевича Столетовых (ВлГУ). — ВлГУ, 2019. — 80 с.	2019		http://e.lib.vlsu.ru/bitstream/123456789/7567/1/01778.pdf >
4. Репникова, Е.А. Коррекция телосложения студенток в процессе занятий физической культурой [Электронный ресурс]: учебно-методическое пособие / Е.А. Репникова [и др.]; Владимирский государственный университет имени Александра Григорьевича и Николая Григорьевича Столетовых (ВлГУ). — 2017. — 63 с.	2017		http://e.lib.vlsu.ru/bitstream/123456789/6505/1/01670.pdf >

<p>5. Степанов, А.Я. Обучение технике баскетбола студентов, специализирующихся по модулю «Баскетбол»: учеб.-метод. пособие / А.Я. Степанов, А.В. Лебедев. – Владимир: Издательство ВлГУ, 2015. – 80 с. ISBN 978 – 5 – 9984 – 0667 – 6</p>	<p>2015</p>		<p>http://e.lib.vlsu.ru/bitstream/123456789/4305/1/01444.pdf</p>
<p>Дополнительная литература</p>			
<p>1. Афанасьев, В.Г. Самостоятельные занятия в физическом воспитании: учебное пособие / В.Г. Афанасьев. Владимир: ВлГУ, 2011. – 148 с.: ил. – ISBN 978-5-9984-0173-2</p>	<p>2011</p>		<p>http://e.lib.vlsu.ru/bitstream/123456789/3050/1/00628.pdf ≥</p>
<p>2. Кабачков, В.А. Профессиональная физическая культура в системе непрерывного образования молодежи [Электронный ресурс]: науч.- метод. пособие / В.А. Кабачков, С.А. Полиевский, А.Э. Буров. – М.: Советский спорт, 2010.</p>	<p>2010</p>		<p>http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785971804536.html</p>
<p>3. Калинцева, И.Г. Методика обучения технике игры в волейбол: учебно-методическая разработка: учебно-методическая разработка Ч.1 / И.Г. Калинцева, В.Ф. Ишухин. – Владимир: ВлГУ, 2011. – 37 с. (библиотека ВлГУ)</p>	<p>2011</p>	<p>50</p>	
<p>4. Кобяков, Ю.П. Физическая культура. Основы здорового образа жизни: учебное пособие для вузов по специальности 050720.65 (033100) – Физическая культура / Ю.П. Кобяков. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2012. – 253 с. ISBN 978-5-222-19021-0</p>	<p>2012</p>	<p>51</p>	
<p>5. Одинцова, С.В. Теория и методика физической культуры: методические рекомендации для самостоятельной работы студентов / С. В. Одинцова. — Владимир: ВлГУ, 2013. — 36 с.</p>	<p>2013</p>		<p>http://e.lib.vlsu.ru/bitstream/123456789/2664/1/01177.pdf</p>
<p>6. Панов, Г.А. Врачебно-педагогический контроль в процессе физического воспитания студентов [Электронный ресурс]: учеб. пособие / Г.А. Панов. - М.: Издательство: РУДН, 2012.</p>	<p>2012</p>		<p>http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785209036531.html2</p>
<p>7. Пулина, В.В. Физическое воспитание студентов специального медицинского отделения в ВУЗе. Учебно-методическое пособие. /В.В. Пулина. – Владимир: Изд-во ВлГУ, 2014. –79 с.</p>	<p>2014</p>		<p>http://e.lib.vlsu.ru/bitstream/123456789/3612/1/01341.pdf</p>
<p>8. Размахова, С.Ю. Аэробика: теория, методика, практика занятий в вузе [Электронный ресурс]:</p>	<p>2011</p>		<p>http://www.studentlibrary.ru/</p>

учеб. пособие / С.Ю. Размахова. - М.: Издательство: РУДН, 2011.			book/ISBN9785209035589.html
9. Сулова, В.А. Методика и организация занятий атлетической гимнастикой студенток с различными типами телосложения: учебно-методическое пособие / В.А. Сулова, С.А. Мельникова, Н.Д. Сулов. – Владимир: ВлГУ, 2012. – 66 с.: ил. – ISBN 978-5-9984-0260-9.	2012		http://e.lib.vlsu.ru/bitstream/123456789/2378/1/00311.pdf
10. Шулятьев, В.М. Физическая культура: Курс лекций [Электронный ресурс]: курс лекций / В.М. Шулятьев. - М.: Издательство РУДН, 2009.	2009		http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785209030515.html

7.2. Периодические издания:

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

7.3. Интернет ресурсы:

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

8. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Для реализации практических занятий по «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» (для инвалидов и лиц с ОВЗ) используются:

1. Спортивный корпус №1, где имеются:

- зал №1 (большой);
- зал №2 (малый);
- зал бокса;
- зал тяжелой атлетики;
- тренажерный зал;
- плавательный бассейн;
- зал для занятий йогой;
- лыжная база.



2. Спортивный корпус №2:


- большой зал с тремя коврами для борьбы;
- малый зал для борьбы;
- танцевальный зал.

3. Стрелковый тир.

Так же на занятиях по «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» (для инвалидов и лиц с ОВЗ) необходим спортивный инвентарь – мячи волейбольные, мячи баскетбольные, мячи футбольные, набивные мячи, коврики, гантели, скакалки, гимнастические палки, обручи, специальные обучающие устройства, тренажеры и другой специальный инвентарь.

Рабочую программу составили:

- доцент Миронова Ю.А. ,
- доцент Сулова В.А. 

Рецензент: Заслуженный тренер РФ, Мастер спорта РФ, отличник ФК и С, директор ГБУ ВО «СШОР по спортивной борьбе», Мясников С.В. 

Программа рассмотрена и одобрена на заседании кафедры физического воспитания и спорта

Протокол № 1 от 29.08.19 года

Заведующий кафедрой Иванов С.В. 

Рабочая программа рассмотрена и одобрена на заседании учебно-методической комиссии
направления 38.03.06 "Торговое дело"

Протокол № 1 от 30.08.2019 года


Председатель комиссии 

Гресь О.Ф.

**ЛИСТ ПЕРЕУТВЕРЖДЕНИЯ
РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ**


Рабочая программа одобрена на 20 20 / 20 21 учебный года

Протокол заседания кафедры № 1 от 31.08.20 года

Заведующий кафедрой к.э.н., доц. Дресв ОБ 

Рабочая программа одобрена на 20 21 / 20 22 учебный года

Протокол заседания кафедры № 1 от 25.08.21 года

Заведующий кафедрой к.э.н., доц. Дресв ОБ 

Рабочая программа одобрена на 20 ____ / 20 ____ учебный года

Протокол заседания кафедры № ____ от ____ года

Заведующий кафедрой _____