**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)**

**ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ ИНСТИТУТ**

(Наименование института)

УТВЕРЖДАЮ:
Директор института
Артамонова М.В.
«31» августа 2021 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**

**ЭЛЕКТИВНЫЕ ДИСЦИПЛИНЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ**
(наименование дисциплины)

**направление подготовки / специальность**

**44.03.05 «ПЕДАГОГИЧЕСКОЕ ОБРАЗОВАНИЕ»**

(код и наименование направления подготовки (специальности)

**направленность (профиль) подготовки**

**Физика. Математика**
(направленность (профиль) подготовки))

г. Владимир

Год 2021

## 1. ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

**Целью** освоения дисциплины Элективные дисциплины по физической культуре и спорту 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.

**Задачи:**

- понимание социальной значимости прикладной физической культуры и её роли в развитии личности и подготовке к профессиональной деятельности;
- овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре и спорте;
- приобретение личного опыта повышения двигательных и функциональных возможностей, обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности к будущей профессии и быту;
- создание основы для творческого и методически обоснованного использования физкультурно-спортивной деятельности в целях последующих жизненных и профессиональных достижений

## 2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОПОП

Дисциплина **Элективные дисциплины по физической культуре и спорту** относится к части учебного плана, формируемой участниками образовательных отношений, к которой относится данная дисциплина.

## 3. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

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

| Формируемые компетенции (код, содержание компетенции) | Планируемые результаты обучения по дисциплине, в соответствии с индикатором достижения компетенции | | Наименование оценочного средства |
|---|---|---|---|
| | Индикатор достижения компетенции *(код, содержание индикатора* | Результаты обучения по дисциплине | |
| УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности. | УК-7.1. Знает виды физических упражнений; научно-практические основы физической культуры и здорового образа жизни.<br>УК-7.2. Умеет применять на практике разнообразные средства физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, использовать средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа жизни. | **Знает:** методы и средства физической культуры.<br>**Умеет:** использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.<br>**Владеет:** методами и средствами физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности. | Контрольные нормативы |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | УК-7.3. Владеет средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования. | | |

## 4. ОБЪЕМ И СТРУКТУРА ДИСЦИПЛИНЫ

Трудоемкость дисциплины составляет 328 часов

**Тематический план**
**форма обучения – очная**

| № п/п | Наименование тем и/или разделов/тем дисциплины | Семестр | Неделя семестра | Контактная работа обучающихся с педагогическим работником | | | | Самостоятельная работа | Формы текущего контроля успеваемости, форма промежуточной аттестации *(по семестрам)* |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | Лекции | Практические занятия | Лабораторные работы | *в форме практической подготовки* | | |
| 1. | Лыжный спорт | 2 | 1-6 | | 24 | | | | Рейтинг-контроль 1 |
| 2. | Спортивные игры (волейбол) | 2 | 7-12 | | 24 | | | | Рейтинг-контроль 2 |
| 3. | Лёгкая атлетика | 2 | 13-18 | | 24 | | | | Рейтинг-контроль 3 |
| **Всего за 2 семестр:** | | | | | 72 | | | | зачет |
| 1. | Лёгкая атлетика | 3 | 1-6 | | 24 | | | | Рейтинг-контроль 1 |
| 2. | ОФП, ППФП | 3 | 7-12 | | 24 | | | | Рейтинг-контроль 2 |
| 3. | Спортивные игры (баскетбол) | 3 | 13-18 | | 24 | | | | Рейтинг-контроль 3 |
| **Всего за 3 семестр:** | | | | | 72 | | | | зачет |
| 1. | Спортивные игры (баскетбол) | 4 | 1-6 | | 24 | | | | Рейтинг-контроль 1 |
| 2. | ОФП, ППФП | 4 | 7-12 | | 24 | | | | Рейтинг-контроль 2 |
| 3. | Легкая атлетика | 4 | 13-18 | | 24 | | | | Рейтинг-контроль 3 |
| **Всего за 4 семестр:** | | | | | 72 | | | | зачет |
| 1. | Легкая атлетика | 5 | 1-6 | | 20 | | | | Рейтинг-контроль 1 |
| 2. | Спортивные игры (футбол/бадминтон) | 5 | 7-12 | | 18 | | | | Рейтинг-контроль 2 |
| 3. | Атлетическая гимнастика/ | 5 | 13-18 | | 16 | | | | Рейтинг- |

| | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | аэробика | | | | | | | | контроль 3 |
| **Всего за 5 семестр**: | | | | | 54 | | | | зачет |
| 1. | Атлетическая гимнастика/ аэробика | 6 | 1-6 | | 20 | | | | Рейтинг-контроль 1 |
| 2. | Спортивные игры (футбол/бадминтон) | 6 | 7-12 | | 18 | | | | Рейтинг-контроль 2 |
| 3. | Легкая атлетика | 6 | 13-18 | | 16 | | | 4 | Рейтинг-контроль 3 |
| **Всего за 6 семестр:** | | | | | 54 | | | 4 | зачет |
| **Наличие в дисциплине КП/КР** | | | | | **-** | | | | |
| **Итого по дисциплине** | | | | | **324** | | | **4** | **зачет** |

