

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)

Институт физической культуры и спорта
(Наименование института)

УТВЕРЖДАЮ:
Директор института
Гадалов А.В.
« 31 » 08 2024 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ
ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ
(наименование дисциплины)

направление подготовки / специальность
49.03.02 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА ДЛЯ ЛИЦ С ОТКЛОНЕНИЯМИ В
СОСТОЯНИИ ЗДОРОВЬЯ (АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ
КУЛЬТУРА)

(код и наименование направления подготовки (специальности))

направленность (профиль) подготовки
АДАПТИВНОЕ ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ

(направленность (профиль) подготовки))

г. Владимир

2021

2021

1. ЦЕЛЬ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Целью освоения дисциплины <физическая культура и спорт> является содействие формированию физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры и спорта для сохранения и укрепления здоровья и самоподготовки к будущей профессиональной деятельности.

Задачи:

- понимание социальной роли физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности;
- знание научно-биологических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни;
- формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое самосовершенствование и самовоспитание, потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом;
- овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, самоопределение в физической культуре.

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОПОП

Дисциплина «физическая культура и спорт» относится к обязательной части.

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	Результаты обучения по дисциплине	
УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	<p>УК-7.1. Знает виды физических упражнений; научно-практические основы физической культуры и здорового образа жизни.</p> <p>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.</p> <p>УК-7.3. Владеет средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования.</p>	<p><i>Знает</i> виды физических упражнений; научно-практические основы физической культуры, спорта и здорового образа жизни.</p> <p><i>Умеет</i> применять на практике разнообразные средства физической культуры и спорта для сохранения и укрепления здоровья, использовать средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа жизни.</p> <p><i>Владеет</i> средствами и методами укрепления здоровья, физического самосовершенствования.</p>	<p>Тестовые вопросы</p> <p>Контрольные нормативы</p> <p>Ситуационные задачи</p> <p>Практико-ориентированное задание</p>

4. ОБЪЕМ И СТРУКТУРА ДИСЦИПЛИНЫ

Тематический план форма обучения – заочная на базе ВПО

Трудоемкость дисциплины составляет 2 зачетных единиц, 72 часа

№ п/п	Наименование тем и/или разделов/тем дисциплины	Семестр	Неделя семестра	Контактная работа обучающихся с педагогическим работником			Самостоятельная работа	Формы текущего контроля успеваемости и, форма промежуточной аттестации (по семестрам)
				Лекции	Практические занятия	Лабораторные работы в форме практической подготовки		
I.	Здоровьесберегающие основы физической культуры.	1	1-4				14	
	Тема 1. Здоровьесберегающие основы занятий физической культурой.	1	1				4	
	Тема 2. Особенности развития и совершенствования основных двигательных качеств.	1	2-3				6	
	Тема 3. Правила безопасности на занятиях физической культурой.	1	4				6	Рейтинг-контроль 1
II.	Совершенствование основных физических качеств средствами общей физической подготовки.	1	5-14				40	
	Тема 4. Разработка комплексов утренней гигиенической гимнастики и игровых комплексов для занятий физической культурой.	1	5-7				12	
	Тема 5. Выполнение упражнений, способствующих развитию основных физических качеств.	1	8-11				16	
	Тема 6. Реализация на практике самостоятельных занятий физической культурой для поддержания нормального физического состояния.	1	12-14				12	Рейтинг-контроль 2
III.	Самоконтроль физической подготовленности.	1	15-17				10	
	Тема 7. Овладение средствами и методами самоконтроля физической подготовленности.	1	15				4	
	Тема 8. Проведение самоконтроля уровня физической подготовленности.	1	16-17				6	
IV.	Тестирование уровня физической подготовленности	1	18				6	Рейтинг-контроль 3
	Итого по дисциплине						72	Зачет

