

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

Кафедра физической культуры

И.о. проректора по учебно-  
методической работе  
Ю.А. Устименко  
«06» сентября 2019 г.

**Рабочая программа дисциплины**  
**Б1.О.16 Элективные курсы по физической культуре и спорту**

Направление подготовки: **42.03.02 Журналистика**  
Направленность (профиль): **Периодическая печать**  
Форма обучения: очная  
Курс 1-3  
Семестр 1-5  
Всего зачетных единиц 0, часов 328  
Форма отчетности: зачет 1,2,3,4,5 семестр

Программу разработал:  
Кандидат педагогических наук, доцент П.В. Пустошило

Одобрена на заседании кафедры физической культуры  
«30» августа 2019 г., протокол №1

Смоленск  
2019

## 1. Место дисциплины в структуре ОП

Дисциплина «Элективные курсы по физической культуре и спорту» относится к обязательной части блока Б1 по направлению подготовки 42.03.02 Журналистика. Эта дисциплина направлена на формирование общекультурной компетенции у студентов. Содержательно связана с дисциплинами «Безопасность жизнедеятельности», «Физическая культура и спорт».

## 2. Планируемые результаты обучения по дисциплине

Компетенция	Индикаторы достижения
<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

1. Диагностика общефизической подготовки студентов. Сдача контрольных испытаний (нормативов).

1. **Легкая атлетика.** Основы техники безопасности на занятиях легкой атлетикой. Ознакомление, обучение и овладение двигательными навыками и техникой видов легкой атлетики: бег на короткие дистанции (100, 200, 400 м); виды стартов, стартовый разбег, бег по дистанции, финиширование. Бег на средние дистанции (от 500 до 3000 м). Высокий старт, стартовое ускорение. Бег по дистанции и финишный рывок. Кроссовый бег. Особенности дыхания в различных видах бега. Прыжки, их виды, техники прыжков. Прыжки в длину с места. Совершенствование знаний, умений, навыков и развитие физических качеств функциональных возможностей организма в легкой атлетике. Специальная физическая подготовка в различных видах легкой атлетики. Способы и методы самоконтроля при занятиях легкой атлетикой. Особенности организации и планирования занятий легкой атлетикой в связи с выбранной профессией. Правила соревнований по легкой атлетике. Правила судейства соревнований по кроссу. Знакомство с нормативами ГТО по легкой атлетике.

2. **Спортивные игры.** Основы техники безопасности на занятиях спортивными играми.

Занятия включают: общую физическую подготовку, специальную физическую подготовку (упражнения для развития, силы, быстроты, общей и скоростной выносливости, прыгучести, гибкости, скоростной реакции, упражнения для развития ориентировки); освоение техники передвижений, остановки и поворотов без мяча и с мячом, передачи мяча одной и двумя руками на месте и в движении, ловли мяча одной и

двумя руками, ведения мяча, обводка противника, бросков мяча с места, в движении, одной и двумя руками. Осваиваются: обманные движения (финты); техника защиты; техника перемещений (основная, защитная стойка и все виды перемещений защитника); техника овладения мячом: вырывание и выбивание мяча, перехват; противодействие ведению, проходам, броскам в корзину; овладение мячом, отскочившим от щита. Тактика игры в баскетбол. Правила игры и основы судейства.

Занятия включают: изучение, овладение основными приемами техники волейбола (перемещение, приём и передача мяча, подачи, нападающие удары, блокирование). Совершенствование навыков игры в волейбол. Общая и специальная подготовка волейболиста. Техника и тактика игры. Правила соревнований, основы судейства.

Занятия включают: изучение, овладение основными приемами техники игры (способы держания ракетки, стойка теннисиста, передвижения, удары по мячу, подачи мяча). Совершенствование навыков игры в настольный теннис. Тактика игры. Правила соревнований, основа судейства.

Занятия включают: овладение методикой проведения подвижных игр с бегом, прыжками, метаниями для детей и взрослых.

