

2019

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)



Профессор  
 высшей школы  
 по образовательной деятельности

А.А.Панфилов

2019 г.

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

Специальность подготовки: 38.05.01 «Экономическая безопасность»

Специализация подготовки: № 1 «Экономико-правовое обеспечение экономической безопасности»

Уровень высшего образования специалитет

Форма обучения очная

Семестр	Трудоем- кость зач. ед./ час.	Лекции, час.	Практич. занятия, час.	Лаборат. работы, час.	СРС, час.	Форма промежуточной аттестации (экз./зачет/зачет с оценкой)
1	2/72	-	72	-	-	зачет
2	72	-	72	-	-	зачет
3	72	-	72	-	-	зачет
4	72	-	72	-	-	зачет
5	54	-	54	-	-	зачет
6	58	-	54	-	4	зачет
<b>Итого</b>	<b>2/72, 328</b>	<b>-</b>	<b>396</b>	<b>-</b>	<b>4</b>	<b>зачет</b>

## 1. ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Для достижения поставленной цели предусматривается решение следующих задач:

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

- знание биологических, психолого-педагогических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни;

- формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое совершенствование и самовоспитание привычки к регулярным занятиям физическими упражнениями и спортом;

- овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре и спорте;

- приобретение личного опыта повышения двигательных и функциональных возможностей, обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности к будущей профессии и быту;

- создание основы для творческого и методически обоснованного использования физкультурно-спортивной деятельности в целях последующих жизненных и профессиональных достижений.

## 2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОПОП ВО

Дисциплина «Физическая культура и спорт» реализуется в базовой части, «Элективные курсы по физической культуре и спорту» - вариативная часть, дисциплина по выбору.

Для изучения дисциплины необходимы знания, умения и компетенции, полученные обучающимися в средней общеобразовательной школе. Физическая культура в Российской Федерации представлена в высших учебных заведениях, как учебная дисциплина и важнейший компонент целостного развития личности, значимость которого проявляется в гармонизации духовных и физических сил, в формировании таких общечеловеческих ценностей, как здоровье, физическое и психическое благополучие, физическое совершенство.

Занятия по дисциплине «Физическая культура и спорт», «Элективные курсы по физической культуре и спорту» проводятся в форме практических занятий на спортивных объектах ВлГУ.

## 3. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

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

Код формируемых компетенций	Уровень освоения компетенций	Планируемые результаты обучения по дисциплине характеризующие этапы формирования (показатели освоения компетенций)
1	2	3
ОК-9 - способностью организовывать свою жизнь в соответствии с	Полное освоение	<i>Знать:</i> научно-практические основы физической культуры и здорового образа жизни; <i>Уметь:</i> использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и

социально-значимыми представлениями о здоровом образе жизни

повседневной жизни для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни;  
*Владеть:* средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования, ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности.

#### 4. ОБЪЕМ И СТРУКТУРА ДИСЦИПЛИНЫ

Трудоемкость дисциплины составляет 2 зачетные единицы, 72 часа, 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	Легкая атлетика.	1	1-6	24				1 рейтинг-контроль	
2	Баскетбол.	1	7-12	24			10/41,67%	2 рейтинг-контроль	
3	Плавание.	1	13-18	24			10/41,67%	3 рейтинг-контроль	
Всего за 1 семестр		<b>1</b>		<b>72</b>			<b>20/27,77%</b>	<b>зачет</b>	
1	Лыжная подготовка.	2	1-6	24				1 рейтинг-контроль	
2	Общая физическая подготовка.	2	7-12	24			10/41,67%	2 рейтинг-контроль	
3	Легкая атлетика.	2	13-18	24				3 рейтинг-контроль	
Всего за 2 семестр		<b>2</b>		<b>72</b>			<b>10/13,89%</b>	<b>зачет</b>	
1	Легкая атлетика.	3	1-6	24				1 рейтинг-контроль	
2	Баскетбол.	3	7-18	48			10/20,84%	2 рейтинг-контроль	
								3 рейтинг-контроль	
Всего за 3 семестр		<b>3</b>		<b>72</b>			<b>10/13,89%</b>	<b>зачет</b>	
1	Футбол.	4	1-12	48			10/20,84%	1 рейтинг-контроль	
								2 рейтинг-контроль	
2	Легкая атлетика.	4	13-18	24				3 рейтинг-контроль	
Всего за 4 семестр		<b>4</b>		<b>72</b>			<b>10/13,89%</b>	<b>зачет</b>	
1	Легкая атлетика.	5	1-6	18				1 рейтинг-контроль	
2	Волейбол.		7-18	36			10/27,78%	2 рейтинг-контроль	
								3 рейтинг-контроль	
Всего за 5 семестр		<b>5</b>		<b>54</b>			<b>10/18,52%</b>	<b>зачет</b>	
1	Общая физическая подготовка.	6	1-12	36			10/27,78%	1 рейтинг-контроль	
								2 рейтинг-контроль	