**Тематический план
форма обучения –заочная на базе СПО**

Трудоемкость дисциплины составляет 2 зачетных единиц, 72 часа

№ 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		
I.	Здоровьесберегающие основы физической культуры.	1	1-4				14	
	Тема 1. Здоровьесберегающие основы занятий физической культурой.	1	1				4	
	Тема 2. Особенности развития и совершенствования основных двигательных качеств.	1	2-3				6	
	Тема 3. Правила безопасности на занятиях физической культурой.	1	4				6	Рейтинг-контроль 1
II.	Совершенствование основных физических качеств средствами общей физической подготовки.	1	5-14				40	
	Тема 4. Разработка комплексов утренней гигиенической гимнастики и игровых комплексов для занятий физической культурой.	1	5-7				12	
	Тема 5. Выполнение упражнений, способствующих развитию основных физических качеств.	1	8-11				16	
	Тема 6. Реализация на практике самостоятельных занятий физической культурой для поддержания нормального физического состояния.	1	12-14				12	Рейтинг-контроль 2
III.	Самоконтроль физической подготовленности.	1	15-17				10	
	Тема 7. Овладение средствами и методами самоконтроля физической подготовленности.	1	15				4	
	Тема 8. Проведение самоконтроля уровня физической подготовленности.	1	16-17				6	
IV.	Тестирование уровня физической подготовленности	1	18				6	Рейтинг-контроль 3
	Итого по дисциплине						72	Зачет

Содержание практических занятий по дисциплине

Раздел I. Здоровьесберегающие основы физической культуры.

Тема 1. Здоровьесберегающие основы занятий физической культуры.

Содержание. Основы теории и практики физического воспитания и самовоспитания, организации здорового образа жизни. Понятие о здоровье, здоровьесбережении. Понятия «физическая культура», «физическое воспитание», «физическое развитие», «физическое совершенство», «спорт». Методы физического воспитания. Мотивация к регулярным занятиям физической культурой. Основы антидопинговой профилактики.

Тема 2. Особенности развития и совершенствования основных двигательных качеств.

Содержание. Понятие об основных двигательных (физических) качествах – сила, быстрота, выносливость. Использование в практике самостоятельных занятий комплексов общеразвивающих упражнений, игровых заданий, имитационных упражнений, упражнений для освоения элементов и формирования простых целостных двигательных действий.

Тема 3. Правила безопасности на занятиях физической культурой.

Содержание. Понятие о технике безопасности. Обеспечение безопасности при проведении занятий по общей физической подготовке. Профилактика травматизма на самостоятельных занятиях ОФП. Составление инструкции по технике безопасности.

Раздел II. Совершенствование основных физических качеств средствами общей физической подготовки.

Тема 4. Разработка комплексов утренней гигиенической гимнастики и игровых комплексов для занятий физической культурой.

Содержание. Запись физических упражнений, составление конспекта части урока. Составление комплексов физических упражнений для гигиенической гимнастики, для разминки в подготовительной части уроков по спортивным и подвижным играм. Проведение эстафет и подвижных игр.

Тема 5. Выполнение упражнений, способствующих развитию основных физических качеств.

Содержание. Составление комплексов и выполнение упражнений, способствующих развитию основных физических качеств – быстроты, силы, выносливости, ловкости, гибкости, координации и др. Терминология.

Тема 6. Реализация на практике самостоятельных занятий физической культурой для поддержания нормального физического состояния.

Содержание. Общая физическая подготовка, специальная физическая подготовка. Составление конспекта учебно-тренировочного занятия. Проведение практических занятий по общей физической подготовке на основе совершенствования основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости (с использованием игровых заданий подвижных и спортивных игр, имитационных упражнений, различного спортивного оборудования и инвентаря с предварительной проверкой его качества и соответствия проводимому занятию).

Раздел III. Самоконтроль физической подготовленности.

Тема 7. Овладение средствами и методами самоконтроля физической подготовленности.

Содержание. Понятие о самоконтроле. Дневник самоконтроля. Средства и методы самоконтроля. Умение пользоваться контрольно-измерительными приборами (секундомер, динамометр, рулетка, и т.д.). Использование гаджетов, современных технологий в целях самоконтроля.

Тема 8. Проведение самоконтроля уровня физической подготовленности.

Содержание. Понятие о физической подготовке, физической подготовленности. Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой, самоконтроля (планирование, текущий контроль, оценка динамики физической подготовленности).

Раздел IV. Тестирование уровня физической подготовленности

Тема 9. Тестирование уровня физической подготовленности.

Содержание. Понятие о тестах по ОФП. Организация и проведение тестирования физической подготовленности с использованием методов контроля физической подготовленности и планирования самостоятельных занятий ОФП. Тесты Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне».

**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

Оценивается уровень физической подготовленности занимающихся по следующим обязательным тестам (таблица). В качестве тестов, для определения уровня физической подготовленности обучающихся, дополнительно могут быть использованы тесты ВФСК ГТО соответствующей ступени.

