

**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)**



Проректор  
по образовательной деятельности

А.А. Панфилов

« 22 » \_\_\_\_\_ 2019 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**  
**ЭЛЕКТИВНЫЕ КУРСЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ**

Направление подготовки **54.03.04 «РЕСТАВРАЦИЯ»**

Профиль/программа подготовки **Реставрация станковой живописи**

Уровень высшего образования **БАКАЛАВРИАТ**

Форма обучения **ОЧНАЯ**

Семестр	Трудоем- кость зач. ед./ час.	Лекции, час.	Практич. занятия, час.	Лаборат. работы, час.	СРС, час.	Форма промежуточной аттестации (экзамен/зачет/зачет с оценкой)
2	72	-	72	-	-	зачет
3	72	-	72	-	-	зачет
4	72	-	72	-	-	зачет
5	54	-	54	-	-	зачет
6	58	-	54	-	4	зачет
Итого	328 часов	-	324	-	4	зачет

## 1. ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

**Цель освоения дисциплины** 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.

### Задачи:

- понимание социальной значимости прикладной физической культуры и её роли в развитии личности и подготовке к профессиональной деятельности;
- 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 ВО

Дисциплина «Элективные курсы по физической культуре и спорту» реализуется в вариативной части учебного плана.

## 3. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

Планируемые результаты обучения по дисциплине, соотнесенные с планируемыми результатами освоения ОПОП

Код формируемых компетенций	Уровень освоения компетенции	Планируемые результаты обучения по дисциплине характеризующие этапы формирования компетенций (показатели освоения компетенции)
1	2	3
ОК-8 готов поддерживать уровень физической подготовки, обеспечивающий полноценную деятельность.	Полное освоение компетенции	<b>Знать</b> теорию и методику самостоятельных занятий по физической культуре, индивидуальные особенности своего организма, средства и методы развития основных физических качеств. <b>Уметь</b> поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдать нормы здорового образа жизни. <b>Владеть</b> основами физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности

#### 4. ОБЪЕМ И СТРУКТУРА ДИСЦИПЛИНЫ

Трудоемкость дисциплины составляет 328 часов.

№ п/п	Наименование тем и/или разделов/тем 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, форма промежуточной аттестации (по семестрам)
				Лекции	Практические занятия	Лабораторные работы	СРС		
1.	Лыжный спорт	2	1-6		24			5/20,8	Рейтинг контроль 1
2.	Спортивные игры (волейбол)	2	7-12		24			6/25	Рейтинг контроль 2
3.	Лёгкая атлетика	2	13-18		24			5/20,8	Рейтинг контроль 3
<b>Всего за 2 семестр</b>					<b>72</b>			<b>16/22,2</b>	<b>зачет</b>
1.	Лёгкая атлетика	3	1-6		24			5/20,8	Рейтинг контроль 1
2.	ОФП, ППФП	3	7-12		24			6/25	Рейтинг контроль 2
3.	Спортивные игры (баскетбол)	3	13-18		24			6/25	Рейтинг контроль 3
<b>Всего за 3 семестр</b>					<b>72</b>			<b>17/23,6</b>	<b>зачет</b>
1.	Спортивные игры (баскетбол)	4	1-6		24			6/25	Рейтинг контроль 1
2.	ОФП, ППФП	4	7-12		24			6/25	Рейтинг контроль 2
3.	Легкая атлетика	4	13-18		24			5/20,8	Рейтинг контроль 3
<b>Всего за 4 семестр</b>					<b>72</b>			<b>17/23,6</b>	<b>зачет</b>
1.	Легкая атлетика	5	1-6		20			4/25	Рейтинг контроль 1
2.	Спортивные игры (футбол/бадминтон)	5	7-12		18			4/22,2	Рейтинг контроль 2
3.	Атлетическая гимнастика/ аэробика	5	13-18		16			3/18,75	Рейтинг контроль 3
<b>Всего за 5 семестр</b>					<b>54</b>			<b>11/20,4</b>	<b>зачет</b>
1.	Атлетическая гимнастика/ аэробика	6	1-6		20			3/15	Рейтинг контроль 1
2.	Спортивные игры (футбол/бадминтон)	6	7-12		18			3/16,6	Рейтинг контроль 2
3.	Легкая атлетика	6	13-18		16	4		2/12,5	Рейтинг контроль 3

