

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

« 30 » 08 2019 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ  
 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ,  
 ЭЛЕКТИВНЫЕ КУРСЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ**

Направление подготовки - 43.03.01 «Сервис»

Профиль/программа подготовки - «Социокультурный сервис»

Уровень высшего образования - бакалавриат

Форма обучения - заочная (ускоренное обучение на базе СПО)

Семестр	Трудоемкость зач. ед./ час.	Лекции, час.	Практич. занятия, час.	Лаборат. работы, час.	СРС, час.	Форма промежуточной аттестации (экзамен/зачет/зачет с оценкой)
1	2/72	-	4	-	68	зачет
1	328	-	-	-	328	зачет (переаттестация)
Итого	2/72, 328	-	4	-	396	зачет, зачет (переаттестация)

## 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, «Элективные курсы по физической культуре» - вариативная часть, дисциплина по выбору.

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.

Занятия по дисциплине «Физическая культура и спорт», «Элективные курсы по физической культуре» проводятся в форме практических занятий на спортивных объектах ВлГУ.

## 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
УК-7 – способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной	Полное освоение	<b>Знать:</b> научно-практические основы физической культуры и здорового образа жизни; <b>Уметь:</b> использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для профессионально-

социальной и профессиональной деятельности		личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни; <b>Владеть:</b> 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 2 зачетные единицы, 400 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 (по неделям семестра), форма промежуточной аттестации (по семестрам)
				Лекции	Практические занятия	Лабораторные работы	СРС		
<b>«Элективные курсы по физической культуре»</b>									
1	Легкая атлетика	1					44		переаттестация
2	Лыжная подготовка	1					44		переаттестация
3	Пулевая стрельба	1					44		переаттестация
4	Плавание	1					44		переаттестация
5	Волейбол	1					38		переаттестация
6	Адаптивная физическая культура	1					38		переаттестация
7	Атлетическая гимнастика	1					38		переаттестация
8	Футбол	1					38		переаттестация
<b>Всего за 1 семестр</b>		<b>1</b>	<b>328</b>				<b>328</b>		<b>зачет (переаттестация)</b>
<b>«Физическая культура и спорт»</b>									
9	Общая физическая подготовка	1	20-21		2		68	1/50%	1, 2 рейтинг-контроль
10	Баскетбол	1	22		2				3 рейтинг-контроль
<b>Всего за 1 семестр</b>			<b>72</b>		<b>4</b>		<b>68</b>	<b>1/25%</b>	<b>зачет</b>
<b>Наличие в дисциплине КПКР</b>					-				
<b>Итого по дисциплине</b>			<b>400</b>		<b>4</b>		<b>396</b>	<b>1/25%</b>	<b>Зачет (переаттестация), Зачёт</b>

## Содержание курса

**Тема 1. Легкая атлетика.** Совершенствование техники упражнений в беге на короткие, средние и длинные дистанции.

**Тема 2. Лыжная подготовка.** Совершенствование техники передвижения на лыжах (техника лыжных ходов, подъемов, спусков и торможений).

**Тема 3. Пулевая стрельба.** Совершенствование техники и тактики стрельбы из различных изготовок и разных видов оружия.

**Тема 4. Плавание.** Совершенствование способов плавания.

**Тема 5. Волейбол.** Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в волейболе.

**Тема 6. Адаптивная физическая культура.** Комплексы физических упражнений, оздоровительная ходьба и бег, оздоровительное плавание и оздоровительная аэробика (для студентов специальной медицинской группы).

**Тема 7. Атлетическая гимнастика.** Индивидуально подобранные комплексы упражнений с дополнительным отягощением локального и избирательного воздействия на основные мышечные группы.

**Тема 8. Футбол.** Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в футболе.

## Содержание практических занятий по дисциплине «Физическая культура и спорт»:

**Тема 9. Общая физическая подготовка.** Совершенствование развития физических качеств.

**Тема 10. Баскетбол.** Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в баскетболе.

## 5. ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ

В преподавании дисциплины дисциплине «Физическая культура и спорт», «Элективные курсы по физической культуре» 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 (темы № 1-10),
- разбор техники выполнения элементов в различных видов спорта (темы № 1-10),
- постановка методических задач (проведение урока – занятия по заданию преподавателя темы № 1-10),
- организация и проведение мастер-классов и встреч с ведущими специалистами и спортсменами по различным видам спорта(темы № 1-10).

