

**Министерство образования и науки Российской Федерации**  
**Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение**  
**высшего образования**  
**«Владимирский государственный университет**  
**имени Александра Григорьевича и Николая Григорьевича Столетовых»**  
**(ВлГУ)**



УТВЕРЖДАЮ  
 Профессор  
 по образовательной деятельности

А.А. Панфилов

« 20 » \_\_\_\_\_ 06 \_\_\_\_\_ 2018 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**  
**ЭЛЕКТИВНЫЕ КУРСЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ**

Направление подготовки **44.03.01 «ПЕДАГОГИЧЕСКОЕ ОБРАЗОВАНИЕ»**

Профиль/программа подготовки **«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

Уровень высшего образования **БАКАЛАВРИАТ**

Форма обучения **ОЧНАЯ**

Семестр	Трудоем- кость зач. ед./ час.	Лекции, час.	Практич. занятия, час.	Лаборат. работы, час.	СРС, час.	Форма промежуточного контроля (экз./зачет)
<b>2</b>	<b>72</b>	-	<b>72</b>	-	-	<b>зачет</b>
<b>3</b>	<b>72</b>	-	<b>72</b>	-	-	<b>зачет</b>
<b>4</b>	<b>76</b>	-	<b>72</b>	-	-	<b>зачет</b>
<b>5</b>	<b>54</b>	-	<b>54</b>	-	-	<b>зачет</b>
<b>6</b>	<b>54</b>	-	<b>54</b>	-	4	<b>зачет</b>
<b>Итого</b>	<b>328</b>	-	<b>324</b>	-	<b>4</b>	<b>пять зачетов</b>

## 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. Дисциплина предусматривает овладение студентами основными элементами техники и тактики волейбола; овладение основами теоретических знаний; правилами игры, классификацией техники и тактики, методикой судейства, формированием основных двигательных умений и навыков техники игры.

## 2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОПОП ВО

Учебная дисциплина «Элективные курсы по физической культуре» в структуре стандартов третьего поколения высшего образования (ФГОС ВО) реализуется в рамках дисциплин Блока 1 программы бакалавриата в объеме не менее 328 академических часов.

Дисциплина дает возможность расширения и углубления знаний, умений, навыков и компетенций, определяемых содержанием базовых (обязательных) дисциплин (модулей), позволяет обучающимся получить углубленные знания и навыки для успешной профессиональной деятельности и (или) продолжения профессионального образования. Настоящая программа по учебной дисциплине (модулю) составлена с учетом основополагающих, законодательных, инструктивных и программных документов, определяющих основную направленность, объем и содержание учебных занятий по данной дисциплине в высшей школе.

- Письмо Министерства образования РФ от 25.11.11. № 19-229 «О методических рекомендациях» (Разработка учебных программ по предмету «Физическая культура»).

- Стратегия развития физической культуры и спорта в РФ до 2020г. (Постановление Правительства РФ от 07.08.2009г. №101-Р).

- Инструкция по организации и содержанию работы кафедр физического воспитания высших учебных заведений. Утверждена приказом Государственного комитета Российской Федерации по высшему образованию от 26.07.1994 г. № 777.

- Приказ Министерства образования РФ от 01.12.99 N 1025 «Об организации процесса физического воспитания в образовательных учреждениях начального, среднего и высшего профессионального образования».

Для изучения дисциплины (модуля) необходимы знания, умения и компетенции, полученные обучающимися в средней общеобразовательной школе.

Социогуманитарная направленность физической культуры вообще и, особенно, в образовательных заведениях всех уровней в стране является основным принципиальным положением Федерального закона «О физической культуре и спорте в Российской Федерации». Учебная дисциплина «Элективные курсы по физической культуре» тесно связана не только с физическим развитием и совершенствованием функциональных систем организма молодого человека, но и с формированием средствами физической культуры и спорта жизненно необходимых психических качеств, свойств и черт личности. Все это в целом находит свое отражение в психофизической надежности, будущего специалиста, в необходимом уровне и устойчивости его профессиональной работоспособности.

