

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



_____ А.А.Панфилов
« 30 » 01 _____ 2015 г.

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

Направление подготовки 46.03.01 «История»

Профиль/программа подготовки

Уровень высшего образования бакалавриат

Форма обучения заочная

Семестр	Трудоем- кость зач. ед./ час.	Лекции, час.	Практич. занятия, час.	Лаборат. работы, час.	СРС, час.	Форма промежуточного контроля (экз./зачет)
1	2 ЗЕТ, 72	-	4	-	68	зачет
1	328	-	-	-	328	
Итого	2 ЗЕТ, 400	-	4	-	396	зачет

1. ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Целью физического воспитания студента является формирование физической культуры личности и способности использовать разнообразные средства 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-личностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое совершенствование и самовоспитание;

- овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психофизическое 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 подготовки личности 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 ВПО

Дисциплина «Физическая культура и спорт» реализуется в базовой части Блока I «Дисциплины (модули)» в объеме 72 академических часа (2 зачетные единицы) – 4 часа практические занятия, 68 часов самостоятельная работа студента, и «Элективные курсы по физической культуре» - вариативная часть, дисциплина по выбору в объеме 328 академических часа – самостоятельная работа студента.

Для изучения дисциплины необходимы необходимые знания, умения и компетенции, полученные обучающимися в средней общеобразовательной школе. Физическая культура в Российской Федерации представлена в высших учебных заведениях, как учебная дисциплина и важнейший компонент целостного развития личности, значимость которого проявляется в гармонизации духовных и физических сил, в формировании таких общечеловеческих ценностей, как здоровье, физическое и психическое благополучие, физическое совершенство.

3. КОМПЕТЕНЦИИ ОБУЧАЮЩЕГОСЯ, ФОРМИРУЕМЫЕ В РЕЗУЛЬТАТЕ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование следующих общекультурной компетенции (ОК): способности использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (ОК-8).

В соответствии с требованиями образовательного стандарта к компетенциям по дисциплине выпускник должен:

1. Знать: научно-практические основы физической культуры и здорового образа жизни.
2. Уметь: использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для профессионально-личностного развития, физического совершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни.

3. Владельцы: средствами и методами укрепления индигида здоровья, физического самосовершенствования, пенности физической культуры личности для успешной социализации и профессиональной деятельности.

4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Общая трудоемкость дисциплины составляет 2 зачетные единицы, 400 часов.

№ п/п	Раздел (тема) дисциплины	Семестр	Неделя семестра	Формы текущего контроля успеваемости (по неделям семестра), форма промежуточной аттестации									
				Лекции	Практические занятия	Лабораторные работы	Контрольные работы,	СРС	КП / КР	Объем учебной работы, выполняемой студентами (в часах / %)	Успешности контроля успеваемости (по неделям семестра), форма промежуточной аттестации		
1	Легкая атлетика	1	22						40				
2	Общая физическая подготовка	1	22		4				38	2/50%	1 рейтинг-контроль		
3	Лыжная подготовка	1	22						40		2 рейтинг-контроль		
4	Аэробика	1	22						40				
5	Плавание	1	22						40				
6	Баскетбол	1	22						40				
7	Волейбол	1	22						40				
8	Футбол	1	22						40				
9	Атлетическая гимнастика	1	22						40				
10	Адаптивная физическая культура	1	22						38		3 рейтинг-контроль		
Всего за семестр		1	22		4				396		зачет		
Итого					4				396	2/50%	зачет		

Основные темы: 1 семестр

- Тема 1. Легкая атлетика.** Совершенствование техники упражнений в беге на короткое, средние и длинные дистанции.
- Тема 2. Общая физическая подготовка.** Совершенствование развития физических качеств.
- Тема 3. Лыжная подготовка.** Совершенствование техники передвижения на лыжах (техника лыжных ходов, подъемов, спусков и торможений).
- Тема 4. Аэробика.** Индивидуально подобранные композиции из дыхательных, силовых, скоростно-силовых упражнений, комплексы упражнений на растяжение и напряжение мышц.
- Тема 5. Плавание.** Совершенствование способов плавания.
- Тема 6.** Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в баскетболе.
- Тема 7.** Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в волейболе.
- Тема 8.** Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в футболе.