**3. Гимнастика.** Основы техники безопасности на занятиях гимнастикой. Проведение и составление разнообразных комплексов общеразвивающих упражнений (различных видов и направленности воздействия). Упражнения на силу и гибкость.

#### 4. Тематический план

№ п/п	Разделы и темы	Всего часов	Формы занятий		
			лекции	практические занятия	самостоятельная работа
<b>1.</b>	<b>Диагностика общефизического состояния студента</b>	<b>18</b>	-	<b>18</b>	-
1.1	Подготовка к диагностическому обследованию	14	-	14	-
1.2	Диагностическое обследование	4	-	4	-
<b>2.</b>	<b>Легкая атлетика</b>	<b>120</b>	-	<b>60</b>	<b>60</b>
2.1	Бег на короткие дистанции	18	-	18	-
2.2	Бег на средние и длинные дистанции	32	-	32	-
2.3	Прыжки в длину с места	10	-	10	-
<b>3.</b>	<b>Спортивные игры</b>	<b>128</b>	-	<b>60</b>	<b>64</b>
3.1	Баскетбол	38	-	22	-
3.2	Волейбол	36	-	22	-
3.3	Настольный теннис	32	-	16	-
<b>4.</b>	<b>Гимнастика</b>	<b>44</b>	-	<b>22</b>	<b>22</b>
4.1	Упражнения на силу	12	-	12	-
4.2	Гибкость	10	-	10	-
<b>5.</b>	<b>Подвижные игры</b>	<b>22</b>	-	-	<b>22</b>
	<b>ИТОГО</b>	<b>328</b>	-	<b>160</b>	<b>168</b>

#### 5. Виды учебной деятельности

Занятия семинарского типа

1 курс, 1 семестр (32 часа)

**1-7 занятия** подготовка к диагностическому обследованию.

**8 занятие** диагностика - бег на 100 метров, упражнения на силу.

**9 занятие** диагностика - бег на выносливость (2000 м - девушки, 3000 м - юноши).

**10-15 занятия** – проводятся согласно составленному графику учебного процесса: студенты поочередно занимаются легкой атлетикой, баскетболом, волейболом, настольным теннисом, элементами гимнастики, кроссовой или общефизической подготовкой на улице или в залах (занятия проходят согласно планам учебно-тренировочных занятий). Общефизическая подготовка к зачётам и сдаче нормативов комплекса ГТО.

**16 занятие** зачетное занятие по общефизической подготовке (тестирование).

#### **1 курс, 2 семестр (32 часа)**

**1-15 занятия** – проводятся согласно составленному графику учебного процесса: студенты поочередно занимаются легкой атлетикой, баскетболом, волейболом, настольным теннисом, элементами гимнастики, кроссовой или общефизической подготовкой на улице или в залах (занятия проходят согласно планам учебно-тренировочных занятий). Общефизическая подготовка к зачётам и сдаче нормативов комплекса ГТО.

**16 занятие** зачетное занятие по общефизической подготовке (тестирование).

#### **2 курс, 3 семестр (32 часа)**

**1-15 занятия** – проводятся согласно составленному графику учебного процесса: студенты поочередно занимаются легкой атлетикой, баскетболом, волейболом, настольным теннисом, элементами гимнастики, кроссовой или общефизической подготовкой на улице или в залах (занятия проходят согласно планам учебно-тренировочных занятий). Общефизическая подготовка к зачётам и сдаче нормативов комплекса ГТО.

**16 занятие** зачетное занятие по общефизической подготовке (тестирование).

#### **2 курс, 4 семестр (32 часа)**

**1-15 занятия** – проводятся согласно составленному графику учебного процесса: студенты поочередно занимаются легкой атлетикой, баскетболом, волейболом, настольным теннисом, элементами гимнастики, кроссовой или общефизической подготовкой на улице или в залах (занятия проходят согласно планам учебно-тренировочных занятий). Общефизическая подготовка к зачётам и сдаче нормативов комплекса ГТО.