2	Легкая атлетика	6	13-18	18	4		3 рейтинг-контроль
Всего за 6 семестр		6		54	4	10/18,52%	зачет
Итого по дисциплине				396	4	60/17,67%	зачет

### Содержание практических занятий по дисциплине:

#### 1 семестр

#### Раздел 1. Легкая атлетика:

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

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

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

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

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

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

#### Раздел 2. Баскетбол:

##### Тема 1. Техника игры в баскетбол.

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

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

#### Раздел 3. Плавание:

##### Тема 1. Упражнения по освоению с водой.

Меры безопасности на воде. Подготовительные упражнения для освоения с водой: вдох и выдох в воду: "поплавок", "звездочка", "стрелка" на груди и на спине, скольжение.

#### 2 семестр

#### Раздел 1. Лыжная подготовка:

##### Тема 1. Обучение технике передвижения на лыжах.

Техника безопасности на занятиях лыжным спортом. Обучение технике передвижения на лыжах одновременных ходов: бесшажный, одношажный и двухшажный. Обучение технике попеременного двухшажного хода на учебной площадке и на учебной лыжне. Обучение поворотам на месте и в движении.

#### Раздел 2. Общая физическая подготовка:

##### Тема 1. Общая физическая подготовка.

Техника безопасности на занятиях по ОФП. Общая физическая подготовка: общеразвивающие упражнения без гимнастических снарядов, на снарядах (скамейка, канат, гимнастическая стенка, перекладина), с различными предметами (мячи, гимнастические палки, скакалки, гантели).

#### Раздел 3. Легкая атлетика:

##### Тема 1. Совершенствование техники бега на короткие и средние дистанции.

Бег на короткие дистанции: бег с ускорениями на 60-80 м; переменный бег: 5 x 100 м. Бег на средние дистанции: медленный бег на 1-1,5 км, 2 – 2,5 км.

##### Тема 2. Развитие общей выносливости.

Медленный бег длительностью 20-50 минут.

##### Тема 3. Развитие скоростной выносливости.

Ускорения на отрезках 30 м, 60 м, 100 м.

#### 3 семестр

#### Раздел 1. Легкая атлетика:

##### Тема 1. Развитие общей выносливости.

Медленный бег длительностью 20-50 минут. Специальные беговые упражнения: бег с высоким подниманием бедра, бег с захлестыванием голени, семенящий бег, бег прыжковыми шагами и т.д.

**Тема 2. Развитие скоростной выносливости.**

Переменные и повторные пробегания отрезков 4x30 м, 2x60 м, 2x100 м.

**Тема 3. Развитие скоростно-силовой выносливости.**

Быстрый бег, специальные беговые упражнения: бег с высоким подниманием бедра, бег с захлестыванием голени, бег прыжковыми шагами, прыжки на одной и двух ногах. Совершенствование техники прыжка в длину с места.

**Раздел 2. Баскетбол:**

**Тема 1. Технические приемы баскетбола.**

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

#### 4 семестр

**Раздел 2. Футбол:**

**Тема 1. Технические приемы футбола.**

Техника безопасности на занятиях по футболу. Технические приемы: ведение мяча по прямой, диагоналями, дугами, зигзагом, шагом, бегом. Остановки мяча: бедром, грудью, серединой подъема подошвы. Передачи: серединой подъема, внешней стороной стопы, внутренней стороной стопы. Удары по воротам: с места, в движении. Ведение мяча: по прямой, с изменением направления, по кругу, с поворотом на 90 градусов, на 180 градусов, с ускорением. Отработка правильного выполнения каждого приема в отдельности, умения сочетать приемы между собой. Осуществление приемов на максимальной скорости.

