

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации  
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«Смоленский государственный университет»

Кафедра физической культуры

*«Утверждаю»*  
Проректор по учебно-  
методической работе  
\_\_\_\_\_ Ю.А. Устименко  
«27» июня 2022 г.

**Рабочая программа дисциплины  
Б1.В.19 Элективные курсы по физической культуре и спорту**

Направление подготовки: 38.03.02 Менеджмент

Профиль: Производственный менеджмент

Курс – 1-3

Семестр – 1– 6

Всего часов – 328 часов

Практические занятия – 6 часов

Самостоятельная работа – 322 часа

Форма отчетности: «зачет» – 6 семестр

Программа составлена на основе ФГОС ВО по направлению подготовки  
38.03.02 Менеджмент

Программу разработал:

Кандидат педагогических наук А.В. Солодников

Одобрена на заседании кафедры физической культуры  
«20» июня 2022 г., протокол № 8

Смоленск  
2022

## **1. Место дисциплины в структуре ОП**

Дисциплина **Б1.В.19** «Физическая культура» образовательной программы по направлению подготовки 38.03.02 Менеджмент, направленность (профиль) Производственный менеджмент необходима для формирования общекультурной компетенции у студентов и является обязательной для освоения. Дисциплина ««Элективные курсы по физической культуре и спорту»» содержательно связана с дисциплинами «Безопасность жизнедеятельности», «Физическая культура».

## **2. Планируемые результаты обучения по дисциплине, соотнесенные с планируемыми результатами освоения образовательной программы**

В результате освоения дисциплины у студентов должна быть сформирована следующая компетенция:

способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (ОК-7).

**В результате освоения дисциплины студент должен:**

**Знать:** определение и составляющие компоненты здорового образа жизни; особенности использования средств физической культуры для оптимизации работоспособности и укрепления здоровья; роль физической культуры и спорта в современном обществе, в жизни человека, подготовке его к социальной и профессиональной деятельности, значение ФК в формировании общей культуры личности человека, принципы, средства, методы физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности.

**Уметь:** выбирать системы физических упражнений для воздействия на определенные функциональные системы организма человека, применять методы дозирования физических упражнений в зависимости от состояния здоровья, физического развития и физической подготовленности.

**Владеть:** основными методиками самостоятельных занятий физическими упражнениями, а также методами самоконтроля и самодиагностики в процессе этих занятий.

## **3. Содержание дисциплины**

**Тема 1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов. Социокультурное развитие личности.**

Физическая культура и спорт как социальные феномены современного общества. Основы законодательства Российской Федерации о физической культуре и спорте. Ценности физической культуры. Средства физической культуры. Основные составляющие физической культуры. Социальные функции физической культуры. Формирование физической культуры личности. Физическая культура в структуре высшего профессионального образования.

Общая психофизиологическая характеристика интеллектуальной деятельности и учебного труда студента. Общие закономерности и динамика работоспособности студентов в учебном году и основные факторы её определяющие. Признаки и критерии нервно-эмоционального и психофизического утомления. Регулирование работоспособности, профилактика утомления студентов в отдельные периоды учебного года. Оптимизация сопряжённой деятельности студентов в учёбе и спортивном совершенствовании.

**Тема 2. Гимнастическая терминология, основы подготовки и выполнения комплексов общеразвивающих упражнений**

Значение терминологии. Требования, предъявляемые к терминологии. Правила гимнастической терминологии. Термины общеразвивающих и вольных упражнений. Термины упражнений на снарядах. Термины акробатических упражнений. Термины упражнений художественной гимнастики. Правила и формы записи упражнений.

### **Тема 3. Социально-биологические основы адаптации организма человека к физической и умственной деятельности, факторам среды обитания.**

Организм человека как единая саморазвивающаяся биологическая система. Роль движений в жизни человека. Вклад ученых-физиологов в теорию и методику физического воспитания. Воздействие социально-экологических, природно-климатических факторов и бытовых условий жизни на физическое развитие и жизнедеятельность человека. Анатомо-морфологическое строение и основные физиологические функции организма, обеспечивающие двигательную активность. Физическое развитие человека. Роль отдельных систем организма в обеспечении физического развития, функциональных и двигательных возможностей организма человека. Двигательная активность и ее влияние на устойчивость, и адаптационные возможности человека к умственным и физическим нагрузкам при различных воздействиях внешней среды. Степень и условия влияния наследственности на физическое развитие и на жизнедеятельность человека.

### **Тема 4. Спортивная игра волейбол. Особенности игры в разных медицинских группах.**

История возникновения волейбола. Волейбол как средство оздоровления, повышения работоспособности и настроения. Основные понятия и выдержки из правил. Техника игры: общие положения, техника нападения, техника защиты. Тактика игры: функции игроков, тактика нападения и защиты. Физическая и психологическая подготовка в волейболе. Педагогический контроль и учет. Разновидности волейбола: пляжный волейбол, парковый волейбол, мини-волейбол. Особенности игры на занятиях в разных медицинских группах.

