

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
«09» сентября 2021 г.

**Рабочая программа дисциплины
Б1.О.08 Элективные курсы по физической культуре и спорту**

Направление подготовки: 43.03.02 Туризм

Профиль: Технология и организация туроператорских и турагентских услуг

Форма обучения: заочная

Курс – 1-3

Семестр – 1-5

Всего часов – 328

Форма отчетности: зачет – 5 семестр

Программу разработал:

Кандидат педагогических наук, доцент П.В. Пустошило

Одобрена на заседании кафедры физической культуры

«02» сентября 2021 г., протокол № 1

Заведующий кафедрой _____ Солодников А.В.

Смоленск
2021

1. Место дисциплины в структуре ОП

Дисциплина Б1.О.08 «Элективные курсы по физической культуре и спорту» относится к Блоку Б1 обязательной части образовательной программы по направлению подготовки 43.03.02 Туризм, 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

Компетенция	Индикаторы достижения (в соответствии с разделом 7 общей характеристики ОП ВО)
УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	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 физической культуры 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: техникой выполнения контрольных упражнений и результативно выполнять их в соответствии с требованиями.

3. Содержание дисциплины

Тема 1. 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 2. 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 3. 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 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 тактики 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. Комплекс ГТО.

История ГТО в СССР. Начало программы и ее метаморфозы. Значки и значкисты. Цели и задачи ГТО СССР. Цели и задачи комплекса ГТО сегодня. Структура комплекса ГТО сегодня.

4. Тематический план

№ п/п	Разделы и темы	Всего часов	Формы занятий		
			лекции	практические занятия	самостоятельная работа
1	Общая физическая и спортивная подготовка студентов в образовательном процессе.	30	-	-	30
2	Методики самостоятельных занятий физическими упражнениями. Самоконтроль в процессе физического воспитания.	30	-	-	30
3	Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта.	30	-	-	30
4	Спортивная игра волейбол. Особенности игры в разных медицинских группах.	58	-	2	56
5	Баскетбол в высшем учебном заведении.	56	-	-	56
6	Настольный теннис на занятиях в вузе.	56	-	-	56
7	Легкая атлетика в вузе	52	-	-	52
8	Комплекс ГТО	12	-	-	12
	Подготовка к зачету	4	-	-	4
ИТОГО		328	0	2	326

5. Виды образовательной деятельности

Занятия семинарского типа

Практическое занятие №1 (к теме №4)

Тема: «Спортивная игра волейбол. Особенности игры в разных медицинских группах»
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 двумя руками снизу
2. Изучить технику передачи мяча двумя руками сверху
3. Передача в прыжке
4. Вынужденный пас одной рукой
5. Изучить игровые стойки
6. Изучить технику перемещений
7. Изучить технику боковой подачи с вращением
8. Изучить технику боковой планирующей подачи
9. Изучить технику прямой планирующей подачи
10. Изучить технику прямой планирующей подачи в прыжке
11. Изучить технику прямой подачи в прыжке
12. Изучить технику нападающего удара
13. Изучить технику приема мяча
14. Изучить технику приема планирующей подачи
15. Изучить технику приема силовой подачи в прыжке
16. Изучить технику игры в защите
17. Изучить тактику игры в защите
18. Изучить тактику игры в нападении
19. Командные взаимодействия и их формы

Литература:

Основная: 5

Дополнительная: 12, 15

Самостоятельная работа

Вопросы для самоподготовки

Тема №1

1. Общая физическая подготовка, ее цели и задачи.
2. Специальная физическая подготовка.
3. Спортивная подготовка, ее цели и задачи.
4. Структура подготовленности спортсмена.
5. Техническая подготовленность спортсмена.
6. Физическая подготовленность спортсмена.
7. Тактическая подготовленность спортсмена.
8. Психическая подготовленность спортсмена.
9. Профессионально-прикладная физическая подготовка как разновидность специальной физической подготовки.
10. Интенсивность физических нагрузок.
11. Зоны интенсивности нагрузок по частоте сердечных сокращений (ЧСС).
12. Характеристика нулевой зоны интенсивности.
13. Характеристика первой тренировочной зоны.
14. Характеристика второй тренировочной зоны.
15. Характеристика третьей тренировочной зоны.
16. Энергозатраты при физических нагрузках разной интенсивности.
17. Значение мышечной релаксации.