**Тематический план**
**форма обучения – очная-заочная, заочная**

| № п/п | Наименование тем и/или разделов/тем дисциплины | Семестр | Неделя семестра | Контактная работа обучающихся с педагогическим работником | | | | Самостоятельная работа | Формы текущего контроля успеваемости, форма промежуточной аттестации *(по семестрам)* |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | Лекции | Практические занятия | Лабораторные работы | *в форме практической подготовки* | | |
| 1. | Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания | | | | | | | 36 | |
| 2. | Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями | | | | | | | 36 | |
| 3. | Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений. Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений | | | | | | | 72 | |
| 4. | Диагностика при занятиях физическими упражнениями и спортом | | | | | | | 54 | |
| 5. | Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) студентов | | | | | | | 72 | |
| 6. | Физическая культура в профессиональной деятельности бакалавра и специалиста (тема излагается с учетом профессиональной деятельности выпускников каждого | | | | | | | 58 | |

| | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | факультета ВлГУ) | | | | | | | | |
| ***Всего*** | | | | | **-** | | | **328** | |
| Наличие в дисциплине КП/КР | | | | | - | | | | |
| **Итого по дисциплине** | | | | | **-** | | | **328** | |

**Содержание практических занятий по дисциплине очная форма обучения**

**2 семестр**

**Тема 1.** ***Лыжная подготовка*** Правила обращения с лыжами и лыжными палками на занятии. Индивидуальный выбор лыжного снаряжения. Правила поведения и техника безопасности на занятиях по лыжной подготовке. Ознакомление с техникой попеременного двушажного хода (в целом): Ходьба ступающим и скользящим шагом. Обучение одноопорному скольжению. Обучение согласованности движений рук и ног в ходьбе попеременным двушажным ходом. Одновременный двушажный ход. Основные способы подъемов и спусков. Обучение и совершенствование техники преодоления подъемов «елочкой», «полу ёлочкой» и «лесенкой». Скользящий шаг. Повороты на месте. Обучение торможению: «упором», «плугом», боковым соскальзыванием. Тесты текущего контроля по лыжной подготовке. Юноши – 5 км и 10 км, девушки – 3 км и 5 км.

**Тема 2.** ***Спортивные игры*** **(в*олейбол*).** Овладение основой техники изученных приемов игры. Передача мяча сверху двумя руками с набрасывания партнёра, у стены, над собой– на месте и после перемещения лицом вперёд; в парах, тройках на месте и после перемещения лицом вперед, спиной вперед: в пределах зоны нападения, вдоль сетки и под углом к сетке (расстояние до 2м); с собственного набрасывания в этих же направлениях (до 3м); в треугольнике в зонах 6-4-3,6-2-3. Подача мяча: нижняя прямая, верхняя прямая. Подготовительные, подводящие упражнения, упражнения по технике. Подвижные игры в занятиях волейболом. Совершенствование техники подач. Выбор места для выполнения 2-й передачи, взаимодействие игроков передней и задней линии. Игровая подготовка. Трансформация изученных приемов в условиях игровой ситуации. Тесты текущего контроля физической подготовленности.

**Тема 3.** ***Легкая атлетика***. Специальные упражнения, обеспечивающие физическую подготовленность легкоатлета. Развитие физических качеств, необходимых для бега на короткие, средние дистанции. Тесты текущего контроля физической подготовленности.

**3 семестр**

**Тема 1.** ***Легкая атлетика***. Понятие «здоровье», его содержание и критерии.

Питание и контроль за массой тела. Самоконтроль, его цель и задачи. Влияние образа жизни на здоровье. Общеразвивающие упражнения в легкой атлетике. Совершенствование умений смены темпа при непрерывном беге. Практика выполнения общеразвивающих и специальных беговых легкоатлетических упражнений. Овладение комплексом общеразвивающих и специальных беговых легкоатлетических упражнений в парах. Совершенствование техники бега на средние и длинные дистанции. Овладение свободным, естественным бегом. Правильное положение туловища, головы, таза, работа рук и ног. Дыхание при беге. Совершенствования техники бега на средние и длинные дистанции. Развитие физических качеств. Тесты текущего контроля технической подготовленности.

**Тема 2. Профессионально-прикладная физическая подготовка**. Прикладные упражнения: ходьба, бег, прыжки, упражнения в равновесии. Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний. Упражнения в чередовании напряжения с расслаблением. Упражнения для коррекции нарушений осанки. Упражнения на развитие внимания. Общеразвивающие упражнения без гимнастических снарядов, на снарядах (скамейка,

гимнастическая стенка, перекладина), с различными предметами (мячи, гимнастические палки, скакалки, гантели). Развитие двигательных качеств.