### **Тема 5. Баскетбол в высшем учебном заведении.**

История возникновения игры. Баскетбол на Олимпийской арене и в нашей стране. Разновидности баскетбола: стритбол, корфбол, мини-баскетбол. Общие положения и выдержки из правил игры. Основы технических приемов: перемещения, броски, передачи мяча. Основы тактических приемов в защите и нападении. Подводящие подвижные игры на занятиях по баскетболу. Физическая и психологическая подготовка баскетболиста. Контроль и учет. Ассоциация студенческого баскетбола. История и перспективы развития. Национальная баскетбольная ассоциация: образцовый пример баскетбольной лиги.

### **Тема 6. Настольный теннис на занятиях в вузе.**

История возникновения игры. Эволюция. Инвентарь. Важнейшие правила игры. Порядок игры. Особенности игры в парах. Основные стойки, базовые элементы и технические приемы. Основы тактики в настольном теннисе. Особенности психофизиологической подготовки в настольном теннисе. Показатели нагрузки на разные системы организма человека во время занятия настольным теннисом.

### **Тема 7. Легкая атлетика в вузе.**

История развития легкой атлетики. Основы техники спортивной ходьбы и бега. Основы техники прыжков. Основы техники метаний. Основы обучения в легкой атлетике. Организация и проведение соревнований по легкой атлетике. Особенности занятий легкой атлетикой со студентами вуза. Особенности занятий легкой атлетикой с женщинами.

### **Тема 8. Основы здорового образа жизни студента.**

Здоровье человека как ценность и факторы, его определяющие. Влияние образа жизни на здоровье. Здоровый образ жизни и его составляющие. Основные требования к организации здорового образа жизни. Роль и возможности физической культуры в обеспечении здоровья. Социальный характер последствий для здоровья от употребления наркотиков и других психоактивных веществ, допинга в спорте, алкоголя и табакокурения. Физическое самовоспитание и самосовершенствование в здоровом образе жизни. Критерии эффективности здорового образа жизни. Личное отношение к здоровью, общая культура как условие формирования здорового образа жизни. Физиологические механизмы и закономерности совершенствования отдельных функциональных систем и организма в целом под воздействием направленной физической нагрузки или тренировки.

Физиологические основы освоения и совершенствования двигательных действий. Физиологические механизмы использования средств физической культуры и спорта для активного отдыха и восстановления работоспособности. Основы биомеханики естественных локомоций (ходьба, бег, прыжки).

#### **Тема 9. Психологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности.**

Психофизиологическая характеристика интеллектуальной деятельности и учебного труда студента. Факторный анализ динамики работоспособности студентов в течение учебного года. Основные причины изменения состояния студентов в период экзаменационной сессии, критерии нервно-эмоционального и психофизического утомления. Особенности использования средств физической культуры для оптимизации работоспособности, профилактики утомления и повышения эффективности учебного труда студентов. Массаж и самомассаж в системе занятий физическими упражнениями в учебной профессиональной деятельности будущего педагога.

#### **Тема 10. Общая физическая и спортивная подготовка студентов в образовательном процессе.**

Методические принципы физического воспитания. Основы и этапы обучения движениям. Развитие физических качеств. Формирование психических качеств в процессе физического воспитания. Общая физическая подготовка (ОФП), её цели и задачи. Зоны интенсивности и энергозатраты при различных физических нагрузках. Значение мышечной релаксации при занятиях физическими упражнениями. Возможность и условия коррекции общего физического развития, телосложения, двигательной и функциональной подготовленности средствами физической культуры и спорта. Специальная физическая подготовка (СФП), её цели и задачи. Спортивная подготовка. Структура подготовленности спортсмена. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) как составляющая специальной подготовки. Формы занятий физическими упражнениями. Массовый спорт и спорт высших достижений, их цели и задачи. Спортивные соревнования как средство и метод общей и специальной физической подготовки студентов. Спортивная классификация. Система студенческих спортивных соревнований: внутривузовские, межвузовские, всероссийские и международные. Индивидуальный выбор студентом видов спорта или системы физических упражнений для регулярных занятий (мотивация и обоснование). Краткая психофизиологическая характеристика основных групп видов спорта и систем физических упражнений. Организационно-правовые основы противодействия применению допинга в спорте. Профилактика употребления допинга в спорте.

#### **Тема 11. Методики самостоятельных занятий физическими упражнениями. Самоконтроль в процессе физического воспитания.**

Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий, их формы, структура и содержание. Планирование, организация и управление самостоятельными занятиями различной направленности. Взаимосвязь между интенсивностью нагрузок и уровнем физической подготовленности. Самоконтроль за эффективностью самостоятельных занятий. Особенности самостоятельных занятий, направленных на активный отдых, коррекцию физического развития и телосложения, акцентированное развитие отдельных физических качеств. Виды диагностики при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом. Врачебный и педагогический контроль. Самоконтроль, его основные методы, показатели. Дневник самоконтроля. Использование отдельных методов контроля при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом. Коррекция содержания и методики занятий по результатам показателей контроля.

