

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  
«9» сентября 2021 г.

**Рабочая программа дисциплины**  
**Б.1. В.01. Элективные курсы по физической культуре и спорту**

Направление подготовки: 40.03.01 Юриспруденция  
Профиль: Юриспруденция  
Форма обучения: очно-заочная  
Курс – 1-3  
Семестр – 1-5  
Всего зачетных единиц – 1, часов – 328  
Форма отчетности: зачет – 1;2;3;4;5 семестр

Программу разработал:  
кандидат педагогических наук, доцент А.В.Солодников

Одобрена на заседании кафедры физической культуры  
«26» августа 2021 г., протокол № 1

Смоленск  
2021

## 1. Место дисциплины в структуре ОП

Дисциплина Б.1.В.01 «Элективные курсы по физической культуре и спорту» относится к обязательной части образовательной программы по направлению подготовки **40.03.01. Юриспруденция**, 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 и спорт».

## 2. Планируемые результаты обучения по дисциплине

Компетенция	Индикаторы достижения (в соответствии с разделом 7 общей характеристики ОП ВО)
<b>УК-7.</b> Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	<b>Знать:</b> 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 физической культуры в формировании общей культуры личности человека, принципы, средства, методы физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности. <b>Уметь:</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; <b>Владеть:</b> техникой выполнения контрольных упражнений и результативно выполнять их в соответствии с требованиями.

## 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.	26	-	-	26
13	Профессионально-прикладная физическая подготовка будущих специалистов.	10	-	-	10
	Подготовка к зачету	4			
<b>ИТОГО</b>		<b>328</b>	<b>0</b>	<b>6</b>	<b>318</b>

## 5. Виды учебной деятельности

### Занятия семинарского типа

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

##### Вопросы для обсуждения

1. Простейшие методики ускоренного овладения приёмами игры в волейбол
2. Правила игры
3. Разновидности волейбола
4. Особенности игры при специальных медицинских ограничениях

##### Задания для самостоятельной работы

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

##### Литература:

Основная: 5

Дополнительная: 12, 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 для проведения промежуточной и текущей аттестации**

### **6.1. Оценочные средства и критерии оценивания для текущей аттестации**

#### **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) 9х9
- б) 8х8
- в) 18х9
- г) 16х8

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

#### **Критерии оценивания устного ответа на практическом занятии**

Развернутый ответ студента должен представлять собой связное, логически последовательное сообщение по определенной проблеме, показывать его умение применять определения, правила в конкретных случаях.

Критерии оценивания: полнота и правильность ответа; степень осознанности, понимания изученного; языковое оформление ответа.

Отлично \ зачтено ставится, если:

- 1) студент полно излагает материал, дает правильное определение основных понятий;
- 2) обнаруживает понимание материала, может обосновать свои суждения, применить знания на практике, привести необходимые примеры не только из учебника, но и собственные;
- 3) излагает материал последовательно и правильно с точки зрения норм литературного языка.

Хорошо \ зачтено ставится, если:

студент дает ответ, удовлетворяющий тем же требованиям, что и для отметки «отлично», но допускает немногочисленные ошибки, которые сам же исправляет, некоторые недочеты в последовательности и языковом оформлении излагаемого.

Удовлетворительно \ зачтено ставится, если студент обнаруживает знание и понимание основных положений данной темы, но:

- 1) излагает материал неполно и допускает неточности в определении понятий или формулировке правил;
- 2) не умеет достаточно глубоко и доказательно обосновать свои суждения и привести свои примеры;
- 3) излагает материал непоследовательно и допускает ошибки в языковом оформлении излагаемого.

«Не зачтено» ставится, если студент обнаруживает незнание большей части соответствующего вопроса, допускает ошибки в формулировке определений и правил, искажающие их смысл, беспорядочно и неуверенно излагает материал. Эта оценка отмечает такие лакуны в подготовке, которые являются серьезным препятствием к успешному овладению последующим материалом.

