

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

УТВЕРЖДАЮ  
 Проректор  
 по образовательной деятельности

\_\_\_\_\_ А.А. Панфилов  
 «\_\_\_\_\_» \_\_\_\_\_ 2016 г.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**  
**ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА,**  
**ЭЛЕКТИВНЫЕ КУРСЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ**

Направление подготовки **54.03.01 «Дизайн»**

Профиль/программа подготовки

Уровень высшего образования **бакалавриат**

Форма обучения **очная**

| Семестр      | Трудоем-<br>кость зач. ед./<br>час. | Лекции,<br>час. | Практич.<br>занятия,<br>час. | Лаборат.<br>работы,<br>час. | СРС,<br>час. | Форма<br>промежуточного<br>контроля<br>(экз./зачет) |
|--------------|-------------------------------------|-----------------|------------------------------|-----------------------------|--------------|---|
| <b>1</b>     | <b>72</b>                           | -               | <b>72</b>                    | -                           | -            | <b>зачет</b>  |
| <b>2</b>     | <b>72</b>                           | -               | <b>72</b>                    | -                           | -            | <b>зачет</b>  |
| <b>3</b>     | <b>72</b>                           | -               | <b>72</b>                    | -                           | -            | <b>зачет</b>  |
| <b>4</b>     | <b>72</b>                           | -               | <b>72</b>                    | -                           | -            | <b>зачет</b>  |
| <b>5</b>     | <b>54</b>                           | -               | <b>54</b>                    | -                           | -            | <b>зачет</b>  |
| <b>6</b>     | <b>58</b>                           | -               | <b>54</b>                    | -                           | <b>4</b>     | <b>зачет</b>  |
| <b>Итого</b> | <b>2 ЗЕТ, 400</b>                   | -               | <b>396</b>                   | -                           | <b>4</b>     | <b>зачет</b>  |

Владимир 2016

## 1. ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Целью физического воспитания студентов 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. Модуль «волейбол» предусматривает овладение студентами основными элементами техники и тактики волейбола; овладение основами теоретических знаний; правилами игры, классификацией техники и тактики, методикой судейства, формированием основных двигательных умений и навыков техники игры.

## 2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОПОП ВО

Учебная дисциплина «Физическая культура» в структуре стандартов третьего поколения высшего образования (ФГОС ВО) реализуется в рамках: базовой части Блока 1 "Дисциплины (модули)" программы бакалавриата в объеме не менее 72 академических часов (2 зачетные единицы) в очной форме обучения; элективных дисциплин (модулей) в объеме не менее 328 академических часов.

Дисциплина дает возможность расширения и углубления знаний, умений, навыков и компетенций, определяемых содержанием базовых (обязательных) дисциплин (модулей), позволяет обучающимся получить углубленные знания и навыки для успешной профессиональной деятельности и (или) продолжения профессионального образования. Настоящая программа по учебной дисциплине (модулю) составлена с учетом основополагающих, законодательных, инструктивных и программных документов, определяющих основную направленность, объем и содержание учебных занятий по данной дисциплине в высшей школе.

- Письмо Министерства образования РФ от 25.11.11. № 19-229 «О методических рекомендациях» (Разработка учебных программ по предмету «Физическая культура»).

- Стратегия развития физической культуры и спорта в РФ до 2020г. (Постановление Правительства РФ от 07.08.2009г. №101-Р).

- Инструкция по организации и содержанию работы кафедр физического воспитания высших учебных заведений. Утверждена приказом Государственного комитета Российской Федерации по высшему образованию от 26.07.1994 г. № 777.

= Приказ Министерства образования РФ от 01.12.99 N 1025 «Об организации процесса физического воспитания в образовательных учреждениях начального, среднего и высшего профессионального образования».

Для изучения дисциплины (модуля) необходимы знания, умения и компетенции, полученные обучающимися в средней общеобразовательной школе.

Социогуманитарная направленность физической культуры вообще и, особенно, в образовательных заведениях всех уровней в стране является основным принципиальным положением Федерального закона «О физической культуре и спорте в Российской Федерации». В высших учебных заведениях «Физическая культура» представлена как учебная дисциплина и важнейший компонент целостного развития личности. Являясь компонентом общей культуры, психофизического становления и профессиональной подготовки студента в течение всего периода обучения, раздел «Физическая культура» входит в число обязательных дисциплин. Свои образовательные и развивающие функции «Физическая культура» наиболее полно осуществляет в целенаправленном педагогическом процессе физического воспитания, который опирается на основные общедидактические принципы: сознательности, наглядности, доступности, систематичности и динамичности. Именно этими принципами пронизано все содержание учебной программы по учебной дисциплине «Физическая культура», которая тесно связана не только с физическим развитием и совершенствованием функциональных систем организма молодого человека, но и с формированием средствами физической культуры и спорта жизненно необходимых психических качеств, свойств и черт личности. Все это в целом находит свое отражение в психофизической надежности, будущего специалиста, в необходимом уровне и устойчивости его профессиональной работоспособности.

### 3. КОМПЕТЕНЦИИ ОБУЧАЮЩЕГОСЯ, ФОРМИРУЕМЫЕ В РЕЗУЛЬТАТЕ ОСВОЕНИЯ МОДУЛЯ

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование следующих компетенций:

| Коды компет енций                 | Компетенции   | Результат освоения   |
|-----------------------------------|---|--|
| <b>Общекультурные компетенции</b> |   |  |
| ОК-8                              | готов поддерживать уровень физической подготовки, обеспечивающий полноценную деятельность | <p><u>Знать</u> классификацию, назначение использования методов физического воспитания.</p> <p><u>Уметь</u> применять методы физического воспитания с различным контингентом занимающихся с учетом их возрастных, половых и индивидуальных возможностей, состояния здоровья, уровнем физической подготовленности.</p> <p><u>Владеть</u> средствами и методами формирования здорового стиля жизни на основе потребности в физической активности и регулярном применении физических упражнений, гигиенических и природных факторов с целью оздоровления и физического совершенствования обучаемых.</p> |

#### 4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ МОДУЛЯ

Общая трудоемкость дисциплины составляет 400 часов (2 зач. ед. /72 часа базовая часть и 328 часов элективные курсы).

| № п/п            | Раздел (тема) дисциплины  | Семестр | Неделя семестра | Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах) |          |                      |                     |                     |     | Объем учебной работы, с применением интерактивных методов (в часах / %) | Формы текущего контроля успеваемости (по неделям семестра), форма промежуточной аттестации (по семестрам) |
|------------------|---|---------|-----------------|--|----------|----------------------|---------------------|---------------------|-----|---|---|
|                  |   |         |                 | Лекции   | Семинары | Практические занятия | Лабораторные работы | Контрольные работы, | СРС |   |   |
| <i>1 семестр</i> |   |         |                 |  |          |                      |                     |                     |     |   |   |
| 1                | Нормативно-правовой статус дисциплины «Физическая культура» и ее организация в высшем учебном заведении. Техника безопасности во время занятий по физической культуре | 1       | 1               |  |          |                      | 2                   |                     |     | 1/50%   |   |
| 2                | <b>Лёгкая атлетика</b><br>Техника бега. Общеразвивающие и специальные упражнения в легкой атлетике. Развитие физических качеств.                                      |         | 1-2             |  |          |                      | 6                   |                     |     | 2/33,3%   |   |
| 3                | Техника бега на средние и длинные дистанции. Развитие физических качеств, необходимых для бега на средние и длинные дистанции   | 1       | 3-4             |  |          |                      | 8                   |                     |     | 4/50%   |   |
| 4                | Обучение технике бега со старта. Обучение бегу по сигналу и стартовому ускорению. Развитие физических качеств, необходимых для бега на короткие дистанции             | 1       | 5               |  |          |                      | 4                   |                     |     | 2/50%   |   |
| 5                | Совершенствование техники бега со старта, по прямой и по виражу. Тесты текущего контроля физической подготовленности по легкой атлетике                               | 1       | 6               |  |          |                      | 4                   |                     |     | 2/50%   | <b>Рейтинг 1</b>  |
| 6                | <b>Волейбол.</b> История развития. Специальная физическая подготовка <b>волейболиста. Тесты</b> текущего контроля физической подготовленности.                        | 1       | 7-11            |  |          |                      | 20                  |                     |     | 6/30%   |   |