**Тема 3. *Спортивные игры (баскетбол).*** Отработка правильной стойки. Передвижения по прямой, диагоналями, дугами, зигзагом, шагом, бегом, прыжками. Прыжки толчком одной или двумя ногами, с разбега и с места. Остановка шагом и прыжком. Повороты вперед и назад, на сзади стоящей и впереди стоящей ноге. Ловля мяча, летящего на средней высоте (на уровне груди и пояса); ловля высоко летящего мяча (выше головы); ловля низко летящего мяча (ниже колен); ловля катящихся мячей и отскакивающих от площадки. Ловля мяча на месте. В движении, в прыжке. Передачи одной рукой и двумя руками. Броски одной рукой от плеча, снизу, сверху; броски двумя руками сверху, снизу, от груди. Броски с места и в прыжке. Броски толчком (добавки). Ведение мяча: высокое и низкое. Ведение по прямой, по дуге, по кругу. Ведение с изменением направления, темпа, с переводами мяча из одной руки в другую. Финты с мячом и без мяча, с места и во время движения. Фонты имитацией передачи мяча, имитацией броска в корзину, имитацией прохода. Подвижные игры в занятиях баскетболом. Тесты текущего контроля технической подготовленности.

**4 семестр**

**Тема 1. *Спортивные игры (баскетбол).*** Групповые взаимодействия. Взаимодействия двух, трех, четырех игроков. Заслоны. Отработка правильного выполнения каждого приема в отдельности, умения сочетать приемы между собой. Осуществление приемов на максимальной скорости. Подвижные игры в занятиях баскетболом. Учебные двусторонние игры. Тесты текущего контроля физической подготовленности.

**Тема 2. Профессионально-прикладная физическая подготовка.** Совершенствование развития гибкости. Совершенствование техники гимнастических упражнений, направленных на развитие гибкости. Совершенствование общей выносливости и скоростных качеств. Быстрый бег, специальные беговые упражнения: бег с высоким подниманием бедра, бег с захлестыванием голени, бег прыжковыми шагами, прыжки на одной и двух ногах и т.д.

**Тема 3. *Легкая атлетика*.** Совершенствование техники бега со старта, по прямой дистанции и по виражу. Бег со старта по сигналу и стартовое ускорение. Переход к свободному бегу после стартового ускорения; бег с 3-4 переходами от максимальной скорости к бегу по инерции, переход от стартового разбега к бегу по дистанции. Дальнейшее совершенствование техники бега по прямой дистанции и виражу. Развитие физических качеств, необходимых для бега на короткие дистанции. Тесты текущего контроля физической подготовленности.

**5 семестр**

**Тема 1. *Легкая атлетика*.** Совершенствование выполнения комплексов общеразвивающих и специальных беговых легкоатлетических упражнений (семенящий бег, бег с высоким подниманием бедра, бег с захлёстыванием голени, бег прыжковыми шагами, бег толчками с ноги на ногу, движения рук, имитирующие бег). Правильное положение туловища, головы, таза, работа рук и ног. Дыхание при беге. Последовательное овладение основными подводящими и специальными упражнениями для выполнения свободного естественного бега. Бег по прямой дистанции. Совершенствование умений смены темпа при непрерывном беге. Овладение свободным, естественным бегом. Совершенствование техники бега на вираже. Развитие физических качеств, необходимых для бега на средние и длинные дистанции. Тесты текущего контроля физической подготовленности.

**Тема 2. *Спортивные игры (футбол/бадминтон)*.**

*Футбол*. Понятие о технике. Классификация техники. Приёмы игры в нападении.

Перемещения лицом, боком, спиной вперёд, остановки. Сочетание способов перемещения. Подготовительные упражнения, упражнения по технике. Передача мяча стоя лицом и спиной в направлении развития атаки Подготовительные, подводящие упражнения, упражнения по технике. Передача мяча различными частями стопы. Подготовительные, подводящие упражнения, упражнения по технике. Жонглирование различными частями тела: стопой, бедром, головой. Передача мяча стоя на месте и после перемещения лицом вперёд,

спиной вперёд: в парах, тройках (расстояние до 10 м). Подача мяча с углового, техника выполнения свободного, штрафного удара, пенальти. Подготовительные, подводящие упражнения, упражнения по технике. Игровая подготовка. Совершенствование изученных приемов в условиях игровой ситуации. Подвижные игры в занятиях футболом.

*Бадминтон*. Понятие о технике. Классификация техники. Приёмы игры в нападении Стойки. Способы хватки ракетки. Передвижения. Техника ударов. Подача. Тактика игры - одиночной и парной. Техника безопасности. Правила игры и судейство. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств, быстроты игровых действий, специальной выносливости. Одиночные и парные игры. Тесты текущего контроля физической подготовленности.

**Тема 3.** ***Атлетическая гимнастика/аэробика.*** Техника безопасности при занятиях атлетической гимнастикой. Техника безопасности при работе с оборудованием и снарядами в зале атлетической гимнастики. Техника выполнения базовых упражнений. Техника выполнения жимов (лежа, сидя, стоя). Техника выполнения тяги (стоя, сидя). Техника выполнения приседаний. Специальная физическая подготовка. Освоение жима лежа на горизонтальной скамье, жима сидя из-за головы, с груди. Жим гантелей двумя руками сидя. Становая тяга. Тяга двумя руками сидя (спина). Тяга штанги к подбородку стоя. Разведение рук с гантелями лежа. Подъем гантелей через стороны (плечи). Приседания. Система постепенного увеличения тренировочного отягощения. Система пирамида.

