

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  
Галазов А.В.  
« 31 » 08 2021 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

2019

## 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	УК-7.1. Знает виды физических упражнений; научно-практические основы физической культуры и здорового образа жизни. 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. УК-7.3. Владеет средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования.	<i>Знает</i> виды физических упражнений; научно-практические основы физической культуры, спорта и здорового образа жизни. <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. <i>Владеет</i> средствами и методами укрепления здоровья, физического самосовершенствования.	Тестовые вопросы Контрольные нормативы Ситуационные задачи Практико-ориентированное задание

#### 4. ОБЪЕМ И СТРУКТУРА ДИСЦИПЛИНЫ

##### Тематический план форма обучения – заочная

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		
<b>I.</b>	<b>Здоровьесберегающие основы физической культуры.</b>	1	<b>1-4</b>				12	
	<u>Тема 1.</u> Здоровьесберегающие основы занятий физической культурой.	1	1				4	
	<u>Тема 2.</u> Особенности развития и совершенствования основных двигательных качеств.	1	2-3				4	
	<u>Тема 3.</u> Правила безопасности на занятиях физической культурой.	1	4				6	Рейтинг-контроль 1
<b>II.</b>	<b>Совершенствование основных физических качеств средствами общей физической подготовки.</b>	1	<b>5-14</b>				38	
	<u>Тема 4.</u> Разработка комплексов утренней гигиенической гимнастики и игровых комплексов для занятий физической культурой.	1	5-7				10	
	<u>Тема 5.</u> Выполнение упражнений, способствующих развитию основных физических качеств.	1	8-11				16	
	<u>Тема 6.</u> Реализация на практике самостоятельных занятий физической культурой для поддержания нормального физического состояния.	1	12-14				12	Рейтинг-контроль 2
<b>III.</b>	<b>Самоконтроль физической подготовленности.</b>	1	<b>15-17</b>				10	
	<u>Тема 7.</u> Овладение средствами и методами самоконтроля физической подготовленности.	1	15				4	
	<u>Тема 8.</u> Проведение самоконтроля уровня физической подготовленности.	1	16-17				6	
<b>IV.</b>	<b>Тестирование уровня физической подготовленности</b>	1	<b>18</b>				6	Рейтинг-контроль 3
	Итого по дисциплине				4		68	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 и, форма промежуточной аттестации (по семестрам)
				Лекции	Практические занятия	Лабораторные работы в форме практической подготовки		
<b>I.</b>	<b>Здоровьесберегающие основы физической культуры.</b>	1	<b>1-4</b>				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
<b>II.</b>	<b>Совершенствование основных физических качеств средствами общей физической подготовки.</b>	1	<b>5-14</b>				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
<b>III.</b>	<b>Самоконтроль физической подготовленности.</b>	1	<b>15-17</b>				10	
	Тема 7. Овладение средствами и методами самоконтроля физической подготовленности.	1	15				4	
	Тема 8. Проведение самоконтроля уровня физической подготовленности.	1	16-17				6	
<b>IV.</b>	<b>Тестирование уровня физической подготовленности</b>	1	<b>18</b>				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 направленно сти тестов	Оценка в очках									
	Женщины					Мужчины				
	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
Тест на скоростно-силовую подготовлен ность 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 подготовлен ность - подтягивани е на перекладине (кол-во раз)						15	12	9	7	5
Тест на общую выносливос ть - бег 2000 м (мин, с)	10.15	10.5	11.15	11.50	12.15					
Тест на общую выносливос ть - 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	<a href="https://www.elibrary.ru/item.asp?id=29113521">https://www.elibrary.ru/item.asp?id=29113521</a>
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	<a href="https://e.lanbook.com/book/73814">https://e.lanbook.com/book/73814</a> .
3. Холодов, Ж.К. Теория и методика физической культуры и спорта. Учебник/ Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. – М.:Academia, 2016. - 495 с.	2016	<a href="https://www.elibrary.ru/item.asp?id=19980542">https://www.elibrary.ru/item.asp?id=19980542</a>
Дополнительная литература		
1. Ильинич В.И. Физическая культура студента: Учебник / Под ред. В.И. Ильинича. М.: Гардарики, 2003. — 448 с.	2003	<a href="https://www.elibrary.ru/item.asp?id=19983408">https://www.elibrary.ru/item.asp?id=19983408</a>
2. Костицина, Н.М. Акмеология физической культуры и спорта: учеб. Пособие [Электронный ресурс] : учеб. пособие — Электрон. дан. — М.: Физическая культура, 2005. — 200 с.	2005	<a href="https://e.lanbook.com/book/9154">https://e.lanbook.com/book/9154</a>

### 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

Вихри М.М.а. преподаватель  
(ФИО, должность, подпись)

Рецензент

(представитель работодателя)

руководитель фитнес-клуба  
(место работы, должность, ФИО, подпись)



Программа рассмотрена и одобрена на заседании кафедры

Протокол № 1 от 30.08.24 года

Заведующий кафедрой

Вихри М.М.а.  
(ФИО, подпись)

Рабочая программа рассмотрена и одобрена

на заседании учебно-методической комиссии направления

Протокол № 1 от 30.08.24 года

Председатель комиссии

49.03.02  
Вихри М.М.а.  
(ФИО, должность, подпись)