

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



ПРОВЕРЖДАЮ  
Проректор  
по образовательной деятельности

А.А. Панфилов

« 20 »

06

2018 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ  
ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ,**

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)
1	23ЕТ/72	-	72	-	-	зачет
Итого	2 ЗЕТ/72	-	72	-	-	зачет

Владимир 2018

## 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 «Физическая культура и спорт» в структуре стандартов третьего поколения высшего образования (ФГОС ВО) реализуется в рамках: базовой части Блока 1 программы бакалавриата в объеме не менее 72 академических часов (2 зачетные единицы).

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». В высших учебных заведениях дисциплина «Физическая культура и спорт» представлена как учебная дисциплина и важнейший компонент целостного развития личности. Являясь компонентом общей культуры, психофизического становления и профессиональной подготовки студента в течение всего периода обучения, раздел «Физическая культура» входит в число обязательных дисциплин. Свои образовательные и развивающие функции «Физическая культура и спорт» наиболее полно осуществляет в целенаправленном педагогическом процессе физического воспитания, который опирается на основные общедидактические принципы: сознательности, наглядности, доступности, систематичности и динамичности. Именно этими принципами пронизано все содержание учебной программы по учебной дисциплине «Физическая культура и спорт», которая 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-8	готов поддерживать уровень физической подготовки, обеспечивающий полноценную деятельность	<p><u>Знать</u> классификацию, назначение использования методов физического воспитания.</p> <p><u>Уметь</u> применять методы физического воспитания с различным контингентом занимающихся с учетом их возрастных, половых и индивидуальных возможностей, состояния здоровья, уровнем физической подготовленности.</p> <p><u>Владеть</u> средствами и методами формирования здорового стиля жизни на основе потребности в физической активности и регулярном применении физических упражнений, гигиенических и природных факторов с целью оздоровления и физического совершенствования обучаемых.</p>

# 1. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Общая трудоемкость дисциплины составляет 2 зач. ед. / 72 часа.

№ 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		
1	Нормативно-правовой статус дисциплины «Физическая культура» и ее организация в высшем учебном заведении. Техника безопасности во время занятий по физической культуре	1	1			2				1/50%	
2	Лёгкая атлетика Техника бега. Общеразвивающие и специальные упражнения в легкой атлетике. Развитие физических качеств.		1-2			6				2/33,3%	
3	Техника бега на средние и длинные дистанции. Развитие физических качеств, необходимых для бега на средние и длинные дистанции	1	3-4			8				4/50%	
4	Обучение технике бега со старта. Обучение бегу по сигналу и стартовому ускорению. Развитие физических качеств, необходимых для бега на короткие дистанции	1	5			4				2/50%	
5	Совершенствование техники бега со старта, по прямой и по виражу. Тесты текущего контроля физической подготовленности по легкой атлетике	1	6			4				2/50%	Рейтинг-контроль 1
6	Волейбол. История развития. Специальная физическая подготовка волейболиста. Тесты текущего контроля физической подготовленности.	1	7-11			20				6/30%	
7	Ознакомление с основными техническими приемами игры в		12-15			16				4/25%	Рейтинг-контроль 2

	волейбол									
8	Плавание. Меры безопасности на воде. Упражнения по освоению с водой. Вдох и выдох в воду с открытыми глазами, скольжение. Специальные упражнения на суше и в воде для плавания.	1	16			4			2/50%	
9	Обучение технике плавания кроль на груди. Обучение старту и повороту.	1	17			4			2/50%	
10	Закрепление техники плавания кроль на груди. Тесты текущего контроля по плаванию.	1	18			4			2/50%	Рейтинг-контроль 3,
<b>Всего за семестр</b>						<b>72</b>			<b>28/38,8%</b>	<b>зачёт</b>

## 5. ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ

Учебный процесс дисциплины «Физическая культура и спорт» 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.

### 1 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*

- Передача мяча двумя руками сверху над собой. Определяется количество выполненных передач над собой в кругу диаметром 360см.
- Передача мяча двумя руками сверху в стену. Расстояние не меньше 1 метра от стены
- Плавание 50 м (девушки, юноши).

#### *Вопросы к зачету:*

1. История развития легкой атлетики.
2. История многоборий.
3. Развитие легкой атлетики в России, в мире.
4. Основные виды легкой атлетики.
5. Легкая атлетика как основа физического воспитания.

6. История возникновения баскетбола как вида спорта.
7. Основные изменения в правилах игры.
8. Характерные особенности волейбола как вида спорта.
9. Требования, предъявляемые к волейбольной площадке. Разметка линий.
10. Инвентарь для игры в волейбол. 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 самостоятельной работы 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.

**7. МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ  
«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ»**

***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., Эссербар 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 «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ»**

Для проведения практических занятий используются: спортивный зал спортивного корп. №3 (ул. Университетская, 1, ауд. 106, 202, 303), бассейн спортивного корпуса № 1 (ул. Горького, 87А) спортивный инвентарь (мячи в/б, набивные мячи), специальное обучающие устройства и тренажёры, а также учебные аудитории № 203, 108 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 \_\_\_\_\_