

**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)**

ИНСТИТУТ ТУРИЗМА И ПРЕДПРИНИМАТЕЛЬСТВА

(Наименование института)

УТВЕРЖДАЮ:

Директор института

Ярьс О.Б.

08 2022 г.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**

ЭЛЕКТИВНЫЕ ДИСЦИПЛИНЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ

(наименование дисциплины)

**направление подготовки / специальность**

38.03.06. «ТОРГОВОЕ ДЕЛО»

(код и наименование направления подготовки (специальности))

**направленность (профиль) подготовки**

КОММЕРЦИЯ И МАРКЕТИНГОВЫЕ КОММУНИКАЦИИ

(направленность (профиль) подготовки))

г. Владимир

2022

## 1. ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Целью дисциплины 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» относится к части учебного плана, формируемой участниками образовательных отношений, программы бакалавриата по направлению 38.03.06 «Торговое дело»

## 3. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

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

Формируемые компетенции (код, содержание компетенции)	Планируемые результаты обучения по дисциплине, в соответствии с индикатором достижения компетенции		Наименование оценочного средства
	Индикатор достижения компетенции (код, содержание индикатора)	Результаты обучения по дисциплине	
УК-7 – способен поддерживать должный уровень физической подготовленности и для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7.1. Знает виды физических упражнений; научно-практические основы физической культуры и здорового образа жизни	Знает: методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности;  Умеет: использовать средства и методы физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности;	Контрольные нормативы

		Владеет: способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	
УК-7.2.	Умеет применять на практике разнообразные средства физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, использовать средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа жизни	<p>Знает: основы теории и методики физической культуры и спорта, необходимые для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности;</p> <p>Умеет: использовать средства и методы физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности;</p> <p>Владеет: средствами и методами физической культуры для поддержания должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.</p>	Контрольные нормативы
УК-7.3.	Владеет средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования	<p>Знает: основные факторы здорового образа жизни для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности;</p> <p>Умеет: использовать средства и методы физической культуры для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа жизни и стиля жизни;</p> <p>Владеет: принципами, средствами и методами физической культуры для построения учебно-тренировочных занятий по физической культуре для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.</p>	Контрольные нормативы

#### 4. ОБЪЕМ И СТРУКТУРА ДИСЦИПЛИНЫ

Трудоемкость дисциплины составляет 328 часов.

##### Тематический план форма обучения – очно-заочная (3 г, 6 мес)

№ п/п	Наименование тем и/или разделов/тем дисциплины	Семестр	Неделя семестра	Контактная работа обучающихся с педагогическим работником				Самостоятельная работа	Формы текущего контроля успеваемости, форма промежуточной аттестации (по семестрам)
				Лекции	Практические занятия	Лабораторные работы	в формате подготовки		
1	Легкая атлетика	1						48	
2	Лыжная подготовка	1						40	
3	Плавание	1						40	
4	Баскетбол	1						40	
5	Волейбол	1						40	
6	Футбол	1						40	
7	Атлетическая гимнастика	1						40	
8	Адаптивная физическая культура	1						40	
Всего за 1 семестр								328	Зачет (перееаттестовано)
Наличие в дисциплине КП/КР									
Итого по дисциплине								328	Зачет (перееаттестовано)

## Содержание практических занятий по дисциплине:

### Раздел 1. Легкая атлетика:

Тема 1. Совершенствование общей выносливости и скоростных качеств.

### Раздел 2. Лыжная подготовка:

Тема 1. Обучение технике передвижения на лыжах.

### Раздел 3. Плавание:

Тема 1. Обучение технике плавания.

### Раздел 4. Баскетбол:

Тема 1. Технические приемы баскетбола.

### Раздел 5. Волейбол:

Тема 1. Технические приемы волейбола.

### Раздел 6. Футбол:

Тема 1. Технические приемы футбола.

### Раздел 7. Атлетическая гимнастика.

Тема 1. Обучение комплексам упражнений для профилактики различных заболеваний.

### Раздел 8. Адаптивная физическая культура.

Тема 1. 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).