#### **Тема 12. Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта.**

Массовый спорт и спорт высших достижений, их цели и задачи. Спортивная классификация. Студенческий спорт. Особенности организации и планирования спортивной подготовки в вузе. Спортивные соревнования как средство и метод общей

физической, профессионально-прикладной, спортивной подготовки студентов. Система студенческих спортивных соревнований. Общественные студенческие спортивные организации. Олимпийские игры и Универсиады. Современные популярные системы физических упражнений. Мотивация и обоснование индивидуального выбора студентом вида спорта или системы физических упражнений для регулярных занятий. Краткая психофизиологическая характеристика основных групп видов спорта и систем физических упражнений.

**Тема 13. Профессионально-прикладная физическая подготовка будущих специалистов.**

Личная и социально-экономическая необходимость психофизической подготовки человека к труду. Определение понятия ППФП, её цели, задачи, средства. Место ППФП в системе подготовки будущего специалиста. Факторы, определяющие конкретное содержание ППФП. Методика подбора средств ППФП, организация и формы её проведения. Контроль эффективности ППФП студентов. Основные и дополнительные факторы, оказывающие влияние на содержание ППФП по избранной профессии. Основное содержание ППФП будущего бакалавра и дипломированного специалиста. Производственная физическая культура. Производственная гимнастика. Особенности выбора форм, методов и средств физической культуры и спорта в рабочее и свободное время специалистов. Профилактика профессиональных заболеваний средствами физической культуры. Дополнительные средства повышения общей и профессиональной работоспособности. Влияние индивидуальных особенностей и самостоятельных занятий физической культурой.

**4. Тематический план**

№ п/п	Разделы и темы	Всего часов	Формы занятий		
			лекции	практические занятия	самостоятельная работа
1	Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов. Социокультурное развитие личности. Комплекс ГТО.	26	-	-	26
2	Гимнастическая терминология, основы подготовки и выполнения комплексов общеразвивающих упражнений	26	-	-	26
3	Социально-биологические основы адаптации организма человека к физической и умственной деятельности, факторам среды обитания.	26	-	-	26
4	Спортивная игра волейбол. Особенности игры в разных медицинских группах.	28	-	2	26
5	Баскетбол в высшем учебном заведении.	28	-	2	26
6	Настольный теннис на занятиях в вузе.	28	-	2	26
7	Легкая атлетика в вузе	26	-	-	26

8	Основы здорового образа жизни студента.	26	-	-	26
9	Психологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности.	26	-	-	26
10	Общая физическая и спортивная подготовка студентов в образовательном процессе.	26	-	-	26
11	Методики самостоятельных занятий физическими упражнениями. Самоконтроль в процессе физического воспитания.	26	-	-	26
12	Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта.	22	-	-	22
13	Профессионально-прикладная физическая подготовка будущих специалистов.	10	-	-	10
	Подготовка к зачету	4	-	-	4
<b>ИТОГО</b>		<b>328</b>	<b>0</b>	<b>6</b>	<b>322</b>

## 5. Виды учебной деятельности

### Практические занятия

#### Практическое занятие №1 (к теме №4)

##### Вопросы для обсуждения

1. Простейшие методики ускоренного овладения приёмами игры в волейбол
2. Правила  
игры
3. Разновидно  
сти волейбола
4. Особенност  
и игры при специальных медицинских ограничениях

##### Задания для самостоятельной работы

1. Изучить технику передачи мяча, игровые стойки, перемещения, технику подач.
2. Изучить тактику игры в защите и нападении.

##### Литература:

Основная: 5

Дополнительная: 12, 15

#### Практическое занятие №2 (к теме №5)

##### Вопросы для обсуждения

1. Простейшие методики ускоренного овладения приёмами игры в баскетбол.
2. Правила игры.

### *Задания для самостоятельной работы*

1. Изучить игровые стойки, перемещения, технику ведения мяча и технику передачи мяча.
2. Изучить технику броска мяча по кольцу.
3. Изучить тактику игры в защите и нападении.

#### Литература:

Основная: 2

Дополнительная: 9, 16

### **Практическое занятие №3 (к теме №6)**

#### *Вопросы для обсуждения*

1. Простейшие методики ускоренного овладения приёмами игры в настольный теннис.
2. Правила игры

#### *Задания для самостоятельной работы*

1. Изучить игровые стойки, перемещения, технику подачи и приёма мяча, технику нападающего удара.
2. Изучить тактику игры в защите и нападении.
3. Изучить наиболее распространенные ошибки на начальном этапе двусторонней игры.