|                         |   |   |       |  |  |  |    |  |  |          |           |
|-------------------------|---|---|-------|--|--|--|----|--|--|----------|-----------|
| 7                       | Ознакомление с основными техническими приёмами игры в волейбол  |   | 12-15 |  |  |  | 16 |  |  | 4/25%    | Рейтинг 2 |
| 8                       | Плавание. Меры безопасности на воде. Упражнения по освоению с водой. Вдох и выдох в воду с открытыми глазами, скольжение. Специальные упражнения на суше и в воде для плавания. | 1 | 16    |  |  |  | 4  |  |  | 2/50%    |           |
| 9                       | Обучение технике плавания кроль на груди. Обучение старту и повороту.   | 1 | 17    |  |  |  | 4  |  |  | 2/50%    |           |
| 10                      | Закрепление техники плавания кроль на груди. Тесты текущего контроля по плаванию.   | 1 | 18    |  |  |  | 4  |  |  | 2/50%    | Рейтинг 3 |
| <b>Всего за семестр</b> |   |   |       |  |  |  | 72 |  |  | 28/38,8% | зачёт     |
| <i>2 семестр</i>        |   |   |       |  |  |  |    |  |  |          |           |
| 1                       | Лыжный спорт. Техника безопасности по лыжной подготовке. Лыжный инвентарь. Основы техники ступающего и скользящего шага   | 2 | 1-3   |  |  |  | 12 |  |  | 4/33,3%  |           |
| 2                       | Основы техники попеременных и одновременных ходов.  | 2 | 4     |  |  |  | 4  |  |  | 2/50%    |           |
| 3                       | Основы техники прохождения спусков и поворотов в движении.  | 2 | 5     |  |  |  | 4  |  |  | 1/25%    |           |
| 4                       | Основы техники преодоления подъемов. Обучение торможению. Тесты текущего контроля физической подготовленности   | 2 | 6     |  |  |  | 4  |  |  | 1/25%    | Рейтинг 1 |
| 5                       | Волейбол. Техника передач. Совершенствование техники подачи   | 2 | 7-8   |  |  |  | 8  |  |  | 3/37,5%  |           |
| 6                       | Выбор места для выполнения 2-й передачи, взаимодействие игроков передней и задней линии. Тесты текущего контроля технической подготовленности                                   | 2 | 9-12  |  |  |  | 16 |  |  | 4/25%    | Рейтинг 2 |
| 7                       | Лёгкая атлетика ОФП, развитие двигательных качеств. Тесты текущего контроля физической подготовленности по  | 2 | 13-18 |  |  |  | 24 |  |  | 6/25%    | Рейтинг 3 |

|                         |  |   |       |  |  |  |    |    |  |  |  |  |           |             |  |
|-------------------------|--|---|-------|--|--|--|----|----|--|--|--|--|-----------|-------------|--|
|                         | легкой атлетике  |   |       |  |  |  |    |    |  |  |  |  |           |             |  |
| <b>Всего за семестр</b> |  |   |       |  |  |  | 72 |    |  |  |  |  | 21/29,1%  | зачёт       |  |
| <i>3 семестр</i>        |  |   |       |  |  |  |    |    |  |  |  |  |           |             |  |
| 1                       | Лёгкая атлетика ОФП, развитие двигательных качеств   | 3 | 1-2   |  |  |  | 8  |    |  |  |  |  | 2/12,5%   |             |  |
| 2                       | Питание и контроль за массой тела. ОФП, ОРУ  | 3 | 3     |  |  |  | 4  |    |  |  |  |  | 1/25%     |             |  |
| 3                       | Совершенствование техники бега на средние и длинные дистанции. Дыхание при беге.   | 3 | 4-5   |  |  |  | 8  |    |  |  |  |  | 2/25%     |             |  |
| 4                       | ОФП. Тесты текущего контроля физической подготовленности по легкой атлетике  | 3 | 6     |  |  |  | 4  |    |  |  |  |  | 1/25%     | Рейтинг 1   |  |
| 5                       | ОФП. Совершенствование Двигательных качеств ОФП, СФП. Тесты текущего контроля физической подготовленности по волейболу   | 3 | 7-12  |  |  |  | 24 |    |  |  |  |  | 3/12,5%   | Рейтинг 2   |  |
| 6                       | ОФП. СФП. Совершенствование техники игры. Тесты текущего контроля технической подготовленности по волейболу  |   | 13-18 |  |  |  | 24 |    |  |  |  |  | 3/12,5%   | Рейтинг 3   |  |
| <b>Всего за семестр</b> |  |   |       |  |  |  | 72 |    |  |  |  |  | 12/16,66% | зачёт       |  |
| <i>4 семестр</i>        |  |   |       |  |  |  |    |    |  |  |  |  |           |             |  |
| 1                       | Технические приемы баскетбола. Тесты текущего контроля физической подготовленности по ОФП, по баскетболу.  | 4 | 1-12  |  |  |  | 48 |    |  |  |  |  | 9/18,75%  | 1-2 рейтинг |  |
| 2                       | Лёгкая атлетика. ОФП развитие двигательных качеств. Совершенствование техники бега со старта, по прямой  | 4 | 13-15 |  |  |  | 12 |    |  |  |  |  | 2/16,66%  |             |  |
| 3                       | Дальнейшее совершенствование техники бега по прямой дистанции и выражение техники бега. Тесты текущего контроля физической подготовленности по легкой атлетике |   | 16-18 |  |  |  | 12 |    |  |  |  |  | 2/16,66%  | Рейтинг 3   |  |
| <b>Всего за семестр</b> |  |   |       |  |  |  | 72 | 72 |  |  |  |  | 10/13,7%  | зачёт       |  |
| <i>5 семестр</i>        |  |   |       |  |  |  |    |    |  |  |  |  |           |             |  |
| 1                       | Лёгкая атлетика ОФП, развитие двигательных качеств   | 5 | 1-4   |  |  |  | 10 |    |  |  |  |  | 2/20%     |             |  |
| 2                       | Совершенствование умений смены темпа при непрерывном беге. Тесты текущего  | 5 | 4-6   |  |  |  | 8  |    |  |  |  |  | 1/12,5%   | Рейтинг 1   |  |

|                         |   |   |       |  |  |     |  |   |  |          |            |  |
|-------------------------|---|---|-------|--|--|-----|--|---|--|----------|------------|--|
|                         | контроля физической подготовленности по легкой атлетике   |   |       |  |  |     |  |   |  |          |            |  |
| 3                       | ОФП. Развитие двигательных качеств СФП футболистов. Тесты текущего контроля физической подготовленности                                     | 5 | 7-12  |  |  | 16  |  |   |  | 4/16,66% | Рейтинг 2  |  |
| 4                       | Футбол. Правила игры Техническая подготовка. Игровая подготовка ОФП, СФП. Тактика игры Тесты текущего контроля технической подготовленности | 5 | 13-18 |  |  | 20  |  |   |  | 2/16,66% | Рейтинг 3  |  |
| <b>Всего за семестр</b> |   |   |       |  |  | 54  |  |   |  | 9/16,66% | зачёт      |  |
| <i>бсеместр</i>         |   |   |       |  |  |     |  |   |  |          |            |  |
| 1                       | Общая физическая подготовка. Тесты текущего контроля физической подготовленности по ОФП.  | 6 | 1-6   |  |  | 18  |  | 4 |  | 4/13,3%  | Рейтинги 1 |  |
| 2                       | Технические приемы волейбола. Тесты текущего контроля технической подготовленности  |   | 7-12  |  |  | 18  |  |   |  | 3/16,6%  | Рейтинги 2 |  |
| 3                       | Лёгкая атлетика ОФП, развитие двигательных качеств  | 6 | 13-15 |  |  | 8   |  |   |  | 1/12,5%  |            |  |
| 4                       | Техника бега с низкого старта. Тесты текущего контроля физической подготовленности по легкой атлетике                                       |   | 16-18 |  |  | 10  |  |   |  | 2/20%/   | Рейтинг 3  |  |
| <b>Всего за семестр</b> |   |   |       |  |  | 54  |  | 4 |  | 10/18,2% | зачёт      |  |
| <b>ИТОГО</b>            |   |   |       |  |  | 396 |  | 4 |  | 90/22,1% | зачёт      |  |

### Основные темы:

#### *1 семестр*

**Тема 1.** Нормативно-правовой статус дисциплины «Физическая культура» и ее организация в высшем учебном заведении. Техника безопасности во время занятий по физической культуре

**Тема 2.** Легкая атлетика. Техника бега. Общеразвивающие и специальные упражнения в легкой атлетике. Развитие физических качеств. Создание правильного представления о технике бега. Обучение техники бега по прямой дистанции. Общеразвивающие упражнения: последовательность, дозировка, темп выполнения, локальные и глобальные упражнения. Развитие координационных способностей. Общеразвивающие и специальные упражнения в легкой атлетике. Объяснение и показ специальных беговых легкоатлетических упражнений. Специальные упражнения для беговых видов легкой атлетики (семенящий бег, бег с высоким подниманием бедра, бег с захлестыванием голени, бег прыжковыми шагами, бег толчками с ноги на ногу, движения рук, имитирующие бег).