**16 занятие** зачетное занятие по общефизической подготовке (тестирование).

#### **3 курс 5 семестр (32 часа)**

**1-15 занятия** – проводятся согласно составленному графику учебного процесса: студенты поочередно занимаются легкой атлетикой, баскетболом, волейболом, настольным теннисом, элементами гимнастики, кроссовой или общефизической подготовкой на улице или в залах (занятия проходят согласно планам учебно-тренировочных занятий). Общефизическая подготовка к зачётам и сдаче нормативов комплекса ГТО.

**16 занятие** зачетное занятие по общефизической подготовке (тестирование).

### **Самостоятельная работа**

**Студентам предлагаются на выбор вопросы для изучения. В конце каждого семестра они должны предоставить реферат на выбранную тему.**

#### **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).
1. Закаливание организма (основные принципы, средства, методика).
2. Принципы рационального питания.
3. Стрессы и наше здоровье.
4. Физиологическое обоснование оздоровительного эффекта занятий физической культурой.
5. Роль двигательной активности в профилактике сердечнососудистых заболеваний.

6. Характеристика средств специальной оздоровительной направленности (оздоровительная ходьба, оздоровительный бег, плавание, ходьба на лыжах, езда на велосипеде, прыжки со скакалкой).
7. Характеристика физкультурно-оздоровительных методик и систем (аэробика, ритмическая гимнастика, шейпинг, калланетика, аквааэробика, дыхательная гимнастика и др.).
8. Причины, следствие и профилактика заболеваний опорно-двигательного аппарата (нарушение осанки, плоскостопие, мышечная атрофия) средствами физического воспитания. Понятие гиподинамии, гипердинамии.
9. Восстановительные мероприятия после травм опорно-двигательного аппарата.
10. Физическая культура и долголетие.
11. Характеристика дисменореи и её профилактика средствами физического воспитания.
12. Осанка (внешние признаки, значение осанки, средства и особенности методики воспитания осанки).
13. Использование средств физической культуры в целях профилактики алкогольной зависимости.
14. Наркомания и её профилактика средствами физической культуры.
15. Методика занятий со студентами, имеющими отклонения в состоянии здоровья.
16. Основы здорового образа жизни студента (режим труда и отдыха, физические нагрузки, личная гигиена, закаливание, профилактика вредных привычек и др.).
17. Влияние семьи и сверстников на индивидуальный выбор здорового образа жизни.
18. Значение физической культуры и спорта для молодежи.
19. Особенности двигательной активности в различных возрастных периодах (интересные факты и достижения по этой теме).

#### **1 курс, 2 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, 3 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.).

## **2 курс, 4 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, вода, светолечение 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, 5 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) Гимнастика. ОРУ.** Комплекс общеразвивающих упражнений проводится на каждом учебном занятии независимо от его направленности. Студент, проводящий комплекс перед учебной группой, оценивается как преподавателем, так и студентами. Критериями выступают: правильный рассказ, показ и счет, знание гимнастической терминологии.

Отлично \ зачтено ставится, если:

- 1) Студент дает правильное определение выполняемого упражнения и обозначает исходное положение тела;
- 2) Последовательно и правильно указывает на совершаемые движения;
- 3) Выполняет движения под счет согласованно, громко и четко;
- 4) не допускает ошибок в гимнастической терминологии.

Хорошо \ зачтено ставится, если:

- 1) Студент дает правильное определение выполняемого упражнения и обозначает исходное положение тела;
- 2) Немного сбиваясь, указывает на совершаемые движения;
- 3) Наблюдаются незначительные рассогласования в движениях под счет;
- 4) ошибок практически нет в использовании гимнастической терминологии.

удовлетворительно \ зачтено ставится, если:

- 1) Студент в большинстве случаев дает правильное определение выполняемого упражнения и обозначает исходное положение тела;
- 2) Сбиваясь, но правильно, указывает на совершаемые движения;
- 3) Наблюдаются явные рассогласования в движениях под счет;
- 4) увеличивается количество ошибок в использовании гимнастической терминологии.



