

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**  
**ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ**

Направление подготовки - 38.03.06 «Торговое дело»

Профиль/программа подготовки - «Коммерция»

Уровень высшего образования - бакалавриат

Форма обучения – заочная (ускоренное обучение на базе СПО 2019)

Семестр	Трудоем- кость зач. ед./ час.	Лекции, час.	Практич. занятия, час.	Лаборат. работы, час.	СРС, час.	Форма промежуточной аттестации (экз./зачет/зачет с оценкой)
1	2/72	-	4	-	68	зачет
Итого	2/72	-	4	-	68	зачет

## 1. ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Для достижения поставленной цели предусматривается решение следующих задач:

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

## 2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОПОП ВО

Дисциплина «Физическая культура и спорт» реализуется в базовой части.

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)
1	2	3
ОК-7 – способностью поддерживать должный уровень физической	Полное освоение компетенции	<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-

подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.		личностного развития, физического 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

Трудоёмкость дисциплины составляет 2 зачетные единицы, 72 часа.

№ 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	Легкая атлетика.	1	19		2		24		1 рейтинг-контроль
2	Баскетбол.	1	20		1		22	10/41,67%	2 рейтинг-контроль
3	Плавание.	1	21		1		22	10/41,67%	3 рейтинг-контроль
Всего за 1 семестр							68	20/27,77%	зачет
<b>Итого по дисциплине</b>					4		68	20/27,77%	зачет

## Содержание практических занятий по дисциплине:

### Раздел 1. Легкая атлетика:

#### Тема 1. Обучение технике бега на короткие и средние дистанции.

Техника безопасности на занятиях по легкой атлетике. Обучение технике бега по прямой и виражу. Обучение технике высокого старта и стартовому ускорению, низкому старту, переходу к свободному бегу после стартового ускорения. Финиширование.

#### Тема 2. Совершенствование техники бега на короткие и средние дистанции.

Бег на короткие дистанции: бег с ускорениями на 60-80 м; стартовые ускорения. Бег на средние дистанции: медленный бег на 1-1,5 км, 2 – 2,5 км.

#### Тема 3. Обучение технике прыжка в длину с места.

Общеразвивающие и специальные упражнения прыгуна. Упражнения с элементами прыжков различными способами. Техника отталкивания, техника приземления, техника прыжка в целом.

### Раздел 2. Баскетбол:

#### Тема 1. Техника игры в баскетбол.

Техника безопасности на занятиях по баскетболу. Развитие физических качеств, необходимых для игры в баскетбол.

Знакомство с основными техническими приемами (стойка, передвижения, повороты, остановки, ловля мяча, передачи, броски, ведение, финты, групповые взаимодействия).

### Раздел 3. Плавание:

#### Тема 1. Упражнения по освоению с водой.

Меры безопасности на воде. Подготовительные упражнения для освоения с водой: вдох и выдох в воду; "поплавок", "звёздочка", "стрелка" на груди и на спине, скольжение.

## 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.

Активные и интерактивные методы обучения:

- просмотр видеозаписей с различными программами,
- разбор техники выполнения элементов в различных видов 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

1 рейтинг-контроль:

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

## 2 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);
- Ведение мяча. Ведение мяча осуществляется на время. Старт от лицевой линии, далее ведение мяча вокруг центрального круга, далее до противоположной лицевой линии площадки. Обратное ведение мяча по прямой к линии старта (девушки, юноши);
- Передачи мяча. Передачи выполняются в стену двумя руками от груди с места. Расстояние устанавливается индивидуально, но не менее 2,5 м для девушек и 3 м для юношей. Количество передач определяется за 30 секунд (девушки, юноши).

## 3 рейтинг-контроль:

- 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 баскетбола как вида спорта.
7. Основные изменения в правилах игры.
8. Характерные особенности баскетбола как вида спорта.
9. Требования, предъявляемые к баскетбольной площадке. Разметка линий.
10. Инвентарь для игры в баскетбол. 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 (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.

