

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)

Юридический институт



УТВЕРЖДАЮ

Директор юридического института

О.Д. Третьякова

*шона* 2022 г.

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

направление подготовки / специальность  
**40.05.04 Судебная и прокурорская деятельность**

направленность (профиль) подготовки  
**Судебная деятельность**

г. Владимир  
2022

## 1. ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Целью дисциплины «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» 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 «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» относится к обязательной части учебного плана.

Занятия по дисциплине «Элективные дисциплины 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 (компетенциями и индикаторами достижения компетенций).

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	

<p>УК-7 – способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности</p>	<p>УК-7.1. Знает виды физических упражнений; научно-практические основы физической культуры и здорового образа жизни.</p>	<p>Знает методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности; Умеет использовать средства и методы физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности; Владеет способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.</p>	<p>Контрольные нормативы</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, планировать свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности.</p>	<p>Знает основы теории и методики физической культуры и спорта, необходимые для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности; Умеет использовать средства и методы физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности; Владеет средствами и методами физической культуры для поддержания должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.</p>	<p>Контрольные нормативы</p>

	<p>УК-7.3. Владеет средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования, навыками пропаганды здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и профессиональной деятельности</p>	<p>Знает основные факторы здорового образа жизни для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности;</p> <p>Умеет использовать средства и методы физической культуры для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа жизни и стиля жизни;</p> <p>Владеет принципами, средствами и методами физической культуры для построения учебно-тренировочных занятий по физической культуре для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.</p>	<p>Контрольные нормативы</p>
--	---	--	------------------------------

#### 4. ОБЪЕМ И СТРУКТУРА ДИСЦИПЛИНЫ

Трудоемкость дисциплины составляет 328 часов.

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, форма промежуточной аттестации (по семестрам)
				Лекции	Практические занятия	Лабораторные работы	в форме подготовки		
1	Лыжная подготовка	2	1-6		24				1 рейтинг-контроль
2	Общая физическая подготовка	2	7-12		24				2 рейтинг-контроль
3	Легкая атлетика	2	13-18		24			4	3 рейтинг-контроль
<b>Всего за 2 семестр</b>		<b>2</b>			<b>72</b>			<b>4</b>	<b>зачет</b>
1	Легкая атлетика	3	1-6		24				1 рейтинг-контроль
2	Баскетбол	3	7-18		48				2 рейтинг-контроль 3 рейтинг-контроль
<b>Всего за 3 семестр</b>		<b>3</b>			<b>72</b>				<b>зачет</b>

1	Футбол	4	1-12		48				1 рейтинг-контроль 2 рейтинг-контроль
2	Легкая атлетика	4	13-18		24				3 рейтинг-контроль
<b>Всего за 4 семестр</b>		<b>4</b>			<b>72</b>				зачет
1	Легкая атлетика	5	1-6		18				1 рейтинг-контроль
2	Волейбол	5	7-18		36				2 рейтинг-контроль 3 рейтинг-контроль
<b>Всего за 5 семестр</b>		<b>5</b>			<b>54</b>				зачет
1	Общая физическая подготовка	6	1-12		36				2 рейтинг-контроль 3 рейтинг-контроль
2	Легкая атлетика	6	13-18		18				3 рейтинг-контроль
<b>Всего за 6 семестр</b>		<b>6</b>			<b>54</b>				зачет
<b>Итого по дисциплине</b>		<b>2-6</b>			<b>324</b>			<b>4</b>	Зачет, зачет, зачет, зачет, зачет

**Тематический план; форма обучения - очно-заочная**

№ п/п	Наименование тем и/или разделов/тем дисциплины	Семестр	Неделя семестра	Контактная работа обучающихся с педагогическим работником				Самостоятельная работа	Формы текущего контроля успеваемости, форма промежуточной аттестации (по семестрам)
				Лекции	Практические занятия	Лабораторные работы	в формате подготовки		
	Легкая атлетика	1						48	
	Лыжная подготовка	1						40	
	Плавание	1						40	
	Баскетбол	1						40	
	Волейбол	1						40	
	Футбол	1						40	
	Атлетическая гимнастика	1						40	
	Адаптивная физическая культура	1						40	
<b>Всего за 1 семестр</b>		<b>1</b>						<b>328</b>	
<b>Итого по дисциплине</b>		<b>1</b>						<b>328</b>	

**Содержание практических занятий по дисциплине: форма обучения – очная**

1 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.

