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)

Гуманитарный институт

УТВЕРЖДАЮ:
Директор института
Петровичева Е.М.
«24» 06 2021 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ
(наименование дисциплины)

направление подготовки / специальность

51.03.01 «КУЛЬТУРОЛОГИЯ»
(код и наименование направления подготовки (специальности))

направленность (профиль) подготовки

«КУЛЬТУРОЛОГИЯ»
(направленность (профиль) подготовки))

г. Владимир 2021

1. ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Целью дисциплины является формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности.

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-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое совершенствование и самовоспитание привычки к регулярным занятиям физическими упражнениями и спортом;
- овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре и спорте;
- приобретение личного опыта повышения двигательных и функциональных возможностей, обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности к будущей профессии и быту;
- создание основы для творческого и методически обоснованного использования физкультурно-спортивной деятельности в целях последующих жизненных и профессиональных достижений .

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОПОП

Дисциплина «Физическая культура и спорт» относится к обязательной части учебного плана, программы бакалавриата по направлению 51. 03. 0 1 «Культурология».

Занятия по дисциплине «Физическая культура и спорт» проводятся в форме практических занятий на спортивных объектах ВлГУ.

3. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

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

Формируемые компетенции (код, содержание компетенции)	Планируемые результаты обучения по дисциплине, в соответствии с индикатором достижения компетенции		Наименование оценочного средства
	Индикатор достижения компетенции *(код, содержание индикатора*	Результаты обучения по дисциплине	
УК-7 – способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной	**УК-7.1. Знает** виды физических упражнений; научно-практические основы физической культуры и здорового образа жизни	**Знает** методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности;	Контрольные нормативы

социальной и профессиональной деятельности		**Умеет** использовать средства и методы физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности; **Владеет** способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	
	УК-7.2. Умеет применять на практике разнообразные средства физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, использовать средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа жизни	**Знает** основы теории и методики физической культуры и спорта, необходимые для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности; **Умеет** использовать средства и методы физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности; **Владеет** средствами и методами физической культуры для поддержания должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	Контрольные нормативы
	УК-7.3. Владеет средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования	**Знает** основные факторы здорового образа жизни для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности;	Контрольные нормативы

		Умеет использовать средства и методы физической культуры для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа жизни и стиля жизни; **Владеет** принципами, средствами и методами физической культуры для построения учебно-тренировочных занятий по физической культуре для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	

4. ОБЪЕМ И СТРУКТУРА ДИСЦИПЛИНЫ

Трудоемкость дисциплины составляет 2 зачетные единицы, 72 часа (очная, заочная формы обучения).

Тематический план: форма обучения – очная

№ п/п	Наименование тем и/или разделов/тем дисциплины	Семестр	Неделя семестра	Контактная работа обучающихся с педагогическим работником				Самостоятельная работа	Формы текущего контроля успеваемости, форма промежуточной аттестации *(по семестрам)*
				Лекции	Практические занятия	Лабораторные работы	*в формате подготовки*		
1	Легкая атлетика.	1	1-6		24				1 рейтинг-контроль
2	Баскетбол.	1	7-12		24				2 рейтинг-контроль
3	Плавание.	1	13-18		24				3 рейтинг-контроль
Всего за 1 семестр		1			72				зачет
Итого по дисциплине		**1**			**72**				**зачет**

Тематический план: форма обучения – заочная (ускоренное обучение 3г 6м)

№ 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 формате подготовки*		
1	Общая физическая подготовка	1	1-6				4	24	
2	Баскетбол	1	7-12					22	
3	Футбол	1	13-18					22	
Всего за 1 семестр		1						72	зачет
Итого по дисциплине		1						72	зачет

Содержание практических занятий по дисциплине: форма обучения – очная

Раздел 1. Легкая атлетика:

Тема 1. *Обучение технике бега на короткие и средние дистанции.*

Техника безопасности на занятиях по легкой атлетики. Обучение технике бега по прямой и виражу. Обучение технике высокого старта и стартовому ускорению, низкому старту, переходу к свободному бегу после стартового ускорения. Финиширование.