18. Возможность и условия коррекции физического развития и телосложения средствами физической культуры и спорта в студенческом возрасте.
19. Возможности и условия коррекции двигательной и функциональной подготовленности средствами физической культуры и спорта в студенческом возрасте.
20. Формы занятий физическими упражнениями.
21. Построение и структура учебно-тренировочного занятия.
22. Общая и моторная плотность занятия.

Тема №2

1. Оптимальная двигательная активность и ее воздействие на здоровье и работоспособность.
2. Формирование мотивов и организация занятий физическими упражнениями.
3. Формы самостоятельных занятий.
4. Содержание самостоятельных занятий.
5. Возрастные особенности содержания занятий.
6. Особенности самостоятельных занятий для женщин.
7. Расчет часов самостоятельных занятий.
8. Планирование объема и интенсивности физических упражнений с учетом умственной учебной нагрузки.
9. Управление самостоятельными занятиями. Определение цели. Учет индивидуальных особенностей.
10. Предварительный, текущий и итоговый учет тренировочной нагрузки и корректировка тренировочных планов.
11. Граница интенсивности физической нагрузки для лиц студенческого возраста.
12. Взаимосвязь между интенсивностью занятий и ЧСС. Признаки чрезмерной нагрузки.
13. Пульсовые режимы рациональной тренировочной нагрузки для лиц студенческого возраста. /
14. ЧСС/ПАНО у лиц разного возраста.
15. Энергозатраты при физической нагрузке разной интенсивности.
16. Участие в спортивных соревнованиях в процессе самостоятельных занятий.
17. Гигиена самостоятельных занятий. Питание, питьевой режим, уход за кожей. Элементы закаливания.
18. Гигиена. Места занятий, одежда, обувь, профилактика травматизма.
19. Самоконтроль за физическим развитием и функциональным состоянием организма.
20. Самоконтроль за физической подготовленностью. Тесты.

Тема №3

1. Определение понятия «спорт». Его принципиальное отличие от других видов занятий физическими упражнениями.
2. Массовый спорт, его цели и задачи.
3. Спорт высших достижений.
4. Единая спортивная классификация.
5. Национальные виды спорта.
6. Студенческий спорт, его организационные особенности.
7. Спорт в высшем учебном заведении.
8. Спорт в элективном курсе учебной дисциплины «Физическая культура».
9. Особенности организации учебных занятий в основном и спортивном отделении.
10. Специальные спортивно-технические зачетные требования и нормативы.

11. Спорт в свободное время студентов. Разновидности занятий и их организационная основа.
12. Студенческие спортивные соревнования.
13. Спортивные соревнования как средство и метод общефизической профессионально-прикладной, спортивной подготовки и контроля их эффективности.
14. Система студенческих спортивных соревнований — внутривузовские, межвузовские, международные.
15. Общественные студенческие спортивные организации и объединения.
16. Международные студенческие спортивные соревнования.
17. Нетрадиционные системы физических упражнений. Особенности организации учебных занятий, специальные зачетные требования и нормативы.
18. Организационные основы занятий различными оздоровительными системами в свободное время студентов.
19. Основные мотивационные варианты и обоснование индивидуального выбора студентом вида спорта или систем физических упражнений.
20. Выбор видов спорта для укрепления здоровья, коррекции недостатков физического развития и телосложения.
21. Выбор видов спорта и упражнений для повышения функциональных возможностей организма.
22. Выбор видов спорта и упражнений для активного отдыха.
23. Выбор видов спорта и упражнений для подготовки к будущей профессиональной деятельности.
24. Выбор видов спорта для достижения наивысших спортивных результатов.
25. Краткая характеристика основных групп видов спорта и современных систем физических упражнений, преимущественно развивающих:
 - a. выносливость;
 - b. силу; скоростно-силовые качества и быстроту;
 - c. гибкость;
 - d. координацию движений (ловкость).
26. Виды спорта комплексного разностороннего воздействия на организм занимающегося.