<b>Всего за 6 семестр</b>			<b>54</b>		<b>4</b>	<b>8/14,8</b>	<b>зачет</b>
Наличие в дисциплине КП/КР			-			-	
<b>Всего по УП</b>			<b>324</b>		<b>4</b>	<b>69/21,3</b>	<b>зачет</b>

### Содержание практических/лабораторных занятий по дисциплине

#### 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 двушажного хода (в целом): Ходьба ступающим и скользящим шагом. Обучение одноопорному скольжению. Обучение согласованности движений рук и ног в ходьбе попеременным двушажным ходом. Одновременный двушажный ход. Основные способы подъемов и спусков. Обучение и совершенствование техники преодоления подъемов «слочкой», «полу ёлочкой» и «лесенкой». Скользящий шаг. Повороты на месте. Обучение торможению: «упором», «плугом», боковым соскальзыванием. Тесты текущего контроля по лыжной подготовке. Юноши – 5 км и 10 км, девушки – 3 км и 5 км.

**Тема 2. Спортивные игры (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 вперед; 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. Совершенствование техники подач. Выбор места для выполнения 2-й передачи, взаимодействие игроков передней и задней линии. Игровая подготовка. Трансформация изученных приемов в условиях игровой ситуации. Тесты текущего контроля физической подготовленности.

**Тема 3. Легкая атлетика.** Специальные упражнения, обеспечивающие физическую подготовленность легкоатлета. Развитие физических качеств, необходимых для бега на короткие, средние дистанции. Тесты текущего контроля физической подготовленности.

#### 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. Практика выполнения общеразвивающих и специальных беговых легкоатлетических упражнений. Овладение комплексом общеразвивающих и специальных беговых легкоатлетических упражнений в парах. 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. Тесты текущего контроля технической подготовленности.

**Тема 2. Профессионально-прикладная физическая подготовка.** Прикладные упражнения: ходьба, бег, прыжки, упражнения в равновесии. Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний. Упражнения в чередовании напряжения с расслаблением. Упражнения для коррекции нарушений осанки. Упражнения на развитие внимания. Общеразвивающие упражнения без гимнастических снарядов, на снарядах (скамейка, гимнастическая стенка, перекладина), с различными предметами (мячи, гимнастические палки, скакалки, гантели). Развитие двигательных качеств.

**Тема 3. Спортивные игры (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, на сзади 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. Подвижные игры в занятиях баскетболом. Тесты текущего контроля технической подготовленности.

#### **4 семестр**

**Тема 1. Спортивные игры (баскетбол).** 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. Подвижные игры в занятиях баскетболом. Учебные двусторонние игры. Тесты текущего контроля физической подготовленности.

**Тема 2. Профессионально-прикладная 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 3. 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, 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.

#### **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. Тесты текущего контроля физической подготовленности.

**Тема 2. Спортивные игры (футбол/бадминтон).**

**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: стопой, 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.

**Бадминтон.** Понятие о технике. Классификация техники. Приёмы игры в нападении Стойки. Способы хватки ракетки. Передвижения. Техника ударов. Поддача. Тактика игры - одиночной и парной. Техника безопасности. Правила игры и судейство. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств, быстроты игровых действий, специальной выносливости. Одиночные и парные игры. Тесты текущего контроля физической подготовленности.

**Тема 3. Атлетическая гимнастика/аэробика.** Техника безопасности при занятиях атлетической гимнастикой. Техника безопасности при работе с оборудованием и снарядами в зале атлетической гимнастики. Техника выполнения базовых упражнений. Техника выполнения жимов (лежа, сидя, стоя). Техника выполнения тяги (стоя, сидя). Техника выполнения приседаний. Специальная физическая подготовка. Освоение жима лежа на горизонтальной скамье, жима сидя из-за головы, с груди. Жим гантелями двумя руками сидя. Становая тяга. Тяга двумя руками сидя (спина). Тяга штанги к подбородку стоя. Разведение рук с гантелями лежа. Подъем гантелей через стороны (плечи). Приседания. Система постепенного увеличения тренировочного отягощения. Система пирамида.