Тема 2. *Совершенствование техники бега на короткие и средние дистанции.*

Бег на короткие дистанции: бег с ускорениями на 60-80 м; стартовые ускорения. Бег на средние дистанции: медленный бег на 1-1,5 км, 2 – 2,5 км.

Тема 3. *Обучение технике прыжка в длину с места.*

Общеразвивающие и специальные упражнения прыгуна. Упражнения с элементами прыжков различными способами. Техника отталкивания, техника приземления, техника прыжка в целом.

Раздел 2. Баскетбол:

Тема 1. *Техника игры в баскетбол.*

Техника безопасности на занятиях по баскетболу. Развитие физических качеств, необходимых для игры в баскетбол.

Знакомство с основными техническими приемами (стойка, передвижения, повороты, остановки, ловля мяча, передачи, броски, ведение, финты, групповые взаимодействия).

Раздел 3. Плавание:

Тема 1. *Упражнения по освоению с водой.*

Меры безопасности на воде. Подготовительные упражнения для освоения с водой: вдох и выдох в воду; «поплавок», «звёздочка», «стрелка» на груди и на спине, скольжение.

Содержание практических занятий по дисциплине: форма обучения – заочная (ускоренное обучение 3г 6м)

Раздел 1. *Общая физическая подготовка.* Совершенствование развития физических качеств.

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

Текущий контроль успеваемости проводится в форме рейтинг-контроля три раза в семестр. Типовые тестовые задания для проведения текущего контроля приведены ниже.

Форма обучения – очная:

1 рейтинг-контроль:

- Тест на скоростно-силовую подготовленность – бег 100 м (девушки, юноши);
- Тест на общую выносливость – бег 2000 м (девушки);
- Тест на общую выносливость – бег 3000 м (юноши).

2 рейтинг-контроль:

- Броски мяча в кольцо с места. Определяется пять точек по периметру штрафной зоны площадки для бросков в кольцо. Выполняется по три броска с каждой точки на точность попадания. Мячи для бросков подает партнер (девушки, юноши);
- Ведение мяча. Ведение мяча осуществляется на время. Старт от лицевой линии, далее ведение мяча вокруг центрального круга, далее до противоположной лицевой линии площадки. Обратно ведение мяча по прямой к линии старта (девушки, юноши);
- Передачи мяча. Передачи выполняются в стену двумя руками от груди с места. Расстояние устанавливается индивидуально, но не менее 2,5 м для девушек и 3 м для юношей. Количество передач определяется за 30 секунд (девушки, юноши).

3 рейтинг-контроль:

- Плавание 50 м (девушки, юноши).

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

Форма обучения – очная:

Вопросы к зачету по дисциплине:

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. История возникновения баскетбола как вида спорта.
7. Основные изменения в правилах игры.
8. Характерные особенности баскетбола как вида спорта.
9. Требования, предъявляемые к баскетбольной площадке. Разметка линий.
10. Инвентарь для игры в баскетбол. Его эволюция.
11. Плавание в России (возникновение развитие).
12. Последовательность обучения не умеющего плавать.
13. Последовательность и методы обучения плаванию кроль на груди.
14. Последовательность и методы обучения плаванию кроль на спине.
15. Правила поведения меры предупреждения травматизма при занятиях в бассейне и на открытых водоемах.

Тематика рефератов для студентов полностью освобожденных (со справкой КЭК).

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.