### 3. КОМПЕТЕНЦИИ ОБУЧАЮЩЕГОСЯ, ФОРМИРУЕМЫЕ В РЕЗУЛЬТАТЕ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование следующих компетенций:

Коды компет енций	Компетенции	Результат освоения
<b>Общекультурные компетенции</b>		
ОК-6	способностью к самоорганизации и самообразованию	<u>Знать</u> особенности организации физкультурно-спортивной деятельности; <u>Уметь</u> применять методы самоорганизации и самообразования в процессе физкультурно-спортивной деятельности; <u>Владеть</u> средствами и методами по регулярному применению физических упражнений, гигиенических и природных факторов с целью оздоровления и физического совершенствования обучаемых.
<b>Профессиональные компетенции</b>		
ПК-1	готовность реализовывать образовательные программы по учебному предмету в соответствии с требованиями образовательных стандартов	<u>Знать</u> классификацию, назначение использования методов физического воспитания. <u>Уметь</u> применять методы физического воспитания с различным контингентом занимающихся с учетом их возрастных, половых и индивидуальных возможностей, состояния здоровья, уровнем физической подготовленности. <u>Владеть</u> средствами и методами формирования здорового стиля жизни на основе потребности в физической активности.

#### 4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Общая трудоемкость дисциплины составляет 328 часов.

№ п/п	Раздел (тема) 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	Контрольные работы	СРС	КП / КР		
<b>2 семестр</b>											
1	<b>Лыжный спорт</b> Техника безопасности по лыжной подготовке. Лыжный инвентарь. Основы техники ступающего и скользящего шага	2	1-3		12					4/33,3%	
2	Основы техники попеременных и одновременных ходов.	2	4		4					2/50%	
3	Основы техники прохождения спусков и поворотов в движении.	2	5		4					1/25%	
4	Основы техники преодоления подъемов. Обучение торможению Тесты текущего контроля физической подготовленности	2	6		4					1/25%	<b>Рейтинг-контроль 1</b>
5	<b>Волейбол.</b> Техника передач. Совершенствование техники подач	2	7-8		8					3/37,5%	
6	Выбор места для выполнения 2-й передачи, взаимодействие игроков передней и задней линии. Тесты текущего контроля технической подготовленности	2	9-12		16					4/25%	<b>Рейтинг-рейтинг 2</b>
7	<b>Лёгкая атлетика</b> ОФП, развитие двигательных качеств. Тесты текущего контроля физической подготовленности по легкой атлетике	2	13-18		24					6/25%	<b>Рейтинг-контроль 3</b>
<b>Всего за семестр</b>					<b>72</b>					<b>21/29,1%</b>	<b>зачёт</b>
<b>3 семестр</b>											
1	<b>Лёгкая атлетика</b> ОФП, развитие двигательных качеств	3	1-2		8					2/12,5%	
2	Питание и контроль за массой тела. ОФП, ОРУ	3	3		4					1/25%	
3	Совершенствование техники бега на средние	3	4-5		8					2/25%	