**Аэробика.** Ознакомление и разучивание упражнений, используемых в занятиях аэробикой. Ходьба, бег, подскоки, прыжки. Общеразвивающие упражнения, в положении стоя: упражнения для рук и плечевого пояса в разных направлениях; упражнения для туловища и шеи; упражнения для ног. Общеразвивающие упражнения в положении сидя и лежа: упражнения для стоп; упражнения для ног в положении лежа; упражнения для мышц живота в положении лежа на спине; упражнения для мышц спины в положении лежа на животе. Упражнения на растягивание: в полуприседе для задней и передней поверхности бедра; в положении лежа для задней, передней и внутренней поверхностей бедра; в полуприседе для мышц спины; стоя для грудных мышц и плечевого пояса.

## 6 семестр

### Тема 1. Атлетическая гимнастика/аэробика

Совершенствование силовых способностей. Изучение техники упражнений с использованием тренажерных устройств общего типа, упражнений с сопротивлением партнера и упражнений с использованием внешних отягощений (штанги с набором дисков разного веса, разборные гантели, гири, набивные мячи, вес партнера и т.д.) изучение или совершенствование техники упражнений или отдельных элементов, дальнейшее развитие силовых, скоростно-силовых и других физических качеств.

**Аэробика.** Техника выполнения базовых шагов и связок аэробики. Обучение базовым и альтернативным шагам аэробики в среднем темпе. Разучивание комплекса из выученных базовых шагов аэробики. Коррекция осанки. Степ-аэробика. Фит-бол аэробика. Партерная гимнастика Стретчинг. Тесты текущего контроля физической подготовленности.

**Тема 2. Спортивные игры (футбол/бадминтон игра по выбору).** Командные взаимодействия. Учебная игра по заданию преподавателя. Методика судейства. Тесты текущего контроля физической подготовленности.

**Тема 3. 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 и средние дистанции. Развитие силовых способностей. Тесты текущего контроля физической подготовленности

## 5. ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ

В преподавании дисциплины «Элективные курсы по физической культуре» используются разнообразные образовательные технологии как традиционные, так и с применением активных и интерактивных методов обучения.

- технологии дифференцированного обучения,
- технологии личностно-ориентированного подхода в обучении,
- технология игрового моделирования.
- тестовая технология.

Активные и интерактивные методы обучения

- *Групповая дискуссия* (тема № 1,3 сем. 2; тема № 1 сем 3; тема № 3 сем. 4; тема № 1 сем. 5; тема №3 сем.6);
- *Ролевые игры* (тема №2 сем. 5; тема №2 сем.6);
- *Тренинг* (тема №2 сем. 3, тема №2 сем.4);
- *Анализ ситуаций* (тема №3 сем.5, тема №1 сем.6);
- *Разбор конкретных ситуаций* (тема №2 сем.2, тема №3 сем.3, тема №1 сем4, тема №1 сем.4, тема №5 сем.5, тема №1 сем. 6).
- *Применение имитационных моделей* (тема №2 сем.2; тема № 1 сем.4; тема №2 сем. 6).

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

Текущий контроль успеваемости (рейтинг-контроль 1, рейтинг-контроль 2, рейтинг-контроль 3).

**2 семестр:**

### ***рейтинг-контроль 1***

- Тест на общую выносливость – бег на лыжах 3 км (девушки), 5 км (юноши).
- Тест на силовую подготовленность - сгибание-разгибание рук в упоре лежа;
- Тест на координацию – челночный бег 3x10 м.

### ***рейтинг-контроль 2***

- Передача мяча двумя руками снизу над собой в пределах волейбольной площадки 9x9;
- Передача мяча двумя руками снизу в стену, расстояние от стены не менее 1 метра.
- Нижняя прямая подача

### ***рейтинг-контроль 3***

- 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 присамам.
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 от практических занятий по физической культуре (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.

**Темы рефератов для студентов временно освобожденных от практических занятий по физической культуре**

1. Социально-биологические основы физической культуры
2. Кинезиотерапия и рекомендуемые средства физической культуры при данном заболевании (диагнозе).
3. Составление и обоснование индивидуального комплекса физических упражнений и доступных средств физической культуры (с указанием примерной дозировки).
4. Методики эффективных и экономичных способов овладения жизненно важными умениями и навыками (ходьба, передвижения на лыжах, плавание).
5. Физическая культура в обеспечении здоровья.