**Раздел 2. Легкая атлетика:**

**Тема 1. Совершенствование техники бега на короткие и средние дистанции.**

Бег на короткие дистанции: бег с ускорениями на 30 м, 60 м, 80 м; переменный бег: 3 x 100 м. Бег на средние дистанции: медленный бег на 1-1,5 км.

**Тема 2. Развитие общей выносливости.**

Кроссовая подготовка: бег длительностью 30-45 минут.

#### 5 семестр

**Раздел 1. Легкая атлетика:**

**Тема 1. Легкая атлетика. Совершенствование техники бега по прямой дистанции. Совершенствование технике прыжков в длину с места.**

Совершенствование техники бега по прямой дистанции. Совершенствование технике прыжков в длину с места. Развитие физических качеств, необходимых для бега на средние и длинные дистанции.

Совершенствование техники выполнения комплексов общеразвивающих и специальных беговых легкоатлетических упражнений. Совершенствование умений смены

темпа при непрерывном беге. Специальные упражнения, обеспечивающие физическую готовность легкоатлета.

Совершенствование техники прыжков в длину с места.

#### **Раздел 1. Волейбол:**

##### **Тема 1. Технические приемы волейбола.**

Техника безопасности на занятиях по волейболу. Стойки волейболистов, перемещения, передачи мяча, подачи. Бег, прыжковые упр., эстафеты. Перемещения и стойки (перемещения приставными шагами вправо-влево, правым и левым боком вперед; остановка скачком). Передача мяча сверху двумя руками: над собой, у стены, с набрасывания партнёра. Приём мяча снизу двумя руками: над собой, с отскока от стены, с набрасывания партнёра. Подача мяча: верхняя прямая, нижняя прямая.

6 семестр

#### **Раздел 1. Общая физическая подготовка:**

##### **Тема 1. Общая физическая подготовка.**

Совершенствование развития гибкости. Совершенствование техники гимнастических упражнений, направленных на развитие гибкости.

Совершенствование силовых качеств. Совершенствование техники: отжиманий от брусьев; жима гантели стоя; жима с гантелями лежа; разводки гантелей лежа; подтягивания; разгибаний рук на тренажере; сгибаний рук с гантелями.

#### **Раздел 2. Легкая атлетика:**

##### **Тема 1. 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.

## **5. ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ**

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

Активные и интерактивные методы обучения:

- просмотр видеозаписей с различными программами,
- разбор техники выполнения элементов в различных видах спорта,
- постановка методических задач (проведение урока – занятия по заданию преподавателя),
- организация и проведение мастер-классов и встреч с ведущими специалистами и спортсменами по различным видам спорта.

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

1 семестр:

1 рейтинг-контроль:

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

2 рейтинг-контроль:

- Броска мяча в кольцо с места. Определяется пять точек по периметру штрафной зоны площадки для бросков в кольцо. Выполняется по три броска с каждой точки на точность попадания. Мячи для бросков подает партнер (девушки, юноши);

- Ведение мяча. Ведение мяча осуществляется на время. Старт от лицевой линии, далее ведение мяча вокруг центрального круга, далее до противоположной лицевой линии площадки. Обратное ведение мяча по прямой к линии старта (девушки, юноши);
- Передачи мяча. Передачи выполняются в стену двумя руками от груди с места. Расстояние устанавливается индивидуально, но не менее 2,5 м для девушек и 3 м для юношей. Количество передач определяется за 30 секунд (девушки, юноши).

3 рейтинг-контроль:

- Плавание 50 м (девушки, юноши).