### **Тематика рефератов для самостоятельной работы студентов:**

#### Плавание:

1. Способы и методы спасения утопающего. Оказание первой медицинской помощи утопающему.
2. ОФП и СФП занимающихся плаванием.
3. Плавание как оздоравливающий фактор. Противопоказания занятий плаванием.
4. Оборудование, инвентарь для обучения и занятий плаванием. Инвентарь, форма одежды пловца.
5. Спортивные и прикладные способы плавания и значения, и применение их в жизненных ситуациях.
6. Последовательность и методы обучения плавания способом брасс.

7. Последовательность и методы обучения плавания способом брасс стартом, поворотам в плавании кр/гр; н/сп; брасс.
8. Правила проведения, инвентарь и оборудование для проведения соревнований по плаванию.
9. Комплексное и эстафетное плавание. Применение их использование в повседневной и соревновательной деятельности.
10. Двигательные действия в плавании как предмет обучения и его этапность в обучении.
11. Плавание как жизненно необходимый навык.
12. Спортивное плавание и водные виды спорта.
13. Оздоровительно – реабилитационное плавание и фитнес (оздоровительное плавание).
14. Основы техники спортивного плавания.
15. Зрелищно – театрализованные мероприятия и праздник на воде.
16. Последовательность и методы обучения плаванию способом дельфин (баттерфляй).
17. Биомеханические основы техники плавания.
18. Общие требования к рациональной технике плавания.
19. Организация и проведение занятий и соревнований по плаванию.
20. Основы прикладного плавания.
21. Техника и методика обучения прикладному плаванию.
22. Плавание в системе физического воспитания.
23. Техника спортивных способов плавания.
24. История возникновения Олимпийских игр и динамика их развития.
25. Основные направления в развитии плавания.

#### Баскетбол:

1. Урок как основная форма проведения занятия по обучению баскетболу. Этапы урока.
2. Сила как физическое качество, необходимое для игры в баскетбол.
3. Быстрота как физическое качество, необходимое для игры в баскетбол.
4. Выносливость как физическое качество, необходимое для игры в баскетбол.
5. Гибкость как физическое качество, необходимое для игры в баскетбол.
6. Технические приемы с мячом в баскетболе.
7. Технические приемы без мяча в баскетболе.
8. Характеристика индивидуальной игры в защите.
9. Индивидуальная игра в нападении.
10. Специальная физическая подготовка в баскетболе.
11. Выносливость и ее развитие у баскетболистов.
12. Быстрота и ее развитие у баскетболистов.
13. Прыгучесть и ее развитие у баскетболистов.
14. Сила и ее развитие у баскетболистов.
15. Гибкость и ее развитие у баскетболистов.
16. Основы техники игры в баскетбол.
17. Основы командной защиты в баскетболе.
18. Основы командного нападения в баскетболе.
19. Индивидуальная игра в защите.
20. Индивидуальная игра в нападении.

#### Волейбол

1. Тактика игры в защите.
2. Средства и методы тактической подготовки волейболистов.
3. Значение тактики и ее взаимосвязь с другими компонентами игры.
4. Характеристика специальных физических качеств волейболистов.
5. Средства и методы специальной физической подготовки волейболистов.
6. Организация массовых соревнований по волейболу среди детских и юношеских команд.
7. Особенности методики судейства при проведении массовых соревнований по волейболу.

8. Методические основы технической подготовки волейболистов.
9. Методика начального обучения основным техническим приемам в волейболе.
10. Методика обучения тактике игры в волейбол.
11. Специальная физическая подготовка в волейболе – как один из видов подготовки волейболистов.
12. Пляжный волейбол – возникновение и развитие. Правила игры.
13. Система игры в защите «углом вперед», её достоинства и недостатки.
14. Система игры в защите «углом назад», её достоинства и недостатки.
15. Физические качества и их развитие у волейболистов.