Тема 9. Амтцхеская гимнастика. Индивидуально подобранные комплексы упражнений с дополнителными отягощениям локального и избирательного воздействия на основные мышечные группы.

Тема 10. Адаптцхеская физическая культура. Комплексы физических упражнений, оздоровительная ходьба и бег, оздоровительное плавание и оздоровительная аэробика (для студентов специальной медицинской группы).

5. ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ

При проведении занятий предусматривается использование активных и интерактивных форм проведения занятий в объеме не менее 20 % от общего объема занятий (просмотр видеозаписей с различными программами, разбор техники выполнения элементов в различных видах спорта, постановка методических задач (проведение урока – занятия по заданию преподавателя), организация и проведение мастер-классов и встреч с ведущими специалистами и спортсменами по различным видам спорта, просмотрные работы).

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

1 семестр:

1 рейтинг-контроль:
Локлад на тему (по выбору):

1. Основные причины травматизма во время занятий физической культурой.

2. Что такое здоровый образ жизни и как вы его реализуете?

3. Правила выполнения утренней гимнастики (составить комплекс упражнений утренней гимнастики).

2 рейтинг-контроль:
Локлад на тему (по выбору):

1. Требования безопасности при проведении соревнований по баскетболу, футболу, волейболу (на выбор).

2. Задачи режима дня и что необходимо учитывать при его планировании?

3. Значение правильной осанки в жизнедеятельности человека. Ее формирование.

Локлад на тему (по выбору):

1. Требования безопасности перед занятиями по гимнастике.

2. В чем заключаются особенности построения и содержания самостоятельных занятий по общей физической подготовке?

3. Требования безопасности во время занятий по легкой атлетике.

Вопросы к зачету:

1. В чем различие между скоростными и силовыми качествами человека, с помощью каких упражнений можно их развивать?

2. Раскройте особенности организации и проведения индивидуальных закалывающих процедур (раскажите, как делаете это вы).

3. Требования безопасности при проведении занятий по лыжной подготовке.

4. Какие признаки различной степени утомления вы знаете и что надо делать при их появлении?

5. Раскройте механизм воздействия физкультурных нагрузок на динамику общей работоспособности человека в течение дня.

6. От чего зависит гибкость тела человека, какие упражнения рекомендуются для развития гибкости?

7. Какие приемы самоконтроля вам известны? Раскажите об одном из них и выполните (определите) функциональную пробу или антропометрические измерения).

8. История, левиз, символика, ритуалы Олимпийских игр.
9. Общие требования безопасности при проведении туристских походов.
10. Как влияют на развитие двигательных способностей занятия подвижными играми? (Подробно рассказать о порядке организации и проведения, а также о правилах одной или двух подвижных игр).
11. Требования, предъявляемые к одежде и обуви, предназначенной для занятий физической культурой и спортом.
12. В чем заключается поддержание репродуктивной функции человека средствами физической культуры?
13. В чем видится целесообразность индивидуального контроля за результатами двигательной подготовленности (составить личный план индивидуального контроля)?
14. Каким образом могут повлиять занятия физическими упражнениями (на уроках и самостоятельные) на развитие телосложения?
15. Особенности подготовки и проведения туристских походов.
16. Требования безопасности перед началом и во время занятий в тренажерном зале.
17. Что понимается под физической культурой личности и в чем выражается ее взаимосвязь с общей культурой общества?
18. Почему необходимо отслеживать физическую нагрузку во время самостоятельных занятий, направляемых на развитие силы? (Написать для себя план одного занятия, указав примерные нагрузки.)
19. Какое влияние оказывают занятия физической культурой на вредные привычки (наркоманию, алкоголизм, курение)?
20. Основные формы занятий физической культурой. Более подробно рассказать об одной из форм занятий.
21. Значение современного олимпийского движения в развитии мира и дружбы между народами.
22. Охарактеризовать основные профилактические мероприятия по предупреждению травматизма во время занятий физическими упражнениями (место занятий, гигиена тела и одежды, подбор инвентаря и контроль за физической нагрузкой).
23. Требования безопасности во время занятий по плаванию.
24. Современные спортивно-оздоровительные системы физических упражнений по формированию культуры движений и телосложения.
25. Какие профилактические меры надо соблюдать для предупреждения развития плоскостопия (обувь; общеразвивающие, корригирующие и специальные упражнения).
26. Требования безопасности во время проведения подвижных игр.
27. Что необходимо делать, чтобы не страдать избыточной массой тела? (Составить комплекс специальных упражнений.)
28. Основные способы плавания. Какие задания-упражнения, по вашему мнению, способствуют ускоренному обучению плаванию?
29. Участие российских спортсменов-олимпийцев в развитии олимпийского движения в России и мире.
30. Для чего нужен дневник самоконтроля (самонаблюдения) и какие формы индивидуального контроля вы используете? Каким образом анализируете полученные данные?
31. Национальные виды спорта, их характеристика.