#### Литература:

Основная: 2

Дополнительная: 15

### **Самостоятельная работа**

В течение каждого семестра каждый студент обязан подготовить реферат на одну из тем:

#### **1 КУРС (1 семестр)**

1. Факторы, формирующие здоровье (Генетический фактор, состояние окружающей среды, медицинское обеспечение, условия и образ жизни. Мотивация здоровья и здорового образа жизни).
2. Закаливание организма (основные принципы, средства, методика).
3. Принципы рационального питания.
4. Стрессы и наше здоровье.
5. Физиологическое обоснование оздоровительного эффекта занятий физической культурой.
6. Роль двигательной активности в профилактике сердечно-сосудистых заболеваний.
7. Характеристика средств специальной оздоровительной направленности (оздоровительная ходьба, оздоровительный бег, плавание, ходьба на лыжах, езда на велосипеде, прыжки со скакалкой).
8. Характеристика физкультурно-оздоровительных методик и систем (аэробика, ритмическая гимнастика, шейпинг, калланетика, аквааэробика, дыхательная гимнастика и др.).
9. Причины, следствие и профилактика заболеваний опорно-двигательного аппарата (нарушение осанки, плоскостопие, мышечная атрофия) средствами физического воспитания. Понятие гиподинамии, гипердинамии.
10. Восстановительные мероприятия после травм опорно-двигательного аппарата.

#### **1 КУРС (2 семестр)**

11. Физическая культура и долголетие.

12. Характеристика дисменореи и её профилактика средствами физического воспитания.
13. Осанка (внешние признаки, значение осанки, средства и особенности методики воспитания осанки).
14. Использование средств физической культуры в целях профилактики алкогольной зависимости.
15. Наркомания и её профилактика средствами физической культуры.
16. Методика занятий со студентами, имеющими отклонения в состоянии здоровья.
17. Основы здорового образа жизни студента (режим труда и отдыха, физические нагрузки, личная гигиена, закаливание, профилактика вредных привычек и др.).
18. Влияние семьи и сверстников на индивидуальный выбор здорового образа жизни.
19. Значение физической культуры и спорта для молодежи.
20. Особенности двигательной активности в различных возрастных периодах (интересные факты и достижения по этой теме).

### **2 КУРС (1 семестр)**

1. Силовые способности и методика их развития.
2. Скоростные способности и основы методики их развития.
3. Выносливость, как физическое качество и методика её развития.
4. Гибкость и методика её развития.
5. Координационные способности и методика их развития.
6. Использование тренажеров для развития основных физических качеств.
7. Использование подвижных игр для развития основных физических качеств.
8. Физическое воспитание детей в семье (особенности дошкольного возраста).
9. Физическое воспитание детей в семье (особенности младшего школьного возраста).
10. Физическое воспитание детей в семье (особенности среднего и старшего школьного возраста).
11. Физическое воспитание детей в многодетной семье (оборудование спортивного уголка, рациональное использование инвентаря, учет возрастных особенностей, организация техники безопасности).
12. Методика применения средств физической культуры для направленной коррекции телосложения.
13. Методика снижения веса и физические нагрузки при данном процессе (анализ современных диет, диагностика ожирения, психология похудения, питание как образ жизни, физические нагрузки, жиросжигающие тренировки, физиотерапевтические процедуры, лекарственные методы лечения ожирения).
14. Методика применения средств физической культуры в период беременности.
15. Методика составления индивидуальных программ физических упражнений с оздоровительной и восстановительной направленностью (медленный бег, плавание, прогулка на лыжах и др.).
16. Русская баня, сауна, массаж как средства восстановления функциональных способностей и дееспособности студентов в период экзаменационной сессии.
17. Средства физической культуры в регулировании психоэмоционального и функционального состояния студентов в экзаменационный период.
18. Основные меры по оказанию первой помощи при травмах во время занятий физическими упражнениями (понятие спортивная травма, потертости, ссадины, обморожения, кровотечения, ушибы, растяжения, вывихи, миозит и т.д.)

### **2 КУРС (2 семестр)**

1. Что говорят мифы и легенды об истории возникновения первых Олимпийских игр. Наиболее прославленные герои.
2. Олимпийские игры современности, их символика, ритуалы и пути развития.
3. Олимпийские игры древности в сравнении с современными олимпийскими играми.
4. Первые Российские олимпийцы и их спортивные достижения (в дореволюционной России).



5. Обладатели самой большой коллекции олимпийских наград летних олимпийских игр (10 спортсменов).
6. Обладатели самой большой коллекции олимпийских наград зимних олимпийских игр (10 спортсменов).
7. Выдающиеся спортсмены Смоленщины.
8. Физическая культура и спорт на Смоленщине.
9. Хронология мировых рекордов и интересных фактов за всю историю Олимпийских игр.
10. Развитие Олимпийского движения в России.
11. Международный Олимпийский комитет (история создания, цели, задачи, содержание деятельности).
12. Русские национальные виды спорта и игры.
13. Крупнейшие спортивные сооружения России.
14. Развитие корпоративного спорта в современной России.
15. Экстремальные виды спорта, перспективы их развития.
16. Новые виды спорта и их значение для популяризации активного образа жизни студентов.
17. Массовый спорт как социальный феномен.
18. Профессиональный спорт – преимущества и недостатки.
19. Трагические судьбы спортсменов (спортивные травмы, профессиональные заболевания и несчастные случаи в спортивной карьере).
20. Физическая культура и спорт в произведениях творческих личностей (художников, скульпторов, режиссеров и т.д.).