Вопросы к зачету:

1. История развития легкой атлетики.
2. История многоборий.
3. Развитие легкой атлетики в России, в мире.
4. Основные виды легкой атлетики.
5. Легкая атлетика как основа физического воспитания.
6. История возникновения баскетбола как вида спорта.
7. Основные изменения в правилах игры.
8. Характерные особенности баскетбола как вида спорта.
9. Требования, предъявляемые к баскетбольной площадке. Разметка линий.
10. Инвентарь для игры в баскетбол. Его эволюция.
11. Плавание в России (возникновение развитие).
12. Последовательность обучения не умеющего плавать.
13. Последовательность и методы обучения плаванию кроль на груди.
14. Последовательность и методы обучения плаванию кроль на спине.
15. Правила поведения меры предупреждения травматизма при занятиях в бассейне и на открытых водоемах.

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

1. Лечебная физическая культура (ЛФК) при заболеваниях органов дыхания.
2. ЛФК при заболеваниях сердечно-сосудистой системы.
3. ЛФК при заболеваниях нервной системы.
4. ЛФК при черепно-мозговой травме.
5. ЛФК при заболеваниях мочеполовой системы.

2 семестр:

1 рейтинг-контроль:

- Тест на общую выносливость – бег на лыжах 3 км (девушки);
- Тест на общую выносливость – бег на лыжах 5 км (юноши).

2 рейтинг-контроль:

- 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).

3 рейтинг-контроль:

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

Вопросы к зачету:

1. Общая характеристика олимпийских видов лыжного спорта:
  - лыжные гонки;
  - лыжное двоеборье;
  - прыжки на лыжах с трамплина;
  - горнолыжный спорт;
  - биатлон;

- фристайл;
  - сноуборд.
2. Эксплуатационные характеристики лыж, типы лыжных креплений, детали лыжной палки.
  3. Требования к одежде и обуви лыжника-гонщика.
  4. Общая характеристика лыжных мазей и парафинов.
  5. Технология смазки лыж и нанесения парафина.
  6. Физическая культура и спорт как социальные феномены общества, как часть общечеловеческой культуры.
  7. Физическая культура студента.
  8. Физическая культура как учебная дисциплина высшего профессионального образования.
  9. Организация физического воспитания в вузе.
  10. Физическая культура и спорт как средства сохранения и укрепления здоровья студентов, их физического и спортивного совершенствования.
  11. Организация и правила проведения соревнований по легкой атлетике.
  12. Основы техники спортивной ходьбы и бега.
  13. Основы техники прыжка в высоту.
  14. Основы техники прыжка в длину.
  15. Основы техники метаний.

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

1. ЛФК при заболеваниях эндокринной системы.
2. ЛФК при заболеваниях опорно-двигательного аппарата.
3. ЛФК после перенесенных травм.
4. ЛФК при заболеваниях органов зрения.
5. ЛФК при ЛОР-заболеваниях.

3 семестр:

1 рейтинг-контроль:

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

2 рейтинг-контроль:

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

3 рейтинг-контроль:

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

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 баскетболу.
7. Системы розыгрышей в баскетболе. Их различия.
8. Принципы обучения баскетболу.
9. Методы обучения баскетболу.
10. Этапы преподавания баскетбола.
11. Организм человека как единая саморазвивающаяся биологическая система.
12. Общее представление о строении тела человека.
13. Функциональные системы организма.
14. Воздействие природных и социально-экологических факторов на организм и жизнедеятельность человека.
15. Средства физической культуры и спорта.

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

1. ЛФК при заболеваниях желез внутренней секреции.
2. ЛФК при заболеваниях желудочно-кишечного тракта.
3. Здоровый образ жизни студента.
4. Здоровье человека как ценность и факторы, его определяющие.
5. Здоровый образ жизни и характеристики его составляющих.

4 семестр:

1 рейтинг-контроль:

- 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 полуклёта. 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).

2 рейтинг-контроль:

- 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).

3 рейтинг-контроль:

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

Вопросы к зачету:

1. История возникновения футбола как вида спорта.
2. Основные изменения в правилах игры в футбол.
3. Характерные особенности футбола как вида спорта.
4. Требования, предъявляемые к футбольной площадке. Разметка линий.
5. Инвентарь для игры в футбол. Его эволюция.
6. Функциональная активность человека и взаимосвязь физической и умственной деятельности.
7. Утомление и восстановление при физической и умственной работе.
8. Витамины и их роль в обмене веществ.
9. Обмен энергии. Состав пищи и суточный расход энергии.