Тематика рефератов для студентов по предмету «Освобожденные»
(со справкой КЭУ).

1. Лечебная физическая культура (ЛФК) при заболеваниях органов дыхания.
2. ЛФК при заболеваниях сердечно-сосудистой системы.
3. ЛФК при заболеваниях нервной системы.
4. ЛФК при черепно-мозговой травме.
5. ЛФК при заболеваниях мочеполовой системы.
6. ЛФК при заболеваниях эндокринной системы.

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

Тематика рефератов для самостоятельной работы студента:

Легкая атлетика.

1. История развития легкой атлетики.
2. История многоборий.
3. Развитие легкой атлетики в России, в мире.
4. Основные виды легкой атлетики.
5. Легкая атлетика как основа физического воспитания.
6. Организация и правила проведения соревнований по легкой атлетике.
7. Основы техники спортивной ходьбы и бега.
8. Основы техники прыжка в высоту.
9. Основы техники прыжка в длину.

10. Основы техники метаний.
11. Общеразвивающие и специальные упражнения легкоатлетов.
12. Типовая схема обучения технике легкоатлетических упражнений.
13. Средства повышения тренированности легкоатлетов.
14. Легкая атлетика в школе и оздоровительном лагере.
15. Легкая атлетика и современное олимпийское движение.
16. Основы спортивной тренировки в легкой атлетике.
17. Совершенствование техники и методики легкоатлетических видов на основе результатов научных исследований.
18. Средства и методы развития выносливости у легкоатлетов.
19. Средства, методы и динамика развития силы у легкоатлетов.
20. Типовая структура урока по легкой атлетике, ее характеристика.
21. Средства и методы развития быстроты и ловкости у легкоатлетов.
22. Подготовка к соревнованиям легкоатлетов.
23. Меры безопасности и профилактика травматизма в легкой атлетике.
24. Особенности тренировки в легкоатлетических многоборьях.
25. Оздоровительный бег и его значение.
26. Рекорды и рекордсмены в легкой атлетике.
27. Техника безопасности на занятиях по легкой атлетике.
28. Правила соревнований в легкой атлетике.
29. Места занятий легкой атлетикой, оборудование занимающихся.
30. Врачебный контроль и самоконтроль на занятиях по легкой атлетике.

ОФП

1. Физическая культура и спорт как социальные феномены общества, как часть общечеловеческой культуры.
2. Физическая культура студента.
3. Физическая культура как учебная дисциплина высшего профессионального образования.
4. Организация физического воспитания в вузе.
5. Физическая культура и спорт как средства сохранения и укрепления здоровья студентов, их физического и спортивного совершенствования.
6. Организм человека как единая саморазвивающаяся биологическая система.
7. Общее представление о строении тела человека.
8. Функциональные системы организма.
9. Воздействие природных и социально-экологических факторов на организм и жизнедеятельность человека.
10. Средства физической культуры и спорта.
11. Функциональная активность человека и взаимосвязь физической и умственной деятельности.
12. Утомление и восстановление при физической и умственной работе.
13. Витамины и их роль в обмене веществ.
14. Обмен энергии. Состав пищи и суточный расход энергии.
15. Двигательная функция и повышение устойчивости организма человека к различным условиям внешней среды.
16. Характеристика изменения пульса и кровяного давления при мышечной деятельности.
17. Понятие «здоровье», его содержание и критерии.
18. Взаимосвязь общей культуры студента и его образ жизни.
19. Режим труда и отдыха.
20. Гигиенические основы закалывания.
21. Определение понятия «спорт». Его отличие от других видов занятий физическими упражнениями.
22. Массовый спорт и спорт высших достижений. Их цели и задачи.
23. Особенности организации и планирования спортивной подготовки в вузе.