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

### 5.2. Промежуточная аттестация по итогам освоения дисциплины (зачёт).

#### Вопросы к зачету (перееаттестации) по дисциплине:

1. Что понимается под физической культурой личности и в чем выражается ее взаимосвязь с общей культурой общества?
2. Почему необходимо отслеживать физическую нагрузку во время самостоятельных занятий, направленных на развитие силы? (Написать для себя план одного занятия, указав примерные нагрузки.)
3. Какое влияние оказывают занятия физической культурой на вредные привычки (наркоманию, алкоголизм, курение)?
4. Основные формы занятий физической культурой. Более подробно рассказать об одной из форм занятий (на личном примере).
5. Значение современного олимпийского движения в развитии мира и дружбы между народами.
6. Охарактеризовать основные профилактические мероприятия по предупреждению травматизма во время занятий физическими упражнениями (место занятий, гигиена тела и одежды, подбор инвентаря и контроль за физической нагрузкой).
7. Требования безопасности во время занятий по плаванию.
8. Современные спортивно-оздоровительные системы физических упражнений по формированию культуры движений и телосложения.
9. Какие профилактические меры надо соблюдать для предупреждения развития плоскостопия (обувь; общеразвивающие, корригирующие и специальные упражнения)? Рассказать (при возможности показать) несколько упражнений.
10. Требования безопасности во время проведения подвижных игр.

11. Что необходимо делать, чтобы не страдать избыточной массой тела? (Составить комплекс специальных упражнений.)
12. Основные способы плавания. Какие задания-упражнения, по вашему мнению, способствуют ускоренному обучению плаванию? (Вспомните, как вы научились плавать.)
13. Участие российских спортсменов-олимпийцев в развитии олимпийского движения в России и мире.
14. Для чего нужен дневник самоконтроля (самонаблюдения) и какие формы индивидуального контроля вы используете? Каким образом анализируете полученные данные?
15. Национальные виды спорта, их характеристика.
16. История развития пулевой стрельбы.
17. Пулевая стрельба на Олимпийских играх.
18. Характеристика пулевой стрельбы, как вида спорта. Спортивные соревнования, их классификация.
19. Правила соревнований (основные моменты).
20. Правила стрельбы из винтовок.
21. Меры безопасности при обращении с оружием.
22. Права и обязанности спортсмена.
23. Нарушение правил, наказание за нарушения.
24. Характеристика оружия и экипировки.
25. Оборудование тиров и стрельбищ.

### **5.3. 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**

#### 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.

### Лыжный спорт:

1. Классификация способов передвижения на лыжах:
  - классические и коньковые лыжные ходы;
  - способы подъемов;
  - стойки спусков;
  - способы торможений;
  - способы поворотов в движении и на месте;
  - преодоление неровностей.
2. Признаки деления лыжных ходов на классические и коньковые, одновременные и попеременные с учетом количества шагов в цикле хода.
3. Понятие о классическом и свободном стилях передвижения.
4. Фазы формирования двигательного навыка и этапы обучения.
5. Словесные, наглядные и практические методы обучения.
6. Основные дидактические принципы обучения.
7. Особенности организации обучения способам передвижения на лыжах.
8. Специфичные требования к подготовке учебной площадки, учебной и тренировочной лыжни.
9. Взаимосвязь мест занятий по лыжной подготовке с этапами обучения.
10. Части урока, их содержание и примерная относительная продолжительность.
11. Требования к разработке плана-конспекта.
12. Начальное обучения владению лыжным инвентарем, ступающему и скользящему шагу, управлению лыжами, освоению со снежной средой.
13. Методика обучения технике передвижения на лыжах: классическим и коньковым ходам, переходам с одного хода на другой, способам подъемов, спусков, торможений, поворотов, преодоления неровностей.
14. Типичные ошибки при овладении попеременными и одновременными классическими и коньковыми лыжными ходами.
15. Последовательность обучения различным лыжным ходам, способам подъемов, спусков, торможений, поворотов.
16. Наиболее распространенные травмы при занятиях лыжами, причины их возникновения и меры предупреждения.
17. Лыжные гонки как циклический вид спорта на выносливость.
18. Этапы многолетней подготовки: предварительной подготовки, начальной и углубленной специализации, спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства.
19. Понятия о спортивной форме, взаимосвязь закономерностей ее фазового развития с планированием тренировки.
20. Основные, специально-подготовительные, обще-подготовительные средства тренировки.

### 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.

#### Футбол:

1. Виды соревнований по футболу.
2. Системы розыгрышей. Их различия.
3. Принципы обучения футболу.
4. Методы обучения футболу.
5. Этапы преподавания футбола.
6. Урок как основная форма проведения занятия по обучению футболу. Этапы урока.
7. Специальная физическая подготовка в футболе.
8. Сила как физическое качество, необходимое для игры в футбол.
9. Быстрота как физическое качество, необходимое для игры в футбол.
10. Выносливость как физическое качество, необходимое для игры в футбол.
11. Гибкость как физическое качество, необходимое для игры в футбол.
12. Технические приемы с мячом в футболе.
13. Характеристика игры в защите.
14. Индивидуальная игра в нападении.
15. Выносливость и ее развитие у футболистов.
16. Быстрота и ее развитие у футболистов.
17. Прыгучесть и ее развитие у футболистов.
18. Сила и ее развитие у футболистов.
19. Гибкость и ее развитие у футболистов.
20. Основы техники игры в футбол.
21. Основы игры в защите в футболе.
22. Основы игры в нападении в футболе.
23. Индивидуальная игра в защите.
24. Индивидуальная игра в нападении.
25. Физическая подготовка и система тренировок в футболе.

