

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



Гадапов А.В.

08.08.2021 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ
ЭЛЕКТИВНЫЕ ДИСЦИПЛИНЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ
(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

2020

1. ЦЕЛЬ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Цель освоения дисциплины «элективные дисциплины по физической культуре и спорту» 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 «элективные дисциплины по физической культуре и спорту» относится к части формируемой участниками образовательных отношений.

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 на базе ВПО

Трудоемкость дисциплины составляет, 328 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		
	<u>Тема 1.</u> Физическая культура в вузе.	1	1				20	
	<u>Тема 2.</u> Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.	1	2-3				20	
	<u>Тема 3.</u> Социально-биологические основы физической культуры.	1	4				20	Рейтинг-контроль 1
	<u>Тема 4.</u> Основы здорового образа жизни студента.	1	5				20	
	<u>Тема 5.</u> Индивидуальный выбор видов спорта или система физических упражнений.	1	6				20	
	<u>Тема 6.</u> Общая физическая и спортивная подготовка студентов в образовательном процессе.	1	7				19	
	<u>Тема 7.</u> Профессионально-прикладная физическая подготовка будущих специалистов.	1	8				19	
	<u>Тема 8.</u> Комплекс ГТО как основа подготовки всестороннего развития человека.	1	9				19	
	<u>Тема 9.</u> Тестирование уровня физической подготовленности	1	10				19	
	<u>Тема 10.</u> Методики эффективных и экономичных способов овладения жизненно важными умениями и навыками.	1	11				19	
	<u>Тема 11.</u> Выполнение физических упражнений, способствующих общему оздоровлению организма.	1	12				19	Рейтинг-контроль 2
	<u>Тема 12.</u> Воспитание выносливости.	1	13				19	
	<u>Тема 13.</u> Воспитание силы.	1	14				19	
	<u>Тема 14.</u> Воспитание гибкости.	1	15				19	
	<u>Тема 15.</u> Воспитание координационных способностей.	1	16				19	
	<u>Тема 16.</u> Воспитание двигательной	1	17				19	

	памяти.							
	<u>Тема 17.</u> Воспитание внимания.	1	18					19
	Итого по дисциплине							328
								Рейтинг-контроль 3
								Переаттестация

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

Трудоемкость дисциплины составляет, 328 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			
	<u>Тема 1.</u> Физическая культура в вузе.	1	1					20	
	<u>Тема 2.</u> Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.	1	2-3					20	
	<u>Тема 3.</u> Социально-биологические основы физической культуры.	1	4					20	Рейтинг-контроль 1
	<u>Тема 4.</u> Основы здорового образа жизни студента.	1	5					20	
	<u>Тема 5.</u> Индивидуальный выбор видов спорта или система физических упражнений.	1	6					20	
	<u>Тема 6.</u> Общая физическая и спортивная подготовка студентов в образовательном процессе.	1	7					19	
	<u>Тема 7.</u> Профессионально-прикладная физическая подготовка будущих специалистов.	1	8					19	
	<u>Тема 8.</u> Комплекс ГТО как основа подготовки всестороннего развития человека.	1	9					19	
	<u>Тема 9.</u> Тестирование уровня физической подготовленности	1	10					19	
	<u>Тема 10.</u> Методики эффективных и экономичных способов овладения жизненно важными умениями и навыками.	1	11					19	
	<u>Тема 11.</u> Выполнение физических упражнений, способствующих общему оздоровлению организма.	1	12					19	Рейтинг-контроль 2
	<u>Тема 12.</u> Воспитание выносливости.	1	13					19	

Тема 13. Воспитание силы.	1	14				19	
Тема 14. Воспитание гибкости.	1	15				19	
Тема 15. Воспитание координационных способностей.	1	16				19	
Тема 16. Воспитание двигательной памяти.	1	17				19	
Тема 17. Воспитание внимания.	1	18				19	Рейтинг-контроль 3
Итого по дисциплине						328	Переаттестация

Содержание практических занятий по дисциплине

Тема 1. Физическая культура в вузе.