24. Единая спортивная классификация.
25. Студенческий спорт. Его организационные особенности.
26. Студенческие спортивные соревнования. Календарь спортивных соревнований.
27. Студенческие спортивные организации.
28. Современные популярные системы физических упражнений.
29. Мотивация и обоснование индигидуального выбора студентом вида спорта или системы физических упражнений для регулярных занятий.
30. Краткая психологическая характеристика основных групп видов спорта и систем физических упражнений.
31. Характеристика особенностей воздействия данного вида спорта (системы физических упражнений) на физическое развитие и физическую подготовку.
32. Модельные характеристики спортивной подготовки высокого класса.
33. Цели и задачи спортивной подготовки в условиях вуза.
34. Перспективное, текущее и оперативное планирование спортивной подготовки.
35. Правила составления комплекса утренней гигиенической гимнастики.
36. Учебно-тренировочное занятие как основная форма обучения упражнениям.
37. Структура учебно-тренировочного занятия.
38. Общая физическая подготовка, ее цели и задачи.
39. Специальная физическая подготовка, ее цели и задачи.
40. Професссионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) как разновидность специальной физической подготовки.

Лыжный спорт.

1. Общая характеристика олимпийских видов лыжного спорта:

а) лыжные гонки;

б) лыжное двоеборье;

в) прыжки на лыжах с трамплина;

г) горнолыжный спорт;

д) биатлон;

е) фристайл;

ж) сноуборд.

2. Эксплуатационные характеристики лыж, типы лыжных креплений, детали лыжной палки.

3. Требования к одежде и обуви лыжника-гонщика.

4. Общая характеристика лыжных мазей и парафинов.

5. Технология смазки лыж и нанесения парафина.

6. Классификация способов передвижения на лыжах:

а) классические и коньковые лыжные ходы;

б) способы подъемов;

в) стойки спусков;

г) способы торможения;

д) способы поворотов в движении и на месте;

е) преодоление неровностей.

7. Признаки деления лыжных ходов на классические и коньковые, одновременные и попеременные с учетом количества шагов в пикле хода.

8. Понятие о классическом и свободном стилях передвижения.

9. Фазы формирования двигательного навыка и этапы обучения.

10. Словесные, наглядные и практические методы обучения.

11. Основные дидактические принципы обучения.

12. Особенности организации обучения способам передвижения на лыжах.

13. Специфичные требования к подготовке учебной площадки, учебной и тренировочной лыжни.

14. Взаимосвязь мест занятий по лыжной подготовке с этапами обучения.

15. Части урока, их содержание и примерная относительная продолжительность.

16. Требования к разработке плана-конспекта.
17. Начальное обучение владению лыжными инвентарем, ступающему и скользящему шагу, управлению лыжами, освоению со снежной средой.
18. Методика обучения технике передвижения на лыжах: классическим и коньковым ходом, переходом с одного хода на другой, способам подъёмов, спусков, торможений, поворотов, преодоления неровностей.
19. Типичные ошибки при овладении попеременными и одновременными классическими и коньковыми лыжными ходами.
20. Последовательность обучения различным лыжным ходам, способам подъёмов, спусков, торможений, поворотов.
21. Наиболее распространённые травмы при занятиях лыжами, причины их возникновения и меры предупреждения.
22. Лыжные гонки как циклический вид спорта на выносливость.
23. Этапы многолетней подготовки: предварительной подготовки, начальной и углублённой специализации, спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства.
24. Понятия о спортивной форме, взаимосвязь закономерностей ее фазового развития с планированием тренировки.
25. Периодизация годичного тренировочного макроцикла.
26. Основные, специально-подготовительные, обще-подготовительные средства тренировки.
27. Соотношение различных средств на этапах многолетней подготовки и по периодам годичного макроцикла.
28. Компоненты тренировочной нагрузки, определяющие характер ее воздействия на организм.
29. Определение относительной интенсивности физической и физиологической нагрузок в лыжных гонках.
30. Распределение тренировочной нагрузки по зонам интенсивности.