Таблица - Обязательные тесты для оценки уровня физической подготовленности студентов

Характеристика направленности тестов	Оценка в очках									
	Женщины					Мужчины				
	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
Тест на скоростно-силовую подготовленность бег 100 м (сек)	15,7	16,0	17,0	17,9	18,7	13,2	13,8	14,0	14,3	14,6
поднимание (сед) и опускание туловища из положения лежа, ноги закреплены, руки за головой (кол-во раз)	60	50	40	30	20					
Тест на силовую подготовленность - подтягивание на перекладине (кол-во раз)						15	12	9	7	5
Тест на общую выносливость - бег 2000 м (мин, с)	10.15	10.5	11.15	11.50	12.15					
Тест на общую выносливость - бег 3000 м (мин., с)						12.0	12.35	13.1	13.5	14.0

Рейтинг-контроль 2

Задания:

1. Составление и обоснование индивидуального комплекса физических упражнений и доступных средств физической культуры (с указанием примерной дозировки).
2. Демонстрация индивидуального комплекса упражнений, проведение отдельной части учебно-тренировочного занятия с группой студентов.

Рейтинг-контроль 3

Практические задания для текущей аттестации

(организация и проведение занятий по заданию преподавателя с использованием для подготовки основной и дополнительной литературы):

Практическое задание № 1. Составить комплекс упражнений для занятия по общей физической подготовке. Провести занятие по общей физической подготовке с использованием спортивного инвентаря.

Практическое задание № 2. Составить комплекс упражнений для занятия по общей физической подготовке. Провести занятие по общей физической подготовке с использованием системы нормативов и методик контроля физической подготовленности занимающихся.

Практическое задание № 3. Составить комплекс упражнений для занятия по общей физической подготовке. Выполнить упражнения, осуществляя самоконтроль уровня физической подготовленности с использованием регистрационных приборов и самостоятельно оценить свой уровень физической подготовленности.

Практическое задание № 4. Подготовить и провести в группе обучающихся беседу на тему: «Допинг в спортивной подготовке».

5.2. Промежуточная аттестация по итогам освоения дисциплины (зачет)

Перечень вопросов к зачету

1. Основы теории и практики физического воспитания и самовоспитания.
2. Физическая культура как средство сохранения и укрепления здоровья, здоровьесбережение.
3. Основные понятия: «физическая культура», «физическое воспитание», «физическая подготовка», «физическое развитие», «физическое совершенство», «спорт».
4. Особенности занятий ОФП с лицами, имеющими различные отклонения в состоянии здоровья.
5. Мотивация к занятиям физической культурой и спортом на основе учета возрастных особенностей занимающихся и организационно-педагогических условий проведения занятий.
6. Основы организации физического воспитания с различным контингентом занимающихся.
7. Основы и особенности использования подвижных, спортивных игр и игровых упражнений в практике занятий ОФП.
8. Общая физическая подготовка, ее цель и задачи.
9. Особенности использования средств ОФП в практике самостоятельных занятий.
10. Оздоровительные силы природы и гигиенические факторы как средства физического воспитания.
11. Методы физического воспитания (регламентированного упражнения, игровой и соревновательный).
12. Физические упражнения как основное средство физического воспитания.
13. Оборудование и инвентарь, используемые в процессе занятий общей физической подготовкой.
14. Особенности использования нестандартного оборудования в практике занятий ОФП.
15. Требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию на занятиях ОФП
16. Воспитание силы: средства и методы.
17. Воспитание быстроты: средства и методы.
18. Воспитание выносливости: средства и методы.
19. Воспитание ловкости: средства и методы.
20. Воспитание гибкости: средства и методы.
21. Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.
22. Основы планирования самостоятельных занятий ОФП.

23. Контроль и самоконтроль (текущий контроль, оценка динамики физической подготовленности).
24. Тесты, используемые для оценки уровня физической подготовленности занимающихся.
25. Критерии оценки уровня физической подготовленности занимающихся.
26. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ВФСК ГТО), нормативы для разных возрастных групп.
27. Профилактика травматизма на самостоятельных занятиях физической культурой.
28. Организация и проведение тестирования физической подготовленности.
29. Содержание инструкции по технике безопасности для занимающихся в различных спортивных сооружениях.
30. Документы, используемые для организации и проведения тестирования ОФП занимающихся (ведомость присутствующих, протокол тестирования, итоговая таблица результатов).
31. Основы организации консультационных мероприятий по профилактике использования допинга.