Содержание. Физическая культура как учебная дисциплина высшего профессионального образования и целостного развития личности. Основные положения организации физического воспитания в высшем учебном заведении. Критерии проверки и оценки физической подготовленности студентов. История физической культуры в университете. Спортивные секции. Сборные команды университета. Участие университета в спортивных соревнованиях.

Тема 2. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.

Содержание. Физическая культура и спорт как социальные феномены общества. Современное состояние физической культуры и спорта. Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации». Физическая культура личности, деятельностная сущность физической культуры в различных сферах жизни. Ценности физической культуры. Функции физической культуры. Средства физической культуры.

Тема 3. Социально-биологические основы физической культуры.

Содержание. Организм человека как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система. Воздействие природных и социально-экологических факторов на организм и жизнедеятельность человека. Средства физической культуры и спорта в управлении совершенствованием функциональных возможностей организма в целях обеспечения умственной и физической деятельности. Физиологические механизмы и закономерности совершенствования отдельных систем организма под воздействием направленной физической тренировки. Двигательная функция и повышение устойчивости организма человека к различным условиям внешней среды.

Тема 4. Основы здорового образа жизни студента.

Содержание. Здоровье человека как ценность. Факторы, его определяющие. Взаимосвязь общей культуры студента и его образа жизни. Структура жизнедеятельности студентов и ее отражение в образе жизни. Здоровый образ жизни и его составляющие. Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни. Основные требования к организации здорового образа жизни. Физическое самовоспитание и самосовершенствование в здоровом образе жизни. Критерии эффективности здорового образа жизни.

Тема 5. Индивидуальный выбор видов спорта или система физических упражнений.

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. Олимпийские игры и Универсиады. Современные популярные системы физических упражнений.

Тема 6. Общая физическая и спортивная подготовка студентов в образовательном процессе.

Содержание. Общая физическая подготовка (ОФП), ее цели и задачи. Специальная физическая подготовка. Спортивная подготовка, ее цели и задачи. Структура подготовленности спортсменов. Зоны и интенсивность физических нагрузок. Значения мышечной релаксации. Формы занятий физическими упражнениями. Учебно-тренировочное занятие как основная форма обучения физическим упражнениям. Структура и направленность учебно-тренировочного занятия.

Тема 7. Профессионально-прикладная физическая подготовка будущих специалистов.

Содержание. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП). 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.

Тема 8. Комплекс ГТО как основа подготовки всестороннего развития человека.

Содержание. Комплекс ГТО – основа всесторонне-развитого человека. Место ГТО в системе физического воспитания студентов. Организация, формы и средства занятий ГТО студентами.

Основные понятия: упражнения, нормативы, возрастные группы

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».

Тема 10. Методики эффективных и экономичных способов овладения жизненно важными умениями и навыками.

Содержание. Формирование умения студентов правильно ходить, держать осанку, соблюдать дыхание. Упражнения в движении. Беговые серии.

Тема 11. Выполнение физических упражнений, способствующих общему оздоровлению организма.

Содержание. Комплексы физических упражнений, способствующие общему укреплению сердечно-сосудистой и дыхательной систем.

Тема 12. Воспитание выносливости.

Содержание. Применение средств физической культуры, направленных на воспитание выносливости студентов. Выполнение беговых и др. упражнений, способствующих воспитанию выносливости.

Тема 13. Воспитание силы.

Содержание. Выполнение упражнений с отягощением. Упражнения на формирование силы рук, ног, верхнего и нижнего пресса.

Тема 14. Воспитание гибкости.

Содержание. Выполнение упражнений с большой амплитудой. Упражнения на ковре: гимнастический мост, шпагат и др.

Тема 15. Воспитание координационных способностей.

Содержание. Набор двигательных простейших элементов и упражнений, составление их в связки, комбинации, комплексы.

Тема 16. Воспитание двигательной памяти.

Содержание. Применение средств физической культуры, направленных на воспитание у студентов двигательной памяти. Упражнения, выполняемые «зеркально», с закрытыми глазами.

Тема 17. Воспитание внимания.

Содержание. Применение средств физической культуры, направленных на воспитание у студентов внимания. Упражнения по сигналу, сменить направление движения по хлопку и т. д.