**3 семестр:**

**рейтинг-контроль 1**

- Тест на скоростную подготовленность – бег 30/100 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).

**рейтинг-контроль 2**

- Тест на гибкость – наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамейке (девушки, юноши);
- Тест на силовую подготовленность – 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).

**рейтинг-контроль 3**

- 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).
- 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);
- 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);



### **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 от практических занятий по физической культуре (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.

### **Темы рефератов для студентов временно освобожденных от практических занятий по физической культуре**

1. Психологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности.
2. Средства физической культуры в регулировании работоспособности.
3. Простейшие методики самооценки работоспособности, усталости, утомления и применения средств физической культуры для их коррекции.
4. Методика составления индивидуальных программ физического самовоспитания и занятия с оздоровительной, рекреационной и восстановительной направленностью (медленный бег, плавание, прогулка на лыжах и т.д.).
5. Основы методики самомассажа.

### **4 семестр:**

#### **рейтинг-контроль 1**

- Тест на координацию челночный бег 3x10 м
- Штрафной бросок (количество попаданий из 10 возможных)
- Тест на силовую подготовленность - сгибание разгибание рук, в упоре лежа (юноши, девушки)

#### **рейтинг-контроль 2**

- Тест на гибкость – наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамейке

- Тест на силовую подготовленность – 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).

#### **рейтинг-контроль 3**

- Тест на скоростную подготовленность – бег 30/100 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 от практических занятий по физической культуре (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. Пульсовый режим рациональной тренировочной нагрузки. Взаимосвязь между интенсивностью занятий и ЧСС. Признаки чрезмерной нагрузки.

#### **Темы рефератов для студентов временно освобожденных от практических занятий по физической культуре**

1. Методика корригирующей гимнастики для глаз.
2. Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания.
3. Методика составления и проведения простейших самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической или тренировочной направленности.
4. Методы оценки и коррекции осанки и телосложения.
5. Методы самоконтроля состояния здоровья и физического развития (стандарты, программы, формулы и др.)

#### 5 семестр:

##### *рейтинг-контроль 1*

- Тест на скоростную подготовленность – бег 30/100 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).

##### *рейтинг-контроль 2*

- 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).

##### *рейтинг-контроль 3*

- Тест на гибкость – наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамейке
- Тест на силовую подготовленность – 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).

#### *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 от практических занятий по физической культуре (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.

#### **Темы рефератов для студентов временно освобожденных от практических занятий по физической культуре**

1. Методы самоконтроля за функциональным состоянием организма (функциональная проба).
2. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.
3. Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений. 15
4. Методика проведения учебно-тренировочного занятия.
5. Методы самооценки специальной физической и спортивной подготовленности по избранному виду спорта (тесты, контрольные задания).

#### **6 семестр:**

##### ***рейтинг-контроль 1***

- 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).

##### ***рейтинг-контроль 2***

- Высокая подача. Мелом в задних углах площадки рисуется квадрат размером 50 x 50 см. Занимающийся выполняет новым воланом 5 подач из левой и 5 подач из правой половины площадки. Считается количество попаданий волана в квадрат. Оценивается высота выполнения подачи.
- Короткая подача. Мишень размером 20 x 25 см рисуется в углу на пересечении передней линии подачи и средней линии. Занимающийся выполняет 5 подач из правого и 5 подач из левого угла площадки. Считается количество попаданий воланом в мишень.
- Укороченный удар. Для выполнения этого теста на площадке рисуются линии параллельно боковой линии на ширине 0,5 м от боковой линии. Производится по 5 высоких подач в задние углы площадки. Испытуемый должен произвести укороченный удар, и волан должен приземлиться в зону между боковой линией и линией, нанесенной на площадку.

##### ***рейтинг-контроль 3***

- Тест на скоростную подготовленность – бег 30/100 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 от практических занятий по физической культуре (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.

***Темы рефератов для студентов временно освобожденных от практических занятий по физической культуре***

1. Методика индивидуального подхода и применение средств для направленного развития отдельных физических качеств.
2. Основы методики организации судейства по избранному виду спорта.
3. Особенности занятий избраным видом спорта или системой физических упражнений.