Форма обучения – заочная (ускоренное обучение 3г 6м):

Вопросы к зачету по дисциплине:

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).
4. Требования безопасности при проведении соревнований по баскетболу, футболу, волейболу (на выбор).
5. Какие задачи решает режим дня и что необходимо учитывать при его планировании?
6. Значение правильной осанки в жизнедеятельности человека. Ее формирование (выполнить несколько упражнений на формирование правильной осанки).
7. Требования безопасности перед занятиями по гимнастике.
8. В чем заключаются особенности построения и содержания самостоятельных занятий по общей физической подготовке?
9. Требования безопасности во время занятий по легкой атлетике.
10. В чем различие между скоростными и силовыми качествами человека, с помощью каких упражнений можно их развить?
11. Раскройте особенности организации и проведения индивидуальных закаливающих процедур (расскажите, как делаете это вы).
12. Требования безопасности в аварийных ситуациях при проведении занятий по лыжной подготовке.
13. Какие признаки различной степени утомления вы знаете и что надо делать при их появлении?
14. Раскройте механизм воздействия физкультминуток на динамику общей работоспособности человека в течение дня (выполнить комплекс упражнений физкультминутки).
15. От чего зависит гибкость тела человека, какие упражнения рекомендуются для развития гибкости?
16. Какие приемы самоконтроля вам известны? Расскажите об одном из них и выполните (ортостатическую или функциональную пробу или антропометрические измерения).
17. История, девиз, символика, ритуал Олимпийских игр.
18. Общие требования безопасности при проведении туристских походов.
19. 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. Если позволяют условия и обстоятельства, провести подвижную игру по выбору тестируемого).
20. Требования, предъявляемые к одежде и обуви, предназначенной для занятий физической культурой и спортом.
21. В чем заключается поддержание репродуктивной функции человека средствами физической культуры?
22. В чем видится целесообразность индивидуального контроля за результатами двигательной подготовленности (составить личный план индивидуального контроля)?
23. Каким образом могут повлиять занятия физическими упражнениями (на уроках и самостоятельные) на развитие телосложения?
24. Особенности подготовки и проведения туристских походов (выполнить практическое задание по укладке рюкзака).
25. Требования безопасности перед началом и во время занятий в тренажерном зале.
26. Что понимается под физической культурой личности и в чем выражается ее взаимосвязь с общей культурой общества?
27. Почему необходимо отслеживать физическую нагрузку во время самостоятельных занятий, направленных на развитие силы? (Написать для себя план одного занятия, указав примерные нагрузки.)

28. Какое влияние оказывают занятия физической культурой на вредные привычки (наркоманию, алкоголизм, курение)?
29. Основные формы занятий физической культурой. Более подробно рассказать об одной из форм занятий (на личном примере).
30. Значение современного олимпийского движения в развитии мира и дружбы между народами.
31. 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).
32. Требования безопасности во время занятий по плаванию.
33. Современные спортивно-оздоровительные системы физических упражнений по формированию культуры движений и телосложения.
34. Какие профилактические меры надо соблюдать для предупреждения развития плоскостопия (обувь; общеразвивающие, корригирующие и специальные упражнения)? Рассказать (при возможности показать) несколько упражнений.
35. Требования безопасности во время проведения подвижных игр.
36. Что необходимо делать, чтобы не страдать избыточной массой тела? (Составить комплекс специальных упражнений.)
37. Основные способы плавания. Какие задания-упражнения, по вашему мнению, способствуют ускоренному обучению плаванию? (Вспомните, как вы научились плавать.)
38. Участие российских спортсменов-олимпийцев в развитии олимпийского движения в России и мире.
39.Для чего нужен дневник самоконтроля (самонаблюдения) и какие формы индивидуального контроля вы используете? Каким образом анализируете полученные данные?
40. Национальные виды спорта, их характеристика.
41. История развития пулевой стрельбы.
42. Пулевая стрельба на Олимпийских играх.
43. Характеристика пулевой стрельбы, как вида спорта. Спортивные соревнования, их классификация.
44. Правила соревнований (основные моменты).
45. Правила стрельбы из винтовок.
46. Меры безопасности при обращении с оружием.
47. Права и обязанности спортсмена.
48. Нарушение правил, наказание за нарушения.
49. Характеристика оружия и экипировки.
50. Оборудование тиров и стрельбищ.

Тематика рефератов для студентов полностью освобожденных (со справкой КЭК).

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 психофизиологическая 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 спортсмена высокого класса.
38. Цели и задачи спортивной подготовки в условиях вуза.
39. Перспективное, текущее и оперативное планирование спортивной подготовки.
40. Правила составления комплекса утренней гигиенической гимнастики.