Аэробика:

1. Аэробика – истоки, развитие, современность.
2. Стратегия и его применение в системах спортивной тренировки.
3. Структура занятий оздоровительной аэробикой.
4. Шесть правил растяжки.
5. Виды аэробики.
6. Основные виды растяжки и их анатомия.
7. Основные принципы занятий аэробикой, требования к тренировке.
8. Базовые шаги аэробики. Методы определения интенсивности тренировки.
9. Способы регулирования нагрузки на занятиях степ-аэробикой.
10. Противопоказанные упражнения при занятиях аэробикой.
11. Понятие «Фитнес».
12. Правильная осанка при занятиях аэробикой и ее значение.
13. Основные принципы безопасной тренировки. Биомеханика запрещённых упражнений в аэробике.
14. Методики развития гибкости. Безопасность выполнения упражнений.
15. Основные принципы силовой работы в уроках аэробики.
16. Основные компоненты урока аэробики и их особенности.
17. Влияние упражнений из аэробики на здоровье людей и людей, страдающих хроническими заболеваниями.
18. Методы оценки осанки и телосложения, коррекция осанки.
19. Контроль за физическим развитием, методы оценки физического развития.
20. Методы самоконтроля уровня здоровья и физического развития.

Плавание:

1. Плавание в России (возникновение развития)

2. Последовательность обучения не уместится плавать.
3. Последовательность и методы обучения плаванню кроль на груди.
4. Последовательность и методы обучения плаванню кроль на спине.
5. Правила поведения меры предупреждения травматизма при занятиях в бассейне и на открытых водоемах.
6. Способы и методы спасения утопающего. Оказание первой медицинской помощи утопающему.
7. ОФП и СФП занимающихся плаванием.
8. Плавание как оздоровляющий фактор. Противопоказания занятий плаванием.
9. Оборудование, инвентарь для обучения и занятий плаванием. Инвентарь, форма одежды пловца.
10. Спортивные и прикладные способы плавания и значеня, и применение их в жизненных ситуациях.
11. Последовательность и методы обучения плавания способом брас.
12. Последовательность и методы обучения плавания способом брас стартом, поворотам в плавании кр/р; н/ср; брас.
13. Правила проведения и оборудования для проведения соревнований по плаванию.
14. Комплексное и эстафетное плавание. Применение их использование в повседневной и соревновательной деятельности.
15. Двигательные действия в плавании как предмет обучения и его этапность в обучении.
16. Плавание как жизненно необходимое для пловца.
17. Спортивное плавание и водные виды спорта.
18. Оздоровительно – реабилитационное плавание и фитнес (оздоровительное плавание).
19. Основы техники спортивного плавания.
20. Зрелищно – театрализованное мероприятие и праздник на воде.
21. Последовательность и методы обучения плаванию способом дельфин (баттерфляй).
22. Биомеханические основы техники плавания.
23. Общие требования к рациональной технике плавания.
24. Организация и проведение занятий и соревнований по плаванию.
25. Основы прикладного плавания.
26. Техника и методы обучения прикладному плаванию.
27. Плавание в системе физического воспитания.
28. Техника спортивных способов плавания.
29. История возникновения Олимпийских игр и динамика их развития.
30. Основные направления в развитии плавания.

баскетбол.