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 изданий в библиотеке ВлГУ в соответствии с ФГОС ВО	Наличие в электронной библиотеке ВлГУ
1	2	3	4
<b>Основная литература</b>			
1. <b>Ишухин, В.Ф.</b> 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		<a href="http://e.lib.vlsu.ru/bitstream/123456789/5405/1">http://e.lib.vlsu.ru/bitstream/123456789/5405/1</a>
2. <b>Калинцева, И.Г.</b> 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		<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. <b>Пресняков, А.Н.</b> 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		<a href="http://e.lib.vlsu.ru/bitstream/123456789/7567/1/01778.pdf">http://e.lib.vlsu.ru/bitstream/123456789/7567/1/01778.pdf</a> >
4. <b>Степанов, А.Я.</b> Обучение технике баскетбола студентов, специализирующихся по модулю «Баскетбол»: учеб.-метод. пособие / А.Я. Степанов,	2015		<a href="http://e.lib.vlsu.ru/bitstream/123">http://e.lib.vlsu.ru/bitstream/123</a>

А.В. Лебедев. – Владимир: Издательство ВлГУ, 2015. – 80 с. ISBN 978 – 5 – 9984 – 0667 – 6			<a href="#">456789/4305/1/01444.pdf</a>
<b>Дополнительная литература</b>			
1. <b>Афанасьев, В.Г.</b> Самостоятельные занятия в физическом воспитании: учебное пособие / В.Г. Афанасьев. Владимир: ВлГУ, 2011. – 148 с.: ил. – ISBN 978-5-9984-0173-2	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. <b>Кабачков, В.А.</b> 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.	2010		<a href="http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785971804536.html">http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785971804536.html</a>
3. <b>Одинцова, С.В.</b> Теория и методика физической культуры: методические рекомендации для самостоятельной работы студентов / С. В. Одинцова. — Владимир: ВлГУ, 2013. — 36 с.	2013		<a href="http://e.lib.vlsu.ru/bitstream/123456789/2664/1/01177.pdf">http://e.lib.vlsu.ru/bitstream/123456789/2664/1/01177.pdf</a>
4. <b>Размахова, С.Ю.</b> Аэробика: теория, методика, практика занятий в вузе [Электронный ресурс]: учеб. пособие / С.Ю. Размахова. - М.: Издательство: РУДН, 2011.	2011		<a href="http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785209035589.html">http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785209035589.html</a>
5. <b>Суслова, В.А.</b> Методика и организация занятий атлетической гимнастикой студенток с различными типами телосложения: учебно-методическое пособие / В.А. Суслова, С.А. Мельникова, Н.Д. Суслов. – Владимир: ВлГУ, 2012. – 66 с.: ил. – ISBN 978-5-9984-0260-9.	2012		<a href="http://e.lib.vlsu.ru/bitstream/123456789/2378/1/00311.pdf">http://e.lib.vlsu.ru/bitstream/123456789/2378/1/00311.pdf</a>
6. <b>Шулятьев, В.М.</b> Физическая культура: Курс лекций [Электронный ресурс]: курс лекций / В.М. Шулятьев. - М.: Издательство РУДН, 2009.	2009		<a href="http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785209030515.html">http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785209030515.html</a>

### **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 дисциплине «Физическая культура и спорт» 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 «Физическая культура и спорт» необходим спортивный инвентарь – мячи волейбольные, мячи баскетбольные, мячи футбольные, набивные мячи, коврики, гантели, скакалки, гимнастические палки, обручи, специальные обучающие устройства, тренажёры и другой специальный инвентарь.

Рабочую программу составили:

Рабочую программу составили:

- доцент Миронова Ю.А. *Мир*,
- ст. преподаватель Сусллова В.А. *Сусл*.

Рецензент: Заслуженный тренер РФ, Мастер спорта РФ, отличник ФК и С, директор ГБУ ВО СДИОСШОР по спортивной борьбе г. Владимира, Мясников С.В. *Мяс*.

Программа рассмотрена и одобрена на заседании кафедры физического воспитания и спорта

Протокол № 1 от 29.08.19 года

Заведующий кафедрой Иванов С.В. *Иван*

Рабочая программа рассмотрена и одобрена на заседании учебно-методической комиссии  
направления 38.03.06 „*Триатлон*“

Протокол № 1 от 30.08.2019 года

Председатель комиссии *Г*

*Гресь В. Б.*

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

Рабочая программа одобрена на 2020/2021 учебный год

Протокол заседания кафедры № 1 от 31.08.2020 года

Заведующий кафедрой к.э.н., доц. Ярьес О.Б. \_\_\_\_\_



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 \_\_\_\_\_