5.3. Самостоятельная работа обучающегося

Самостоятельная работа студентов проводится в виде подготовки и написания реферата по выбранной теме. Оформление реферата в соответствии с методическими рекомендациями.

Темы рефератов:

1. Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья.
2. Основы и особенности составления комплексов игровых заданий для развития физических качеств для занимающихся различного возраста.
3. Развитие физических качеств средствами общей физической подготовки.
4. Контроль и самоконтроль уровня физической подготовленности занимающихся.
5. Основы организации и проведения тестирования физической подготовленности занимающихся с подготовкой пакета документов для организации и проведения тестирования физической подготовленности занимающихся (ведомость присутствующих, протокол тестирования, итоговая таблица результатов).
6. Обеспечение безопасности занятий ОФП. Составление инструкции по технике безопасности для занимающихся в спортивном зале.
7. Особенности использования средств ОФП в практике самостоятельных занятий.
8. Оздоровительные силы природы и гигиенические факторы как средства физического воспитания.
9. Методы физического воспитания (регламентированного упражнения, игровой и соревновательный).
10. Физические упражнения как основное средство физического воспитания.
11. Требования к документам, используемым для организации и проведения тестирования ОФП занимающихся (ведомость присутствующих, протокол тестирования, итоговая таблица результатов).
12. Основы организации консультационных мероприятий по профилактике использования допинга.
13. История создания ВФСК «Готов к труду и обороне» в СССР и России.
14. Свободная тема по избранному виду спорта.

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. Андриющенко Л.Б. Физическая культура студента: учебник / Г.М. Казантинова, Т.А. Чарова, Л.Б. Андриющенко. – Волгоград: ФГБОУ ВО «Волгоградский ГАУ», 2017. – 304с.	2017	https://www.elibrary.ru/item.asp?id=29113521
2. Третьякова, Н.В. Теория и методика оздоровительной физической культуры: учебное пособие [Электронный ресурс] : учеб. пособие / Н.В. Третьякова, Т.В. Андриюхина, Е.В. Кетриш. — Электрон. дан. — М.: Спорт, 2016. — 280 с.	2016	https://e.lanbook.com/book/73814 .
3. Холодов, Ж.К. Теория и методика физической культуры и спорта. Учебник/ Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. – М.:Academia, 2016. - 495 с.	2016	https://www.elibrary.ru/item.asp?id=19980542
Дополнительная литература		
1. Ильинич В.И. Физическая культура студента: Учебник / Под ред. В.И. Ильинича. М.: Гардарики, 2003. — 448 с.	2003	https://www.elibrary.ru/item.asp?id=19983408
2. Костицина, Н.М. Акмеология физической культуры и спорта: учеб. Пособие [Электронный ресурс] : учеб. пособие — Электрон. дан. — М.: Физическая культура, 2005. — 200 с.	2005	https://e.lanbook.com/book/9154

6.2. Периодические издания

1. Теория и практика физической культуры
2. Физическая культура: воспитание, образование, тренировка
3. Культура физическая и здоровье
4. Лечебная физкультура и спортивная медицина
5. Адаптивная физическая культура
6. Вестник спортивной науки

6.3. Интернет-ресурсы

Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО): документы и методические материалы. - <http://www.gto.ru/document>.

7. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Для реализации данной дисциплины имеются специальные помещения для проведения учебных занятий. Практические занятия проводятся в спортивном зале спортивного корпуса № 3, имеющем необходимое оборудование и инвентарь, на стадионе ВлГУ при спортивном корпусе 3, для самостоятельных занятий и подготовки к зачету имеется аудитория для самостоятельных занятий (компьютерный класс с выходом в интернет и ЭБС), аудитория 104-3с.

Рабочую программу составил Биркин М.М. ст. преподаватель
(ФИО, должность, подпись)

Рецензент
(представитель работодателя) руководитель филиала - филиал
(место работы, должность, ФИО, подпись)

Программа рассмотрена и одобрена на заседании кафедры УМКО

Протокол № 1 от 30.08.21 года

Заведующий кафедрой Бавоцуренкова
(ФИО, подпись)

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

Протокол № 1 от 30.08.21 года

Председатель комиссии Бавоцуренкова В.Е.
(ФИО, должность, подпись)