*Аэробика*. Ознакомление и разучивание упражнений, используемых в занятиях аэробикой. Ходьба, бег, подскоки, прыжки. Общеразвивающие упражнения, в положении стоя: упражнения для рук и плечевого пояса в разных направлениях; упражнения для туловища и шеи; упражнения для ног. Общеразвивающие упражнения в положении сидя и лежа: упражнения для стоп; упражнения для ног в положении лежа; упражнения для мышц живота в положении лежа на спине; упражнения для мышц спины в положении лежа на животе. Упражнения на растягивание: в полуприседе для задней и передней поверхности бедра; в положении лежа для задней, передней и внутренней поверхностей бедра; в полуприседе для мышц спины; стоя для грудных мышц и плечевого пояса.

**6 семестр**

**Тема 1.** ***Атлетическая гимнастика/аэробика.*** Совершенствование силовых способностей. Изучение техники упражнений с использованием тренажерных устройств общего типа, упражнений с сопротивлением партнера и упражнений с использованием внешних отягащений (штанги с набором дисков разного веса, разборные гантели, гири, набивные мячи, вес партнера и т.д.) изучение или совершенствование техники упражнений или отдельных элементов, дальнейшее развитие силовых, скоростно-силовых и других физических качеств.

*Аэробика.* Техника выполнения базовых шагов и связок аэробики. Обучение базовым и альтернативным шагам аэробики в среднем темпе. Разучивание комплекса из выученных базовых шагов аэробики. Коррекция осанки. Степ-аэробика. Фит-бол аэробика. Партерная гимнастика Стретчинг. Тесты текущего контроля физической подготовленности.

**Тема 2.** ***Спортивные игры (футбол/бадминтон игра по выбору)***. Командные взаимодействия. Учебная игра по заданию преподавателя. Методика судейства. Тесты текущего контроля физической подготовленности.

**Тема 3.** ***Легкая атлетика.*** Совершенствование техники свободного естественного бега. Техника низкого старта. Совершенствование выполнения комплексов общеразвивающих и специальных беговых легкоатлетических упражнений. Разновидности низкого старта. Развитие физических качеств, необходимых для бега на короткие и средние дистанции. Развитие силовых способностей. Тесты текущего контроля физической подготовленности

## 5. ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА ДЛЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ, ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ПО ИТОГАМ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

## И УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ СТУДЕНТОВ

**5.1. Текущий контроль успеваемости** *(рейтинг-контроль 1, рейтинг-контроль 2, рейтинг-контроль 3).*

**форма обучения- очная**

**2 семестр:**

***рейтинг-контроль 1***

- Тест на общую выносливость – бег на лыжах 3 км (девушки), 5 км (юноши).
- Тест на силовую подготовленность - сгибание-разгибание рук в упоре лежа;
- Тест на координацию – челночный бег 3х10 м.

***рейтинг-контроль** 2*

- Передача мяча двумя руками снизу над собой в пределах волейбольной площадки 9х9;
- 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).

**Темы рефератов для студентов временно освобожденных от практических занятий по физической культуре**

1. Социально-биологические основы физической культуры
2. Кинезиотерапия и рекомендуемые средства физической культуры при данном заболевании (диагнозе).
3. Составление и обоснование индивидуального комплекса физических упражнений и доступных средств физической культуры (с указанием примерной дозировки).
4. Методики эффективных и экономичных способов овладения жизненно важными умениями и навыками (ходьба, передвижения на лыжах, плавание).
5. Физическая культура в обеспечении здоровья.

**3 семестр:**

***рейтинг-контроль 1***

- Тест на скоростную подготовленность – бег 30/100 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 силовую подготовленность – 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

- 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).

- 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);
- 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);

**Темы рефератов для студентов временно освобожденных от практических занятий по физической культуре**

1. Психологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности.
2. Средства физической культуры в регулировании работоспособности.
3. Простейшие методики самооценки работоспособности, усталости, утомления и применения средств физической культуры для их коррекции.
4. Методика составления индивидуальных программ физического самовоспитания и занятия с оздоровительной, рекреационной и восстановительной направленностью (медленный бег, плавание, прогулка на лыжах и т.д.).
5. Основы методики самомассажа.

**4 семестр:**

***рейтинг-контроль 1***

- Тест на координацию челночный бег 3х10 м
- Штрафной бросок (количество попаданий из 10 возможных)
- Тест на силовую подготовленность - сгибание разгибание рук, в упоре лежа (юноши, девушки)

***рейтинг-контроль*** 2

- Тест на гибкость – наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамейке
-Тест на силовую подготовленность – 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

- Тест на скоростную подготовленность – бег 30/100 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).

**Темы рефератов для студентов временно освобожденных от практических занятий по физической культуре**

1.Методика корригирующей гимнастики для глаз.
2. Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания.
3. Методика составления и проведения простейших самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической или тренировочной направленности.
4. Методы оценки и коррекции осанки и телосложения.
5. Методы самоконтроля состояния здоровья и физического развития (стандарты, программы, формулы и др.)

**5 семестр:**

***рейтинг-контроль 1***

- Тест на скоростную подготовленность – бег 30/100 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***

- 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).