### **3 КУРС (1 семестр)**

1. Спортивный травматизм, причины и профилактика.
2. Физиология и гигиена индивидуальной защиты от холода.
3. Медицинские проблемы массовой физической культуры.
4. Тренажеры в физической культуре и спорте.
5. Выбор, способы и методы организации активного отдыха.
6. Особенности подготовки и проведения туристических походов, организация мест стоянок.
7. Физическая подготовка туриста.
8. Студенческий туризм как средство привлечения студентов к занятиям физической культурой.
9. Зрелищность спортивно-массовых мероприятий как средство привлечения студентов к занятиям физической культурой.
10. Пути достижения физической, технической, тактической и психической подготовленности.
11. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями (оптимальная двигательная активность, формы и содержание занятий).
12. Статистика и контроль как компоненты эффективного управления процессом физического воспитания.
13. Формирование мотивации к занятиям физической культурой и спортом.
14. Классификация и характеристика физкультурно-оздоровительных мероприятий (медико-гигиенические процедуры и консультации по организации питания и отдыха; лечебные кабинеты (физиотерапия, водолечение и др.); тренажеры; игровые залы и площадки, плавательные бассейны; водные станции; шейпинг и аэробика; туристические мероприятия; подводная охота и рыбалка: вечера отдыха и викторины, презентации; праздники; подвижные игры конкурсы и др.).
15. Содержание восстановительных мероприятий, принципы их организации и проведения (оксигенотерапия; массаж; бани; гипноз; фармакологические препараты, витамины и углеводно-минеральные напитки; водные, грязевые и воздушные процедуры; солярии и др.).
16. Особенности проведения физкультурно-оздоровительных мероприятий в связи с различными изменениями в организме, при ухудшении физического состояния, снижения работоспособности, диагностика и профилактика преждевременного старения.

17. Роль и значение физической культуры, спорта и туризма в условиях рыночных отношений.
18. Профессиональный и элитный спорт в России и экономическое обоснование необходимости их развития.
19. Биологические ритмы и их влияние на организм человека.
20. Спонсорство, инвестиции, меценатство, как способы совершенствования физической культуры, спорта и туризма.
21. Физкультурно-оздоровительные услуги и требования к их организации.
22. Организация государственного управления в сфере спорта.

### **3 КУРС (2 семестр)**

1. Роль физического воспитания в формировании и совершенствовании волевых качеств у занимающихся физической культурой и спортом.
2. Организация и содержание работы по физическому воспитанию детей в детских лагерях.
3. Влияние спортивной деятельности на психическое состояние личности и коллектива. Методы его изучения и коррекции
4. Основы психического здоровья и психосоматическая физическая тренировка (профилактика неврозов, аутогенная тренировка, самовнушение и т.п.)
5. Социально – психологический фактор лидерства в спортивной команде
6. Выработка психологии победителя.
7. Борьба со страхом средствами физической культуры
8. Особенности психологического состояния при подготовке к спортивным соревнованиям и его влияние на поведение студентов.
9. Адаптация к стрессовым ситуациям и физическим нагрузкам
10. Сон, сновидения, гипноз. Значение сна для занимающихся физическими упражнениями и спортом.
11. Использование современных инновационных технологий в преподавании физической культуры.
12. Реализация личностно-ориентированного обучения на занятиях физической культурой в вузе.
13. Прогрессивные концепции физической культуры: перестройка физического воспитания.
14. Роль прессы (радио, телевидение, печать) в развитии физической культуры, спорта и туризма.
15. Рекламная компания в организации и проведении спортивных и туристических мероприятий.
16. Допинги в спорте и в жизни, их роль. Борьба с допингом.
17. Физическая культура в режиме жизнедеятельности работников умственного труда.
18. Роль занятий по физической культуре в развитии и совершенствовании способностей к различным профессиям (менеджер, бизнесмен, банковский служащий, юрист и др.).
19. Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры
20. Спортивно-патриотическое воспитание как одно из приоритетных направлений государственной политики в сфере физической культуры и спорта Р.Ф.
21. Деятельность международного студенческого спортивного союза.
22. Международные студенческие соревнования.
23. Российский студенческий союз и его взаимодействие с международными спортивными организациями.