**Тема 3. Легкая атлетика.** Техника бега на средние и длинные дистанции. Развитие физических качеств, необходимых для бега на средние и длинные дистанции. Практика выполнения общеразвивающих и специальных беговых легкоатлетических упражнений. Овладение комплексом общеразвивающих и специальных беговых легкоатлетических упражнений. Обучение технике бега: овладение свободным, естественным бегом. Правильное положение туловища, головы, таза, работа рук и ног. Дыхание при беге. Развитие физических качеств, необходимых для бега на средние и длинные дистанции. Совершенствование техники бега по прямой. Овладение сменой темпа при непрерывном беге.

**Тема 4. Легкая атлетика** Обучение технике бега по виражу. Совершенствование техники бега на средние и длинные дистанции. Практика выполнения общеразвивающих и специальных беговых легкоатлетических упражнений. Овладение комплексом общеразвивающих и специальных беговых легкоатлетических упражнений. Обучение технике бега по виражу (бег с ускорением по виражу по дорожке с большим радиусом по 50-80 м., бег по виражу с различным радиусом и с различной скоростью, бег с ускорением на вираже с выходом на прямую и бег по прямой с входом в вираж (по 80-100 м)). Совершенствования техники бега на средние и длинные дистанции. Развитие физических качеств, необходимых для бега на средние и длинные дистанции.

**Тема 5. Легкая атлетика.** Обучение технике бега со старта. Обучение бегу по сигналу и стартовому ускорению. Развитие физических качеств, необходимых для бега на короткие дистанции. Практика выполнения общеразвивающих и специальных беговых легкоатлетических упражнений. Обучение технике бега со старта. Выполнение команды «На старт!», выполнение команды «Внимание!». Бег со старта без сигнала до 20 м по 6-8 раз самостоятельно. Обучение технике бега по сигналу. Бег со старта по сигналу и стартовое ускорение. Финиширование. Демонстрация финиширования преподавателем или квалифицированным бегуном. Развитие физических качеств, необходимых для бега на короткие дистанции. Тесты текущего контроля физической подготовленности по легкой атлетике. Бег 100 м. Бег 2000 м (девушки) и 3000 м (юноши).

**Тема 6. Волейбол.** Возникновение и развитие волейбола в России и за рубежом. Сильнейшие команды в мире, в России. Перспективы развития волейбола. Понятие о технике. Классификация техники. Приёмы игры в нападении. Стартовая стойка (исходные положения). Перемещения лицом, боком, спиной вперёд: шаги, скачок, бег, остановки. Сочетание способов перемещения. Подготовительные упражнения, упражнения по технике. Передача мяча сверху двумя руками, стоя лицом и спиной в направлении передачи. Подготовительные, подводящие упражнения, упражнения по технике. Подача мяча: нижняя прямая, верхняя прямая. Подготовительные, подводящие упражнения, упражнения по технике. Тесты текущего контроля технической подготовленности.

**Тема 7. Волейбол. ОФП.** Специальная физическая подготовка - упражнения, направленные на развитие силы и быстроты сокращения мышц, скорости, прыгучести, специальной ловкости, выносливости (скоростной, прыжковой, силовой, игровой), акробатические упражнения, подвижные игры, эстафеты и контрольные тесты. Развитие силы, упражнение с собственным весом. Развитие общей выносливости. Скоростно-силовая подготовка. Круговая тренировка

**Тема 8. Плавание.** Вдох и выдох в воду с открытыми глазами, скольжение. Специальные упражнения на суше и в воде для плавания. Вдох и выдох в воду с открытыми глазами; "поплавок", "звёздочка", "стрелка" на груди и на спине, скольжение. Специальные упражнения на суше и в воде для развития силы и выносливости.

**Тема 9. Плавание.** Обучение технике плавания кроль на груди. Тесты текущего контроля физической подготовленности по плаванию. Скольжение. Положение тела, движения ногами. Согласованность движений. Специальные упражнения на суше и в воде для развития гибкости и быстроты движений.



**Тема 10. Плавание.** Закрепление техники плавания кроль на груди. Обучение старту и повороту. Совершенствование скольжения, положения тела, движения руками и ногами. Согласованность движений. Специальные упражнения на суше и в воде для развития быстроты движений. Совершенствование техники одного или нескольких способов старта. Повороты. Тесты текущего контроля по плаванию 50 м вольным стилем и специальной физической подготовленности

### 2 семестр

**Тема 1. Лыжная подготовка** Правила обращения с лыжами и лыжными палками на занятии. Индивидуальный выбор лыжного снаряжения. Правила поведения и техника безопасности на занятиях по лыжной подготовке. Ознакомление с техникой попеременного двухшажного хода (в целом): Ходьба ступающим и скользящим шагом. Обучение одноопорному скольжению. Обучение согласованности движений рук и ног в ходьбе попеременным двухшажным ходом.

**Тема 2. Лыжная подготовка** Техника передвижения на лыжах. Одновременный двухшажный ход. Основные способы подъемов и спусков. Обучение и совершенствование техники преодоления подъемов «елочкой», «полуелочкой» и «лесенкой». Совершенствование техники попеременных и одновременных лыжных ходов. Развитие физических качеств необходимых лыжнику

**Тема 3. Лыжная подготовка.** Техника передвижения на лыжах. Скользящий шаг. Повороты на месте. Техника спуска и торможения. Обучение торможению: «упором», «плугом», боковым соскальзыванием.

**Тема 4. Лыжная подготовка.** Требование к торможению другими способами: палками, изменением стойки со спуска, управляемым падением. Тесты текущего контроля по лыжной подготовке. Юноши – 5 км и 10 км, девушки – 3 км и 5 км.

**Тема 5. Волейбол.** Овладение основной техникой изученных приемов игры

Передача мяча сверху двумя руками с набрасывания партнёра, у стены, над собой– на месте и после перемещения лицом вперёд; в парах, тройках на месте и после перемещения лицом вперед, спиной вперед: в пределах зоны нападения, вдоль сетки и под углом к сетке(расстояние до 2м); с собственного набрасывания в этих же направлениях (до 3м); в треугольнике в зонах 6-4-3,6-2-3. Подача мяча: нижняя прямая, верхняя прямая. Подготовительные, подводящие упражнения, упражнения по технике. Подвижные игры в занятиях волейболом.

Техника передач. Совершенствование техники подачи. Выбор места для выполнения 2-й передачи, взаимодействие игроков передней и задней линии.

**Тема 6. Волейбол.** Игровая подготовка. Трансформация изученных приемов в условиях игровой ситуации. Тесты текущего контроля физической подготовленности волейболистов.

**Тема 7. Легкая атлетика.** Специальные упражнения, обеспечивающие физическую подготовленность легкоатлета. Развитие физических качеств, необходимых для бега на короткие дистанции. Тесты текущего контроля физической подготовленности по легкой атлетике. Бег 100 метров. Бег 2000 м (девушки) и бег 3000 м (юноши).

### 3 семестр

**Тема 1. Легкая атлетика.** Понятие «здоровье», его содержание и критерии.

Питание и контроль за массой тела. Самоконтроль, его цель и задачи. Влияние образа жизни на здоровье. Общеразвивающие упражнения в легкой атлетике. Совершенствование умений смены темпа при непрерывном беге. Совершенствование специальных беговых легкоатлетических упражнений.