10. Двигательная функция и повышение устойчивости организма человека к различным условиям внешней среды.
11. Основы спортивной тренировки в легкой атлетике.
12. Совершенствование техники и методики легкоатлетических видов на основе результатов научных изысканий.
13. Средства и методы развития выносливости у легкоатлетов.
14. Средства, методы и динамика развития силы у легкоатлетов.
15. Типовая структура урока по легкой атлетике, ее характеристика.

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

1. Физическая культура и спорт как социальные феномены общества, как часть общечеловеческой культуры.
2. Физическая культура студента.
3. Физическая культура как учебная дисциплина высшего профессионального образования.
4. Организация физического воспитания в вузе.
5. Физическая культура и спорт как средства сохранения и укрепления здоровья студентов, их физического и спортивного совершенствования.

5 семестр:

1 рейтинг-контроль:

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

2 рейтинг-контроль:

- Челночный бег 3x10 метров (девушки, юноши);
- Метание набивного мяча (1кг) из-за головы двумя руками, сидя на полу ноги врозь (девушки, юноши).

3 рейтинг-контроль:

- Передача мяча двумя руками сверху над собой (девушки, юноши);
- То же в стену (высота передачи 1,5-2м.) (девушки, юноши);
- То же в парах (расстояние 3-5м.) (девушки, юноши);
- Передача мяча двумя руками снизу над собой (девушки, юноши);
- То же в стену (высота передачи 1,5-2м.) (девушки, юноши);
- То же в парах (расстояние 3-6м.) (девушки, юноши);
- Верхняя подача мяча (девушки, юноши);
- То же на точность (в правую и левую половину площадки) (девушки, юноши);
- Прямой нападающий удар (девушки, 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 развитие волейбола.
7. Основные этапы развития волейбола в России.
8. Эволюция развития правил игры в волейбол.
9. Понятие о технике игры волейбол. Классификация техники игры в волейбол.
10. Техника игры в волейбол в нападении.
11. Техника игры в волейбол в защите.
12. Последовательность обучения основным техническим приемам в волейболе.
13. Средства и методы технической подготовки волейболистов.
14. Понятие о тактике в волейболе. Классификация тактики игры.

15. Тактика игры в волейбол в нападении.

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

1. Организм человека как единая саморазвивающаяся биологическая система.
2. Общее представление о строении тела человека.
3. Функциональные системы организма.
4. Воздействие природных и социально-экологических факторов на организм и жизнедеятельность человека.
5. Средства физической культуры и спорта.

6 семестр:

1 рейтинг-контроль:

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

2 рейтинг-контроль:

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

3 рейтинг-контроль:

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

Вопросы к зачету:

1. Характеристика изменения пульса и кровяного давления при мышечной деятельности.
2. Понятие «здоровье», его содержание и критерии.
3. Взаимосвязь общей культуры студента и его образ жизни.
4. Режим труда и отдыха.
5. Гигиенические основы закаливания.
6. Учебно-тренировочное занятие как основная форма обучения упражнениям.
7. Структура учебно-тренировочного занятия.
8. Общая физическая подготовка, ее цели и задачи.
9. Специальная физическая подготовка, ее цели и задачи.
10. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) как разновидность специальной физической подготовки.
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. Учебный контроль и самоконтроль на занятиях по легкой атлетике.

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

1. Определение понятия «спорт». Его отличие от других видов занятий физическими упражнениями.
2. Массовый спорт и спорт высших достижений. Их цели и задачи.
3. Особенности организации и планирования спортивной подготовки в вузе.
4. Единая спортивная классификация.
5. Студенческий спорт. Его организационные особенности.
6. Студенческие спортивные соревнования. Календарь спортивных соревнований.
7. Студенческие спортивные организации.

8. Современные популярные системы физических упражнений.
9. Мотивация и обеспечение индивидуального выбора студентом вида спорта или системы физических упражнений для регулярных занятий.
10. Психосоциально-психологическая 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. Индивидуальные 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.

