

**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)**

Гуманитарный институт



УТВЕРЖДАЮ:

Директор института

Петровичева Е.М.

04 2022 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ

направление подготовки / специальность

41.03.05 Международные отношения

направленность (профиль) подготовки

Кросс-культурная деятельность

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

Дисциплина «Физическая культура и спорт» относится к части учебного плана, формируемой участниками образовательных отношений, программы бакалавриата по направлению 41.03.05 «Международные отношения».

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 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	Контрольные нормативы

		<p>для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности;</p> <p>Владеет способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.</p>	
	<p>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>	<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
	<p>УК-7.3. Владеет средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования</p>	<p>Знает основные факторы здорового образа жизни для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности;</p> <p>Умеет использовать средства и методы физической культуры</p>	Контрольные нормативы

		<p>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>	
--	--	---	--

4. ОБЪЕМ И СТРУКТУРА ДИСЦИПЛИНЫ

Грудоемкость дисциплины составляет 2 зачетные единицы, 72 часа.

Тематический план: форма обучения – очная

№ 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	1-6		24				1 рейтинг-контроль
2	Баскетбол.	1	7-12		24				2 рейтинг-контроль
3	Плавание.	1	13-18		24				3 рейтинг-контроль
Всего за 1 семестр		1			72				зачет
Итого по дисциплине		1			72				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», «звездочка», «стрелка» на груди и на спине, скольжение.

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

5.1. Текущий контроль успеваемости

Текущий контроль успеваемости проводится в форме рейтинг-контроля три раза в семестр. Типовые тестовые задания для проведения текущего контроля приведены ниже.

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).

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

Вопросы к зачету по дисциплине:

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.

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. Базякин, Н.В. 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	http://e.lib.vlsu.ru:80/handle/123456789/8387
2. Калинцева, И.Г. 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	http://e.lib.vlsu.ru/bitstream/123456789/6646/1/01685.pdf
3. Калинцева, И.Г. 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, 2019. –96 с. ISBN978-5-9984-1026-0	2019	http://e.lib.vlsu.ru:80/handle/123456789/7887

4. Пресняков, А.Н. 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	http://e.lib.vlsu.ru/bitstream/123456789/7567/1/01778.pdf
5. Репникова, Е.А. 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	http://e.lib.vlsu.ru/bitstream/123456789/6505/1/01670.pdf
Дополнительная литература		
1. Бабушкин, Г.Д. Общая теория спорта: современные концепции подготовки спортсменов: учебник / Г.Д. Бабушкин. — Саратов: Вузовское образование, 2020. — 294 с. — ISBN 978-5-4487-0679-0.	2020	http://www.iprbookshop.ru/91118.html
2. Зюрин, Э.А. 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	http://e.lib.vlsu.ru:80/handle/123456789/8275
3. Ишухин, В.Ф. 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	http://e.lib.vlsu.ru/bitstream/123456789/5405/1
4. Одинцова, С.В. Теория и методика физической культуры: методические рекомендации для самостоятельной работы студентов / С. В. Одинцова. — Владимир: ВлГУ, 2013. — 36 с.	2013	http://e.lib.vlsu.ru/bitstream/123456789/2664/1/01177.pdf
5. Пулина, В.В. Физическое воспитание студентов специального медицинского отделения в ВУЗе. Учебно-методическое пособие. /В.В. Пулина. – Владимир: Изд-во ВлГУ, 2014. –79 с.	2014	http://e.lib.vlsu.ru/bitstream/123456789/3612/1/01341.pdf
6. 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	2015	http://e.lib.vlsu.ru/bitstream/123456789/4305/1/01444.pdf

7. Физиологические технологии повышения работоспособности в физической культуре и спорте: учебное пособие / составители И.Н. Калинина, С.Ю. Калинин. — Омск: Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2014. — 110 с. — ISBN 2227-8397.	2014	http://www.iprbookshop.ru/64984.html
---	------	---

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. «Библиотеке» <https://vlsu.bibliotech.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 по 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 Сушлова В.Н. Вад.
(ФИО, подпись)

Рецензент Заслуженный тренер РФ, засл. мастер спорта, отставник ФПС,
директор ИБЧ ВД «СМОР по спорт. борьбе»
(место работы, должность, ФИО, подпись) Шевыгин С.В.

Программа рассмотрена и одобрена на заседании кафедры ФВС

Протокол № 7 от 11.03.22 года

Зав. кафедрой ФВС _____ С.В. Иванов

(ФИО, подпись)

Рабочая программа рассмотрена и одобрена на заседании учебно-методической комиссии
направления 41.03.05 «Международные отношения»

Протокол № 10 от 22.04.2022 года

Председатель комиссии

Зав. кафедрой ИАиК, профессор, д.и.н _____ А.К. Тихонов

(ФИО, подпись)

**ЛИСТ ПЕРЕУТВЕРЖДЕНИЯ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ
ДИСЦИПЛИНЫ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ**

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 _____