1. История возникновения баскетбола как вида спорта.
2. Основные изменения в правилах игры.
3. Характерные особенности баскетбола как вида спорта.
4. Требования, предъявляемые к баскетбольной площадке. Разметка линий.
5. Инвентарь для игры в баскетбол. Его эволюция.
6. Виды соревнований по баскетболу.
7. Системы розыгрышей. Их различия.
8. Принципы обучения баскетболу.
9. Методы обучения баскетболу.
10. Этапы преподавания баскетбола.
11. Урок как основная форма проведения занятия по обучению баскетболу. Этапы урока.
12. Сила как физическое качество, необходимое для игры в баскетбол.
13. Быстрота как физическое качество, необходимое для игры в баскетбол.
14. Выносливость как физическое качество, необходимое для игры в баскетбол.
15. Точность как физическое качество, необходимое для игры в баскетбол.
16. Технические приемы с мячом в баскетболе.

17. Технические приемы без мяча в баскетболе.

18. Характеристика индвидуальной игры в защите.

19. Индвидуальная игра в нападении.

20. Специальная физическая подготовка в баскетболе.

21. Выносливость и ее развитие у баскетболистов.

22. Быстрота и ее развитие у баскетболистов.

23. Прыгучесть и ее развитие у баскетболистов.

24. Сила и ее развитие у баскетболистов.

25. Ликость и ее развитие у баскетболистов.

26. Основы техники игры в баскетбол.

27. Основы командной защиты в баскетболе.

28. Основы командного нападения в баскетболе.

28. Индвидуальная игра в защите.

30. Индвидуальная игра в нападении.

Волейбол.

1. История развитие волейбола.

2. Основные этапы развития волейбола в России.

3. Эволюция развития правил игры.

4. Понятие о технике. Классификация техники игры.

5. Техника игры в нападении.

6. Техника игры в защите.

7. Последовательность обучения основным приемам.

8. Средства и методы технической подготовки волейболистов.

9. Понятие о тактике. Классификация тактики игры.

10. Тактика игры в нападении.

11. Тактика игры в защите.

12. Средства и методы тактической подготовки волейболистов.

13. Значение тактики и ее взаимосвязь с другими компонентами игры.

14. Характеристика специальных физических качеств волейболистов.

15. Средства и методы специальной физической подготовки волейболистов.

16. Организация массовых соревнований по волейболу среди детских и юношеских команд.

17. Особенности методики судейства при проведении массовых соревнований по волейболу.

18. Методические основы технической подготовки волейболистов.

19. Методика начального обучения основным приемам в волейболе.

20. Методика обучения тактике игры в волейбол.

21. Специальная физическая подготовка в волейболе – как один из видов подготовки волейболистов.

22. Пляжный волейбол – возникновение и развитие. Правила игры.

23. Система игры в защите «углом вперед», ее достоинства и недостатки.

24. Система игры в защите «углом назад», ее достоинства и недостатки.

25. Физические качества и их развитие у волейболистов.

Футбол.

1. История возникновения футбола как вида спорта.

2. Основные изменения в правилах игры.

3. Характерные особенности футбола как вида спорта.

4. Тренировка, предъявляемые к футбольной площадке. Разметка линии.

5. Инвентарь для игры в футбол. Его эволюция.

6. Виды соревнований по футболу.

7. Системы розыгрышей. Их различия.

8. Принципы обучения футболу.

9. Методы обучения футболу.