### 2 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.

### 3 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.

### 4 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 технике 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.

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

### **5.1. Текущий контроль успеваемости**

Текущий контроль успеваемости проводится в форме рейтинг-контроля три раза в семестр.

#### **Форма обучения - очная:**

##### 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 - 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).

#### **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).

##### 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. Обратно 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).

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 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).

**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), 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).

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);
  - В висе поднимание 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).

**1.1.** Промежуточная аттестация по итогам освоения дисциплины (*зачёт*).

Вопросы к зачету по дисциплине:

2 семестр:

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.

Вопросы к зачету по дисциплине:

3 семестр:

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.

Вопросы к зачету по дисциплине:

4 семестр:

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

Вопросы к зачету по дисциплине:

5 семестр:

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.

Вопросы к зачету по дисциплине:

б семестр:

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. Врачебный контроль и самоконтроль на занятиях по легкой атлетике.

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

1. Определение понятия «спорт». Его отличие от других видов занятий физическими упражнениями.
2. Массовый спорт и спорт высших достижений. Их цели и задачи.
3. Особенности организации и планирования спортивной подготовки в вузе.
4. Единая спортивная классификация.
5. Студенческий спорт. Его организационные особенности.
6. Студенческие спортивные соревнования. Календарь спортивных соревнований.
7. Студенческие спортивные организации.
8. Современные популярные системы физических упражнений.
9. Мотивация и обоснование индивидуального выбора студентом вида спорта или системы физических упражнений для регулярных занятий.
10. Краткая психофизиологическая характеристика основных групп видов спорта и систем физических упражнений.
11. Характеристика особенностей воздействия данного вида спорта (системы физических упражнений) на физическое развитие и физическую подготовленность.
12. Модельные характеристики спортсмена высокого класса.
13. Цели и задачи спортивной подготовки в условиях вуза.
14. Перспективное, текущее и оперативное планирование спортивной подготовки.
15. Правила составления комплекса утренней гигиенической гимнастики.

### **5.3. Самостоятельная работа обучающегося**

Самостоятельная работа студентов по изучению дисциплины включает следующие виды работ: изучение материала, изложенного на лекции; изучение материала, вынесенного на практические занятия; подготовка к практическим занятиям, выполнение индивидуального задания (реферат), подготовка презентации доклада.

**Тематика рефератов для самостоятельной работы студентов по дисциплине (форма обучения- очная, очно-заочная):**

Плавание:

1. Способы и методы спасения утопающего. Оказание первой медицинской помощи утопающему.
2. ОФП и СФП занимающихся плаванием.
3. Плавание как оздоравливающий 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; брасс.

8. Правила проведения, инвентарь и оборудование для проведения соревнований по плаванию.
9. Комплексное и эстафетное плавание. Применение их использование в повседневной и соревновательной деятельности.
10. Двигательные 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. Основы техники спортивного плавания.
15. Зрелищно - театрализованные мероприятия и праздник на воде.
16. Последовательность и методы обучения плаванию способом дельфин (баттерфляй).
17. Биомеханические основы техники плавания.
18. Общие требования к рациональной технике плавания.
19. Организация и проведение занятий и соревнований по плаванию.
20. Основы прикладного плавания.
21. Техника и методика обучения прикладному плаванию.
22. Плавание в системе физического воспитания.
23. Техника спортивных способов плавания.
24. История возникновения Олимпийских игр и динамика их развития.
25. Основные направления в развитии плавания.

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. Основные, специально-подготовительные, обще-подготовительные средства тренировки.

Баскетбол:

1. Урок как основная форма проведения занятия по обучению баскетболу. Этапы урока.

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

#### Футбол:

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

#### Волейбол

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

12. Пляжный волейбол - возникновение и развитие. Правила игры.
13. Система игры в защите «углом вперед», её достоинства и недостатки.
14. Система игры в защите «углом назад», её достоинства и недостатки.
15. Физические качества и их развитие у волейболистов.