**Тема 2. Легкая атлетика.** Выполнение общеразвивающих упражнений. Специальные упражнения, обеспечивающие физическую готовность легкоатлета. Практика выполнения общеразвивающих и специальных беговых легкоатлетических упражнений. Овладение

комплексом общеразвивающих и специальных беговых легкоатлетических упражнений в парах.

**Тема 3. Легкая атлетика.** Совершенствование техники бега на средние и длинные дистанции. Овладение свободным, естественным бегом. Правильное положение туловища, головы, таза, работа рук и ног. Дыхание при беге. Совершенствования техники бега на средние и длинные дистанции. Развитие физических качеств, необходимых для легкоатлета.

**Тема 4. Легкая атлетика.** Практика выполнения общеразвивающих и специальных беговых легкоатлетических упражнений. Тесты текущего контроля физической подготовленности по легкой атлетике. Бег 100 метров. Бег 2000 м (девушки) и бег 3000 м (юноши).

**Тема 5. Общая физическая подготовка.** Общеразвивающие упражнения без гимнастических снарядов, на снарядах (скамейка, канат, гимнастическая стенка, перекладина), с различными предметами (мячи, гимнастические палки, скакалки, гантели). Развитие двигательных качеств.

**Тема 6. Волейбол.** Совершенствование техники игры. Отбивание мяча кулаком через сетку в непосредственной близости от нее, стоя на площадке. Прямой нападающий удар: подводящие упражнения у стены, в парах, по мячу, установленному в держателе, броски теннисного мяча через сетку в прыжке с места, с разбега; прямой нападающий удар из зон 4-2. Прием мяча снизу двумя руками: после броска в стену (расстояние 2-3 м); над собой, у стены, после набрасывания партнера, на месте и после перемещения вперед, вправо-влево: в парах, тройках, с подачи и после нападающего удара., упражнения с применением различных предметов (мячи, обручи, скакалки, гантели и др.). Тесты текущего контроля технической подготовленности

#### 4 семестр

**Тема 1. Общая физическая подготовка.** Совершенствование развития гибкости. Совершенствование техники гимнастических упражнений, направленных на развитие гибкости. Совершенствование общей выносливости и скоростных качеств. Быстрый бег, специальные беговые упражнения: бег с высоким подниманием бедра, бег с захлестыванием голени, бег прыжковыми шагами, прыжки на одной и двух ногах и т.д.

**Тема 2. Баскетбол.** Отработка правильной стойки. Передвижения по прямой, диагоналями, дугами, зигзагом, шагом, бегом, прыжками. Прыжки толчком одной или двумя ногами, с разбега и с места. Остановка шагом и прыжком. Повороты вперед и назад, назади стоящей и впереди стоящей ноге. Ловля мяча, летящего на средней высоте (на уровне груди и пояса); ловля высоко летящего мяча (выше головы); ловля низко летящего мяча (ниже колен); ловля катящихся мячей и отскакивающих от площадки. Ловля мяча на месте. В движении, в прыжке. Передачи одной рукой и двумя руками. Броски одной рукой от плеча, снизу, сверху; броски двумя руками сверху, снизу, от груди. Броски с места и в прыжке. Броски толчком (добавки). Ведение мяча: высокое и низкое. Ведение по прямой, по дуге, по кругу. Ведение с изменением направления, темпа, с переводами мяча из одной руки в другую. Финты с мячом и без мяча, с места и во время движения. Фонты имитацией передачи мяча, имитацией броска в корзину, имитацией прохода. Групповые взаимодействия. Взаимодействия двух, трех, четырех игроков. Заслоны. Отработка правильного выполнения каждого приема в отдельности, умения сочетать приемы между собой. Осуществление приемов на максимальной скорости.

**Тема 2. Легкая атлетика.** Совершенствование техники бега со старта, по прямой дистанции и по виражу. Бег со старта по сигналу и стартовое ускорение. Переход к свободному бегу после стартового ускорения; бег с 3-4 переходами от максимальной скорости к бегу по инерции.

**Тема 3. Легкая атлетика.** Бег со старта (начало бега по сигналу из различных исходных положений); бег по инерции: бег через препятствия (скамейки, мячи и т.д.); бег на

месте с опорой рук о стойку); переход от стартового разбега к бегу по дистанции. Дальнейшее совершенствование техники бега по прямой дистанции и виражу. Развитие физических качеств, необходимых для бега на короткие дистанции. Тесты текущего контроля физической подготовленности по легкой атлетике. Бег 100 метров. Бег 2000 м (девушки) и бег 3000 м (юноши).

### 5 семестр

**Тема 1. Легкая атлетика.** Совершенствование выполнения комплексов общеразвивающих и специальных беговых легкоатлетических упражнений (семенящий бег, бег с высоким подниманием бедра, бег с захлестыванием голени, бег прыжковыми шагами, бег толчками с ноги на ногу, движения рук, имитирующие бег). Правильное положение туловища, головы, таза, работа рук и ног. Дыхание при беге. Последовательное овладение основными подводящими и специальными упражнениями для выполнения свободного естественного бега. Бег по прямой дистанции. Совершенствование умений смены темпа при непрерывном беге. Овладение свободным, естественным бегом. Совершенствование техники бега на вираже. Развитие физических качеств, необходимых для бега на средние и длинные дистанции.

**Тема 2. Легкая атлетика.** Совершенствование выполнения комплексов общеразвивающих и специальных беговых легкоатлетических упражнений (семенящий бег, бег с высоким подниманием бедра, бег с захлестыванием голени, бег прыжковыми шагами, бег толчками с ноги на ногу, движения рук, имитирующие бег). Повторение и совершенствование техники бега со старта и по прямой дистанции. Дальнейшее совершенствование техники бега по прямой дистанции и по виражу с учетом индивидуальных особенностей занимающихся. Тесты текущего контроля физической подготовленности по легкой атлетике. Тесты текущего контроля физической подготовленности по легкой атлетике. Бег 100 м. Бег 2000 м (девушки) и 3000 м (юноши).

**Тема 3. ОФП.** Развитие двигательных качеств. Специальная физическая подготовка: упражнения, направленные на развитие силы и быстроты, прыгучести, специальной ловкости, выносливости (скоростной, прыжковой, силовой, игровой). акробатические упражнения, подвижные игры, эстафеты и контрольные тесты.

**Тема 4. Футбол.** Понятие о технике. Классификация техники. Приёмы игры в нападении

Перемещения лицом, боком, спиной вперёд, остановки. Сочетание способов перемещения. Подготовительные упражнения, упражнения по технике. Передача мяча стоя лицом и спиной в направлении развития атаки Подготовительные, подводящие упражнения, упражнения по технике. Передача мяча различными частями стопы. Подготовительные, подводящие упражнения, упражнения по технике. Жонглирование различными частями тела: ступней, бедром, головой. Передача мяча стоя на месте и после перемещения лицом вперёд, спиной вперёд: в парах, тройках (расстояние до 10м). Подача мяча с углового, техника выполнения свободного, штрафного удара, пенальти. Подготовительные, подводящие упражнения, упражнения по технике. Игровая подготовка. Совершенствование изученных приемов в условиях игровой ситуации. Подвижные игры в занятиях футболом.

### 6 семестр

**Тема 1. ОФП.** Совершенствование силовых способностей. Изучение техники упражнений с использованием тренажерных устройств общего типа, упражнений с сопротивлением партнера и упражнений с использованием внешних отягачений (штанги с набором дисков разного веса, разборные гантели, гири, набивные мячи, вес партнера и т.д.)

**Тема 2. Игровая подготовка (игра по выбору).** Командные взаимодействия. Учебная игра по заданию преподавателя. Методика судейства. Тесты текущего контроля физической подготовленности.

**Тема 3. Легкая атлетика.** Совершенствование техники бега со старта и финиширования. Дальнейшее совершенствование техники бега по прямой дистанции. Совершенствование выполнения комплексов общеразвивающих и специальных беговых легкоатлетических упражнений. Бег со старта по сигналу и стартовое ускорение. Финиширование. Совершенствования техники бега на короткие, средние и длинные дистанции. Специальные упражнения, обеспечивающие физическую готовность легкоатлета.