10. Этапы преподавания футбола.
 11. Урок как основная форма проведения занятия по обучению футболу. Этапы урока.
 12. Специальная физическая подготовка в футболе.
 13. Сила как физическое качество, необходимое для игры в футбол.
 14. Быстрота как физическое качество, необходимое для игры в футбол.
 15. Выносливость как физическое качество, необходимое для игры в футбол.
 16. Гибкость как физическое качество, необходимое для игры в футбол.
 17. Технические приемы с мячом в футболе.
 18. Характеристика игры в защите.
 19. Индивидуальная игра в нападение.
 20. Выносливость и ее развитие у футболистов.
 21. Быстрота и ее развитие у футболистов.
 22. Прыгучесть и ее развитие у футболистов.
 23. Сила и ее развитие у футболистов.
 24. Гибкость и ее развитие у футболистов.
 25. Основы техники игры в футбол.
 26. Основы игры в защите в футболе.
 27. Основы игры в нападение в футболе.
 28. Индивидуальная игра в защите.
 29. Индивидуальная игра в нападение.
 30. Физическая подготовка и система тренировок в футболе.
- Атлетическая гимнастика.*
1. История возникновения и развития атлетической гимнастики.
 2. Характеристика атлетической гимнастики. Средства и методы атлетической гимнастики.
 3. Характеристика и классификация тренажеров для занятий атлетической гимнастикой.
 4. Принципы построения тренировочных циклов.
 5. Отличительные особенности тренировки мужчин.
 6. Отличительные особенности тренировки женщин.
 7. Отличительные особенности тренировки подростков, детей.
 8. Упражнения для развития мышц спины.
 9. Упражнения для развития мышц ног.
 10. Упражнения для развития мышц груди.
 11. Упражнения для развития мышц рук.
 12. Упражнения для развития мышц пресса.
 13. Особенности правильного питания.
 14. Основы техники безопасности при занятиях атлетической гимнастикой.
 15. Страховка и самостраховка при работе на тренажерах.
 16. Атлетическая гимнастика: история возникновения, этапы развития, выдающиеся спортсмены.
 17. Силовые способности: общее представление, классификация, характеристика, методика тренировки.
 18. Методы и методики силовой тренировки.
 19. Крутовая тренировка: характеристика, специфика применения в силовой тренировке.
 20. Упражнения с собственным весом тела: специфика применения в силовой тренировке.
 21. Техника безопасности при работе с отягощениями.
 22. Оборудование и инвентарь при занятиях атлетической гимнастикой.
 23. Тренажеры для занятия атлетической гимнастикой: характеристика, классификация.
 24. Базовые упражнения на основные мышечные группы.
 25. Травматизм при занятиях атлетической гимнастикой: причина, предупреждение, оказание первой помощи.

Адаптивная физическая культура.

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

31. Умственное (интеллектуальное) воспитание на занятиях по адаптивной физической культуре.
32. Нравственное воспитание на занятиях по адаптивной физической культуре.
33. Эстетическое воспитание на занятиях по адаптивной физической культуре.
34. Экологическое воспитание и адаптивная физическая культура.
35. Общепсихологические закономерности жизнедеятельности человека - как методологический фундамент адаптивной физической культуры.

7. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

а) основная литература:

1. 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).
2. Сулова, В.А. Методика и организация занятий атлетической гимнастикой студентов с различными типами телосложения: учебно-методическое пособие / В.А. Сулова, С.А. Мельникова, Н.Д. Сулов; Владимирский государственный университет имени А.Л. и Н.Г. Столетовых (ВЛГУ), 2012. – 66 с. – ISBN 978-5-9984-0260-9. (библиотека ВЛГУ).
3. Олинцова, С.В. Теория и методика физической культуры: методические рекомендации для самостоятельной работы студентов / С.В. Олинцова. – Владимир: ВЛГУ, 2013. – 36 с.
4. 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).

б) дополнительная литература:

1. Заботин, В.Г. Особенности методики подготовки и развития силовых способностей студентов: учебное пособие / В.Г. Заботин, С.В. Иванов, А.Б. Лаврентьев; Владимирский государственный университет (ВЛГУ) – Владимир: Владимирский государственный университет (ВЛГУ), 2007. – 72 с. (библиотека ВЛГУ).
2. Кирилова Н.Е. Развитие аэробных возможностей организма методом нетрадиционных форм физического воспитания в системе вузовского обучения: методические указания / Н.Е. Кирилова, И.А. Сметанина; Владимирский государственный университет (ВЛГУ) – Владимир: Владимирский государственный университет (ВЛГУ), 2008. – 44 с. (библиотека ВЛГУ).
3. Шулятьев, В.М. Физическая культура: Курс лекций [Электронный ресурс]: курс лекций / В.М. Шулятьев. – М.: Издательство РУДН, 2009. – <http://www.studentlib.ru/book/ISBN9785209030515.html>
4. Кабачков, В.А. Профессиональная физическая культура в системе непрерывного образования молодежи [Электронный ресурс]: науч.-метод. пособие / В.А. Кабачков, С.А. Поливский, А.Э. Буров. – М.: Советский спорт, 2010. – <http://www.studentlib.ru/book/ISBN9785971804536.html>
5. Калинин, И.Г. Методика обучения технике игры в волейбол: учебно-методическая разработка: учебно-методическая разработка Ч.1 / И.Г. Калинин, В.Ф. Ишихин. – Владимир: ВЛГУ, 2011. – 37с. (библиотека ВЛГУ).
6. Калинин, И.Г. Методика обучения технике игры в волейбол: учебно-методическая разработка: учебно-методическая разработка Ч.2 / И.Г. Калинин, В.Ф. Ишихин. – Владимир: ВЛГУ, 2011. – 27 с. (библиотека ВЛГУ).
7. 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).
8. Размахова, С.Ю. Аэробика: теория, методика, практика занятий в вузе [Электронный ресурс]: учеб. пособие / С.Ю. Размахова. – М.: Издательство: РУДН, 2011. – <http://www.studentlib.ru/book/ISBN9785209035589.html>

9. Панов, Г.А. Врачебно-педагогический контроль в процессе физического воспитания студентов [Электронный ресурс]: учеб. пособие / Г.А. Панов. – М.: Издательство: РУДН, 2012. - <http://www.studentlibraty.ru/book/ISBN9785209036531.html>.
10. Степанов, А.Я. Обучение технике баскетбола студентов, специализирующихся по модулю «Баскетбол»: учеб.-метод. пособие / А.Я. Степанов, А.В. Лебедев. – Владимир: Издательство ВлГУ, 2015. – 80 с. ISBN 978 – 5 – 9984 – 0667 – 6 (библиотека ВлГУ).

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.studentlibraty.ru>.
 2. «Библиотека» <https://vlsu.bibliotech.ru>.

8. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

ДИСЦИПЛИНЫ

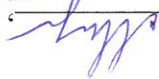
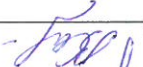
Для проведения практических занятий по дисциплине используются:

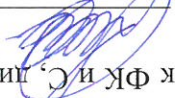
1. Спортивный корпус №1, где имеются:
 - зал №1 (большой);
 - зал №2 (малый);
 - зал бокса;
 - зал тяжелой атлетики;
 - тренажерный зал;
 - плавательный бассейн;
 - зал для занятий йогой;
 - лыжная база.
2. Спортивный корпус №2:
 - большой зал с тремя коврами для борьбы;
 - малый зал для борьбы;
 - танцевальный зал.
3. Стрелковый тип.

Так же на занятиях по необходим спортивный инвентарь – мячи волейбольные, мячи баскетбольные, мячи футбольные, набивные мячи, коврики, гантели, скакалки, гимнастические палки, обручи, специальные обучающие устройства, тренажеры и другой специализированный инвентарь.

Рабочая программа дисциплины составлена в соответствии с требованиями ФГОС ВО по направлению 46.03.01 «История»

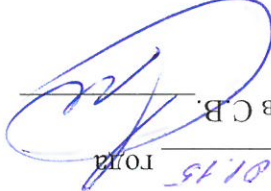
Рабочую программу составили:

- доцент Миронова Ю.А. 
- ст. преподаватель Сулова В.А. 

Рецензент: Заслуженный тренер РФ, Мастер спорта РФ, отличник ФК и С, директор ТБУ ВО СДЮСШОР по спортивной борьбе г. Владимира, Мясников С.В. 

Программа рассмотрена и одобрена на заседании кафедры физического воспитания и спорта


Протокол № 5 от 19.01.15 года


Заведующий кафедрой Иванов С.В.

Рабочая программа рассмотрена и одобрена на заседании учебно-методической комиссии

направления 46.03.01

Протокол № 59 от 30.01.15 года

 Председатель комиссии

**ЛИСТ ПЕРЕУТВЕРЖДЕНИЯ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ
ДИСЦИПЛИНЫ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ,
ЭЛЕКТИВНЫЕ КУРСЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ**

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 _____