	и длинные дистанции. Дыхание при беге.										
4	ОФП. Тесты текущего контроля физической подготовленности по легкой атлетике	3	6		4					1/25%	Рейтинг-контроль 1
5	ОФП. Совершенствование Двигательных качеств ОФП, СФП. Тесты текущего контроля физической подготовленности по волейболу	3	7-12		24					3/12,5%	Рейтинг-контроль 2
6	ОФП, СФП. Совершенствование техники игры. Тесты текущего контроля технической подготовленности по волейболу		13-18		24					3/12,5%	Рейтинг-контроль 3
<b>Всего за семестр</b>					<b>72</b>					<b>12/16,66%</b>	<b>зачёт</b>
<i>4 семестр</i>											
1	Технические приемы баскетбола. Тесты текущего контроля физической подготовленности по ОФП, по баскетболу.	4	1-12		48					9/18,75%	1-2 рейтинг-контроль
2	Лёгкая атлетика. ОФП развитие двигательных качеств. Совершенствование техники бега со старта, по прямой	4	13-15		12					2/16,66%	
3	Дальнейшее совершенствование техники бега по прямой дистанции и выражу Тесты текущего контроля физической подготовленности по легкой атлетике		16-18		12					2/16,66%	Рейтинг-контроль 3
<b>Всего за семестр</b>					<b>72</b>					<b>10/13,7%</b>	<b>зачёт</b>
<i>5 семестр</i>											
1	Лёгкая атлетика ОФП, развитие двигательных качеств	5	1-4		10					2/20%	
2	Совершенствование умений смены темпа при непрерывном беге Тесты текущего контроля физической подготовленности по легкой атлетике	5	4-6		8					1/12,5%	Рейтинг-контроль 1
3	ОФП. Развитие двигательных качеств футболистов. СФП футболистов. Тесты текущего контроля физической подготовленности	5	7-12		16					4/16,66%	Рейтинг-контроль 2
4	Футбол. Правила игры Техническая подготовка.	5	13		20					2/16,66%	Рейтинг-

	Игровая подготовка ОФП, СФП. Тактика игры Тесты текущего контроля технической подготовленности		- 18								контроль 3
<b>Всего за семестр</b>				54					9/16,66%		зачёт
<i>6 семестр</i>											
1	Общая физическая подготовка. Тесты текущего контроля физической подготовленности по ОФП.	6	1- 6	18				4		4/13,3%	Рейтинг- контроль 1
2	Технические приемы волейбола. Тесты текущего контроля технической подготовленности		7- 12	18						9/50%	Рейтинг- контроль2
3	Лёгкая атлетика ОФП, развитие двигательных качеств	6	13- 15	8				4		1/12,5%	
4	Техника бега с низкого старта. Тесты текущего контроля физической подготовленности по легкой атлетике		16- 18	10						6/60%/	Рейтинг- контроль 3
<b>Всего за семестр</b>				54				4		20/37%	зачёт
<b>ИТОГО</b>				324				4		72/22,2%	пять зачётов

## 5. ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ

Учебный процесс дисциплины «Элективные курсы по физической культуре» осуществляется с использованием активных и интерактивных форм проведения занятий (ролевые игры, разбор конкретных ситуаций и др.) с целью формирования и развития профессиональных навыков обучающихся.

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

### 2 семестр

#### *рейтинг-контроль 1*

- Тест на общую выносливость – бег на лыжах 3 км (девушки), 5 км (юноши).
- Тест на скоростно-силовую подготовку – бросок набивного мяча из положения сед ноги врозь (1кг) - девушки, (2кг) – юноши.
- Тест на координацию – челночный бег 3x10 м.

#### *рейтинг-контроль 2*

- Передача мяча двумя руками снизу над собой в пределах волейбольной площадки 9x9;
- Передача мяча двумя руками снизу в стену, расстояние от стены не менее 1 метра.
- Нижняя прямая подача

#### *рейтинг-контроль 3*

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

### ***Вопросы к зачету***

1. История развития лыжного спорта. Виды лыжного спорта.
2. Простейшая методика подбора лыжной экипировки. Лыжный инвентарь.
3. Основные способы передвижения на лыжах. Классификация способов передвижения.
4. Основные упражнения, применяемые лыжниками для развития: скоростно-силовых качеств, быстроты, ловкости, выносливости, развития силы, координации движений.
5. Главные достоинства занятий лыжным спортом.
6. Оказание первой медицинской помощи при обморожении, травмах и ушибах.
7. Общая, специальная и техническая подготовка лыжника. Контрольные старты.
8. Переутомление. Основные средства восстановления. Медико-биологический контроль.
5. Технология смазки лыж и нанесения парафина.
6. Понятие о технике волейбола. Классификация техники игры.
7. Техника игры в нападении.
8. Техника игры в защите.
9. Последовательность обучения основным техническим приемам.
10. Средства и методы технической подготовки волейболистов.
11. Организация и правила проведения соревнований по легкой атлетике.
12. Основы техники спортивной ходьбы и бега.
13. Основы техники прыжка в высоту.
14. Основы техники прыжка в длину.
15. Основы техники метаний.