**Тема 4. Легкая атлетика.** Совершенствование техники свободного естественного бега. Техника низкого старта. Совершенствование выполнения комплексов общеразвивающих и специальных беговых легкоатлетических упражнений. Разновидности низкого старта. Развитие физических качеств, необходимых для бега на короткие дистанции. Развитие силовых способностей. Тесты текущего контроля физической подготовленности по легкой атлетике. Бег 100 м. Бег 2000 м (девушки) и 3000 м (юноши).

## 5. ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ

При реализации различных видов учебной работы используются следующие образовательные технологии: *физкультурно-оздоровительная технология и технология интерактивного обучения.*

*Физкультурно-оздоровительная технология* предполагает использование в процессе аудиторной и внеаудиторной работы различных видов оздоровительной гимнастики. В процессе занятий физической культурой проводятся: *гимнастика для глаз*, включающая комплексы упражнений для улучшения кровообращения в органе зрения, укрепления мышц глаз, улучшения процесса аккомодации, снятия зрительного утомления; *дыхательная гимнастика*, способствующая укреплению дыхательной и сердечно-сосудистой системы; *«пятиминутка»* (с рациональным чередованием физических упражнений и отдыха); *самоmassage головы и области ключицы, упражнения на релаксацию.*

*Технология активного обучения* включает совокупность форм и методов, позволяющих студентам изменить свое отношение к физической культуре как одного из средств здоровьесбережения, сформировать мотивацию ведения здорового образа жизни.

В процессе аудиторных и внеаудиторных занятий физической культурой применяются теоретические (в ходе практических занятий) и практические задания.

В процессе учебной работы по физической культуре применялись следующие формы и методы: *дискуссии; ежегодная научно-практическая студенческая конференция «Актуальные проблемы физической культуры студентов»; мини-конференция в рамках практического занятия (выступление студентов с докладами по проблемам физической культуры и спорта); «Круглый стол» по проблемам здоровьесбережения средствами физической культуры; «Конкурс рефератов и творческих работ студентов»; парное ведение практического занятия по физической культуре (волейбол, легкая атлетика и др.); разбор конкретных ситуаций в различных видах спорта (техничко-тактический анализ игры, разбор комплексов оздоровительных упражнений).*

Применение активных методов обучения на занятиях физической культурой способствует выражению интеллектуальных способностей, раскрытие творческого потенциала, активизации каждого студента.

Использование физкультурно-оздоровительной и технологии активного обучения на занятиях физической культурой позволяет реализовать большие возможности процесса обучения:

- отслеживать развитие интереса, желания, мотивации здоровьесбережения средствами физической культуры;

- наблюдать за активностью студентов в процессе практических занятий физической культурой;

- контролировать уровень знаний в области физической культуры и спорта, здоровьесбережения, физического самосовершенствования, умения применять полученные знания в практической деятельности, приобретение опыта здоровьесбережения при помощи

занятий физической культуры и участия в физкультурно-оздоровительной деятельности вуза:

- оценивать уровень физической подготовленности студентов; определять результат совместной со студентами здоровьесберегающей деятельности;

- определять последовательность дальнейших шагов и действий, что, в конечном итоге, способствует изменению отношения студентов к своему здоровью, его укреплению и сохранению.

*Удельный вес занятий, проводимых в интерактивных формах, определяется главной целью (миссией) программы, особенностью контингента обучающихся и содержанием конкретных дисциплин, и в целом в учебном процессе они должны составлять не менее 20% аудиторных занятий (определяется требованиями ФГОС с учетом специфики ОПОП).*

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

### **1 семестр:**

#### ***1 рейтинг:***

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

#### ***2 рейтинг:***

- Тест на гибкость – наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамейке
- Тест на силу – подтягивание на высокой перекладине (юноши), на низкой перекладине (девушки)
- Тест на силовую подготовленность - поднимание (сед) и опускание туловища из положения лежа, ноги закреплены, руки за головой (девушки); в висе поднимание ног до касания перекладины (юноши).

#### ***3 рейтинг:***

- Передача мяча двумя руками сверху над собой. Определяется количество выполненных передач над собой в кругу диаметром 360см.
- Передача мяча двумя руками сверху в стену. Расстояние не меньше 1 метра от стены
- Плавание 50 м (девушки, юноши).

#### ***Вопросы к зачету:***

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 волейбола как вида спорта.
9. Требования, предъявляемые к волейбольной площадке. Разметка линий.
10. Инвентарь для игры в волейбол. 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.
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.

**2 семестр:**

**1 рейтинг:**

- Тест на общую выносливость – бег на лыжах 3 км (девушки), 5 км (юноши).
- Тест на скоростно-силовую подготовку – бросок набивного мяча из положения сед ноги врозь (1кг) - девушки, (2кг) – юноши.
- Тест на координацию – челночный бег 3х10 м.

**2 рейтинг:**

- Передача мяча двумя руками снизу над собой в пределах волейбольной площадки 9х9;
- Передача мяча двумя руками снизу в стену, расстояние от стены не менее 1 метра.
- Нижняя прямая подача

**3 рейтинг:**

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

**Вопросы к зачету:**

1. История развития лыжного спорта. Виды лыжного спорта.
2. Простейшая методика подбора лыжной экипировки. Лыжный инвентарь.
3. Основные способы передвижения на лыжах. Классификация способов передвижения.
4. Основные упражнения, применяемые лыжниками для развития: скоростно-силовых качеств, быстроты, ловкости, выносливости, развития силы, координации движений.
5. Главные достоинства занятий лыжным спортом.
6. Оказание первой медицинской помощи при обморожении, травмах и ушибах.
7. Общая, специальная и техническая подготовка лыжника. Контрольные старты.
8. Переутомление. Основные средства восстановления. Медико-биологический контроль.
5. Технология смазки лыж и нанесения парафина.
6. Понятие о технике волейбола. Классификация техники игры.
7. Техника игры в нападении.
8. Техника игры в защите.
9. Последовательность обучения основным техническим приемам.
10. Средства и методы технической подготовки волейболистов.
11. Организация и правила проведения соревнований по легкой атлетике.
12. Основы техники спортивной ходьбы и бега.
13. Основы техники прыжка в высоту.
14. Основы техники прыжка в длину.
15. Основы техники метаний.

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

1. Понятие «здоровье», его содержание и критерии.
2. Функциональное проявление здоровья в различных сферах жизнедеятельности.
3. Образ жизни студентов и его влияние на здоровье.
4. Здоровый образ жизни студента.
5. Факторы, влияющие на здоровье студентов.
6. Влияние окружающей среды на здоровье.
7. Наследственность и ее влияние на здоровье.
8. Здоровье в иерархии потребностей и ценностей культурного человека.
9. Направленность поведения человека на обеспечение собственного здоровья.
8. Самооценка собственного здоровья.
9. Ценностные ориентации студентов на здоровый образ жизни и их отражение в жизнедеятельности.
10. Содержательные характеристики составляющих здорового образа жизни.

**3 семестр:**

**1 рейтинг:**

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

**2 рейтинг:**

- Тест на гибкость – наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамейке (девушки, юноши);
- Тест на силу – подтягивание на высокой перекладине (юноши), на низкой перекладине (девушки)
- Тест на силовую подготовленность - поднимание (сед) и опускание туловища из положения лежа, ноги закреплены, руки за головой (девушки); в висе поднимание ног до касания перекладины (юноши).

**3 рейтинг:**

- Верхняя прямая подача (девушки, юноши);
- Прямой нападающий удар по ходу разбега (девушки, юноши);
- Тест на скоростную выносливость 92м «Елочка» (девушки, юноши).

**Вопросы к зачету:**

1. Общеразвивающие и специальные упражнения легкоатлетов.
2. Типовая схема обучения технике легкоатлетических упражнений.
3. Средства повышения тренированности легкоатлетов.
4. Легкая атлетика в школе и оздоровительном лагере.
5. Легкая атлетика и современное олимпийское движение.
6. Виды соревнований по спортивным играм.
7. Системы розыгрышей в спортивных играх.
8. Принципы обучения волейболу.
9. Методы обучения волейболу.
10. Этапы преподавания волейбола.
11. Организм человека как единая саморазвивающаяся биологическая система.
12. Общее представление о строении тела человека.
13. Функциональные системы организма.
14. Воздействие природных и социально-экологических факторов на организм и жизнедеятельность человека.
15. Средства физической культуры и спорта.