***рейтинг-контроль 3***

- Тест на гибкость – наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамейке
-Тест на силовую подготовленность – 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).

**Темы рефератов для студентов временно освобожденных от практических занятий по физической культуре**

1. Методы самоконтроля за функциональным состоянием организма (функциональная проба).
2. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.
3. Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений.
4. Методика проведения учебно-тренировочного занятия.
5. Методы самооценки специальной физической и спортивной подготовленности по избранному виду спорта (тесты, контрольные задания).

**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***

- Высокая подача. Мелом в задних углах площадки рисуется квадрат размером 50 х 50 см. Занимающийся выполняет новым воланом 5 подач из левой и 5 подач из правой половины площадки. Считается количество попаданий волана в квадрат. Оценивается высота выполнения подачи.
- Короткая подача**.** Мишень размером 20 х 25 см рисуется в углу на пересечении передней линии подачи и средней линии. Занимающийся выполняет 5 подач из правого и 5 подач из левого угла площадки. Считается количество попаданий воланом в мишень.
- Укороченный удар**.** Для выполнения этого теста на площадке рисуются линии параллельно боковой линии на ширине 0,5 м от боковой линии. Производится по 5 высоких подач в задние углы площадки. Испытуемый должен произвести укороченный удар, и волан должен приземлиться в зону между боковой линией и линией, нанесенной на площадку.

***рейтинг-контроль 3***

- Тест на скоростную подготовленность – бег 30/100 м (девушки, юноши);
- Тест на общую выносливость – бег 2000 м (девушки);
- Тест на общую выносливость – бег 3000 м (юноши).

**Темы рефератов для студентов временно освобожденных от практических занятий по физической культуре**

1. Методика индивидуального подхода и применение средств для направленного развития отдельных физических качеств.
2. Основы методики организации судейства по избранному виду спорта.
3. Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений.
4. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом.
5. Средства физической культуры в регулировании работоспособности.

**5.2. Промежуточная аттестация** по итогам освоения дисциплины *(зачет)*

**форма обучения- очная**

**Контрольные вопросы**

**2 семестр**

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**

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**

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**

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**

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.

**5.3. Самостоятельная работа обучающегося**

**Виды самостоятельной работы студентов и** временно освобождённых от практических занятий**:**

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

## формы обучения - очно-заочная, заочная

### *Тематика заданий для самостоятельной работы студентов*

**Тема 1. Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания (36 часов)**

Часть 1. *КРАТКОЕ СОДЕРЖАНИЕ*. Методические принципы физического воспитания. Методы физического воспитания. Основы обучения движениям. Основы совершенствования физических качеств. Формирование психических качеств в процессе физического воспитания.

Часть 2. *КРАТКОЕ СОДЕРЖАНИЕ*. Общая физическая подготовка, ее цели и задачи. Специальная физическая подготовка. Спортивная подготовка, ее цели и задачи. Структура подготовленности спортсмена. Зоны и интенсивность физических нагрузок. Значение мышечной релаксации. Возможность и условия коррекции физического развития, телосложения, двигательной и функциональной подготовленности средствами физической культуры и спорта в студенческом возрасте. Формы занятий физическими упражнениями. Учебно-тренировочное занятие как основная форма обучения физическим упражнениям. Структура и направленность учебно-тренировочного занятия.

**Контрольные вопросы**

1. Общая физическая подготовка, ее цели и задачи.
2. Специальная физическая подготовка.
3. Спортивная подготовка, ее цели и задачи.
4. Структура подготовленности спортсмена: техническая, физическая, тактическая, психическая.

5. Профессионально–прикладная физическая подготовленность спортсмена как разновидность специальной физической подготовленности.

6. Интенсивность физических нагрузок

7. Зоны интенсивности нагрузок по частоте сердечных сокращений.

8. Энергозатраты при физических нагрузках разной интенсивности.

9. Значение мышечной релаксации.

10. Возможность и условия коррекции двигательной и функциональной подготовленности средствами физической культуры и спорта в студенческом возрасте.

11. Возможность и условия коррекции физического развития и телосложения средствами физической культуры и спорта в студенческом возрасте.

12. Формы занятий физическими упражнениями.

13. Построение и структура учебно-тренировочного занятия.

14. Общая и моторная плотность занятия.

**Тема 2. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями (36 часов)**

*КРАТКОЕ СОДЕРЖАНИЕ*. 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 женщин. 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.

**Контрольные вопросы**

1. Оптимальная двигательная активность и ее воздействие на здоровье и работоспособность.

2. Формирование мотивов и организация занятий физическими упражнениями.

3. Формы самостоятельных занятий.

4. Содержание самостоятельных занятий.

5. Особенности самостоятельных занятий для женщин.

6. Расчет часов самостоятельных занятий для женщин.

7. Планирование объема и интенсивности физических упражнений с учетом умственной учебной нагрузки.

8. Управление самостоятельными занятиями. Определение цели. Учет индивидуальных особенностей.

9. Предварительный, текущий и итоговый учет тренировочной нагрузки.

10. Граница интенсивности физической нагрузки для лиц студенческого возраста.

11. Взаимосвязь между интенсивностью занятий и ЧСС. Признаки чрезмерной нагрузки.