«Не зачтено» заслуживает студент, который:

- 1) Студент не может дать правильное определение выполняемого упражнения и исходное положение тела;
- 2) Постоянно сбивается при указании на совершаемые движения;
- 3) Наблюдаются значительные рассогласования в движениях под счет;
- 4) Грубые ошибки в использовании гимнастической терминологии.

## 6.2. Оценочные средства и критерии оценивания для промежуточной аттестации курс, 1 семестр

### 1) Тесты по спортивно-технической подготовке

подачи (из 5 подач): 3 балла 3 попадания в площадку;  
4 балла 4 попадания;  
5 баллов 5 попаданий.

набивание теннисным мячом (жонглирование) разными сторонами ракетки поочередно: 3 балла 10 раз;

4 балла 20 раз;

5 баллов 30 раз.

### 2) Тесты по общефизической подготовке

#### Основная медицинская группа

	Показатели и шкала оценок						Показатели и шкала оценок					
	Мужчины	1	2	3	4	5	Женщины	1	2	3	4	5
1.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (к-во раз)	4	6	8	10	13	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (к-во раз)	7	9	11	13	19
	рывок гири 16 кг (к-во раз)	5	10	15	25	35	сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (к-во раз)	5	7	9	10	16
2.	Наклон вперед, стоя с прямыми ногами на гимнастической скамейке (см)	2	4	6	8	13	Наклон вперед, стоя с прямыми ногами на гимнастической скамейке (см)	3	5	7	9	16
3.	Прыжок в длину с места (см)	180	190	200	210	230	Поднимание туловища из положения лежа на спине (к-во раз в 1 мин).	25	30	35	40	50

#### Подготовительная медицинская группа

№	Показатели и шкала оценок					Показатели и шкала оценок						
	Мужчины	1	2	3	4	5	Женщины	1	2	3	4	5
1.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (к-во раз)	2	4	6	8	10	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (к-во раз)	3	6	9	11	15

	рывок гири 16 кг (к-во раз)	3	7	10	20	30	сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (к-во раз)	3	5	7	9	13
2.	Наклон вперед, стоя с прямыми ногами на гимнастической скамейке (см).	1	3	5	7	11	Наклон вперед, стоя с прямыми ногами на гимнастической скамейке (см)	2	4	6	8	13
3.	Прыжок в длину с места (см).	170	180	190	200	210	Поднимание туловища из положения лежа на спине (к-во раз за 1 мин)	20	25	30	35	40

### Специальная медицинская группа

№	Показатели и шкала оценок							Показатели и шкала оценок						
	Мужчины	кур с	1	2	3	4	5	Женщины	кур с	1	2	3	4	5
1.	<b>Гибкость:</b> стоя на ска- мейке достать руками как можно ниже уровня ног (см)	<b>1-3</b>	2	6	10	12	16	<b>Гибкость:</b> стоя на скамейке достать руками как можно ни- же уровня ног (см)	<b>1-3</b>	5	9	12	15	18
2.	<b>Бадминтон:</b> передача в паре (сек);	<b>1</b>	20	30	40	50	60	<b>Бадминтон</b> передача в паре (сек);	<b>1</b>	20	30	40	50	60
	набивание (к-во раз);	<b>2</b>	15	20	30	40	50	набивание (к-во раз);	<b>2</b>	15	20	30	40	50
	передача в паре (сек).	<b>3</b>	40	50	80	90	100	передача в паре (сек)	<b>3</b>	40	50	80	90	100
3.	<b>Отжимания:</b> сгибание и разгибание рук в упоре лежа (раз)	<b>1</b>	4	6	8	10	12	<b>Вращение обруча в</b> обе стороны (сек)	<b>1</b>	20	30	40	50	60
		<b>2</b>	5	8	10	12	15		<b>2-3</b>	40	50	70	80	90
		<b>3</b>	7	9	14	16	20							

### 1 курс, 2 семестр

#### 3) Тесты по спортивно-технической подготовке

штрафные броски (из 5 бросков): 3 балла 2 попадания;  
4 балла 3 попадания;  
5 баллов 4 попаданий.  
игра в паре без потери мяча: 3 балла 20 сек;  
4 балла 30 сек;  
5 баллов 50 сек.