### **3 семестр**

#### ***рейтинг-контроль 1***

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

#### ***рейтинг-контроль 2***

- Тест на гибкость – наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамейке (девушки, юноши);
- Тест на силу – подтягивание на высокой перекладине (юноши), на низкой перекладине (девушки)
- Тест на силовую подготовленность - поднимание (сед) и опускание туловища из положения лежа, ноги закреплены, руки за головой (девушки); в висе поднимание ног до касания перекладины (юноши).

#### ***рейтинг-контроль 3***

- Верхняя прямая подача (девушки, юноши);
- Прямой нападающий удар по ходу разбега (девушки, юноши);
- Тест на скоростную выносливость 92м «Елочка» (девушки, юноши).

### ***Вопросы к зачету:***

1. Общеразвивающие и специальные упражнения легкоатлетов.
2. Типовая схема обучения технике легкоатлетических упражнений.
3. Средства повышения тренированности легкоатлетов.
4. Легкая атлетика в школе и оздоровительном лагере.
5. Легкая атлетика и современное олимпийское движение.
6. Виды соревнований по спортивным играм.
7. Системы розыгрышей в спортивных играх.
8. Принципы обучения волейболу.
9. Методы обучения волейболу.
10. Этапы преподавания волейбола.

11. Организм человека как единая саморазвивающаяся биологическая система.
12. Общее представление о строении тела человека.
13. Функциональные системы организма.
14. Воздействие природных и социально-экологических факторов на организм и жизнедеятельность человека.
15. Средства физической культуры и спорта.

#### **4 семестр**

##### ***рейтинг-контроль 1***

- Тест на гибкость – наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамейке
- Тест на силу – подтягивание на высокой перекладине (юноши), на низкой перекладине (девушки)
- Тест на силовую подготовленность - поднимание (сед) и опускание туловища из положения лежа, ноги закреплены, руки за головой (девушки); в висе поднимание ног до касания перекладины (юноши).

##### ***рейтинг-контроль 2***

- 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. Обратно 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).

##### ***рейтинг-контроль 3***

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

#### ***Вопросы к зачету:***

1. Основные этапы развития баскетбола в России.
2. Эволюция развития правил игры.
3. Понятие о технике. Классификация техники игры.
4. Техника игры в нападении, техника игры в защите
5. Последовательность обучения основным техническим приемам.
6. Функциональная активность человека и взаимосвязь физической и умственной деятельности.
7. Утомление и восстановление при физической и умственной работе.
8. Витамины и их роль в обмене веществ.
9. Обмен энергии. Состав пищи и суточный расход энергии.
10. Двигательная функция и повышение устойчивости организма человека к различным условиям внешней среды.
11. Основы спортивной тренировки в легкой атлетике.
12. Совершенствование техники и методики легкоатлетических видов на основе результатов научных изысканий.
13. Средства и методы развития выносливости у легкоатлетов.
14. Средства, методы и динамика развития силы у легкоатлетов.
15. Типовая структура урока по легкой атлетике, ее характеристика.



## 5 семестр:

### *рейтинг-контроль 1*

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

### *рейтинг-контроль 2*

- Тест на гибкость – наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамейке
- Тест на силу – подтягивание на высокой перекладине (юноши), на низкой перекладине (девушки)
- Тест на силовую подготовленность - поднимание (сед) и опускание туловища из положения лежа, ноги закреплены, руки за головой (девушки); в висе поднимание ног до касания перекладины (юноши).