#### 4. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом.

##### *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. Организация самостоятельных занятий физическими упражнениями различной направленности. Характер содержания занятий в зависимости от возраста. Особенности самостоятельных занятий для людей разного пола	<b>Знать:</b> формы и содержание занятий физическими упражнениями различной направленности. основные формы контроля при занятиях физической культурой. <b>Уметь</b> 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. <b>Владеть:</b> 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. Самоконтроль за эффективностью самостоятельных занятий. Участие в спортивных соревнованиях.	<b>Знать:</b> содержание и формы занятий физической культурой. <b>Уметь:</b> планировать содержание занятия и уровень нагрузки на занятиях. <b>Владеть:</b> навыками самоконтроля за эффективностью занятий физическими упражнениями

По дисциплине «Элективные курсы по ФК и С» 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:**

#### Спортивные игры (волейбол, баскетбол, бадминтон, футбол)

1. Тактика игры в защите.
2. Средства и методы тактической подготовки.
3. Значение тактики и ее взаимосвязь с другими компонентами игры.
4. Характеристика специальных физических качеств.
5. Средства и методы специальной физической подготовки.
6. Организация массовых соревнований по спортивным играм среди детских и юношеских команд.
7. Особенности методики судейства при проведении массовых соревнований по с/и.
8. Методические основы технической подготовки.
9. Методика начального обучения основным техническим приемам в с/и.
10. Методика обучения тактике игры.
11. Специальная физическая подготовка – как один из видов подготовки в с/и.

#### Профессионально-прикладная физическая подготовка (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.

#### Атлетическая гимнастика/Аэробика

1. Классификация и характеристика оздоровительных видов гимнастики.
2. История возникновения атлетической гимнастики.

1. Методика корректирующей гимнастики для глаз.
2. Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания.
3. Методика составления и проведения простейших самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической или тренировочной направленности.
4. Методы оценки и коррекции осанки и телосложения.
5. Методы самоконтроля состояния здоровья и физического развития (стандарты, программы, формулы и др.)

#### 5 семестр:

##### *рейтинг-контроль 1*

- Тест на скоростную подготовленность – бег 30/100 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).

##### *рейтинг-контроль 2*

- 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).

##### *рейтинг-контроль 3*

- Тест на гибкость – наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамейке
- Тест на силовую подготовленность – 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).

#### *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 от практических занятий по физической культуре (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.

**Темы рефератов для студентов временно освобожденных от практических занятий по физической культуре**

1. Методы самоконтроля за функциональным состоянием организма (функциональная проба).
2. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.
3. Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений. 15
4. Методика проведения учебно-тренировочного занятия.
5. Методы самооценки специальной физической и спортивной подготовленности по избранному виду спорта (тесты, контрольные задания).

**6 семестр:**

***рейтинг-контроль 1***

- Тест на силовую подготовленность - поднятие (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).

***рейтинг-контроль 2***

- Высокая подача. Мелом в задних углах площадки рисуется квадрат размером 50 x 50 см. Занимающийся выполняет новым воланом 5 подач из левой и 5 подач из правой половины площадки. Считается количество попаданий волана в квадрат. Оценивается высота выполнения подачи.
- Короткая подача. Мишень размером 20 x 25 см рисуется в углу на пересечении передней линии подачи и средней линии. Занимающийся выполняет 5 подач из правого и 5 подач из левого угла площадки. Считается количество попаданий воланом в мишень.
- Укороченный удар. Для выполнения этого теста на площадке рисуются линии параллельно боковой линии на ширине 0,5 м от боковой линии. Производится по 5 высоких подач в задние углы площадки. Испытуемый должен произвести укороченный удар, и волан должен приземлиться в зону между боковой линией и линией, нанесенной на площадку.

***рейтинг-контроль 3***

- Тест на скоростную подготовленность – бег 30/100 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 от практических занятий по физической культуре (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.

***Темы рефератов для студентов временно освобожденных от практических занятий по физической культуре***

1. Методика индивидуального подхода и применение средств для направленного развития отдельных физических качеств.
2. Основы методики организации судейства по избранному виду спорта.
3. Особенности занятий избраным видом спорта или системой физических упражнений.