#### 4) Тесты по общефизической подготовке

### Основная медицинская группа

№	Показатели и шкала оценок	Показатели и шкала оценок
---	---------------------------	---------------------------



	подачи (раз)	2	1	2	3	4	5	подачи (раз)	2	1	2	3	4	5
	передачи ч/з сетку (сек)	3	20	30	40	50	60	передачи ч/з сетку (сек)	3	20	30	40	50	60
3.	«Выкрут» в зависимости от длины скакалки (см)	1-3	120	110	100	90	80	«Выкрут» в зависимости от длины скакалки (см)	1-3	120	110	100	90	80

### 2 курс, 3 семестр

#### 5) Тесты по спортивно-технической подготовке

передачи мяча в парах через сетку без его потери:

3 балла 30 сек,

4 балла 40 сек,

5 баллов 50 сек.

удержание мяча в паре справа-направо **или** слева-налево:

3 балла 10 сек;

4 балла 20 сек;

5 баллов 40 сек.

#### 6) Тесты по общефизической подготовке

##### Основная медицинская группа

№	Показатели и шкала оценок						Показатели и шкала оценок					
	Мужчины	1	2	3	4	5	Женщины	1	2	3	4	5
1.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (к-во раз)	5	7	9	10	13	Подтягивание из виса на низкой перекладине (к-во раз)	5	7	10	15	20
	или рывок гири 16 кг (к-во раз)	5	10	20	30	40	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (к-во раз)	6	8	10	12	14
2.	Наклон вперед, стоя с прямыми ногами на гимнастической скамейке (см)	3	5	6	7	13	Наклон вперед, стоя с прямыми ногами на гимнастической скамейке (см)	6	7	8	11	16
3.	Прыжок в длину с места (см)	195	205	215	230	240	Поднимание и опускание туловища из положения лежа на спине (к-во раз в 1 мин)	25	30	35	40	50

##### Подготовительная медицинская группа

№	Показатели и шкала оценок					Показатели и шкала оценок					
	Мужчины	1	2	3	4	5	Женщины	1	2	3	4

1.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (к-во раз)	3	5	7	9	10	Подтягивание из виса на низкой перекладине (к-во раз)	3	5	7	10	15
	рывок гири 16 кг (к-во раз)	5	7	10	20	30	сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (к-во раз)	4	6	8	10	12
2.	Наклон вперед, стоя с прямыми ногами на гимнастической скамейке (см)	1	3	5	6	10	Наклон вперед, стоя с прямыми ногами на гимнастической скамейке (см)	4	6	7	8	11
3.	Прыжок в длину с места (см)	185	195	205	215	230	Поднимание и опускание туловища из положения лежа на спине (к-во раз в 1 мин).	20	25	30	35	40

### Специальная медицинская

№	Показатели и шкала оценок							Показатели и шкала оценок						
	Мужчины	курс	1	2	3	4	5	Женщины	курс	1	2	3	4	5
1.	<b>Гибкость:</b> стоя на скамейке достать руками как можно ниже уровня ног (см)	<b>1-3</b>	2	6	10	12	16	<b>Гибкость:</b> стоя на скамейке достать руками как можно ниже уровня ног (см)	<b>1-3</b>	5	9	12	15	18
2.	<b>Бадминтон:</b> передача в паре (сек);	<b>1</b>	20	30	40	50	60	<b>Бадминтон</b> передача в паре (сек);	<b>1</b>	20	30	40	50	60
	набивание (к-во раз);	<b>2</b>	15	20	30	40	50	набивание (к-во раз);	<b>2</b>	15	20	30	40	50
	передача в паре (сек).	<b>3</b>	40	50	80	90	100	передача в паре (сек)	<b>3</b>	40	50	80	90	100
3.	<b>Отжимания:</b> сгибание и разгибание рук в упоре лежа (раз)	<b>1</b> <b>2</b> <b>3</b>	4 5 7	6 8 9	8 10 14	10 12 16	12 15 20	<b>Вращение обруча</b> в обе стороны (сек)	<b>1</b> <b>2-3</b>	20 40	30 50	40 70	50 80	60 90

### 2 курс, 4 семестр

#### 7) Тесты по спортивно-технической подготовке

броски по кольцу в движении (из 5 попыток):

3 балла 3 попадания;

4 балла 4 попадания;

5 баллов 5 попаданий.