12. Пульсовые режимы рациональной тренировочной нагрузки для лиц студенческого возраста.

13. Энергозатраты при физической нагрузки разной интенсивности.

14. Гигиена самостоятельных занятий.

**Тема 3. Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений. Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений (72 часа)**

Часть 1. *КРАТКОЕ СОДЕРЖАНИЕ*. Массовый спорт и спорт высших достижений, их цели и задачи. Спортивная классификация. Студенческий спорт. Особенности организации и планирования спортивной подготовки в вузе. Спортивные соревнования как средство и метод общей физической, профессионально-прикладной, спортивной подготовки студентов. Система студенческих спортивных соревнований. Общественные студенческие спортивные организации. Олимпийские игры и Универсиады. Современные популярные системы физических упражнений. Мотивация и обоснование индивидуального выбора студентом вида спорта или системы физических упражнений для регулярных занятий. Краткая психофизиологическая характеристика основных групп видов спорта и систем физических упражнений.

Часть 2. *КРАТКОЕ СОДЕРЖАНИЕ*. Краткая историческая справка. Характеристика особенностей воздействия данного вида спорта (системы физических упражнений) на физическое развитие и подготовленность, психические качества и свойства личности. Модельные характеристики спортсмена высокого класса. Определение цели и задач спортивной подготовки (или занятий системой физических упражнений) в условиях вуза. Возможные формы организации тренировки в вузе. Перспективное, текущее и оперативное планирование подготовки. Основные пути достижения необходимой структуры подготовленности занимающихся. Контроль за эффективностью тренировочных занятий. Специальные зачетные требования и нормативы по годам (семестрам) обучения по избранному виду спорта или системе физических упражнений. Календарь студенческих соревнований. Спортивная классификация и правила спортивных соревнований в избранном виде спорта**.**

**Контрольные вопросы**

Часть 1

1. Определение понятия «спорт». Его принципиальные отличия от других видов занятий физическими упражнениями.
2. Массовый (общедоступный) спорт, его цели и задачи.
3. Порт высших достижений.
4. Единая спортивная классификация.
5. Национальные виды спорта.
6. Студенческий спорт, его организационные особенности.
7. Спорт в высшем учебном заведении.
8. Спорт в элективном курсе учебной дисциплины «Физическая культура».
9. Особенности организации учебных занятий в основном и спортивном отделении.
10. Специальные спортивно–технические зачетные требования и нормативы.
11. Спорт в свободное время студентов. Разновидности занятий и их организационная основа.
12. Студенческие спортивные соревнования.
13. Спортивные соревнования как средство и метод общефизической профессионально– прикладной, спортивной подготовки и контроля их эффективности.
14. Система студенческих спортивных соревнований.
15. Общественные студенческие спортивные организации и объединения.
16. Международные спортивные студенческие соревнования.
17. Нетрадиционные системы физических упражнений. Особенности организации учебных занятий, специальные зачетные требования и нормативы.
18. Организационные основы занятий различными оздоровительными системами в свободное время студентов.
19. Основные мотивы и обоснование индивидуального выбора студентом вида спорта или систем физических упражнений.
20. Выбор видов спорта для укрепления здоровья, коррекции недостатков физического развития и телосложения.
21. Выбор видов спорта и упражнений для активного отдыха.

22. Выбор видов спорта и упражнений для подготовки к будущей профессиональной деятельности.

23. Выбор видов спорта для достижения наивысших спортивных результатов.

24. Краткая характеристика основных групп видов спорта и современных систем физических упражнений.

25. Виды спорта комплексного разностороннего воздействия на организм занимающихся.

Часть 2

1. Характеристика возможностей влияния избранного вида спорта (системы физических упражнений) на физическое развитие, функциональную подготовленность, психические качества и свойства личности.

2. Модельные характеристики спортсмена высокого класса.

3. Определение цели и задач спортивной подготовки в избранном виде спорта в условиях вуза.

4. Перспективное планирование подготовки.

5. Текущее и оперативное планирование подготовки.

6. Основные пути достижения необходимой структуры подготовленности: физической, технической, тактической и психической.

7. Виды и методы контроля за эффективностью тренировочных занятий в избранном виде спорта (системе физических упражнений).

8. Специальные зачетные требования и нормативы по избранному виду спорта по годам (семестрам) обучения.

9. Календарь студенческих внутри вузовских и вне вузовских соревнований по избранному виду спорта.

10. Требования спортивной классификации и правила соревнований в избранном виде спорта.

**Тема 4. Диагностика при занятиях физическими упражнениями и спортом (54 часа)**

*КРАТКОЕ СОДЕРЖАНИЕ*. Диагностика и самодиагностика состояния организма при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом. Врачебный контроль, его содержание. Педагогический контроль, его содержание. Самоконтроль, его основные методы, показатели и дневник самоконтроля. Использование методов стандартов, антропометрических индексов, номограмм функциональных проб, упражнений-тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности. Коррекция содержания и методики занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля.

**Контрольные вопросы**

1. Диагностика и самодиагностика состояния организма при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом.

2. Виды диагностики, ее цели и задачи.