Фонд оценочных материалов 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
<b>Основная литература</b>		
1. Базякин, Н. В. Лыжная подготовка студентов во Владимирском государственном университете /учебно-методическое пособие / Н. В. Базякин, М. В. Петова. – Владимир, ВлГУ, 2020. – 86 с	2020	<a href="http://dspace.www1.vlsu.ru/bitstream/123456789/8387/1/01986.pdf">http://dspace.www1.vlsu.ru/bitstream/123456789/8387/1/01986.pdf</a>
2. 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://dspace.www1.vlsu.ru/bitstream/123456789/4826/1/01528.pdf">http://dspace.www1.vlsu.ru/bitstream/123456789/4826/1/01528.pdf</a>
3. Пресняков, А.Н. Обучение плаванию студентов, испытывающих страх в водной среде / учебно-методическое пособие / А. Н. Пресняков. – Владимир: ВлГУ, 2019. – 80 с.	2019	<a href="http://dspace.www1.vlsu.ru/bitstream/123456789/7567/1/01778.pdf">http://dspace.www1.vlsu.ru/bitstream/123456789/7567/1/01778.pdf</a>
4. 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://dspace.www1.vlsu.ru/bitstream/123456789/6646/1/01685.pdf">http://dspace.www1.vlsu.ru/bitstream/123456789/6646/1/01685.pdf</a>
5. 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://dspace.www1.vlsu.ru/bitstream/123456789/3472/1/01304.pdf">http://dspace.www1.vlsu.ru/bitstream/123456789/3472/1/01304.pdf</a>
6. Одинцова, С.В. Теория и методика физической культуры: методические рекомендации для самостоятельной работы студентов / С.В. Одинцова. - Владимир: ВлГУ,	2013	<a href="http://dspace.www1.vlsu.ru/bitstream/123456789/2664/1/01177.pdf">http://dspace.www1.vlsu.ru/bitstream/123456789/2664/1/01177.pdf</a>
7. 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://dspace.www1.vlsu.ru/bitstream/123456789/4305/1/01444.pdf">http://dspace.www1.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://dspace.www1.vlsu.ru/bitstream/123456789/3050/1/00628.pdf">http://dspace.www1.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. иН.Г. Столетовых. Владимир: Изд-во ВлГУ	2016	<a href="https://docplayer.com/37570901-Obuchenie-taktike-basketbola-studentov-specializiruyushchihsya-po-modulyu-basketbol.html">https://docplayer.com/37570901-Obuchenie-taktike-basketbola-studentov-specializiruyushchihsya-po-modulyu-basketbol.html</a>
3. ЛысоваИ.А. Оценка общей физической подготовленности студентов [Электронный ресурс]: монография/ ЛысоваИ.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>
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://op.vlsu.ru/fileadmin/Programm y/Bacalavr_academ/49.03.01/Metod_doc/Pulina_Fiz_vospit_student.pdf">http://op.vlsu.ru/fileadmin/Programm y/Bacalavr_academ/49.03.01/Metod doc/Pulina Fiz_vospit_student.pdf</a>

## **6.2. Периодические издания**

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

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

## **6.3. Интернет-ресурсы**

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

## **7. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ**



Занятия проводятся в помещениях и территориях (стадионах), оборудованных спортивным инвентарем:


1. Спортивный корпус №1, где имеются:
  - зал №1 (большой);
  - зал №2 (малый);
  - зал бокса;
  - зал тяжелой атлетики;
  - тренажерный зал;
  - плавательный бассейн;
  - зал для занятий йогой;
  - лыжная база.
2. Спортивный корпус №2:
  - большой зал с тремя коврами для борьбы;
  - малый зал для борьбы;
  - танцевальный зал.
3. Стрелковый тир.

Так же на занятиях используется спортивный инвентарь - мячи волейбольные, мячи баскетбольные, мячи футбольные, набивные мячи, коврики, гантели, скакалки, гимнастические палки, обручи, специальные обучающие устройства, тренажёры и другой специальный инвентарь.



Рабочую программу составили:

- доцент Миронова Ю.А. ,
- доцент Суслова 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 № 10 от 17.06.22 года

Заведующий кафедрой Иванов С.В. 

Рабочая программа рассмотрена и одобрена на заседании учебно-методической комиссии направления 40.05.04

Протокол № 4 от 30.06.2022 года

Председатель комиссии 