## 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). Типовые тестовые задания для проведения текущего контроля приведены ниже.

### 1 рейтинг-контроль:

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

## **2 рейтинг-контроль:**

- Тест на скоростно-силовую подготовленность - прыжки в длину с места (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);

- 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).

### **Вопросы к зачету по дисциплине «Физическая культура и спорт»:**

1. Основные причины травматизма во время занятий физической культурой.
2. Что такое здоровый образ жизни и как вы его реализуете?
3. Правила выполнения утренней гимнастики (составить комплекс упражнений утренней гимнастики).
4. Требования безопасности при проведении соревнований по баскетболу, футболу, волейболу (на выбор).
5. Какие задачи решает режим дня и что необходимо учитывать при его планировании?
6. Значение правильной осанки в жизнедеятельности человека. Ее формирование (выполнить несколько упражнений на формирование правильной осанки).
7. Требования безопасности перед занятиями по гимнастике.
8. В чем заключаются особенности построения и содержания самостоятельных занятий по общей физической подготовке?
9. Требования безопасности во время занятий по легкой атлетике.
10. В чем различие между скоростными и силовыми качествами человека, с помощью каких упражнений можно их развить?
11. Раскройте особенности организации и проведения индивидуальных закаливающих процедур (расскажите, как делаете это вы).
12. Требования безопасности в аварийных ситуациях при проведении занятий по лыжной подготовке.
13. Какие признаки различной степени утомления вы знаете и что надо делать при их появлении?
14. Раскройте механизм воздействия физкультурминутки на динамику общей работоспособности человека в течение дня (выполнить комплекс упражнений физкультурминутки).
15. От чего зависит гибкость тела человека, какие упражнения рекомендуются для развития гибкости?
16. Какие приемы самоконтроля вам известны? Расскажите об одном из них и выполните (ортостатическую или функциональную пробу или антропометрические измерения).
17. История, девиз, символика, ритуал Олимпийских игр.
18. Общие требования безопасности при проведении туристских походов.
19. Как влияют на развитие двигательных способностей занятия подвижными играми? (Подробно рассказать о порядке организации и проведения, а также о правилах одной или двух подвижных игр. Если позволяют условия и обстоятельства, провести подвижную игру по выбору тестируемого).
20. Требования, предъявляемые к одежде и обуви, предназначенной для занятий физической культурой и спортом.
21. В чем заключается поддержание репродуктивной функции человека средствами физической культуры?
22. В чем видится целесообразность индивидуального контроля за результатами двигательной подготовленности (составить личный план индивидуального контроля)?

23. Каким образом могут повлиять занятия физическими упражнениями (на уроках и самостоятельные) на развитие телосложения?
24. Особенности подготовки и проведения туристских походов (выполнить практическое задание по укладке рюкзака).
25. Требования безопасности перед началом и во время занятий в тренажерном зале.

**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.
6. ЛФК при заболеваниях эндокринной системы.
7. ЛФК при заболеваниях опорно-двигательного аппарата.
8. ЛФК после перенесенных травм.
9. ЛФК при заболеваниях органов зрения.
10. ЛФК при ЛОР-заболеваниях.
11. ЛФК при заболеваниях желез внутренней секреции.
12. ЛФК при заболеваниях желудочно-кишечного тракта.
13. Здоровый образ жизни студента.
14. Здоровье человека как ценность и факторы, его определяющие.
15. Здоровый образ жизни и характеристики его составляющих.
16. Физическая культура и спорт как социальные феномены общества, как часть общечеловеческой культуры.
17. Физическая культура студента.
18. Физическая культура как учебная дисциплина высшего профессионального образования.
19. Организация физического воспитания в вузе.
20. Физическая культура и спорт как средства сохранения и укрепления здоровья студентов, их физического и спортивного совершенствования.
21. Организм человека как единая саморазвивающаяся биологическая система.
22. Общее представление о строении тела человека.
23. Функциональные системы организма.
24. Воздействие природных и социально-экологических факторов на организм и жизнедеятельность человека.
25. Средства физической культуры и спорта.
26. Определение понятия «спорт». Его отличие от других видов занятий физическими упражнениями.
27. Массовый спорт и спорт высших достижений. Их цели и задачи.
28. Особенности организации и планирования спортивной подготовки в вузе.
29. Единая спортивная классификация.
30. Студенческий спорт. Его организационные особенности.
31. Студенческие спортивные соревнования. Календарь спортивных соревнований.
32. Студенческие спортивные организации.
33. Современные популярные системы физических упражнений.
34. Мотивация и обоснование индивидуального выбора студентом вида спорта или системы физических упражнений для регулярных занятий.
35. Краткая психофизиологическая характеристика основных групп видов спорта и систем физических упражнений.
36. Характеристика особенностей воздействия данного вида спорта (системы физических упражнений) на физическое развитие и физическую подготовленность.
37. Модельные характеристики спортсмена высокого класса.
38. Цели и задачи спортивной подготовки в условиях вуза.
39. Перспективное, текущее и оперативное планирование спортивной подготовки.