3. Врачебный контроль как условие допуска к занятиям физической культурой и спортом, его содержание и периодичность.

4. Методы стандартов, антропометрических индексов, номограмм, функциональных проб, упражнений – тестов для оценки физического развития и физической подготовленности.

5. Педагогический контроль, его содержание и виды.

6. Врачебно–педагогический контроль, его содержание.

7. Самоконтроль, его цели, задачи и методы исследования.

8. Дневник самоконтроля.

9. Субъективные и объективные показатели самоконтроля.

10. Определение нагрузки по показателям пульса, жизненной емкости легких и частоте дыхания.

11. Оценка тяжести нагрузки при занятиях физическим упражнениями по изменению массы тела и динамометрии (ручной и становой).

12. Оценка функциональной подготовленности по задержке дыхания на выдохе и вдохе.

13. Оценка тяжести нагрузки по субъективным показателям. Коррекция содержания и методики занятий физическими упражнениями по результатам контроля.

**Тема 5. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) студентов (72 часа)**

Часть 1. Общие положения профессионально-прикладной физической подготовки (тема излагается с учетом профессиональной деятельности выпускников каждого факультета ВлГУ).

*КРАТКОЕ СОДЕРЖАНИЕ*. Личная и социально-экономическая необходимость специальной психофизической подготовки человека к труду. Определение понятия ППФП, ее цели, задачи, средства. Место ППФП в системе физического воспитания студентов. Факторы, определяющие конкретное содержание ППФП. Методика подбора средств ППФП. Организация, формы и средства ППФП студентов в вузе. Контроль за эффективностью профессионально-прикладной физической подготовленности студентов.

Часть 2. Особенности профессионально-прикладной физической подготовки студентов (тема излагается с учетом профессиональной деятельности выпускников каждого факультета ВлГУ)

*КРАТКОЕ СОДЕРЖАНИЕ*: Профессиональная характеристика трудовой деятельности специалистов. Проблема переноса физических качеств при подборе упражнений для ППФП студентов. Влияние климатических особенностей Владимирской области на содержание ППФП студентов. Методы тестирования ППФП студентов. Средства ППФП для развития профессионально важных качеств и свойств личности необходимых студентам различных специальностей.

**Контрольные вопросы**

1. Положения определяющие личную и социально–экономическую необходимость специальной психофизической подготовки к труду.

2. Влияние современного труда и быта на жизнедеятельность человека.

3. Изменение места и функциональной роли человека в современном производственном процессе.

4. Влияние необходимости перемены и разделения труда на содержание психофизической подготовки будущего специалиста.

5.Обеспечение высокого уровня интенсивности и индивидуальной производительности труда будущих специалистов.

6. Обеспечение психофизической надежности будущих специалистов в избранном виде профессионального труда.

7. Определение понятия ППФП, ее цели и задачи.

8. Место ППФП в системе физического воспитания.

9. Основные факторы, определяющие содержание ППФП студентов.

10. Дополнительные факторы, определяющие содержание ППФП студентов.

11. Методика подбора средств ППФП студентов.

12. Организация и формы ППФП в вузе.

13. ППФП студентов на учебных занятиях.

14. ППФП студентов во внеучебное время.

15. Система контроля ППФП студентов

**Тема 6. Физическая культура в профессиональной деятельности бакалавра и специалиста (тема излагается с учетом профессиональной деятельности выпускников каждого факультета ВлГУ) (58 часов)**

*КРАТКОЕ СОДЕРЖАНИЕ*. Производственная физическая культура. Производственная гимнастика. Особенности выбора форм, методов и средств физической культуры и спорта в рабочее и свободное время специалистов. Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры. Дополнительные средства повышения общей и профессиональной работоспособности. Влияние индивидуальных особенностей, географо-климатических условий и других факторов на содержание физической культуры специалистов, работающих на производстве. Роль будущих специалистов по внедрению физической культуры в производственном коллективе.

**Контрольные вопросы**

1. Производственная физическая культура, ее цели и задачи.
2. Методические основы производственной физической культуры.
3. Влияние условий труда и быта специалиста на выбор форм, методов и средств ПФК.
4. Производственная физическая культура в рабочее время.
5. Вводная гимнастика.
6. Физкультурная пауза.
7. Микропауза активного отдыха.
8. Методика составления комплексов упражнений в различных видах производственной гимнастики и определение их места в течение рабочего дня.
9. Физическая культура и спорт в свободное время.
10. Утренняя гигиеническая гимнастика.
11. Занятия физическими упражнениями в обеденный перерыв.
12. Попутная тренировка.
13. Физкультурно-спортивные занятия для активного отдыха и повышения функциональных возможностей.
14. Дополнительные средства повышения работоспособности.
15. Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры.