### *рейтинг-контроль 3*

- Жонглирование мячом. Мяч подбрасывается руками. Мяч подбивается в воздух ногой через себя. После касания мячом земли мяч другой ногой опять посылается по воздуху через себя (не менее 12 раз подряд).
- Удар с полулёта. Мяч подбрасывается в воздух руками. После первого отскока мяча выполняется удар средней частью подъёма в ворота с расстояния 10-15м. Оценивается точность и техника выполнения.
- Удар в ворота. С расстояния 9м выполняется подряд пять ударов в ворота по неподвижному мячу. Ворота разделены по вертикали пополам. Следует попасть в указанную половину ворот верхом (не менее 3-х точных попаданий).

### *Вопросы к зачету:*

1. Средства и методы развития быстроты и ловкости у легкоатлетов.
2. Подготовка к соревнованиям легкоатлетов.
3. Меры безопасности и профилактика травматизма в легкой атлетике.
4. Особенности тренировки в легкоатлетических многоборьях.
5. Оздоровительный бег и его значение.
6. История развития футбола за рубежом.
7. Развитие футбола в России
8. Эволюция правил игры в футбол.
9. Организация массовых соревнований по футболу среди детских и юношеских команд.
10. Особенности методики судейства при проведении массовых соревнований по футболу.
11. Методические основы технической подготовки футболистов.
12. Методика начального обучения основным техническим приемам в футболе.
13. Методика обучения тактике игры в футбол.
14. Специальная физическая подготовка в футболе – как один из видов подготовки футболистов.
15. Двигательная функция и повышение устойчивости организма человека к различным условиям внешней среды

## 6 семестр:

### *рейтинг-контроль 1*

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

### *рейтинг-контроль 2*

- Приседание на одной ноге, опора о стену (девушки);
- Тест на силовую подготовленность - сгибание-разгибание рук в упоре лежа на коленях (девушки);
- Сгибания и разгибания рук на брусьях (юноши);

- В висе поднимание ног до касания перекладины (юноши).

### **рейтинг-контроль 3**

- 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).

### **Вопросы к зачету:**

1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов. Физическое воспитание в вузе.
2. Организм человека как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система. Краткая характеристика функциональных систем организма (костной, мышечной, сердечно-сосудистой, дыхательной, пищеварительной, выделительной, сенсорных).
3. Функциональная активность человека и взаимосвязь физической и умственной деятельности. Утомление при физической и умственной работе. Пути восстановления работоспособности.
4. Физиологические основы занятий физическими упражнениями.
5. Понятие «здоровье», его содержание и критерии. Факторы, влияющие на здоровье.
6. Образ жизни студентов и его влияние на здоровье. Здоровый образ жизни студента и его составляющие (режим труда и отдыха, организация сна, режим питания, организация двигательной активности, профилактика вредных привычек и др.).
7. Закаливание как средство укрепления здоровья (механизм закаливания; принципы и правила процесса закаливания; закаливающие факторы)
8. Работоспособность студентов и влияние на нее различных факторов. Средства физической культуры в регулировании работоспособности и профилактике утомления. \_\_
9. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) как разновидность специальной физической подготовки.
10. Формы и содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями.
11. Рекорды и рекордсмены в легкой атлетике.
12. Техника безопасности на занятиях по легкой атлетике.
13. Правила соревнований в легкой атлетике.
14. Места занятий легкой атлетикой, оборудование и инвентарь занимающихся.
15. Врачебный контроль и самоконтроль на занятиях по легкой атлетике.

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

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

14. Перспективное, текущее и оперативное планирование спортивной подготовки.

15. Правила составления комплекса утренней гигиенической гимнастики.

### Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы студентов

Самостоятельная работа студентов - составная часть учебного процесса, которая выполняется в неаудиторное время.