## **6.2. Оценочные средства и критерии оценивания для промежуточной аттестации**

### **1) Реферат на соответствующую тему самостоятельной работы.**

#### **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	- актуальность проблемы и темы;

текста Макс. - 5 баллов	- 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 информации с указанием практической значимости работы Макс. – 5 баллов	- умение обобщать, сопоставлять различные точки зрения по 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, балы переводятся в оценки успеваемости следующим образом:

25 и более баллов – «отлично»;

19 – 24 баллов – «хорошо»;

15 – 18 баллов – «удовлетворительно»;

менее 15 баллов – «неудовлетворительно».

Баллы учитываются в процессе текущей оценки знаний программного материала.

Выставление зачета по дисциплине «Физическая культура» 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 лекционные занятия, 2) принимал активное участие в практических занятиях, 3) выполнил тест на положительную оценку, 4) предоставил на проверку реферат в соответствии с требованиями к его оформлению.

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

## 7. Перечень основной и дополнительной литературы

### 7.1. Основная литература

1. Никитушкин, В. Г. Оздоровительные технологии в системе физического воспитания: учебное пособие для бакалавриата и магистратуры / В. Г. Никитушкин, Н. Н. Чесноков, Е. Н. Чернышева. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2019. — 246 с. — (Университеты России). — ISBN 978-5-534-07339-3. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://biblio-online.ru/bcode/438400>
2. Общая физическая подготовка в рамках самостоятельных занятий студентов : учебное пособие для вузов / М. С. Эммерт, О. О. Фаина, И. Н. Шевелева, О. А. Мельникова. — 2-е изд. — Москва : Издательство Юрайт, 2019 ; Омск : Изд-во ОмГТУ. — 110 с. — (Университеты России). — ISBN 978-5-534-11767-7 (Издательство Юрайт). — ISBN 978 5 8149 25 47 3 (Изд-во ОмГТУ). — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://biblio-online.ru/bcode/446107>
3. Письменский, И. А. Физическая культура : учебник для бакалавриата и специалитета / И. А. Письменский, Ю. Н. Аллянов. — Москва : Издательство Юрайт, 2019. — 493 с. — (Бакалавр и специалист). — ISBN 978-5-534-09116-8. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://biblio-online.ru/bcode/431427>
4. Стриханов, М. Н. Физическая культура и спорт в вузах : учебное пособие / М. Н. Стриханов, В. И. Савинков. — 2-е изд. — Москва : Издательство Юрайт, 2019. — 160 с. — (Образовательный процесс). — ISBN 978-5-534-10524-7. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://biblio-online.ru/bcode/430716>
5. Теория и методика избранного вида спорта : учебное пособие для вузов / Т. А. Завьялова [и др.] ; под редакцией С. Е. Шивринской. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2019. — 189 с. — (Университеты России). — ISBN 978-5-534-07551-9. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://biblio-online.ru/bcode/438824>
6. Ямалетдинова, Г. А. Педагогика физической культуры и спорта : учебное пособие для академического бакалавриата / Г. А. Ямалетдинова ; под научной редакцией И. В. Еркомайшвили. — Москва : Издательство Юрайт, 2019. — 244 с. — (Университеты России). — ISBN 978-5-534-05600-6. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://biblio-online.ru/bcode/441686>

### 7.2. Дополнительная литература

1. Алхасов, Д. С. Организация и проведение внеурочной деятельности по физической культуре : учебник для академического бакалавриата / Д. С. Алхасов, А. К. Пономарев. — Москва : Издательство Юрайт, 2019. — 176 с. — (Образовательный процесс). — ISBN 978-5-534-11092-0. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://biblio-online.ru/bcode/444497>
2. Дворкин, Л. С. Тяжелая атлетика: методика подготовки юного тяжелоатлета : учебное пособие для вузов / Л. С. Дворкин. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2019. — 335 с. — (Авторский учебник). — ISBN 978-5-534-07657-8. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://biblio-online.ru/bcode/438414>



