

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

Институт Искусств и художественного образования



УТВЕРЖДАЮ:

Директор института

Ульянова Л. Н.

«29» 06 2020 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**

**«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ»**

направление подготовки / специальность

**54.03.04 «РЕСТАВРАЦИЯ»**

направленность (профиль) подготовки

**"РЕСТАВРАЦИЯ СТАНКОВОЙ ЖИВОПИСИ"**

**БАКАЛАВРИАТ**

г. Владимир

2020

## 1. ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

**Целью освоения дисциплины «Физическая культура и спорт»** 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.

### Задачи:

- понимание социальной значимости физической культуры и её роли в развитии личности и подготовке к профессиональной деятельности;
- сохранение и укрепление здоровья студентов, содействие правильному формированию и всестороннему развитию организма, поддержание высокой работоспособности на протяжении всего периода обучения;
- формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое совершенствование и самовоспитание привычки к регулярным занятиям физическими упражнениями и спортом;

## 2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОПОП ВО

Дисциплина «Физическая культура и спорт» относится к обязательной части учебного плана к которой относится данная дисциплина

## 3. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

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

Формируемые компетенции (код, содержание компетенции)	Планируемые результаты обучения по дисциплине, в соответствии с индикатором достижения компетенции		Наименование оценочного средства
	Индикатор достижения компетенции (код, содержание индикатора)	Результаты обучения по дисциплине	
УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	<p>УК-7.1. Знает виды физических упражнений; научно-практические основы физической культуры и здорового образа жизни.</p> <p>УК-7.2. Умеет применять на практике разнообразные средства физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, использовать средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа жизни.</p> <p>УК-7.3. Владеет средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования.</p>	<p><b>Знает</b> виды физических упражнений; научно-практические основы физической культуры и здорового образа жизни.</p> <p><b>Умеет</b> применять на практике разнообразные средства физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, использовать средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа жизни.</p> <p><b>Владеет</b> средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования.</p>	Контрольные нормативы

## 4. ОБЪЕМ И СТРУКТУРА ДИСЦИПЛИНЫ

Трудоемкость дисциплины составляет 2 зачетные единицы, 72 часа

### Тематический план форма обучения – очная

№ п/п	Наименование тем и/или разделов/тем дисциплины	Семестр	Неделя семестра	Контактная работа обучающихся с педагогическим работником	Самостоятельная работа	Формы текущего контроля успеваемости,

				Лекции	Практические занятия	Лабораторные работы	в форме практической подготовки	форма промежуточной аттестации (по семестрам)
<i>1 семестр</i>								
1.	Нормативно-правовой статус дисциплины «Физическая культура и спорт» и ее организация в высшем учебном заведении. Техника безопасности во время занятий по физической культуре. Комплектование учебных групп	1	1		4			
2.	<b>Легкая атлетика</b>	1	2-6		20			Рейтинг контроль 1
3.	<b>Спортивные, подвижные игры</b>	1	7-12		24			Рейтинг контроль 2
4.	<b>Плавание</b>	1	13-18		24			Рейтинг контроль 3
<b>Всего за 1 семестр</b>					<b>72</b>			<b>зачет</b>
Наличие в дисциплине КП/КР					-			
<b>Итого по дисциплине</b>					<b>72</b>			<b>зачет</b>

### Содержание практических занятий по дисциплине очная форма обучения 1 семестр

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

**Тема 2. Легкая атлетика.** Общеразвивающие и специальные упражнения в легкой атлетике. Развитие физических качеств. *Техника бега.* Создание правильного представления о технике бега. 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). Обучение технике бега по прямой дистанции. Техника бега на средние и длинные дистанции. Развитие физических качеств, необходимых для бега на короткие и средние дистанции. Обучение технике бега по виражу. Совершенствование техники бега на короткие и средние дистанции. Обучение технике бега со старта. Обучение бегу по сигналу и стартовому ускорению. 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. Тесты текущего контроля физической подготовленности по легкой атлетике. Бег 100 м. Бег 2000м (девушки) и 3000 м (юноши).