**6. Фонд оценочных средств**

Компетенция	Этапы формирования	Дисциплина	Критерии	Показатели (по уровням)
ОК-7 - способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	3 курс, 1-6 семестр	<b>Б1.В.19</b> Элективные курсы по физической культуре и спорту	<b>Знаниевый</b>      <b>Деятельностный</b>	<b>Достаточный (зачтено):</b> знает определение и составляющие компоненты здорового образа жизни; особенности использования средств физической культуры для оптимизации работоспособности и укрепления здоровья; роль физической культуры и спорта в современном обществе, в жизни человека, подготовке его к социальной и профессиональной деятельности, значение ФК в формировании общей культуры личности человека, принципы, средства, методы физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности. <b>Недостаточный (не зачтено):</b> не знает определение и составляющие компоненты здорового образа жизни; особенности использования средств физической культуры для оптимизации работоспособности и укрепления здоровья; роль физической культуры и спорта в современном обществе, в жизни человека, подготовке его к социальной и профессиональной деятельности, значение ФК в формировании общей культуры личности человека, принципы, средства, методы физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности. <b>Достаточный уровень (зачтено):</b> умеет выбирать системы физических упражнений для воздействия на определенные функциональные системы организма человека, применять методы дозирования физических упражнений в

			<p>зависимости от состояния здоровья, физического развития и физической подготовленности;</p> <p><b>владеет:</b> основными методиками самостоятельных занятий физическими упражнениями, а также методами самоконтроля и самодиагностики в процессе этих занятий.</p> <p><b>Недостаточный уровень (не зачтено): не умеет</b> выбирать системы физических упражнений для воздействия на определенные функциональные системы организма человека, применять методы дозирования физических упражнений в зависимости от состояния здоровья, физического развития и физической подготовленности;</p> <p><b>не владеет:</b> основными методиками самостоятельных занятий физическими упражнениями, а также методами самоконтроля и самодиагностики в процессе этих занятий.</p>
--	--	--	---

## Оценочные средства (примеры)

### 1) Тест

1. Под термином «физическая культура» принято понимать:

- а) собственно соревновательную деятельность
- б) вид подготовки к профессиональной деятельности
- в) процесс изменения функций и форм организма
- г) часть общей человеческой культуры

2. Развитию каких качеств способствует общефизическая подготовка (ОФП):

- а) сила и красота
- б) выносливость и стойкость
- в) сила, быстрота, выносливость, гибкость, ловкость
- г) все вышеперечисленное

3. Основным средством физического воспитания является:

- а) физические упражнения
- б) оздоровительные силы природы
- в) тренажеры, гири, штанги, мячи
- г) подвижные игры

4. Здоровый образ жизни (ЗОЖ) - это:

- а) занятия физической культурой
- б) деятельность человека, направленная на достижение высоких результатов в спорте
- в) образ жизни человека, направленный на сохранение и укрепление здоровья
- г) лечебно-оздоровительный комплекс мероприятий

5. Определению «спорт» больше всего соответствует:

- а) процесс воспитания у человека физических качеств и формирование двигательных умений и навыков
- б) вид социальной практики людей, направленный на оздоровление организма человека и развитие его физических способностей
- в) собственно соревновательная деятельность, специальная подготовка к ней
- г) двигательная деятельность, направленная на всестороннее развитие человека

6. В каком году зародился баскетбол:

- а) 1891
- б) 1981
- в) 1888
- г) 1898

7. Кто придумал баскетбол как игру:

- а) Майкл Джордан
- б) Вильям Морган
- в) Джеймс Нейсмит
- г) Карим Абдул-Джаббар

8. Размеры волейбольной площадки в метрах:

- а) 9x9
- б) 8x8
- в) 18x9
- г) 16x8

9. На какой высоте от поверхности пола размещается баскетбольная корзина:

- а) 310 см
- б) 315 см
- в) 305 см
- г) 245 см

10. Какой фактор играет определяющую роль для состояния здоровья человека:

- а) образ жизни
- б) наследственность
- в) климат
- г) медицинское обеспечение

11. Что не является ошибкой в волейболе:

- а) совершить два удара
- б) коснуться сетки в игровом моменте
- в) наступить на среднюю линию
- г) наступить на лицевую линию в момент удара по мячу на подаче

12. К объективным критериям самоконтроля можно отнести:

- а) самочувствие, аппетит
- б) наличие болевых ощущений
- в) нарушение режима
- г) данные физического развития

13. Главным отличием физических упражнений от других двигательных действий является то, что они:

- а) строго регламентированы
- б) представляют собой игровую деятельность
- в) не ориентированы на производство материальных ценностей
- г) создают развивающий эффект

14. Физическое качество быстрота наиболее полно раскрыто:

- а) способность человека совершать двигательные действия в минимальный отрезок времени
- б) способность человека быстро набирать скорость
- в) способность человека выполнять упражнения в беге с максимальной скоростью на короткие дистанции
- г) темп в котором преодолевается расстояние

15. Какая дистанция в лёгкой атлетике не является классической?

- а) 100м
- б) 400м
- в) 200м
- г) 500м

**Правильные ответы:**

1.г, 2.в, 3.а, 4.в, 5.в, 6.а, 7.в, 8.в, 9.в, 10.а, 11.в, 12.г, 13.а, 14.а, 15.г.