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

## 6. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

### 6.1. Книгообеспеченность

Наименование литературы: автор, название, вид издания, издательство	Год издания	Книгообеспеченность
		Наличие в электронном каталоге ЭБС
Основная литература		
1. <b>Базякин, Н.В.</b> Лыжная подготовка студентов во Владимирском государственном университете: учеб.-метод. пособие / Н.В. Базякин, М.В. Петова; Владим. гос. ун-т им. А.Г. и Н.Г. Столетовых. – Владимир: Изд-во ВлГУ, 2020. – 87 с. – ISBN 978-5-9984-1135-9.	2020	<a href="http://e.lib.vlsu.ru:80/handle/123456789/8387">http://e.lib.vlsu.ru:80/handle/123456789/8387</a>
2. <b>Калинцева, И.Г.</b> Организация занятий со студентами специальной медицинской группы в вузе: учеб-метод. пособие / И.Г. Калинцева, С.А. Песчанова; Владим. гос. ун-т им. А.Г. и Н.Г. Столетовых. –Владимир: Изд-во ВлГУ, 2020. –96 с. ISBN978-5-9984-1026-0	2020	<a href="http://e.lib.vlsu.ru:80/handle/123456789/7887">http://e.lib.vlsu.ru:80/handle/123456789/7887</a>
3. <b>Бабушкин, Г.Д.</b> Общая теория спорта: современные концепции подготовки спортсменов: учебник / Г.Д. Бабушкин. — Саратов: Вузовское образование, 2020. — 294 с. — ISBN 978-5-4487-0679-0.	2020	<a href="http://www.iprbookshop.ru/91118.html">http://www.iprbookshop.ru/91118.html</a>
Дополнительная литература		
1. <b>Пресняков, А.Н.</b> Обучение плаванию студентов, испытывающих страх в водной среде [Электронный ресурс]: учебно-методическое пособие / А.Н. Пресняков; Владимирский государственный университет им. А.Г. и Н.Г. 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>
2. <b>Калинцева, И.Г.</b> Волейбол в университете [Электронный ресурс]: учебно-методическое пособие / И.Г. Калинцева, С.А. Песчанова; Владимирский государственный университет им. А.Г. и Н.Г. 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>Зюрин, Э.А.</b> История и теория физической культуры. Технологии физического воспитания: учеб. пособие/ Э.А. Зюрин [и др.]; Фе-дер. науч. центр физ. культуры и спорта; Владим. гос. ун-т им. А.Г. и Н.Г. Столетовых. – Владимир: Изд-во ВлГУ, 2019. – 292с. – ISBN978-5-9984-0996-7.	2019	<a href="http://e.lib.vlsu.ru:80/handle/123456789/8275">http://e.lib.vlsu.ru:80/handle/123456789/8275</a>

4. <b>Ишухин, В.Ф.</b> Баскетбол. Стритбол [Электронный ресурс]: учебно-методическое пособие / В.Ф. Ишухин [и др.]; Владимирский государственный университет им. А.Г. и Н. Г. 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>
5. <b>Репникова, Е.А.</b> Коррекция телосложения студенток в процессе занятий физической культурой [Электронный ресурс]: учебно-методическое пособие / Е.А. Репникова [и др.]; Владимирский государственный университет им. А.Г. и Н.Г. Столетовых (ВлГУ). — 2017.— 63 с.	2017	<a href="http://e.lib.vlsu.ru/bitstream/123456789/6505/1/01670.pdf">http://e.lib.vlsu.ru/bitstream/123456789/6505/1/01670.pdf</a>

### 6.2. 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).

### 6.3. Интернет ресурсы:

1. «Консультант студента» <http://www.studentlibrary.ru>.
2. «Библиотекс» <https://vlsu.bibliotech.ru/>
3. Справочно-правовая система «Консультант Плюс» - URL: <http://www.consultant.ru>;
4. Сайт научной библиотеки ВлГУ - URL: <http://library.vlsu.ru/>



## 7. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ


Для реализации практических занятий по дисциплине предоставляются:

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 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:

- 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 № 10 от 23.06.22 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 30.08.22 года

Председатель комиссии  М.В.Краснова