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).

Таблица - Обязательные тесты для оценки уровня физической подготовленности студентов

Тесты	Оценка в очках									
	Женщины					Мужчины				
	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)						15	12	10	8	6
Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз)	18	14	12	10	8					
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	17	14	12	10	8	44	36	32	28	22

Рейтинг-контроль 2

Задания:

1. Составление и обоснование индивидуального комплекса физических упражнений и доступных средств физической культуры для формирования правильной осанки (с указанием примерной дозировки).
2. Демонстрация индивидуального комплекса упражнений для формирования правильной осанки и проведение комплекса с группой студентов.

Рейтинг-контроль 3

Оценивается уровень физической подготовленности занимающихся по следующим обязательным тестам (таблица).

Таблица - Обязательные тесты для оценки уровня физической подготовленности студентов

Тесты	Оценка в очках									
	Женщины					Мужчины				
	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см)	+16	+13	+11	+8	+6	+13	+10	+8	+6	+4
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	195	185	180	170	160	240	230	225	210	190

5.2. Промежуточная аттестация по итогам освоения дисциплины (зачет)

Перечень вопросов к зачету

1. Физическая культура и спорт как социальные феномены. Физическая культура - часть общечеловеческой культуры.
2. Характеристика компонентов физической культуры (физическое воспитание, физическое развитие, физическое совершенство, физическая подготовка и подготовленность)
3. Цель, средства и формы физической культуры.
4. Общее представление о строении тела человека.
5. Характеристика общей и специальной физической подготовки.
6. Общая физическая подготовка, ее цели и задачи.
7. Строение и функции опорно-двигательного аппарата.
8. Компоненты физической культуры (профессионально-прикладная физическая культура, производственная, оздоровительно-реабилитационная физическая культура)
9. Понятие об органах и физиологических системах организма человека.
10. Понятие о социально-биологических основах физической культуры
11. Основы организации физического воспитания в ВУЗе.
12. История появления физических упражнений.
13. История физической культуры в Древнем мире, в период средних веков и новое время. 14. История физической культуры в России с древнейших времен по настоящее время.
15. Возрождение Олимпийских игр, создание МОК.
16. Создание ОКР. Выступление российских спортсменов на международной арене.
17. Роль физической культуры и спорта в подготовке студентов к профессиональной деятельности и экстремальным жизненным ситуациям
18. Физиологические механизмы и закономерности совершенствования отдельных систем организма под воздействием направленной физической тренировки
19. Образование двигательного навыка.
20. Основные положения Федерального Закона «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»
21. Понятие "здоровье", его содержание и критерии. Наследственность и ее влияние на здоровье.
22. Физическая культура и спорта как средство сохранения и укрепления здоровья студентов, их физического и спортивного совершенствования.
23. Содержательные особенности составляющих здорового образа жизни: режим труда, отдыха, питания, двигательная активность, закаливание, профилактика вредных привычек, требования санитарии и гигиены, учет экологии окружающей среды, культура межличностного общения, сексуального поведения, психофизическая саморегуляция.
24. Физическое самовоспитание и самосовершенствование как необходимое условие здорового образа жизни.
25. Показатели тренированности в покое и при выполнении стандартных нагрузок.
26. Оптимальная двигательная активность и ее воздействие на здоровье и работоспособность
27. Гигиена самостоятельных занятий. Питание, питьевой режим, уход за кожей. Элементы закаливания.
28. Самоконтроль за физическим развитием, физической подготовленностью и функциональным состоянием организма.
29. Внешняя среда. Природные, биологические и социальные факторы. Экологические проблемы современности
30. Самооценка собственного здоровья.