#### **Тематики рефератов для самостоятельной работы студентов:**

##### Плавание:

1. Способы и методы спасения утопающего. Оказание первой медицинской помощи утопающему.
2. СФП и СФП занимающихся плаванием.
3. Плавание как оздоровляющий фактор. Противопоказания занятий плаванием.
4. Оборудование, инвентарь для обучения и занятий плаванием. Инвентарь, форма одежды пловца.
5. Спортивные и прикладные способы плавания и значения, и применение их в жизненных ситуациях.
6. Последовательность и методы обучения плавания способом брасс.
7. Последовательность и методы обучения плавания способом брасс стартом, поворотам в плавании кр/гр; н/сп; брассе.
8. Правила проведения, инвентарь и оборудование для проведения соревнований по плаванию.
9. Комлексное и эстафетное плавание. Применение их использование в повседневной и соревновательной деятельности.
10. Мотивационные действия в плавании как предмет обучения и его этапность в обучении.
11. Плавание как жизненно необходимый навык.
12. Спортивное плавание и водные виды спорта.
13. Оздоровительно - реабилитационное плавание и фитнес (оздоровительное плавание).
14. Словы техники спортивного плавания.
15. Массово – театрализованные мероприятия и праздник на воде.
16. Последовательность и методы обучения плаванию способом дельфин (баттерфляй).
17. Механические основы техники плавания.
18. Основные требования к рациональной технике плавания.
19. Организация и проведение занятий и соревнований по плаванию.
20. Словы прикладного плавания.
21. Методика и методика обучения прикладному плаванию.
22. Плавание в системе физического воспитания.
23. Методика спортивных способов плавания.
24. История возникновения Олимпийских игр и динамика их развития.
25. Основные направления в развитии плавания.

##### Выжженный спорт:

1. Классификация способов передвижения на лыжах:
  - классические и коньковые лыжные ходы;
  - способы подъемов;
  - лыжи спусков;
  - способы торможений;
  - способы поворотов в движении и на месте;
  - преодоление неровностей.

2. Знаки 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. Теоретические, наглядные и практические методы обучения.
6. Основные дидактические принципы обучения.
7. Особенности организации обучения способам передвижения на лыжах.
8. Санитарно-гигиенические требования к подготовке учебной площадки, учебной и тренировочной лыжни.
9. Взаимосвязь мест занятий по лыжной подготовке с этапами обучения.
10. Структура урока, их содержание и примерная относительная продолжительность.
11. Требования к разработке плана-конспекта.
12. Особенности обучения владению лыжным инвентарем, ступающему и скользящему шагам, управлению лыжами, освоению его снежной средой.
13. Структура обучения технике передвижения на лыжах: классическим и коньковым ходам, переходам с одного хода на другой, способам подъемов, спусков, торможений, поворотов, преодоления неровностей.
14. Основные 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. Особенности гонки как циклический вид спорта на выносливость.
18. Этапы многолетней подготовки: предварительной подготовки, начальной и углубленной специализации, спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства.
19. Понятие о спортивной форме, взаимосвязь закономерностей ее фазового развития с планированием тренировки.
20. Основные, специально-подготовительные, обще-подготовительные средства тренировки.

#### Баскетбол:

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

### Футбол:

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

### Волейбол

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

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

7 УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ  
ДИСЦИПЛИНЫ

7.1. Информационность:

Наименование литературы: автор, название, вид издания, издательство	Год издания	КНИГ ОБЕСПЕЧЕННОСТЬ	
		Количество экземпляров в изданий в библиотеке ВлГУ в соответствии с ФГОС ВО	Наличие в электронной библиотеке ВлГУ
1	2	3	4
Основная литература			
1. <b>Инухин, В.Ф.</b> Баскетбол. Стритбол [Электронный ресурс]: учебно-методическое пособие / В.Ф. Инухин [и др.]; Владимирский государственный университет имени Александра Григорьевича и Николая Григорьевича Столетовых (ВлГУ). — (ВлГУ), 2016. — 116 с.	2016		<a href="http://e.lib.vlsu.ru/bitstream/123456789/5405/1">http://e.lib.vlsu.ru/bitstream/123456789/5405/1</a>
2. <b>Калинцева, И.Г.</b> Волейбол в университете [Электронный ресурс]: учебно-методическое пособие / И.Г. Калинцева, С.А. Песчанова; Владимирский государственный университет имени Александра Григорьевича и Николая Григорьевича Столетовых (ВлГУ). — Электронные текстовые данные (1 файл: 1,6 МБ). — Владимир: (ВлГУ), 2017. — 137 с.	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. <b>Пресняков, А.Н.</b> Обучение плаванию студентов, испытывающих страх в водной среде [Электронный ресурс]: учебно-методическое пособие / А. Н. Пресняков; Владимирский государственный университет имени Александра Григорьевича и Николая Григорьевича Столетовых (ВлГУ). — ВлГУ, 2017. — 80 с.	2019		<a href="http://e.lib.vlsu.ru/bitstream/123456789/7567/1/01778.pdf">http://e.lib.vlsu.ru/bitstream/123456789/7567/1/01778.pdf</a> >
4. <b>Решникова, Е.А.</b> Коррекция телосложения студентов в процессе занятий физической культурой [Электронный ресурс]: учебно-методическое пособие / Е.А. Решникова [и др.]; Владимирский государственный университет имени Александра Григорьевича и Николая Григорьевича Столетовых (ВлГУ). — 2017. — 63 с.	2017		<a href="http://e.lib.vlsu.ru/bitstream/123456789/6505/1/01670.pdf">http://e.lib.vlsu.ru/bitstream/123456789/6505/1/01670.pdf</a> >

5.	<b>Степанов, А.Я.</b> Обучение технике баскетбола студентов, специализирующихся по модулю «Баскетбол»: учеб.-метод. пособие / А.Я. Степанов, А.В. Лебедев. – Владимир: Издательство ВлГУ, 2015. – 80 с. ISBN 978-5-9914-0667-6	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>
Дополнительная литература				
1.	<b>Афанасьев, В.Г.</b> Самостоятельные занятия в физическом воспитании: учебное пособие / В.Г. Афанасьев. – Владимир: ВлГУ, 2011. – 148 с.: ил. – ISBN 978-5-9984-0173-2	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.	<b>Кабачков, В.А.</b> Профессиональная физическая культура в системе непрерывного образования молодежи [Электронный ресурс]: наглядно-методическое пособие / В.А. Кабачков, С.А. Поневский, А.О. Буров. – М.: Советский спорт, 2010.	2010		<a href="http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785971804536.html">http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785971804536.html</a>
3.	<b>Калинцева, И.Г.</b> Методика обучения технике игры в волейбол: учебно-методическая разработка / И.Г. Калинцева, В.Ф. Инухин. – Владимир: ВлГУ, 2011. – 37 с. (библиотека ВлГУ)	2011	50	
4.	<b>Кобяков, Ю.П.</b> Физическая культура. Основы здорового образа жизни: учебное пособие для студентов по специальности 050720.65 (05100) Физическая культура / Ю.П. Кобяков. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2012. – 253 с. ISBN 978-5-222-19021-0	2012	51	
5.	<b>Одинцова, С.В.</b> Теория и методика физической культуры: методические рекомендации для самостоятельной работы студентов / С. В. Одинцова. – Владимир: ВлГУ, 2013. – 36 с.	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>
6.	<b>Папов, Г.А.</b> Врачебно-педагогический контроль в процессе физического воспитания студентов [Электронный ресурс]: учеб. пособие / Г.А. Папов. – М.: Издательство: РУДН, 2012.	2012		<a href="http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785209036531.html">http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785209036531.html</a>
7.	<b>Пулина, В.В.</b> Физическое воспитание студентов специального медицинского отделения в ВУЗе. Учебно-методическое пособие / В.В. Пулина. – Владимир: Изд-во ВлГУ, 2014. – 79 с.	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>



8. Размахов, С.Ю. Аэробика: теория, методика, практика занятий в вузе [Электронный ресурс]: учеб. пособие / С.Ю. Размахов. – М.: Издательство: РУДН. 2011.	2011		<a href="http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785209035589.html">http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785209035589.html</a>
9. Суелова, В.А. Методика и организация занятий физической гимнастикой студенток с различными типами телосложения: учебно-методическое пособие / В.А. Суелова, С.А. Мельникова, И.Д. Суслов. – Владимир: ВлГУ, 2012. – 60 с. – ISBN 978-5-9984-0260-9	2012		<a href="http://e.lib.vlsu.ru/bitstream/123456789/2378/1/00311.pdf">http://e.lib.vlsu.ru/bitstream/123456789/2378/1/00311.pdf</a>
10. Шенников, В.М. Физическая культура: Курс лекций [Электронный ресурс]: курс лекций / В.М. Шенников. – М.: Издательство РУДН. 2009.	2009		<a href="http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785209030515.html">http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785209030515.html</a>