**Критерии выставления оценки за тест**

Процент правильно выполненных тестовых заданий	Оценка
86% – 100%	отлично
69% - 84%	хорошо
50% - 68%	удовлетворительно
Менее 50%	неудовлетворительно

**2.Реферат.**

**Требования к написанию реферата**

*Реферат* (от латинского «*referre*» – докладывать, сообщать) – небольшая письменная работа, посвященная определенной теме, обзору источников по какому-то направлению. Обычно целью реферата является – сбор и систематизация знаний по конкретной теме или проблеме.

Структурными элементами реферата являются:

1) титульный лист;

Титульный лист является первой страницей реферата, служит источником информации, необходимой для обработки и поиска документа.

На титульном листе приводят следующие сведения:

наименование ВУЗа; наименование факультета; наименование кафедры; тема реферата; фамилия и инициалы студента (слушателя); должность, ученая степень, ученое звание, фамилия и инициалы руководителя реферата; место и дата составления реферата

2) оглавление;

Оглавление включает введение, наименование всех глав, разделов, подразделов, пунктов (если они имеют наименование) и заключение с указанием номеров страниц, с которых начинаются эти элементы реферата.

3) введение;

Введение должно содержать оценку современного состояния решаемой проблемы. Во введении должны быть показаны актуальность темы, цели и задачи, которые будут рассматриваться в реферате, а также методы, которыми воспользовался студент для рассмотрения данной темы работы.

4) основная часть;

Основную часть реферата следует делить на главы или разделы (не менее 2-х). Разделы основной части могут делиться на пункты и подразделы. Пункты, при необходимости,

могут делиться на подпункты. Каждый пункт должен содержать законченную информацию.

5) заключение;

Должно содержать краткое обобщение и выводы по результатам выполненной работы

6) список использованных источников;

Сведения об источниках приводятся в соответствии с требованиями ГОСТ 7.1. - 2003

7) приложения.

В приложения рекомендуется включать материалы, связанные с выполненной работой, которые по каким-либо причинам не могут быть включены в основную часть.

В приложения могут быть включены:

- 1) материалы, дополняющие реферат;
- 2) таблицы вспомогательных цифровых данных;
- 3) иллюстрации вспомогательного характера;
- 4) другие документы.

Правила оформления реферата

Реферат должен быть выполнен машинописным способом на одной стороне листа белой бумаги через полтора интервала и 14 шрифтом .

Текст реферата следует печатать, соблюдая следующие размеры полей: левое - не менее 30 мм, правое - не менее 10 мм, верхнее - не менее 15 мм, нижнее - не менее 20 мм.

Объем реферата: не более 20 страниц.

Все линии, буквы, цифры и знаки должны быть одинаково черными по всему реферату.

Заголовки структурных элементов реферата и разделов основной части следует располагать в середине строки без точки в конце и печатать прописными буквами, не подчеркивая.

Страницы реферата следует нумеровать арабскими цифрами, соблюдая сквозную нумерацию по всему тексту отчета. Номер страницы проставляют посередине листа в нижнем поле без точки в конце.

Титульный лист включают в общую нумерацию страниц реферата. Номера страниц на титульном листе и в оглавлении не проставляют.

Ссылки на источники следует указывать порядковым номером по списку источников, выделенным двумя косыми чертами. Оформление ссылок - по ГОСТ 7.1.- 2003.

### Критерии и показатели, используемые при оценивании реферата

Критерии	Показатели
1. Новизна реферированного текста Макс. - 5 баллов	- актуальность проблемы и темы; - новизна и самостоятельность в постановке проблемы, в формулировании нового аспекта выбранной для анализа проблемы; - наличие авторской позиции, самостоятельность суждений.
2. Степень раскрытия сущности проблемы Макс. - 5 баллов	- соответствие плана теме реферата; - соответствие содержания теме и плану реферата; - владение понятийным аппаратом; - полнота и глубина раскрытия основных понятий проблемы; - обоснованность способов и методов работы с материалом; - умение работать с литературой, систематизировать и структурировать материал;
3. Обоснованность выбора источников Макс. - 5 баллов	- круг, полнота использования литературных источников по проблеме; - привлечение новейших работ по проблеме (журнальные публикации, материалы сборников научных трудов и т.д.).
4. Выводы по изложенной	- умение обобщать, сопоставлять различные точки зрения по



информации с указанием практической значимости работы Макс. – 5 баллов	рассматриваемому вопросу, аргументировать основные положения и выводы.
4. Соблюдение требований к оформлению Макс. – 5 баллов	- правильное оформление ссылок на используемую литературу; - соблюдение требований к объему реферата; - культура оформления: выделение абзацев.
5. Грамотность Макс. - 5 баллов	- грамотность и культура изложения; - отсутствие орфографических и синтаксических ошибок, стилистических погрешностей; - отсутствие опечаток, сокращений слов, кроме общепринятых; - литературный стиль.
6. Приложения – фотографии, схемы, чертежи, карты, статистические данные, диаграммы) Макс. – 5 баллов	- наличие материалов содержательно иллюстрирующих и дополняющих текст реферата; - приложения оформлены в соответствии с требованиями

### Оценивание реферата

Реферат оценивается по балльной шкале, баллы переводятся в оценки успеваемости следующим образом:

25 и более баллов – «отлично»;

19 – 24 баллов – «хорошо»;

15 – 18 баллов – «удовлетворительно»;

менее 15 баллов – «неудовлетворительно».