3. *Жданкина, Е. Ф.* Физическая культура. Лыжная подготовка : учебное пособие для вузов / Е. Ф. Жданкина, И. М. Добрынин ; под научной редакцией С. В. Новаковского. — Москва : Издательство Юрайт, 2019 ; Екатеринбург : Изд-во Урал. ун-та. — 125 с. — (Университеты России). — ISBN 978-5-534-10153-9 (Издательство Юрайт). — ISBN 978-5-7996-1903-9 (Изд-во Урал. ун-та). — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://biblio-online.ru/bcode/429446>
4. Женская борьба самбо. Учебно-методическое пособие для студентов вузов не физкультурного профиля. Катцин Ю.П.: Смоленск, СмолГУ, 2011.
5. *Замараев, В. А.* Анатомия : учебное пособие для вузов / В. А. Замараев. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2019. — 268 с. — (Университеты России). — ISBN 978-5-534-07276-1. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://biblio-online.ru/bcode/437343>
6. *Иванков, Ч. Т.* Технология физического воспитания в высших учебных заведениях / Ч. Т. Иванков, С. А. Литвинов. — 2-е изд. — Москва : Издательство Юрайт, 2019. — 103 с. — (Университеты России). — ISBN 978-5-534-11441-6. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://biblio-online.ru/bcode/445290>
7. *Серова, Л. К.* Спортивная психология: профессиональный отбор в спорте : учебное пособие для вузов / Л. К. Серова. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2019. — 147 с. — (Университеты России). — ISBN 978-5-534-06393-6. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://biblio-online.ru/bcode/438412>
8. Спортивная метрология : учебник для вузов / В. В. Афанасьев, И. А. Осетров, А. В. Муравьев, П. В. Михайлов ; ответственный редактор В. В. Афанасьев. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2019. — 209 с. — (Университеты России). — ISBN 978-5-534-07484-0. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://biblio-online.ru/bcode/437252>
9. Технология обучения волейболу: учебно-методическое пособие / П.В. Пустошило. – Смоленск: изд-во СмолГУ, 2015. – 56с.
10. Технология развития прыгучести на основе современных подходов: учебно-методическое пособие / П.В. Пустошило. – Смоленск: изд-во СмолГУ, 2016. – 56с.
11. Туревский, И. М. Физическая подготовка: сдача нормативов комплекса ГТО : учебное пособие для вузов / И. М. Туревский, В. Н. Бородаенко, Л. В. Тарасенко. — 2-е изд. — Москва : Издательство Юрайт, 2019. — 146 с. — (Университеты России). — ISBN 978-5-534-11118-7. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://biblio-online.ru/bcode/444505>

### **7.3. 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\\_voleybol-v-vuze.html](http://studopedia.net/14_11546_voleybol-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-legkoatleticheskich-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. Материально-техническое обеспечение**

**Приборы, материалы и оборудование:** Помещение для самостоятельной работы располагается в пристройке учебного корпуса СмолГУ, 3 - й этаж, ауд. 16. Помещение оснащено компьютерной техникой с возможностью подключения к сети «Интернет» и доступом в электронную информационно-информационную среду организации.

- компьютеры – 12 шт.;
- компьютерный студенческий стол - 12 шт.;
- стол и стул для преподавателя – по 1 шт.;
- доска настенная трехэлементная – 1 шт..

## **9. Программное обеспечение**

Kaspersky Endpoint Security для бизнеса Стандартный АО «Лаборатория Касперского», лицензия 1FB6-161215-133553-1-6231

Microsoft Open License, лицензия 49463448 в составе:

1. Microsoft Windows Professional 7 Russian
2. Microsoft Office 2010 Russian

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**Сертификат:** 6314D932A1EC8352F4BBFDEFD0AA3F30  
**Владелец:** Артеменков Михаил Николаевич  
**Действителен:** с 21.09.2022 до 15.12.2023