40. Правила составления комплекса утренней гигиенической гимнастики.

**Тематика рефератов для самостоятельной работы студента  
по дисциплине «Физическая культура и спорт»:**

ОФП:

1. Физическая культура и спорт как социальные феномены общества, как часть общечеловеческой культуры.
2. Физическая культура студента.
3. Физическая культура как учебная дисциплина высшего профессионального образования.
4. Организация физического воспитания в вузе.
5. Физическая культура и спорт как средства сохранения и укрепления здоровья студентов, их физического и спортивного совершенствования.
6. Организм человека как единая саморазвивающаяся биологическая система.
7. Общее представление о строении тела человека.
8. Функциональные системы организма.
9. Воздействие природных и социально-экологических факторов на организм и жизнедеятельность человека.
10. Средства физической культуры и спорта.
11. Функциональная активность человека и взаимосвязь физической и умственной деятельности.
12. Утомление и восстановление при физической и умственной работе.
13. Витамины и их роль в обмене веществ.
14. Обмен энергии. Состав пищи и суточный расход энергии.
15. Двигательная функция и повышение устойчивости организма человека к различным условиям внешней среды.
16. Характеристика изменения пульса и кровяного давления при мышечной деятельности.
17. Понятие «здоровье», его содержание и критерии.
18. Взаимосвязь общей культуры студента и его образ жизни.
19. Режим труда и отдыха.
20. Гигиенические основы закаливания.
21. Определение понятия «спорт». Его отличие от других видов занятий физическими упражнениями.
22. Массовый спорт и спорт высших достижений. Их цели и задачи.
23. Особенности организации и планирования спортивной подготовки в вузе.
24. Единая спортивная классификация.
25. Студенческий спорт. Его организационные особенности.
26. Студенческие спортивные соревнования. Календарь спортивных соревнований.
27. Студенческие спортивные организации.
28. Современные популярные системы физических упражнений.
29. Мотивация и обоснование индивидуального выбора студентом вида спорта или системы физических упражнений для регулярных занятий.
30. Краткая психофизиологическая характеристика основных групп видов спорта и систем физических упражнений.
31. Характеристика особенностей воздействия данного вида спорта (системы физических упражнений) на физическое развитие и физическую подготовленность.
32. Модельные характеристики спортсмена высокого класса.
33. Цели и задачи спортивной подготовки в условиях вуза.
34. Перспективное, текущее и оперативное планирование спортивной подготовки.
35. Правила составления комплекса утренней гигиенической гимнастики.
36. Учебно-тренировочное занятие как основная форма обучения упражнениям.
37. Структура учебно-тренировочного занятия.
38. Общая физическая подготовка, ее цели и задачи.
39. Специальная физическая подготовка, ее цели и задачи.

40. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) как разновидность специальной физической подготовки.