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. Определение понятия «спорт». Его отличие от других видов занятий физическими упражнениями.
2. Массовый спорт и спорт высших достижений. Их цели и задачи.
3. Особенности организации и планирования спортивной подготовки в вузе.
4. Единая спортивная классификация.
5. Студенческий спорт. Его организационные особенности.
6. Студенческие спортивные соревнования. Календарь спортивных соревнований.
7. Студенческие спортивные организации.
8. Современные популярные системы физических упражнений.
9. Мотивация и обоснование индивидуального выбора студентом вида спорта или системы физических упражнений для регулярных занятий.
10. Краткая психофизиологическая характеристика основных групп видов спорта и систем физических упражнений.
11. Характеристика особенностей воздействия определенного вида спорта (по выбору студента) на физическое развитие и физическую подготовленность.
12. Модельные характеристики спортсмена высокого класса.
13. Цели и задачи спортивной подготовки в условиях вуза.
14. Перспективное, текущее и оперативное планирование спортивной подготовки.
15. Правила составления комплекса утренней гигиенической гимнастики.

6. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

6.1. Книгообеспеченность

Наименование литературы: автор, название, вид издания, издательство	Год издания	КНИГООБЕСПЕЧЕННОСТЬ	
		Количество экземпляров изданий в библиотеке ВлГУ в соответствии с ФГОС ВО	Наличие в электронной библиотеке ВлГУ
Основная литература			
1. Кизько А.П., Физическая культура. Теоретический курс [Электронный ресурс]: учебное пособие / Кизько А.П. - Новосибирск : Изд-во НГТУ, 2016. - 128 с. - ISBN 978-5-7782-2984-6	2016	http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785778229846.html	
2. Горбань И.Г., Основные требования к организации мест занятий физической культурой [Электронный ресурс]: учебное пособие / Горбань И.Г. - Оренбург: ОГУ, 2017. - ISBN 978-5-7410-1879-8	2017	http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785741018798.htm	
3. Платонов В.Н., Двигательные качества и физическая подготовка спортсменов Монография [Электронный ресурс] / Платонов В.Н. - М. : Спорт, 2019. - 656 с.	2019	http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785950018336.html	
Дополнительная литература			
1. Витун Е.В., Современные системы физических упражнений, рекомендованные для студентов [Электронный ресурс]: учебное пособие / Витун Е.В. - Оренбург: ОГУ, 2017. - 110 с. - ISBN 978-5-7410-1674-9	2017	http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785741016749.html	
2. Тычинин Н.В., Элективные курсы по физической культуре и спорту [Электронный ресурс]: учеб. пособие / Н.В. Тычинин - Воронеж : ВГУИТ, 2017. - 63 с. - ISBN 978-5-00032-250-5	2017	http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785000322505.htm	
3. Элективные дисциплины по физической культуре и спорту : курс лекций / составители А. В. Шулаков [и др.]. — Новосибирск : Новосибирский государственный университет экономики и управления «НИНХ», 2018. — 83 с. — ISBN 978-5-7014-0874-4.	2018	http://www.iprbookshop.ru/87184.html (дата обращения: 07.10.2019).	
4. Парыгина, О. В. Методические рекомендации по реализации программы «Б1.В.ДВ Элективные курсы по физической культуре» средствами силовых тренажеров / О. В. Парыгина, О. Г. Мрочко. — М. : Московская государственная академия водного транспорта, 2017. — 55 с. — ISBN 2227-8397	2017	http://www.iprbookshop.ru/76712.html (дата обращения: 07.10.2019).	
5. Тычинин, Н. В. Элективные курсы по физической культуре и спорту : учебное пособие / Н. В. Тычинин ; под редакцией В. М. Суханов. — Воронеж : Воронежский государственный университет инженерных технологий, 2017. — 64 с. — ISBN 978-5-00032-250-5.	2017	http://www.iprbookshop.ru/70821.html (дата обращения: 07.10.2019).	

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 Блюкин М.М., ст. преподаватель
(ФИО, должность, подпись)

Рецензент
(представитель работодателя) руководитель фитнес-студии
(место работы, должность, ФИО, подпись)

Программа рассмотрена и одобрена на заседании кафедры ТМБФРК
Протокол № 1 от 30.08.21 года
Заведующий кафедрой Иванов Иванович
(ФИО, подпись)

Рабочая программа рассмотрена и одобрена
на заседании учебно-методической комиссии направления 48.03.02
Протокол № 1 от 30.08.21 года
Председатель комиссии Иванов Иванович В.Е.
(ФИО, должность, подпись)