#### 7.2. Периодические издания:

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

#### 7.3. Интернет ресурсы:

1. «Компьютерный ресурс студента» <http://www.studentlibrary.ru>.
2. «Библиотечка» <https://vlsu.bibliotech.ru>

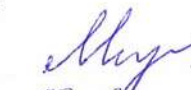
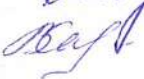
### МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

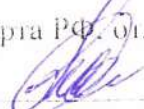
Для организации практических занятий по дисциплине «Физическая культура и спорт», «Элективные курсы по физической культуре и спорту» используются:

1. Спортивный корпус №1, где имеются:
  - Спортивный зал (большой);
  - Спортивный зал (малый);
  - Спортивный бассейн;
  - Спортивный зал легкой атлетики;
  - Спортивный зал;
  - Спортивный бассейн;
  - Спортивный зал занятий йогой;
  - Спортивный зал база.
2. Спортивный корпус №2:
  - Спортивный зал с тремя коврами для борьбы;
  - Спортивный зал для борьбы;
  - Спортивный зал.
3. Стрельба в тире.

Для проведения занятий по «Физическая культура и спорт», «Элективные курсы по физической культуре и спорту» необходим спортивный инвентарь – мячи волейбольные, баскетбольные, мячи футбольные, набивные мячи, коврики, гантели, скакалки, гимнастические кольца, скамья, гимнастические маты, гимнастические накладки, обручи, специальные обучающие устройства, тренажеры и другой спортивный инвентарь.

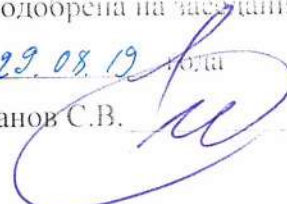
Рабочую программу составили:

- доцент Миронова Ю.А. 
- доцент Суелова В.А. 

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

Программа рассмотрена и одобрена на заседании кафедры физического воспитания и спорта

Протокол № 1 от 29.08.19 года

Заведующий кафедрой Иванов С.В. 

Рабочая программа рассмотрена и одобрена на заседании учебно-методической комиссии  
специальности 38.05.01


Протокол № 1/1 от 02.09.19 года

Председатель комиссии  Демочев О.А.

**ЛИСТ ПЕРЕУТВЕРЖДЕНИЯ  
РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ**


Рабочая программа одобрена на 2020/2021 учебный год

Протокол заседания кафедры № 1 от 02.09.2020 года

Заведующий кафедрой \_\_\_\_\_  


Рабочая программа одобрена на 2021/2022 учебный год

Протокол заседания кафедры № 1 от 30.08.2021 года

Заведующий кафедрой \_\_\_\_\_  


Рабочая программа одобрена на 2022/2023 учебный год

Протокол заседания кафедры № 10 от 24.06.2022 года

Заведующий кафедрой \_\_\_\_\_  


Рабочая программа одобрена на \_\_\_\_\_ учебный год

Протокол заседания кафедры № \_\_\_\_\_ от \_\_\_\_\_ года

Заведующий кафедрой \_\_\_\_\_

Рабочая программа одобрена на \_\_\_\_\_ учебный год

Протокол заседания кафедры № \_\_\_\_\_ от \_\_\_\_\_ года

Заведующий кафедрой \_\_\_\_\_

Рабочая программа одобрена на \_\_\_\_\_ учебный год

Протокол заседания кафедры № \_\_\_\_\_ от \_\_\_\_\_ года

Заведующий кафедрой \_\_\_\_\_

Рабочая программа одобрена на \_\_\_\_\_ учебный год

Протокол заседания кафедры № \_\_\_\_\_ от \_\_\_\_\_ года

Заведующий кафедрой \_\_\_\_\_