Тема №4

1. Изучить технику передачи мяча двумя руками снизу
2. Изучить технику передачи мяча двумя руками сверху
3. Передача в прыжке
4. Вынужденный пас одной рукой
5. Изучить игровые стойки
6. Изучить технику перемещений
7. Изучить технику боковой подачи с вращением
8. Изучить технику боковой планирующей подачи
9. Изучить технику прямой планирующей подачи
10. Изучить технику прямой планирующей подачи в прыжке
11. Изучить технику прямой подачи в прыжке
12. Изучить технику нападающего удара
13. Изучить технику приема мяча
14. Изучить технику приема планирующей подачи
15. Изучить технику приема силовой подачи в прыжке
16. Изучить технику игры в защите

17. Изучить тактику игры в защите
18. Изучить тактику игры в нападении
19. Командные взаимодействия и их формы

Тема №5

1. Истории игры баскетбол, возникновение баскетбола, развитие
2. Современные представления об игре баскетбол
3. Правила игры в баскетбол
4. Характеристика игры в баскетбол
5. Средства и способы ведения игры
6. Классификация техники игры
7. Техника нападения в баскетболе
8. Техника владения мячом
9. Техника защиты в баскетболе
10. Финты и сочетания приемов
11. Обучение приемам техники нападения
12. Обучение приемам техники защиты
13. Обучение тактическим действиям в нападении
14. Обучение тактическим действиям в защите
15. Физическая подготовка в баскетболе
16. Техническая подготовка в баскетболе
17. Тактическая подготовка в баскетболе
18. Овладение индивидуальными и групповыми действиями и совершенствование в них
19. Овладение командными действиями и совершенствование в них
20. Соревновательная деятельность и система соревнований
21. Информационное и материальное обеспечение системы тренировки
22. Использование компьютера в процессе подготовки баскетболистов
23. Материально-техническое обеспечение учебно-тренировочного процесса

Тема №6

1. Эволюция настольного тенниса
2. Характеристика игры в настольный теннис
3. Экипировка теннисиста
4. Правила игры в настольный теннис
5. Техника игры в настольный теннис
6. Обучение технике подачи
7. Обучение технике приема мяча
8. Обучение технике атакующего удара
9. Тактика игры в настольный теннис
10. Физическая подготовка
11. Контроль за состоянием здоровья
12. Материально-техническое обеспечение

Тема №7

1. Основы легкой атлетики как вида спорта
2. Организация, проведение и элементарные правила соревнований по легкой атлетике
3. Классификация техники движений. Фазы, структуры, силы движений
4. Основы техники спортивной ходьбы
5. Техника легкоатлетического бега
6. Техника бега на средние и длинные дистанции

7. Особенности техники бега на сверхдлинные дистанции
8. Особенности техники кроссового бега
9. Техника бега на короткие дистанции
10. Техника эстафетного бега
11. Техника барьерного бега
12. Техника бега с препятствиями
13. Техника прыжков в длину с разбега
14. Техника прыжков в высоту с разбега
15. Техника тройного прыжка с разбега
16. Техника прыжков в высоту с шестом
17. Техника прыжков с места
18. Техника различных видов метаний
19. Техника толкания ядра
20. Техника метания копья, гранаты и малого мяча
21. Техника метания диска
22. Техника метания молота
23. Методика обучения технике спортивной ходьбы и бега
24. Методика обучения технике легкоатлетических прыжков
25. Методика обучения технике легкоатлетических метаний

Тема №8

1. История ГТО в СССР
2. Значки и значкисты
3. Цели и задачи ГТО СССР
4. Цели и задачи комплекса ГТО сегодня
5. Структура комплекса ГТО сегодня

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) 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

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 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 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)	- 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».

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) принимал активное участие в практических занятиях, 2) 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.fizkult-ura.ru

2. www.sportmedicine.ru
3. www.bmsi.ru
4. www.amfr.ru
5. www.rsaski.ru
6. www.amsr.ru
7. www.valovs.ru
8. www.vfgs.ru
9. www.kayak-canoe.ru
10. www.rusathletics.info
11. www.vfps.ru
12. www.rtwf.ru
13. www.russwimming.ru
14. www.polyathlon.ru
15. www.sambo.ru
16. спортивнаяаэробика.рф
17. www.vfrg.ru
18. www.volley.ru
19. www.sportbox.ru
20. www.championat.com

8. Материально-техническое обеспечение

Спортивный комплекс СмолГУ: зал для игры в баскетбол, мини-футбол; зал атлетической гимнастики; зал для фитнеса; зал борьбы.

Спортивный зал зального корпуса СмоГУ: оборудование для игры в волейбол, баскетбол, мини-футбол, теннис, настольный теннис, бадминтон

9. Программное обеспечение

Microsoft Open License (Windows XP, 7, 8, 10, Server, Office 2003-2016), лицензия 66975477 от 03.06.2016 (бессрочно).

Обучающимся обеспечен доступ к ЭБС «Юрайт», ЭБС «IPRbooks», доступ в электронную информационно-образовательную среду университета, а также доступ к современным профессиональным базам данных и информационным справочным системам.

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

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