Студенты, полностью или временно освобожденные от практических занятий, по физической культуре и спорту самостоятельно работают над темой реферата, определенной преподавателем и защищают его на зачете.

#### 6.3 Процедура выставления зачета по дисциплине (методические материалы)

Выставление зачета по дисциплине «Элективные курсы по физической культуре и спорту» происходит после изучения ее в полном объеме, предусмотренном учебным планом, в соответствии с нормативным локальным актом СмолГУ и рабочей программой, одобренной на заседании кафедры физической культуры.

«Зачтено» выставляется студенту, который: 1) посетил все практические занятия, 2) выполнил тест на положительную оценку, 3) предоставил на проверку рефераты (1 в каждом семестре) в соответствии с требованиями к оформлению.

При не выполнении хотя бы одного из требований студенту выставляется «не зачтено».

### 7. Перечень основной и дополнительной литературы, ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»

#### Список основной литературы:

1. Физическая культура : учебное пособие для вузов / Е. В. Конеева [и др.] ; под редакцией Е. В. Конеевой. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 599 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-12033-2. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/494126>

2. Письменский, И. А. Физическая культура : учебник для вузов / И. А. Письменский, Ю. Н. Аллянов. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 450 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-14056-9. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/489224>

#### **Список дополнительной литературы:**

1. Бегидова, Т. П. Адаптивная физическая культура в комплексной реабилитации лиц с отклонениями в состоянии здоровья : учебное пособие для вузов / Т. П. Бегидова. — 2-е изд. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 210 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-14815-2. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/497197>
2. Элективные курсы по физической культуре. Практическая подготовка : учебное пособие для вузов / А. А. Зайцев [и др.] ; под общей редакцией А. А. Зайцева. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 227 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-12624-2. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/496335>

#### **Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»**

1. [www.tssr.ru](http://www.tssr.ru)
2. [www.fizkult-ura.ru](http://www.fizkult-ura.ru)
3. [www.sportmedicine.ru](http://www.sportmedicine.ru)
4. [www.zanfiz.ru/istoriya-sozdaniya-trenazhorov](http://www.zanfiz.ru/istoriya-sozdaniya-trenazhorov)
5. [www.bmsi.ru](http://www.bmsi.ru) – Библиотека международной спортивной информации
6. [http://studopedia.net/14\\_11546\\_volleybol-v-vuze.html](http://studopedia.net/14_11546_volleybol-v-vuze.html)
7. [http://www.superinf.ru/view\\_helpstud.php?id=333](http://www.superinf.ru/view_helpstud.php?id=333)
8. <http://www.libsid.ru/legkaya-atletika/technika-legkoatleticheskikh-vidov-sporta>.
9. <http://herzen-ffk.myl.ru/>
10. [www.volley.ru](http://www.volley.ru)
11. [www.sportbox.ru](http://www.sportbox.ru)

#### **8. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины**

1. Методические рекомендации по физическому воспитанию. – М., 1988;
2. Обучение студентов волейболу в процессе учебных занятий. Методическое пособие для преподавателей кафедры физической культуры. Богданов Н.Н. – Смоленск, 1995;
3. Обучение строевым и общеразвивающим упражнениям детей дошкольного возраста. Методические рекомендации для студентов факультета дошкольного образования. Никощенко С.Л. – Смоленск, 1993.
4. Подвижные игры как средство физического воспитания детей дошкольного возраста. Учебное пособие. Глущенко Л.И.: М.: «Физическая культура», 2006.
5. Женская борьба самбо. Учебно-методическое пособие для студентов вузов не физкультурного профиля. Катцин Ю.П.: Смоленск, СмолГУ, 2011.
6. Технология обучения волейболу: учебно-методическое пособие / П.В. Пустошило. – Смоленск: изд-во СмолГУ, 2015. – 56с.
7. Технология развития прыгучести на основе современных подходов: учебно-методическое пособие / П.В. Пустошило. – Смоленск: изд-во СмолГУ, 2016. – 56с.

#### **9. Перечень информационных технологий**

Kaspersky Endpoint Security для бизнеса Стандартный АО «Лаборатория Касперского».

Microsoft Open License в составе:

- Microsoft Windows Professional XP, 7, 8, Server Russian;
- Microsoft Office 2003-2016 Russian.

#### **10. Материально-техническая база**

**Приборы, материалы и оборудование:** 2 спортивных зала для игровых видов спорта, 3 тренажерных зала, 2 зала для настольного тенниса, зал шейпинга, необходимый инвентарь для проведения учебно-тренировочных занятий.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 6314D932A1EC8352F4BBFDEFD0AA3F30

Владелец: Артеменков Михаил Николаевич

Действителен: с 21.09.2022 до 15.12.2023