#### 4. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом.

##### *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 Организация самостоятельных занятий физическими упражнениями различной направленности. Характер содержания занятий в зависимости от возраста. Особенности самостоятельных занятий для людей разного пола	<b>Знать:</b> формы и содержание занятий физическими упражнениями различной направленности. основные формы контроля при занятиях физической культурой. <b>Уметь</b> 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. <b>Владеть:</b> 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. Самоконтроль за эффективностью самостоятельных занятий. Участие в спортивных соревнованиях.	<b>Знать:</b> содержание и формы занятий физической культурой. <b>Уметь:</b> планировать содержание занятия и уровень нагрузки на занятиях. <b>Владеть:</b> навыками самоконтроля за эффективностью занятий физическими упражнениями

По дисциплине «Элективные курсы по ФК и С» 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:**

#### Спортивные игры (волейбол, баскетбол, бадминтон, футбол)

1. Тактика игры в защите.
2. Средства и методы тактической подготовки.
3. Значение тактики и ее взаимосвязь с другими компонентами игры.
4. Характеристика специальных физических качеств.
5. Средства и методы специальной физической подготовки.
6. Организация массовых соревнований по спортивным играм среди детских и юношеских команд.
7. Особенности методики судейства при проведении массовых соревнований по с/и.
8. Методические основы технической подготовки.
9. Методика начального обучения основным техническим приемам в с/и.
10. Методика обучения тактике игры.
11. Специальная физическая подготовка – как один из видов подготовки в с/и.

#### Профессионально-прикладная физическая подготовка (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.

#### Атлетическая гимнастика/Аэробика

1. Классификация и характеристика оздоровительных видов гимнастики.
2. История возникновения атлетической гимнастики.

3. История возникновения аэробики.
4. Общая характеристика различных направлений в атлетической гимнастике.
5. Общая характеристика различных видов оздоровительной аэробики.
6. Принципы оздоровительной тренировки.
7. Правила безопасности на занятиях атлетической гимнастикой, аэробикой.
8. Общая характеристика средств в атлетической гимнастике, аэробике.
9. Базовые элементы (шаги) гимнастической аэробики.
10. Базовые элементы атлетической гимнастики.
11. Требования к технике выполнения основных элементов.
12. Этапы обучения упражнениям.
13. Методические приемы по обучению и управлению группой.
14. Способы и этапы составления комбинаций.
15. Особенности проведения оздоровительных занятий с детьми различного возраста.
16. Виды педагогического контроля на занятиях оздоровительной аэробикой и атлетической гимнастикой.
17. Соревновательные формы в различных видах атлетической гимнастики, аэробики.

### 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. Специфичные 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.

*Фонд оценочных средств для проведения аттестации уровня сформированности компетенций, обучающихся по дисциплине, оформляется отдельным документом*