5.3. Самостоятельная работа обучающегося.

Самостоятельная работа студентов по изучению дисциплины включает следующие виды работ: изучение материала, изложенного на лекции; изучение материала, вынесенного на практические занятия; подготовка к практическим занятиям, выполнение индивидуального задания (реферат), подготовка презентации доклада.

Тематика рефератов для самостоятельной работы студента по дисциплине (очная, заочная форма обучения (ускоренное обучение 3г. 6м)):

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 закаливания.
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 индивидуального выбора студентом вида спорта или системы физических упражнений для регулярных занятий.
30. Краткая психофизиологическая характеристика основных групп видов спорта и систем физических упражнений.
31. Характеристика особенностей воздействия данного вида спорта (системы физических упражнений) на физическое развитие и физическую подготовленность.
32. Модельные характеристики спортсмена 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. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) как разновидность специальной физической подготовки.

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. Гибкость как физическое качество, необходимое для игры в баскетбол.
16. Технические приемы с мячом в баскетболе.
17. Технические приемы без мяча в баскетболе.
18. Характеристика индивидуальной игры в защите.
19. Индивидуальная 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. Гибкость и ее развитие у баскетболистов.
26. Основы техники игры в баскетбол.
27. Основы командной защиты в баскетболе.
28. Основы командного нападения в баскетболе.
28. Индивидуальная игра в защите.
30. Индивидуальная игра в нападении.

Футбол:

1. История возникновения футбола как вида спорта.
2. Основные изменения в правилах игры.
3. Характерные особенности футбола как вида спорта.
4. Требования, предъявляемые к футбольной площадке. Разметка линий.
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 нападении.
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 защиты в футболе.
27. Основы игры в нападении в футболе.
28. Индивидуальная игра в защите.
29. Индивидуальная игра в нападении.
30. Физическая подготовка и система тренировок в футболе.

Фонд оценочных материалов 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. **Базякин, Н.В.** Лыжная подготовка студентов во Владимирском государственном университете: учеб.-метод. пособие / Н.В. Базякин, М.В. Петова; Владим. гос. ун-т им. А.Г. и Н.Г. Столетовых. – Владимир: Изд-во ВлГУ, 2020. – 87 с. – ISBN 978-5-9984-1135-9.	2020	http://e.lib.vlsu.ru:80/handle/123456789/8387
2. **Калинцева, И.Г**. Волейбол в университете [Электронный ресурс]: учебно-методическое пособие / И.Г. Калинцева, С.А. Песчанова; Владимирский государственный университет им. А.Г. и Н.Г. Столетовых (ВлГУ). — Электронные текстовые данные (1 файл: 1,6 Мб). — Владимир: (ВлГУ), 2017. — 137 с.	2017	http://e.lib.vlsu.ru/bitstream/123456789/6646/1/01685.pdf
3. **Калинцева, И.Г.** Организация занятий со студентами специальной медицинской группы в вузе: учеб-метод. пособие / И.Г. Калинцева, С.А. Песчанова; Владим. гос. ун-т им. А.Г. и Н.Г. Столетовых. –Владимир: Изд-во ВлГУ, 2019. –96 с. ISBN978-5-9984-1026-0	2019	http://e.lib.vlsu.ru:80/handle/123456789/7887
4. **Пресняков, А.Н.** Обучение плаванию студентов, испытывающих страх в водной среде [Электронный ресурс]: учебно-методическое пособие / А.Н. Пресняков; Владимирский государственный университет им. А.Г. и Н.Г. Столетовых (ВлГУ). — ВлГУ, 2019. — 80 с.	2019	http://e.lib.vlsu.ru/bitstream/123456789/7567/1/01778.pdf
5. **Репникова, Е.А.** Коррекция телосложения студенток в процессе занятий физической культурой [Электронный ресурс]: учебно-методическое пособие / Е.А. Репникова [и др.]; Владимирский государственный университет им. А.Г. и Н.Г. Столетовых (ВлГУ). — 2017.— 63 с.	2017	http://e.lib.vlsu.ru/bitstream/123456789/6505/1/01670.pdf
Дополнительная литература		
1. **Бабушкин, Г.Д.** Общая теория спорта: современные концепции подготовки	2020	http://www.iprbookshop.ru/91118.html l