Баскетбол:

1. История возникновения баскетбола как вида спорта.
2. Основные изменения в правилах игры.
3. Характерные особенности баскетбола как вида спорта.
4. Требования, предъявляемые к баскетбольной площадке. Разметка линий.
5. Инвентарь для игры в баскетбол. Его эволюция.
6. Виды соревнований по баскетболу.
7. Системы розыгрышей. Их различия.
8. Принципы обучения баскетболу.
9. Методы обучения баскетболу.
10. Этапы преподавания баскетбола.
11. Урок как основная форма проведения занятия по обучению баскетболу. Этапы урока.
12. Сила как физическое качество, необходимое для игры в баскетбол.
13. Быстрота как физическое качество, необходимое для игры в баскетбол.
14. Выносливость как физическое качество, необходимое для игры в баскетбол.
15. Гибкость как физическое качество, необходимое для игры в баскетбол.
16. Технические приемы с мячом в баскетболе.
17. Технические приемы без мяча в баскетболе.
18. Характеристика индивидуальной игры в защите.
19. Индивидуальная игра в нападении.
20. Специальная физическая подготовка в баскетболе.
21. Выносливость и ее развитие у баскетболистов.
22. Быстрота и ее развитие у баскетболистов.
23. Прыгучесть и ее развитие у баскетболистов.
24. Сила и ее развитие у баскетболистов.
25. Гибкость и ее развитие у баскетболистов.
26. Основы техники игры в баскетбол.
27. Основы командной защиты в баскетболе.
28. Основы командного нападения в баскетболе.
28. Индивидуальная игра в защите.
30. Индивидуальная игра в нападении.

**Вопросы к зачету (переаттестации) по дисциплине  
«Элективные курсы по физической культуре и спорту»:**

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.

**Тематика рефератов для самостоятельной работы студента  
по дисциплине «Элективные курсы по физической культуре»:**

Легкая атлетика:

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. Организация и правила проведения соревнований по легкой атлетике.
7. Основы техники спортивной ходьбы и бега.
8. Основы техники прыжка в высоту.
9. Основы техники прыжка в длину.
10. Основы техники метаний.
11. Общеразвивающие и специальные упражнения легкоатлетов.
12. Типовая схема обучения технике легкоатлетических упражнений.
13. Средства повышения тренированности легкоатлетов.
14. Легкая атлетика в школе и оздоровительном лагере.
15. Легкая атлетика и современное олимпийское движение.
16. Основы спортивной тренировки в легкой атлетике.
17. Совершенствование техники и методики легкоатлетических видов на основе результатов научных изысканий.
18. Средства и методы развития выносливости у легкоатлетов.
19. Средства, методы и динамика развития силы у легкоатлетов.
20. Типовая структура урока по легкой атлетике, ее характеристика.
21. Средства и методы развития быстроты и ловкости у легкоатлетов.
22. Подготовка к соревнованиям легкоатлетов.
23. Меры безопасности и профилактика травматизма в легкой атлетике.
24. Особенности тренировки в легкоатлетических многоборьях.

25. Оздоровительный бег и его значение.
26. Рекорды и рекордсмены в легкой атлетике.
27. Техника безопасности на занятиях по легкой атлетике.
28. Правила соревнований в легкой атлетике.
29. Места занятий легкой атлетикой, оборудование и инвентарь занимающихся.
30. Врачебный контроль и самоконтроль на занятиях по легкой атлетике.

Лыжный спорт:

1. Общая характеристика олимпийских видов лыжного спорта:
  - а) лыжные гонки;
  - б) лыжное двоеборье;
  - в) прыжки на лыжах с трамплина;
  - г) горнолыжный спорт;
  - д) биатлон;
  - е) фристайл;
  - ж) 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. Классификация способов передвижения на лыжах:
  - а) классические и коньковые лыжные ходы;
  - б) способы подъемов;
  - в) стойки спусков;
  - г) способы торможений;
  - д) способы поворотов в движении и на месте;
  - е) преодоление неровностей.
7. Признаки деления лыжных ходов на классические и коньковые, одновременные и попеременные с учетом количества шагов в цикле хода.
8. Понятие о классическом и свободном стилях передвижения.
9. Фазы формирования двигательного навыка и этапы обучения.
10. Словесные, наглядные и практические методы обучения.
11. Основные дидактические принципы обучения.
12. Особенности организации обучения способам передвижения на лыжах.
13. Специфичные требования к подготовке учебной площадки, учебной и тренировочной лыжни.
14. Взаимосвязь мест занятий по лыжной подготовке с этапами обучения.
15. Части урока, их содержание и примерная относительная продолжительность.
16. Требования к разработке плана-конспекта.
17. Начальное обучения владению лыжным инвентарем, ступающему и скользящему шагу, управлению лыжами, освоению со снежной средой.
18. Методика обучения технике передвижения на лыжах: классическим и коньковым ходам, переходам с одного хода на другой, способам подъемов, спусков, торможений, поворотов, преодоления неровностей.
19. Типичные ошибки при овладении попеременными и одновременными классическими и коньковыми лыжными ходами.
20. Последовательность обучения различным лыжным ходам, способам подъемов, спусков, торможений, поворотов.
21. Наиболее распространенные травмы при занятиях лыжами, причины их возникновения и меры предупреждения.
22. Лыжные гонки как циклический вид спорта на выносливость.
23. Этапы многолетней подготовки: предварительной подготовки, начальной и углубленной специализации, спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства.