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

1. Принципы физического воспитания (сознательности и активности, наглядности, доступности, систематичности, динамичности).
2. Средства и методы физического воспитания.
3. Основы обучения движениям. Этапы обучения.
4. Общая характеристика физических качеств. Взаимосвязь физических качеств.
5. Сила и методика ее развития.
6. Быстрота и методика ее развития.
7. Выносливость и методика ее развития.
8. Ловкость и методика ее развития.
9. Гибкость и методика ее развития.
10. Общая физическая подготовка (ОФП) и специальная физическая подготовка (СФП) в системе физического воспитания.

**4 семестр:**

***1 рейтинг:***

- Тест на гибкость – наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамейке
- Тест на силу – подтягивание на высокой перекладине (юноши), на низкой перекладине (девушки)
- Тест на силовую подготовленность - поднимание (сед) и опускание туловища из положения лежа, ноги закреплены, руки за головой (девушки); в висе поднимание ног до касания перекладины (юноши).

***2 рейтинг:***

- 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. Обратное 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:***

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

***Вопросы к зачету:***

1. Основные этапы развития баскетбола в России.
2. Эволюция развития правил игры.
3. Понятие о технике. Классификация техники игры.
4. Техника игры в нападении, техника игры в защите
5. Последовательность обучения основным техническим приемам.
6. Функциональная активность человека и взаимосвязь физической и умственной деятельности.
7. Утомление и восстановление при физической и умственной работе.
8. Витамины и их роль в обмене веществ.
9. Обмен энергии. Состав пищи и суточный расход энергии.
10. Двигательная функция и повышение устойчивости организма человека к различным условиям внешней среды.
11. Основы спортивной тренировки в легкой атлетике.



12. Совершенствование техники и методики легкоатлетических видов на основе результатов научных изысканий.
13. Средства и методы развития выносливости у легкоатлетов.
14. Средства, методы и динамика развития силы у легкоатлетов.
15. Типовая структура урока по легкой атлетике, ее характеристика.

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

1. Понятие «нагрузка». Оценка и величина нагрузки. Энергозатраты при физических нагрузках разной интенсивности. Значение мышечной релаксации.
2. Коррекция физического развития, двигательной и функциональной подготовленности средствами физической культуры и спорта.
3. Формы и содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями.
4. Утренняя гигиеническая гимнастика и ее физиологическое значение. Методика составления комплекса упражнений утренней гимнастики.
5. Ритмическая гимнастика. Влияние занятий ритмической гимнастикой на организм. Методические особенности занятий.
6. Оздоровительный бег – эффективная форма самостоятельных занятий физическими упражнениями.
7. Атлетическая гимнастика.
8. Коррекция массы тела.
9. Осанка. Дефекты осанки. Физические упражнения для профилактики и коррекции нарушений осанки.
10. Пульсовой режим рациональной тренировочной нагрузки. Взаимосвязь между интенсивностью занятий и ЧСС. Признаки чрезмерной нагрузки.

**5 семестр:**

**1 рейтинг:**

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

**2 рейтинг:**

- Тест на гибкость – наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамейке
- Тест на силу – подтягивание на высокой перекладине (юноши), на низкой перекладине (девушки)
- Тест на силовую подготовленность - поднимание (сед) и опускание туловища из положения лежа, ноги закреплены, руки за головой (девушки); в висе поднимание ног до касания перекладины (юноши).

**3 рейтинг:**

- Жонглирование мячом. Мяч подбрасывается руками. Мяч подбивается в воздух ногой через себя. После касания мячом земли мяч другой ногой опять посылается по воздуху через себя (не менее 12 раз подряд).
- Удар с полулёта. Мяч подбрасывается в воздух руками. После первого отскока мяча выполняется удар средней частью подъёма в ворота с расстояния 10-15м. Оценивается точность и техника выполнения.
- Удар в ворота. С расстояния 9м выполняется подряд пять ударов в ворота по неподвижному мячу. Ворота разделены по вертикали пополам. Следует попасть в указанную половину ворот верхом (не менее 3-х точных попаданий).

**Вопросы к зачету:**

1. Средства и методы развития быстроты и ловкости у легкоатлетов.
2. Подготовка к соревнованиям легкоатлетов.

3. Меры безопасности и профилактика травматизма в легкой атлетике.
4. Особенности тренировки в легкоатлетических многоборьях.
5. Оздоровительный бег и его значение.
6. История развития футбола за рубежом.
7. Развитие футбола в России
8. Эволюция правил игры в футбол.
9. Организация массовых соревнований по футболу среди детских и юношеских команд.
10. Особенности методики судейства при проведении массовых соревнований по футболу.
11. Методические основы технической подготовки футболистов.
12. Методика начального обучения основным техническим приемам в футболе.
13. Методика обучения тактике игры в футбол.
14. Специальная физическая подготовка в футболе – как один из видов подготовки футболистов.
15. Двигательная функция и повышение устойчивости организма человека к различным условиям внешней среды

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

1. Гигиена самостоятельных занятий физическими упражнениями.
2. Самоконтроль за эффективностью самостоятельных занятий. Дневник самоконтроля.
3. Виды травм. Профилактика травматизма при занятиях физическими упражнениями.
4. Определение понятия «спорт». Массовый спорт. Спорт высших достижений. Единая спортивная классификация (ЕСК). Национальные виды спорта в спортивной классификации.
5. Студенческий спорт и его организационные особенности. Студенческие спортивные соревнования.
6. Обоснование индивидуального выбора видов спорта или систем физических упражнений. Краткая психофизическая характеристика основных групп видов спорта и современных систем физических упражнений.
7. Историческая справка о виде спорта (системе физических упражнений).
8. Подготовка спортсменов как многолетний непрерывный процесс. Перспективное планирование тренировки в избранном виде спорта.
9. Стороны спортивной подготовки (техническая, тактическая, физическая, психическая). Виды и методы контроля за эффективностью спортивных занятий.
10. Спортивная ориентация и отбор в спорте. Модельные характеристики спортсмена высокого класса.

**6 семестр:**

**1 рейтинг:**

- Тест на силовую подготовленность - поднимание (сед) и опускание туловища из положения лежа, ноги закреплены, руки за головой (девушки);
- Тест на силовую подготовленность – подтягивание на перекладине (юноши);
- Тест на скоростно-силовую подготовленность - прыжки в длину с места (девушки, юноши).

**2 рейтинг:**

- Приседание на одной ноге, опора о стену (девушки);
- Тест на силовую подготовленность - сгибание-разгибание рук в упоре лежа на коленях (девушки);
- Сгибания и разгибания рук на брусьях (юноши);
- В висе поднимание ног до касания перекладины (юноши).

**3 рейтинг:**

- 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).

### ***Вопросы к зачету:***

1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов. Физическое воспитание в вузе.
2. Организм человека как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система. Краткая характеристика функциональных систем организма (костной, мышечной, сердечно-сосудистой, дыхательной, пищеварительной, выделительной, сенсорных).
3. Функциональная активность человека и взаимосвязь физической и умственной деятельности. Утомление при физической и умственной работе. Пути восстановления работоспособности.
4. Физиологические основы занятий физическими упражнениями.
5. Понятие «здоровье», его содержание и критерии. Факторы, влияющие на здоровье.
6. Образ жизни студентов и его влияние на здоровье. Здоровый образ жизни студента и его составляющие (режим труда и отдыха, организация сна, режим питания, организация двигательной активности, профилактика вредных привычек и др.).
7. Закаливание как средство укрепления здоровья (механизм закаливания; принципы и правила процесса закаливания; закаливающие факторы)
8. Работоспособность студентов и влияние на нее различных факторов. Средства физической культуры в регулировании работоспособности и профилактике утомления.
9. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) как разновидность специальной физической подготовки.
10. Формы и содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями.
11. Рекорды и рекордсмены в легкой атлетике.
12. Техника безопасности на занятиях по легкой атлетике.
13. Правила соревнований в легкой атлетике.
14. Места занятий легкой атлетикой, оборудование и инвентарь занимающихся.
15. Врачебный контроль и самоконтроль на занятиях по легкой атлетике.