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

## 6. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

### 6.1. Книгообеспеченность

| Наименование литературы: автор, название, вид издания, издательство | Год издания | КНИГООБЕСПЕЧЕННОСТЬ |
|---|---|---|
| | | Наличие в электронном каталоге ЭБС |
| Основная литература* | | |
| 1. Калинцева, И.Г. Бадминтон в вузе учеб. -метод. пособие /И.Г. Калинцева, В.Ф. Ишухин; Владим. гос. ун-т им. А.Г. и Н.Г. Столетовых. - Владимир: Изд-во ВлГУ | 2016 | http://e.lib.vlsu.ru/bitstream/123456789/4826/1/01528.pdf |
| 2. Калинцева, И.Г. Волейбол в университете учеб. - метод. пособие /И.Г. Калинцева, С.А. Песчанова; Владим. гос. ун-т им. А.Г. и Н.Г. Столетовых. - Владимир: Изд-во ВлГУ | 2017 | http://e.lib.vlsu.ru/bitstream/123456789/6646/1/01685.pdf |
| 3. Одинцова, С.В. Теория и методика физической | 2013 | http://e.lib.vlsu.ru/bitstream/123456789/2664 |

| | | |
|---|---|---|
| культуры: методические рекомендации для самостоятельной работы студентов / С.В. Одинцова. – Владимир: ВлГУ | | /1/01177.pdf |
| 4. Степанов, А.Я. Обучение технике баскетбола студентов, специализирующихся по модулю «Баскетбол» учеб. -метод. пособие /А.Я. Степанов, А.В. Лебедев; Владим. гос. ун-т им. А.Г. и Н.Г. Столетовых. Владимир: Изд-во ВлГУ | 2015 | http://e.lib.vlsu.ru/bitstream/123456789/4305/1/01444.pdf |
| Дополнительная литература | | |
| 1. Афанасьев, В.Г. Самостоятельные занятия в физическом воспитании: учебное пособие / В.Г. Афанасьев. Владимир: ВлГУ | 2011 | http://e.lib.vlsu.ru/bitstream/123456789/3050/1/00628.pdf |
| 2. Калинцева, И.Г. Основы методики применения подвижных игр на занятиях по физической культуре учеб. -метод. разраб. /И.Г. Калинцева; Владим. гос. ун-т им. А.Г. и Н.Г. Столетовых. - Владимир: Изд-во ВлГУ | 2014 | http://e.lib.vlsu.ru/bitstream/123456789/3472/1/01304.pdf |
| 3. Степанов, А.Я. Обучение тактике баскетбола студентов, специализирующихся по модулю «Баскетбол» учеб. -метод. пособие /А.Я. Степанов, А.В. Лебедев; Владим. гос. ун-т им. А.Г. и Н.Г. Столетовых. Владимир: Изд-во ВлГУ | 2016 | http://e.lib.vlsu.ru/bitstream/123456789/4785/1/01524.pdf |
| 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 | 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 | http://e.lib.vlsu.ru/bitstream/123456789/3612/1/01341.pdf |

**не более 5 источников*

### 6.2. Периодические издания

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

### 6.3. Интернет-ресурсы

1. «Консультант студента» - http://www.studentlibrary.ru
2. «Библиотекс» - https://vlsu. bibliotech.ru
3. ЭБС «IPRbooks». - http://www.iprbookshop.ru
4. Электронная библиотечная система ВлГУ - http://library.vlsu.ru/

## 7. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Для реализации данной дисциплины имеются специальные помещения для проведения занятий *практического/лабораторного типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации.*

*Практические занятия проводятся в учебном корпусе №7 ауд.126, стадионе ВлГУ.*

*Перечень используемого лицензионного программного обеспечения:* пакет MS-Office, Microsoft Windows, 7-Zip, Acrobat Reader

Рабочую программу составила:

к.п.н., доцент. Калинцева И.Г. _____,

**Рецензент**

**МБУДО г. Владимир «ДЮСШ №1 по игровым видам спорта», зам. директора, тренер-преподаватель высшей категории** **Г.А. Илюхина**

Программа рассмотрена и одобрена на заседании кафедры Физического воспитания

Протокол № 1 от 30.08.2021 года.

**Заведующий кафедрой**_____ Калинцева И.Г.
(ФИО, подпись)

Рабочая программа рассмотрена и одобрена на заседании учебно-методической комиссии направления 44.03.05

Протокол № 1 от 31.08.2021 года.

**Председатель комиссии**_____ М.В. Ярославцева
(ФИО, подпись)

## ЛИСТ ПЕРЕУТВЕРЖДЕНИЯ
## РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

Рабочая программа одобрена на 20____ / 20____ учебный года

Протокол заседания кафедры № _____ от _____ года

Заведующий кафедрой_____

Рабочая программа одобрена на 20____ / 20____ учебный года

Протокол заседания кафедры № _____ от _____ года

Заведующий кафедрой_____

Рабочая программа одобрена на 20____ / 20____ учебный года

Протокол заседания кафедры № _____ от _____ года

Заведующий кафедрой_____

## ЛИСТ РЕГИСТРАЦИИ ИЗМЕНЕНИЙ

в рабочую программу дисциплины

*НАИМЕНОВАНИЕ*

образовательной программы направления подготовки *код и наименование ОП*, направленность: *наименование (указать уровень подготовки*)

| Номер изменения | Внесены изменения в части/разделы рабочей программы | Исполнитель ФИО | Основание (номер и дата протокола заседания кафедры) |
|---|---|---|---|
| 1 | | | |
| 2 | | | |

Заведующий кафедрой _____/ _____

*Подпись* *ФИО*