24. Понятия о спортивной форме, взаимосвязь закономерностей ее фазового развития с планированием тренировки.
25. Периодизация годового тренировочного макроцикла.
26. Основные, специально-подготовительные, обще-подготовительные средства тренировки.
27. Соотношение различных средств на этапах многолетней подготовки и по периодам годового макроцикла.
28. Компоненты тренировочной нагрузки, определяющие характер ее воздействия на организм.
29. Определение относительной интенсивности физической и физиологической нагрузок в лыжных гонках.
30. Распределение тренировочной нагрузки по зонам интенсивности.

Пулевая стрельба:

1. Классификация соревнований. Подготовка и обеспечение соревнований.
2. Права и обязанности участников соревнований.
3. Меры безопасности
4. Правила поведения участников соревнований.
5. Наказание за нарушение правил.
6. Понятие о прицеливании. Типы прицелов.
7. Траектория полета пули и ее элементы.
8. Рассеивание выстрелов. Средняя точка попадания.
9. Определение достоинство пробоин. Определение занятых мест.
10. Требования предъявляемые к тирам и стрельбищам.
11. Оборудование и инвентарь тиров и стрельбищ.
12. Правила стрельбы из винтовок. Оружие и принадлежности. Одежда. Стрелковые упражнения.
13. Правила стрельбы из пистолетов. Оружие и принадлежности. Одежда. Стрелковые упражнения.
14. Методика начального обучения.
15. Типы учебно-тренировочных занятий.
16. Общая и специальная физическая подготовка стрелка.
17. Стрелковые подготовительные упражнения.
18. Использование стрелковых тренажеров в подготовке.
19. Особенности скоростной стрельбы из пистолета.
20. Воспитание моральных и волевых качеств спортсмена-стрелка.

Плавание:

1. Плавание в России (возникновение развитие)
2. Последовательность обучения не умеющего плавать.
3. Последовательность и методы обучения плаванию кроль на груди.
4. Последовательность и методы обучения плаванию кроль на спине.
5. Правила поведения меры предупреждения травматизма при занятиях в бассейне и на открытых водоемах.
6. Способы и методы спасения утопающего. Оказание первой медицинской помощи утопающему.
7. ОФП и СФП занимающихся плаванием.
8. Плавание как оздоравливающий фактор. Противопоказания занятий плаванием.
9. Оборудование, инвентарь для обучения и занятий плаванием. Инвентарь, форма одежды пловца.
10. Спортивные и прикладные способы плавания и значения, и применение их в жизненных ситуациях.
11. Последовательность и методы обучения плавания способом брасс.
12. Последовательность и методы обучения плавания способом брасс стартом, поворотам в плавании кр/гр; н/сп; брасс.

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

#### Волейбол:

1. История развитие волейбола.
2. Основные этапы развития волейбола в России.
3. Эволюция развития правил игры.
4. Понятие о технике. Классификация техники игры.
5. Техника игры в нападении.
6. Техника игры в защите.
7. Последовательность обучения основным техническим приемам.
8. Средства и методы технической подготовки волейболистов.
9. Понятие о тактике. Классификация тактики игры.
10. Тактика игры в нападении.
11. Тактика игры в защите.
12. Средства и методы тактической подготовки волейболистов.
13. Значение тактики и ее взаимосвязь с другими компонентами игры.
14. Характеристика специальных физических качеств волейболистов.
15. Средства и методы специальной физической подготовки волейболистов.
16. Организация массовых соревнований по волейболу среди детских и юношеских команд.
17. Особенности методики судейства при проведении массовых соревнований по волейболу.
18. Методические основы технической подготовки волейболистов.
19. Методика начального обучения основным техническим приемам в волейболе.
20. Методика обучения тактике игры в волейбол.
21. Специальная физическая подготовка в волейболе – как один из видов подготовки волейболистов.
22. Пляжный волейбол – возникновение и развитие. Правила игры.
23. Система игры в защите «углом вперед», её достоинства и недостатки.
24. Система игры в защите «углом назад», её достоинства и недостатки.
25. Физические качества и их развитие у волейболистов.