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

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 данного вида спорта (системы физических упражнений) 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.

## *Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы студентов*

Самостоятельная работа студентов - составная часть учебного процесса, которая выполняется в неаудиторное время.

|    | Наименование раздела дисциплины   | Содержание раздела дисциплины  | Результат обучения, формируемые компетенции   |
|----|---|--|---|
| 1. | Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями                              | Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий. Формы и содержание самостоятельных занятий<br>Организация самостоятельных занятий физическими упражнениями различной направленности. Характер содержания занятий в зависимости от возраста.<br>Особенности самостоятельных занятий для людей разного пола  | <i>Знать:</i> формы и содержание занятий физическими упражнениями различной направленности, основные формы контроля при занятиях физической культурой.<br><i>Уметь</i> самостоятельно поддерживать и развивать основные физические качества в процессе занятий физическими упражнениями: осуществлять подбор необходимых прикладных физических упражнений для адаптации организма к различным условиям труда и специфическим воздействиям внешней среды.<br><i>Владеть:</i> применением различных физических упражнений разного характера в зависимости от возраста и пола, методами самостоятельного выбора вида спорта или системы физических упражнений для укрепления здоровья; здоровьесберегающими технологиями; средствами и методами воспитания прикладных физических (выносливость, быстрота, сила, гибкость и ловкость) и психических (смелость, решительность, настойчивость, самообладание, и т.п.) качеств, необходимых для успешного и эффективного выполнения определенных трудовых действий |
| 2. | Методика составления и проведения простейших самостоятельных занятий физическими упражнениями | Планирование и управление самостоятельными занятиями. Границы интенсивности нагрузок в условиях самостоятельных занятий у лиц разного возраста. Взаимосвязь между интенсивностью нагрузок и уровнем физической подготовленности. Гигиена самостоятельных занятий.<br>Самоконтроль за эффективностью самостоятельных занятий. Участие в спортивных соревнованиях. | <i>Знать:</i> содержание и формы занятий физической культурой.<br><i>Уметь:</i> планировать содержание занятия и уровень нагрузки на занятиях.<br><i>Владеть:</i> навыками самоконтроля за эффективностью занятий физическими упражнениями  |

По дисциплине «Физическая культура» используются различные виды самостоятельной работы студентов:

- самостоятельный выбор тем докладов, тезисов, рефератов;
- подготовка докладов, тезисов, рефератов;
- подготовка к участию в дискуссиях, «Круглом столе», и др. активных формах занятия;
- проведение интервью спортсменов, профессионально занимающихся каким-либо видом спорта;
- анкетирование студентов учебной группы для изучения какой-либо проблемы;
- аналитическое исследование какой-либо проблемы;
- составление комплексов упражнений оздоровительной гимнастики;
- составление личного плана самостоятельных физических упражнений;
- подбор различных упражнений для развития физических качеств: силы, гибкости, быстроты, выносливости, ловкости;
- выполнение подводящих упражнений для успешной сдачи контрольных упражнений.

### **.Тематика рефератов для самостоятельной работы студентов:**

#### Лыжный спорт:

1. Классификация способов передвижения на лыжах:
  - классические и коньковые лыжные ходы;
  - способы подъемов;
  - стойки спусков;
  - способы торможений;
  - способы поворотов в движении и на месте;
  - преодоление неровностей.
2. Признаки деления лыжных ходов на классические и коньковые, одновременные и попеременные с учетом количества шагов в цикле хода.
3. Понятие о классическом и свободном стилях передвижения .
4. Фазы формирования двигательного навыка и этапы обучения.
5. Словесные, наглядные и практические методы обучения.
6. Основные дидактические принципы обучения.
7. Особенности организации обучения способам передвижения на лыжах.
8. Специфические требования к подготовке учебной площадки, учебной и тренировочной лыжни.
9. Взаимосвязь мест занятий по лыжной подготовке с этапами обучения.
10. Части урока, их содержание и примерная относительная продолжительность.
11. Требования к разработке плана-конспекта.
12. Начальное обучения владению лыжным инвентарем, ступающему и скользящему шагу, управлению лыжами, освоению со снежной средой.
13. Методика обучения технике передвижения на лыжах: классическим и коньковым ходам, переходам с одного хода на другой, способам подъемов, спусков, торможений, поворотов, преодоления неровностей.
14. Типичные ошибки при овладении попеременными и одновременными классическими и коньковыми лыжными ходами.
15. Последовательность обучения различным лыжным ходам, способам подъемов, спусков, торможений, поворотов.
16. Наиболее распространенные травмы при занятиях лыжами, причины их возникновения и меры предупреждения.
17. Лыжные гонки как циклический вид спорта на выносливость.
18. Этапы многолетней подготовки: предварительной подготовки, начальной и углубленной специализации, спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства.
19. Понятия о спортивной форме, взаимосвязь закономерностей ее фазового развития с планированием тренировки.
20. Периодизация годового тренировочного макроцикла.

21. Основные, специально-подготовительные, обще-подготовительные средства тренировки.
22. Соотношение различных средств на этапах многолетней подготовки и по периодам годового макроцикла.
23. Компоненты тренировочной нагрузки, определяющие характер ее воздействия на организм.
24. Определение относительной интенсивности физической и физиологической нагрузок в лыжных гонках.
25. Распределение тренировочной нагрузки по зонам интенсивности.

#### Баскетбол:

1. Урок как основная форма проведения занятия по обучению баскетболу. Этапы урока.
2. Сила как физическое качество, необходимое для игры в баскетбол.
3. Быстрота как физическое качество, необходимое для игры в баскетбол.
4. Выносливость как физическое качество, необходимое для игры в баскетбол.
5. Гибкость как физическое качество, необходимое для игры в баскетбол.
6. Технические приемы с мячом в баскетболе.
7. Технические приемы без мяча в баскетболе.
8. Характеристика индивидуальной игры в защите.
9. Индивидуальная игра в нападении.
10. Специальная физическая подготовка в баскетболе.
11. Выносливость и ее развитие у баскетболистов.
12. Быстрота и ее развитие у баскетболистов.
13. Прыгучесть и ее развитие у баскетболистов.
14. Сила и ее развитие у баскетболистов.
15. Гибкость и ее развитие у баскетболистов.
16. Основы техники игры в баскетбол.
17. Основы командной защиты в баскетболе.
18. Основы командного нападения в баскетболе.
19. Индивидуальная игра в защите.
20. Индивидуальная игра в нападении.

#### Футбол:

1. Виды соревнований по футболу.
2. Системы розыгрышей. Их различия.
3. Принципы обучения футболу.
4. Методы обучения футболу.
5. Этапы преподавания футбола.
6. Урок как основная форма проведения занятия по обучению футболу. Этапы урока.
7. Специальная физическая подготовка в футболе.
8. Сила как физическое качество, необходимое для игры в футбол.
9. Быстрота как физическое качество, необходимое для игры в футбол.
10. Выносливость как физическое качество, необходимое для игры в футбол.
11. Гибкость как физическое качество, необходимое для игры в футбол.
12. Технические приемы с мячом в футболе.
13. Характеристика игры в защите.
14. Индивидуальная игра в нападении.
15. Выносливость и ее развитие у футболистов.
16. Быстрота и ее развитие у футболистов.
17. Прыгучесть и ее развитие у футболистов.
18. Сила и ее развитие у футболистов.
19. Гибкость и ее развитие у футболистов.
20. Основы техники игры в футбол.

21. Основы игры в защите в футболе.
22. Основы игры в нападении в футболе.
23. Индивидуальная игра в защите.
24. Индивидуальная игра в нападении.
25. Физическая подготовка и система тренировок в футболе.

### Волейбол

1. Тактика игры в защите.
2. Средства и методы тактической подготовки волейболистов.
3. Значение тактики и ее взаимосвязь с другими компонентами игры.
4. Характеристика специальных физических качеств волейболистов.
5. Средства и методы специальной физической подготовки волейболистов.
6. Организация массовых соревнований по волейболу среди детских и юношеских команд.
7. Особенности методики судейства при проведении массовых соревнований по волейболу.
8. Методические основы технической подготовки волейболистов.
9. Методика начального обучения основным техническим приемам в волейболе.
10. Методика обучения тактике игры в волейбол.
11. Специальная физическая подготовка в волейболе – как один из видов подготовки волейболистов.
12. Пляжный волейбол – возникновение и развитие. Правила игры.
13. Система игры в защите «углом вперед», её достоинства и недостатки.
14. Система игры в защите «углом назад», её достоинства и недостатки.
15. Физические качества и их развитие у волейболистов.