	Наименование раздела дисциплины	Содержание раздела дисциплины	Результат обучения, формируемые компетенции
1.	Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий. Формы и содержание самостоятельных занятий Организация самостоятельных занятий физическими упражнениями различной направленности. Характер содержания занятий в зависимости от возраста. Особенности самостоятельных занятий для людей разного пола	<i>Знать:</i> формы и содержание занятий физическими упражнениями различной направленности, основные формы контроля при занятиях физической культурой. <i>Уметь</i> самостоятельно поддерживать и развивать основные физические качества в процессе занятий физическими упражнениями; осуществлять подбор необходимых прикладных физических упражнений для адаптации организма к различным условиям труда и специфическим воздействиям внешней среды. <i>Владеть:</i> применением различных физических упражнений разного характера в зависимости от возраста и пола, методами самостоятельного выбора вида спорта или системы физических упражнений для укрепления здоровья; здоровьесберегающими технологиями; средствами и методами воспитания прикладных физических (выносливость, быстрота, сила, гибкость и ловкость) и психических (смелость, решительность, настойчивость, самообладание, и т.п.) качеств, необходимых для успешного и эффективного выполнения определенных трудовых действий
2.	Методика составления и проведения простейших самостоятельных занятий физическими упражнениями	Планирование и управление самостоятельными занятиями. Границы интенсивности нагрузок в условиях самостоятельных занятий у лиц разного возраста. Взаимосвязь между интенсивностью нагрузок и уровнем физической подготовленности. Гигиена самостоятельных занятий. Самоконтроль за эффективностью самостоятельных занятий. Участие в спортивных соревнованиях.	<i>Знать:</i> содержание и формы занятий физической культурой. <i>Уметь:</i> планировать содержание занятия и уровень нагрузки на занятиях. <i>Владеть:</i> навыками самоконтроля за эффективностью занятий физическими упражнениями

По дисциплине «Физическая культура» используются различные виды самостоятельной работы студентов:

- самостоятельный выбор тем докладов, тезисов, рефератов;
- подготовка докладов, тезисов, рефератов;

- подготовка к участию в дискуссиях, «Круглом столе», и др. активных формах занятия;
- проведение интервью спортсменов, профессионально занимающихся каким-либо видом спорта;
- анкетирование студентов учебной группы для изучения какой-либо проблемы;
- аналитическое исследование какой-либо проблемы;
- составление комплексов упражнений оздоровительной гимнастики;
- составление личного плана самостоятельных физических упражнений;
- подбор различных упражнений для развития физических качеств: силы, гибкости, быстроты, выносливости, ловкости;
- выполнение подводящих упражнений для успешной сдачи контрольных упражнений.

## **7. МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ «ЭЛЕКТИВНЫЕ КУРСЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ»**

### *а) основная литература:*

1. Аренд, Л.А. Воспитание силы и быстроты [Электронный ресурс]: учебно-методическое пособие/ Л.А. Аренд [и др.]. – Электрон. текстовые данные. – Воронеж: Воронежский государственный архитектурно-строительный университет, ЭБС АСВ, 2013. – 177 с. – Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/22651>. – ЭБС «IPRbooks»
2. Кобяков, Ю.П. Физическая культура. Основы здорового образа жизни: учебное пособие для вузов по специальности 050720.65 (033100) – Физическая культура / Ю.П. Кобяков. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2012. – 253 с. (библиотека ВлГУ).
3. Лысова, И.А. Оценка общей физической подготовленности студентов [Электронный ресурс]: монография/ Лысова И.А., Блинова А.В., Нечушкин Ю.В. – Электрон. текстовые данные. – М.: Московский гуманитарный университет, 2012. – 201 с. – Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/14525>. – ЭБС «IPRbooks»
4. Одинцова, С.В. Теория и методика физической культуры: методические рекомендации для самостоятельной работы студентов / С.В. Одинцова. – Владимир: ВлГУ, 2013. – 36 с.
5. Шулятьев, В.М. Волейбол [Электронный ресурс]: учебное пособие/ В.М. Шулятьев, В.С. Побыванец. – Электрон. текстовые данные. – М.: Российский университет дружбы народов, 2012. – 204 с. – Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/22165>. – ЭБС «IPRbooks»