#### Адаптивная физическая культура:

1. Адаптивная физическая культура в системе высшего среднего профессионального образования.

2. Возможности интеграции основной образовательной программы по адаптивной физической культуре с программами по другим направлениям и специальностям высшей и средней школы.
3. Перечислите основные отличия адаптивной физической культуры от физической культуры, медицины, валеологии, профилактической медицины и других отраслей знания и практической деятельности человека.
4. Проиллюстрируйте пространство проблем адаптивной физической культуры с помощью декартовой системы координат.
5. Охарактеризуйте понятия «культура», «физическая культура», «адаптивная физическая культура», «реабилитация», «социализация», «образ жизни», «социальная интеграция».
6. Раскройте концепцию журнала «Адаптивная физическая культура».
7. Цель и основные задачи адаптивной физической культуры.
9. Коррекционные задачи - основные задачи адаптивной физической культуры. Возможности коррекции сенсорных систем, интеллекта, функций опорно-двигательного аппарата, внутренних органов, речи с помощью физических упражнений.
10. Задачи компенсации функций пораженного органа или деятельности какой-либо системы. Их решение в адаптивной физической культуре.
11. Профилактика сопутствующих заболеваний и вторичных отклонений средствами и методами адаптивной физической культуры.
12. Особенности образовательных, воспитательных и оздоровительных задач в адаптивной физической культуре.
13. Дайте краткую характеристику основным видам адаптивной физической культуры (адаптивное физическое воспитание, адаптивный спорт, адаптивная двигательная рекреация, адаптивная физическая реабилитация).
14. Отличительные особенности креативных (художественно - музыкальных) видов адаптивной физической культуры.
15. Экстремальные виды адаптивной физической культуры. Потребности человека, которые они удовлетворяют.
16. Классификация инвалидов по тяжести дефекта и нозологическим группам.
17. Типичные нарушения двигательной сферы лиц с отклонениями в состоянии здоровья.
18. Индивидуальная образовательная «траектория» студента факультета адаптивной физической культуры.
19. Требования к личностным качествам и к квалификации педагога - специалиста по адаптивной физической культуре.
20. Становление и развитие адаптивной физической культуры за рубежом. Основные этапы.
21. Становление и развитие адаптивной физической культуры в нашей стране. Основные этапы.
22. Спортсмены России в мировом спортивном движении инвалидов.
23. Организационно-управленческая структура адаптивной физической культуры в России и за рубежом. Государственные и общественные организации.
24. Организация адаптивного физического воспитания в России.
25. Организация адаптивного спорта в России.
26. Организация адаптивной двигательной рекреации в России. Международный опыт.
27. Организация физической реабилитации в России.
28. Адаптивная физическая культура - составная часть комплексной реабилитации.
29. Адаптивная физическая культура в социальной интеграции и повышении уровня качества жизни инвалидов.
30. Всестороннее воспитание личности средствами и методами адаптивной физической культуры.
31. Умственное (интеллектуальное) воспитание на занятиях по адаптивной физической культуре.
32. Нравственное воспитание на занятиях по адаптивной физической культуре.
33. Эстетическое воспитание на занятиях по адаптивной физической культуре.

34. Экологическое воспитание и адаптивная физическая культура.
35. Общебиологические закономерности жизнедеятельности человека - как методологический фундамент адаптивной физической культуры.