### ППФП

1. Определение понятия «спорт». Его отличие от других видов занятий физическими упражнениями.
2. Массовый спорт и спорт высших достижений. Их цели 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. История олимпийских игр.
10. Современное Олимпийское движение.
11. Студенческий спорт. История проведения Универсиад.
12. Универсиада 2013 года в Казани.
13. Универсиада 2013 и волонтерское движение студентов.
14. История комплекса ГТО и БГТО.
15. Мотивация и обоснование индивидуального выбора студентом вида спорта или системы физических упражнений для регулярных занятий.
16. Краткая психофизиологическая характеристика основных групп видов спорта и систем физических упражнений.
17. Характеристика особенностей воздействия избранного вида спорта (системы физических упражнений) на физическое развитие и физическую подготовленность.
18. Модельные характеристики спортсмена высокого класса.
19. Цели и задачи спортивной подготовки в условиях вуза.
20. Перспективное, текущее и оперативное планирование спортивной подготовки.
21. Ценностные ориентации и место физической культуры и спорта в жизни студентов.
22. Профилактика травматизма на занятиях физической культурой и спортом.

## 6. МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

### *а) основная литература:*

1. Аренд, Л.А. Воспитание силы и быстроты [Электронный ресурс]: учебно-методическое пособие/ Л.А. Аренд [и др.]. – Электрон. текстовые данные. – Воронеж: Воронежский государственный архитектурно-строительный университет, ЭБС АСВ, 2013. – 177 с. – Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/22651>. – ЭБС «IPRbooks»
2. Кобяков, Ю.П. Физическая культура. Основы здорового образа жизни: учебное пособие для вузов по специальности 050720.65 (033100) – Физическая культура / Ю.П. Кобяков. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2012. – 253 с. (библиотека ВлГУ).
3. Лысова, И.А. Оценка общей физической подготовленности студентов [Электронный ресурс]: монография/ Лысова И.А., Блинова А.В., Нечушкин Ю.В. – Электрон. текстовые данные. – М.: Московский гуманитарный университет, 2012. – 201 с.– Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/14525>. – ЭБС «IPRbooks»
4. Одинцова, С.В. Теория и методика физической культуры: методические рекомендации для самостоятельной работы студентов / С.В. Одинцова. – Владимир: ВлГУ, 2013. – 36 с.
5. Шулятьев, В.М. Волейбол [Электронный ресурс]: учебное пособие/ В.М. Шулятьев, В.С. Побыванец. – Электрон. текстовые данные. – М.: Российский университет дружбы народов, 2012. – 204 с.. – Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/22165>. – ЭБС «IPRbooks»

### *б) дополнительная литература*

1. Афанасьев, В.Г. Самостоятельные занятия в физическом воспитании: учебное пособие / В.Г. Афанасьев. Владимир: ВлГУ, 2011. – 148 с.: ил. – ISBN 978-5-9984-0173-2/ <http://e.lib.vlsu.ru/bitstream/123456789/3050/1/00628.pdf>>. (библиотека ВлГУ)
2. Кузьменко Г.А. Физическая культура и оптимизация процесса спортивной подготовки. Организационная культура личности юного спортсмена [Электронный ресурс]: программа элективного курса для основного общего образования/ Кузьменко Г.А., Эссеббар К.М.— Электрон. текстовые данные. — М.: Прометей, 2013. — 140 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/18632>. — ЭБС «IPRbooks».
3. Луценко С.А. Организация и проведение соревнований по спортивным играм [Электронный ресурс]: учебно-методическое пособие/ Луценко С.А.— Электрон. текстовые данные. — СПб. Институт специальной педагогики и психологии, 2010. — 52 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/29982>. — ЭБС «IPRbooks».
4. Лысова И.А. Оценка общей физической подготовленности студентов [Электронный ресурс]: монография/ Лысова И.А., Блинова А.В., Нечушкин Ю.В.— Электрон. текстовые данные. — М.: Московский гуманитарный университет, 2012. — 201 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/14525>. — ЭБС «IPRbooks».
5. Пулина, В.В. Физическое воспитание студентов специального медицинского отделения в ВУЗе. Учебно-методическое пособие. /В.В. Пулина. – Владимир: Изд-во ВлГУ. 2014. –79с. (библиотека ВлГУ).
6. Спортивные игры [Электронный ресурс]: учебно-практическое пособие/ — Электрон. текстовые данные. — Калининград: Балтийский федеральный университет им. Иммануила Канта, 2010. — 63 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/23931>. — ЭБС «IPRbooks».

### *в) периодические издания:*

1. Ж.: Теория и практика физической культуры.
2. Ж.: Физическая культура, воспитание, образование, тренировка.
3. Ж.: Физкультура и спорт.

### *г) интернет ресурсы:*



1. «Консультант студента» <http://www.studentlibrary.ru>.
2. «Библиотека» <https://vlsu.bibliotech.ru/>
3. ЭБС «IPRbooks». <http://www.iprbookshop.ru/>

## **7. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

Для проведения практических занятий используется: спортивный зал корп. №9, спортивный инвентарь (мячи в/б, мячи б/б, набивные мячи), специальные обучающие устройства и тренажёры, а также учебная аудитория с мультимедийным оборудованием.

Рабочая программа дисциплины составлена в соответствии с требованиями ФГОС ВО с учетом рекомендаций и ОПОП ВО для направления подготовки **54.03.01 «Дизайн»**

Рабочую программу составили:

- к.п.н., доцент. Калинцева И.Г. И.Г. Калинцева
- ст. преподаватель Песчанова С.А. .. С.А. Песчанова,

Рецензент: (представитель работодателя)

ВзГУ, зав. кафедр. Т.М.Корова, к.п.н., доцент Т.М.Корова

(место работы, должность, подпись, ФИО)

Программа рассмотрена и одобрена на заседании кафедры Физического воспитания протокол № 1 от 30.08.2016 года

Заведующий кафедрой И.Г. Калинцева Калинцева И.Г.

Рабочая программа рассмотрена и одобрена на заседании учебно-методической комиссии 54.03.01 Дизайн

Протокол № 1 от 05.09.2016 года.

Председатель комиссии С.А. Песчанова

(подпись)

ФИО

**Рецензия  
на рабочую программу по дисциплине**

**«Физическая культура» и «Элективные курсы по ФК»  
для студентов направления 54.03.01 «Дизайн»**

Рецензируемая рабочая программа по дисциплине «Физическая культура» и «Элективные курсы по ФК» разработана преподавателями Владимирского государственного университета имени А.Г. и Н.Г. Столетовых Калинцевой И.Г., Песчановой С.А. для направления 54.03.01 «Дизайн».

Целью программы 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.

Программа состоит из цели и задач, которые определены для дисциплины; форм организации учебного процесса; компетенций, которыми должны овладеть студенты в процессе освоения дисциплины; требований к знаниям и умениям приобретаемых при изучении дисциплины в соответствии с квалификационной характеристикой выпускника.

Структура учебной дисциплины дает представление об учебной нагрузке студентов, последовательности изучения разделов и тем программы, оценочных средств для текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины, учебно-методического обеспечения самостоятельной работы студентов, методического и информационного обеспечения. Содержание дисциплины включает в себя базовые виды спорта (легкая атлетика, лыжный спорт и плавание) и модули волейбол, баскетбол, футбол.

Настоящая программа составлена в соответствии с требованиями ФГОС ВО с учетом основополагающих, законодательных, инструктивных и программных документов, определяющих основную направленность, объем и содержание учебных занятий по данной дисциплине в высшей школе.

Рабочая программа для студентов направления 54.03.01 «Дизайн» по дисциплине «Физическая культура» и «Элективные курсы по ФК» может быть рекомендована для использования в учебном процессе.

Рецензент  
к.п.н., доцент, кафедры  
ТМФКСД



А.В. Власов