### *б) дополнительная литература*

1. Афанасьев, В.Г. Самостоятельные занятия в физическом воспитании: учебное пособие / В.Г. Афанасьев. Владимир: ВлГУ, 2011. – 148 с.: ил. – ISBN 978-5-9984-0173-2/ – <http://e.lib.vlsu.ru/bitstream/123456789/3050/1/00628.pdf>. (библиотека ВлГУ)
2. Кузьменко Г.А. Физическая культура и оптимизация процесса спортивной подготовки. Организационная культура личности юного спортсмена [Электронный ресурс]: программа элективного курса для основного общего образования/ Кузьменко Г.А., Эссеббар К.М. — Электрон. текстовые данные. — М.: Прометей, 2013. — 140 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/18632>. — ЭБС «IPRbooks».
3. Луценко С.А. Организация и проведение соревнований по спортивным играм [Электронный ресурс]: учебно-методическое пособие/ Луценко С.А.— Электрон. текстовые данные. — СПб. Институт специальной педагогики и психологии, 2010. — 52 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/29982>. — ЭБС «IPRbooks».
4. Лысова И.А. Оценка общей физической подготовленности студентов [Электронный ресурс]: монография/ Лысова И.А., Блинова А.В., Нечушкин Ю.В.— Электрон. текстовые данные. — М.: Московский гуманитарный университет, 2012. — 201 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/14525>. — ЭБС «IPRbooks».

5. Пулина, В.В. Физическое воспитание студентов специального медицинского отделения в ВУЗе. Учебно-методическое пособие. /В.В. Пулина. – Владимир: Изд-во ВлГУ, 2014. –79с. (библиотека ВлГУ).

6. Спортивные игры [Электронный ресурс]: учебно-практическое пособие/ — Электрон. текстовые данные. — Калининград: Балтийский федеральный университет им. Иммануила Канта, 2010. — 63 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/23931>. — ЭБС «IPRbooks».

**в) периодические издания:**

1. Ж.: Теория и практика физической культуры.
2. Ж.: Физическая культура, воспитание, образование, тренировка.
3. Ж.: Физкультура и спорт.


**г) интернет ресурсы:**

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

## **8. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ «ЭЛЕКТИВНЫЕ КУРСЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ»**

Для проведения практических занятий используются: спортивный зал спортивного корп. №3 (ул. Университетская, 1, ауд. 106, 202, 303), спортивный инвентарь (мячи в/б, мячи б/б, набивные мячи), специальные обучающие устройства и тренажёры, а также учебные аудитории № 203, 109 с мультимедийным оборудованием.

Рабочая программа составлена в соответствии с требованиями ФГОС ВО по направлению подготовки 44.03.01. «Педагогическое образование», профиль «Физическая культура».

Рабочую программу составил к.п.н., доцент Власов А.В. 

Рецензент: кандидат педагогических наук, зам. начальника кафедры БИТСП ВЮИ ФСИИ России А.В. Колеватов \_\_\_\_\_

Программа рассмотрена и одобрена на заседании кафедры ТМФКСД протокол № 12 от 19.06. 2018 года.

Заведующий кафедрой  Власов А.В.

Рабочая программа рассмотрена и одобрена на заседании учебно-методической комиссии направления 44.03.01.

протокол № 4 от 20.06. 2018 года.

Председатель комиссии  Власов А.В.

**ЛИСТ ПЕРЕУТВЕРЖДЕНИЯ  
РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ**

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 \_\_\_\_\_