**Тема 3. Спортивные игры (волейбол), подвижные игры.** Возникновение и развитие волейбола в России и за рубежом. Правила волейбола. Понятие о технике. Приёмы игры в нападении. Стартовая стойка (исходные положения). Перемещения лицом, боком, спиной вперёд: из различных И.п. 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. Игры и игровые упражнения для закрепления техники игры и развития двигательных качеств. Поддача мяча: нижняя прямая, верхняя прямая. Подготовительные, подводящие упражнения, упражнения по технике. Тесты текущего контроля технической подготовленности.

**Тема 4. Плавание.** 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. Обучение технике плавания кроль на груди. Специальные упражнения на суше и в воде для развития силы и выносливости. Закрепление техники плавания кроль на груди. Совершенствование скольжения, положения тела, движения руками и ногами. Согласованность движений. Обучение старту и повороту. Тесты текущего контроля по плаванию 50 м вольным стилем и специальной физической подготовленности

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

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

**форма обучения- очная  
1 семестр:**

### ***рейтинг-контроль 1***

- Тест на скоростно-силовую подготовленность – бег 100 (30) 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***

- 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
- 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 гибкость – наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамейке или наклон вперед из положения сед ноги врозь (девушки, юноши) для **смг**
- Тест на силу – подтягивание на высокой перекладине (юноши), на низкой перекладине (девушки)
- Плавание 50 м (девушки, юноши).

**5.2. Промежуточная аттестация по итогам освоения дисциплины**

**форма обучения- очная**

***Вопросы к зачету очная форма обучения:***

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 волейбола 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.

### 5.3. Самостоятельная работа обучающегося форма обучения- очная

По дисциплине «Физическая культура и спорт» используются различные виды самостоятельной работы студентов, освобожденных от практических занятий:

- самостоятельный выбор тем докладов, тезисов, рефератов;
- подготовка докладов, тезисов, рефератов;
- анкетирование студентов учебной группы для изучения какой-либо проблемы;
- аналитическое исследование какой-либо проблемы;
- 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

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

1. Диагноз и краткая характеристика заболевания студента.
2. Влияние заболевания на личную работоспособность и самочувствие.
3. Медицинские противопоказания при занятиях физическими упражнениями и применение других средств физической культуры при данном заболевании (диагнозе).
4. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.
5. Основы здорового образа жизни студента.

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

## 6. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

### 6.1. Книгообеспеченность

Наименование литературы: автор, название, вид издания, издательство	Год издания	КНИГООБЕСПЕЧЕННОСТЬ	
		Наличие в электронном каталоге ЭБС	
Основная литература			
1. Калининцев, И.Г. Бадминтон в вузе учеб. -метод. пособие /И.Г. Калининцев, 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. Калининцев, И.Г. Волейбол в университете учеб. -метод. пособие /И.Г. Калининцев, 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. Калининцев, И.Г. Основы методики применения подвижных игр на занятиях по физической культуре учеб. -метод. разработ. /И.Г. Калининцев; 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. 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>	
4. 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.	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>	

Владимир: Изд-во ВлГУ		
Дополнительная литература		
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. 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>
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	<a href="http://www.iprbookshop.ru/14525">http://www.iprbookshop.ru/14525</a> . — ЭБС «IPRbooks».
4. 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>

## 6.2. 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

## 6.3. 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/>

## 7. 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, плавательном бассейне СК№1, стадионе ВлГУ.*

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

Рабочую программу составила: к.п.н., доцент. Калининцева И.Г.



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

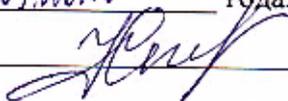


Г.А. Илюхина

Программа рассмотрена и одобрена на заседании кафедры Физического воспитания

Протокол № 1 от 7 09.2020 года.

Заведующий кафедрой

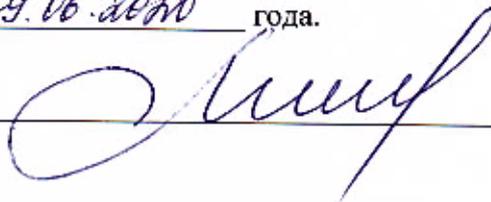


Калинцова И.Г.

Рабочая программа рассмотрена и одобрена на заседании учебно-методической комиссии направления 5.4.03.04 "Реставрация"

Протокол № 10 от 29.06.2020 года.

Председатель комиссии



Михеева Е.И.