спортсменов: учебник / Г.Д. Бабушкин. — Саратов: Вузовское образование, 2020. — 294 с. — ISBN 978-5-4487-0679-0.		
2. **Зюрин, Э.А.** История и теория физической культуры. Технологии физического воспитания: учеб. пособие/ Э.А. Зюрин [и др.]; Фе-дер. науч. центр физ. культуры и спорта; Владим. гос. ун-т им. А.Г. и Н.Г. Столетовых. – Владимир: Изд-во ВлГУ, 2019. – 292с. – ISBN978-5-9984-0996-7.	2019	http://e.lib.vlsu.ru:80/handle/123456789/8275
3. **Ишухин, В.Ф.** Баскетбол. Стритбол [Электронный ресурс]: учебно-методическое пособие / В.Ф. Ишухин [и др.]; Владимирский государственный университет им. А.Г. и Н. Г. Столетовых (ВлГУ). — (ВлГУ), 2016. — 116 с.	2016	http://e.lib.vlsu.ru/bitstream/123456789/5405/1
4. **Одинцова, С.В.** Теория и методика физической культуры: методические рекомендации для самостоятельной работы студентов / С. В. Одинцова. — Владимир: ВлГУ, 2013. — 36 с.	2013	http://e.lib.vlsu.ru/bitstream/123456789/2664/1/01177.pdf
5. **Пулина, В.В.** Физическое воспитание студентов специального медицинского отделения в ВУЗе. Учебно-методическое пособие. /В.В. Пулина. – Владимир: Изд-во ВлГУ, 2014. –79 с.	2014	http://e.lib.vlsu.ru/bitstream/123456789/3612/1/01341.pdf
6. **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	2015	http://e.lib.vlsu.ru/bitstream/123456789/4305/1/01444.pdf
7. Физиологические технологии повышения работоспособности в физической культуре и спорте: учебное пособие / составители И.Н. Калинина, С.Ю. Калинин. — Омск: Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2014. — 110 с. — ISBN 2227-8397.	2014	http://www.iprbookshop.ru/64984.html

6.2. Периодические издания:

1. Ж.: Теория и практика физической культуры (библиотека ВлГУ, пр-кт Строителей, д.11).
2. Ж.: Физическая культура, воспитание, образование, тренировка (библиотека ВлГУ, пр-кт Строителей, д.11).
3. Ж.: Физкультура и спорт (библиотека ВлГУ, пр-кт Строителей, д.11).

6.3. Интернет ресурсы:

1. «Консультант студента» http://www.studentlibrary.ru.
2. «Библиотекс» https://vlsu. bibliotech.ru/

7. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

ДИСЦИПЛИНЫ

Для реализации практических занятий по дисциплине предоставляются:

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 тир.

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

Рабочую программу составили:

- доцент Миронова Ю.А. _____,
- доцент Суслова В.А. _____

Рецензент: Заслуженный тренер РФ, Мастер спорта РФ, отличник ФК и С, директор ГБУ ВО «СШОР по спортивной борьбе», Мясников С.В. _____

Программа рассмотрена и одобрена на заседании кафедры физического воспитания и спорта

Протокол № 10 от 17.06.21 года

Заведующий кафедрой Иванов С.В._____

Рабочая программа рассмотрена и одобрена на заседании учебно-методической комиссии направления 51.03.01

Протокол № 8 от 24.06.21 года

Председатель комиссии _____

ЛИСТ ПЕРЕУТВЕРЖДЕНИЯ

РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

Рабочая программа одобрена на 2022 / 2023 учебный год

Протокол заседания кафедры № 12 от 24.06.22 года

Заведующий кафедрой _____ / А. К. Тихонов /

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 _____