Атлетическая гимнастика:

1. История возникновения и развития атлетической гимнастики.
2. Характеристика атлетической гимнастики. Средства и методы атлетической гимнастики.
3. Характеристика и классификация тренажеров для занятий атлетической гимнастикой.
4. Принципы построения тренировочных циклов.
5. Отличительные особенности тренировки мужчин.
6. Отличительные особенности тренировки женщин.
7. Отличительные особенности тренировки подростков, детей.
8. Упражнения для развития мышц спины.
9. Упражнения для развития мышц ног.
10. Упражнения для развития мышц груди.
11. Упражнения для развития мышц рук.
12. Упражнения для развития мышц пресса.
13. Особенности правильного питания.
14. Основы техники безопасности при занятиях атлетической гимнастикой.
15. Страховка и самостраховка при работе на тренажерах.
16. Атлетическая гимнастика: история возникновения, этапы развития, выдающиеся спортсмены.
17. Силовые способности: общее представление, классификация, характеристика, методика тренировки.
18. Методы и методические приёмы силовой тренировки.
19. Круговая тренировка: характеристика, специфика применения в силовой тренировке.
20. Упражнения с собственным весом тела: специфика применения в силовой тренировке.
21. Техника безопасности при работе с отягощениями.
22. Оборудование и инвентарь при занятиях атлетической гимнастикой.
23. Тренажёры для занятия атлетической гимнастикой: характеристика, классификация.
24. Базовые упражнения на основные мышечные группы.
25. Травматизм при занятиях атлетической гимнастикой: причина, предупреждение, оказание первой помощи.

Футбол:

1. История возникновения футбола как вида спорта.
2. Основные изменения в правилах игры.
3. Характерные особенности футбола как вида спорта.
4. Требования, предъявляемые к футбольной площадке. Разметка линий.
5. Инвентарь для игры в футбол. Его эволюция.
6. Виды соревнований по футболу.
7. Системы розыгрышей. Их различия.
8. Принципы обучения футболу.
9. Методы обучения футболу.
10. Этапы преподавания футбола.
11. Урок как основная форма проведения занятия по обучению футболу. Этапы урока.
12. Специальная физическая подготовка в футболе.
13. Сила как физическое качество, необходимое для игры в футбол.
14. Быстрота как физическое качество, необходимое для игры в футбол.
15. Выносливость как физическое качество, необходимое для игры в футбол.
16. Гибкость как физическое качество, необходимое для игры в футбол.
17. Технические приемы с мячом в футболе.
18. Характеристика игры в защите.
19. Индивидуальная игра в нападении.
20. Выносливость и ее развитие у футболистов.

21. Быстрота и ее развитие у футболистов.
22. Прыгучесть и ее развитие у футболистов.
23. Сила и ее развитие у футболистов.
24. Гибкость и ее развитие у футболистов.
25. Основы техники игры в футбол.
26. Основы игры в защиты в футболе.
27. Основы игры в нападении в футболе.
28. Индивидуальная игра в защите.
29. Индивидуальная игра в нападении.
30. Физическая подготовка и система тренировок в футболе.

Фонд оценочных средств 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 изданий в библиотеке ВлГУ в соответствии с ФГОС ВО	Наличие в электронной библиотеке ВлГУ
1	2	3	4
Основная литература			
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		<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> >

2019. — 80 с.			
4. <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 имени Александра Григорьевича и Николая Григорьевича 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> >
5. <b>Степанов, А.Я.</b> 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		<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>
Дополнительная литература			
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>Калинцева, И.Г.</b> 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)	2011	50	
4. <b>Кобяков, Ю.П.</b> 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	2012	51	
5. <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>
6. <b>Панов, Г.А.</b> Врачебно-педагогический контроль в процессе физического воспитания	2012		<a href="http://www.studentlibrary.ru/">http://www.studentlibrary.ru/</a>



студентов [Электронный ресурс]: учеб. пособие / Г.А. Панов. - М.: Издательство: РУДН, 2012.			book/ISBN9785209036531.html2
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.	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>
8. Размахова, С.Ю. 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>
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		<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>
10. Шулятьев, В.М. 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», «Элективные курсы по физической культуре» 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», «Элективные курсы по физической культуре» 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. Миронова Ю.А.,
- доцент Сулова В.А. Сулова В.А.

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

Рабочая программа рассмотрена и одобрена на заседании учебно-методической комиссии направления 43.03.01 Сервис

Протокол № 1 от 30.08.19 года

Председатель комиссии Яресько О.Б.