## 7. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

### 7.1. Книгообеспеченность

Наименование литературы: автор, название, вид издания, издательство	Год издания	КНИГООБЕСПЕЧЕННОСТЬ	
		Количество экземпляров в библиотеке ВлГУ в соответствии с ФГОС ВО	Наличие в электронной библиотеке ВлГУ)
1	2	3	4
<b>Основная литература</b>			
1. Калинцева, И.Г. Бадминтон в вузе учеб. - метод. пособие /И.Г. Калинцева, В.Ф. Ишухин; Владим. гос. ун-т им. А.Г. и Н.Г. Столетовых. - Владимир: Изд-во ВлГУ	2016		<a href="http://e.lib.vlsu.ru/bitstream/123456789/4826/1/01528.pdf">http://e.lib.vlsu.ru/bitstream/123456789/4826/1/01528.pdf</a>
2. Калинцева, И.Г. Волейбол в университете учеб. -метод. пособие /И.Г. Калинцева, С.А. Песчанова; Владим. гос. ун-т им. А.Г. и Н.Г. Столетовых. - Владимир: Изд-во ВлГУ	2017		<a href="http://e.lib.vlsu.ru/bitstream/123456789/6646/1/01685.pdf">http://e.lib.vlsu.ru/bitstream/123456789/6646/1/01685.pdf</a>
3. 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	50	
4. Одинцова, С.В. Теория и методика физической культуры: методические рекомендации для самостоятельной работы студентов / С.В. Одинцова. – Владимир: ВлГУ,	2013		<a href="http://e.lib.vlsu.ru/bitstream/123456789/2664/1/01177.pdf">http://e.lib.vlsu.ru/bitstream/123456789/2664/1/01177.pdf</a>
5. Степанов, А.Я. Обучение технике баскетбола студентов, специализирующихся по модулю «Баскетбол» учеб. -метод. пособие /А.Я. Степанов, А.В. Лебедев; Владим. гос. ун-т им. А.Г. и Н.Г. Столетовых. Владимир: Изд-во ВлГУ	2015		<a href="http://e.lib.vlsu.ru/bitstream/123456789/4305/1/01444.pdf">http://e.lib.vlsu.ru/bitstream/123456789/4305/1/01444.pdf</a>
<b>Дополнительная литература</b>			
1. Афанасьев, В.Г. Самостоятельные занятия в физическом воспитании: учебное пособие / В.Г. Афанасьев. Владимир: ВлГУ	2011		<a href="http://e.lib.vlsu.ru/bitstream/123456789/3050/1/00628.pdf">http://e.lib.vlsu.ru/bitstream/123456789/3050/1/00628.pdf</a>
2. Калинцева, И.Г. Основы методики применения подвижных игр на занятиях по физической культуре учеб. -метод. разраб. /И.Г. Калинцева; Владим. гос. ун-т им. А.Г. и Н.Г. Столетовых. - Владимир: Изд-во ВлГУ	2014		<a href="http://e.lib.vlsu.ru/bitstream/123456789/3472/1/01304.pdf">http://e.lib.vlsu.ru/bitstream/123456789/3472/1/01304.pdf</a>

3. Степанов, А.Я. Обучение тактике баскетбола студентов, специализирующихся по модулю «Баскетбол» учеб. -метод. пособие /А.Я. Степанов, А.В. Лебедев; Владим. гос. ун-т им. А.Г. и Н.Г. Столетовых. Владимир: Изд-во ВлГУ	2016	<a href="http://e.lib.vlsu.ru/bitstream/123456789/4785/1/01524.pdf">http://e.lib.vlsu.ru/bitstream/123456789/4785/1/01524.pdf</a>
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	<a href="http://www.iprbookshop.ru/14525">http://www.iprbookshop.ru/14525</a> . — 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	<a href="http://e.lib.vlsu.ru/bitstream/123456789/3612/1/01341.pdf">http://e.lib.vlsu.ru/bitstream/123456789/3612/1/01341.pdf</a>

### 7.2. Периодические издания

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

*Примечание: \* - литература из фонда библиотеки ВлГУ*

### 7.3. Интернет-ресурсы

1. «Консультант студента» - <http://www.studentlibrary.ru>
2. «Библиотекс» - <https://vlsu.bibliotech.ru>
3. ЭБС «IPRbooks». - <http://www.iprbookshop.ru>
4. Электронная библиотечная система ВлГУ - <http://library.vlsu.ru/>

## 8. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Для реализации данной дисциплины имеются специальные помещения для проведения занятий *практического/лабораторного типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации.*

*Практические занятия проводятся в учебном корпусе №7 ауд.126, стадионе ВлГУ.*

*Перечень используемого лицензионного программного обеспечения: пакет MS-Office, Microsoft Windows, 7-Zip, Acrobat Reader*


### Примечание

В соответствии с нормативно-правовыми актами для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья устанавливается особый порядок освоения дисциплин (модулей)по ФКиС с учетом состояния их здоровья, предусмотренные рабочей программой дисциплины.


Рабочую программу составила:

к.п.н., доцент. Калинцева И.Г. 

**Рецензент**

МБУДО г. Владимир «ДИОСШ №1 по игровым видам спорта», зам. директора,  
тренер-преподаватель высшей категории  Г.А. Илюхина

Программа рассмотрена и одобрена на заседании кафедры Физического воспитания  
Протокол № 10 от 24.06.2019 года.

Заведующий кафедрой  Калинцева И.Г.  
(ФИО, подпись)

Рабочая программа рассмотрена и одобрена на заседании учебно-методической  
комиссии направления 54.03.04

Протокол № 5 от 28.06.2019 года.

Председатель комиссии \_\_\_\_\_  
(ФИО, подпись)