

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

« 30 » 08 2019 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ  
ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ**

Направление подготовки **44.03.05 «ПЕДАГОГИЧЕСКОЕ ОБРАЗОВАНИЕ»**  
Профиль/программа подготовки **Биология. Химия**  
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 промежуточной<br>аттестации<br>(экзамен/зачет/зачет с<br>оценкой) |
|---------|-------------------------------------|-----------------|------------------------------|-----------------------------|--------------|---|
| 1       | 2/72                                | -               | 72                           |                             | -            | зачет   |
| Итого   | 2 /72                               | -               | 72                           |                             | -            | зачет   |

Владимир 2019

## 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 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» реализуется в базовой части учебного плана

Дисциплина опирается на знания предметов основной образовательной программы среднего(полного) общего образования: Физическая культура, ОБЖ.

## 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  |
| УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности. | 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.<br><b>Уметь</b> поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдать нормы здорового образа жизни.<br><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 2 зачетные единицы, 72 часа

| № п/п                      | Раздел 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 |   |   |
| <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                    |                     |     | 1/25  |   |
| 2.                         | <b>Легкая атлетика</b>  | 1       | 2-6             |  | 20                   |                     |     | 4/20  | Рейтинг контроль 1  |
| 3.                         | <b>Спортивные, подвижные игры</b>   | 1       | 7-12            |  | 24                   |                     |     | 6/25  | Рейтинг контроль 2  |
| 4.                         | <b>Плавание</b>   | 1       | 13-18           |  | 24                   |                     |     | 5/20,8  | Рейтинг контроль 3  |
| <b>Всего за семестр</b>    |   |         |                 |  | <b>72</b>            |                     |     | <b>16/26,1</b>  | <b>зачет</b>  |
| Наличие в дисциплине КП/КР |   |         |                 |  | -                    |                     |     | -   |   |
| <b>Всего по УП</b>         |   |         |                 |  | <b>72</b>            |                     |     | <b>16/26,1</b>  |   |

#### Содержание практических/лабораторных занятий по дисциплине

##### 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 выражу. 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 Подача 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. ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ

В преподавании дисциплины «Физическая культура и спорт» 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

- Интерактивная лекция (тема №1);
- Групповая дискуссия (тема № 2,4)
- Ролевые игры (тема №3);
- Разбор конкретных ситуаций (тема №3).

## 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).

### 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
- Тест на силу – подтягивание на высокой перекладине (юноши), на низкой перекладине (девушки)
- 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 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.

### *Тематика рефератов для студентов, полностью освобожденных от практических занятий по физической культуре (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.

**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.

**Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы для студентов освобожденных от практических занятий по физической культуре**

|    | Наименование раздела дисциплины                                  | Содержание раздела дисциплины  | Результат обучения, формируемые компетенции   |
|----|--|--|---|
| 1. | Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями | Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий.<br>Формы и содержание самостоятельных занятий Организация самостоятельных занятий физическими упражнениями различной направленности.<br>Характер содержания занятий в зависимости от возраста.<br>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.<br><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.<br><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 |

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

- 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.
- 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. Калининцева, И.Г. Бадминтон в вузе учеб. -метод. пособие /И.Г. Калининцева, 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. Калининцева, И.Г. Волейбол в университете учеб. -метод. пособие /И.Г. Калининцева, 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. Калининцева, И.Г. Основы методики применения подвижных игр на занятиях по физической культуре учеб. -метод.  | 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> |

|   |      |  |   |
|---|------|--|---|
| разраб. /И.Г. Калининцева; Владим. гос. ун-т им. А.Г. и Н.Г. Столетовых. - Владимир: Изд-во ВлГУ  |      |  |   |
| 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.iprbooks.hop.ru/14525">http://www.iprbooks.hop.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, плавательном бассейне СК№1, 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 «ДЮСШ №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 28.08.2019 года.

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

Рабочая программа рассмотрена и одобрена на заседании учебно-методической  
комиссии направления 44.03.05

Протокол № 1 от 30.08.2019 года.

**Председатель комиссии**   
(ФИО, подпись)