удержание мяча в паре справа - направо и слева - налево:

3 балла 20 сек;  
 4 балла 30 сек;  
 5 баллов 50 сек.

### 8) Тесты по общефизической подготовке

#### Основная медицинская группа

№	Показатели и шкала оценок					Показатели и шкала оценок						
	Мужчины	1	2	3	4	5	Женщины	1	2	3	4	5
1.	Бег на 100 м (сек)	15,7	15,4	15,1	14,8	13,5	Бег на 100 м (сек)	18,5	18,0	17,5	17,0	16,5
2.	Бег на 3000 м (мин, сек)	15,00	14,30	14,00	13,30	12,30	Бег на 2000 м (мин, сек)	12,15	11,55	11,35	11,15	10,30
3.	Из положения виса подъем ног до касания перекладины (кол-во раз)	2	3	5	7	9	Прыжок в длину с места (см)	150	160	170	180	195

#### Подготовительная медицинская группа

№	Показатели и шкала оценок					Показатели и шкала оценок						
	Мужчины	1	2	3	4	5	Женщины	1	2	3	4	5
1.	Бег на 100 м (сек)	16,0	15,7	15,4	15,1	14,8	Бег на 100 м (сек)	19,0	18,5	18,0	17,5	17,0
2.	Бег на 3000 м (мин, сек)	15,30	15,00	14,30	14,00	13,30	Бег на 2000 м (мин, сек)	12,30	12,15	11,55	11,35	11,15
3.	Из положения виса подъем ног к перекладине (кол-во раз)	1	2	3	5	7	Прыжок в длину с места (см).	140	150	160	170	180

#### Специальная медицинская группа

№	Показатели и шкала оценок					Показатели и шкала оценок								
	Мужчины	курс	1	2	3	4	5	Женщины	курс	1	2	3	4	5
1.	Тест Купера	1-3	1,5 4,0	1,8 4,8	2,2 6,0	2,5 6,8	2,7 7,3	Тест Купера	1-3	1,3 3,5	1,6 4,3	1,9 5,1	2,1 5,7	2,3 6,2

	ходьба и бег (км/-круги)		кр					ходьба и бег (км/-круги)						
<b>2.</b>	<b>Волейбол</b> передача в парах (сек);	<b>1</b>	20	30	40	50	60	<b>Волейбол:</b> передача в парах (сек)	<b>1</b>	20	30	40	50	60
	подачи (раз)	<b>2</b>	1	2	3	4	5	подачи (раз)	<b>2</b>	1	2	3	4	5
	передачи ч/з сетку (сек)	<b>3</b>	20	30	40	50	60	передачи ч/з сетку (сек)	<b>3</b>	20	30	40	50	60
<b>3.</b>	«Выкрут» в зависимости от длины скакалки (см)	<b>1-3</b>	120	110	100	90	80	«Выкрут» в зависимости от длины скакалки (см)	<b>1-3</b>	120	110	100	90	80

### 3 курс, 5 семестр

#### 9) Тесты по спортивно-технической подготовке

участие в соревнованиях на первенство учебной группы. За участие в соревнованиях студентам начисляются баллы, в зависимости от занятых мест. Первые 3 места – 5 баллов, а дальше в зависимости от количества студентов в учебной группе.

проведение двух игр в учебной группе.

участие в соревнованиях на первенство учебных групп в потоке и судейство соревнований.

#### 10) Тесты по общефизической подготовке

##### Основная медицинская группа

№	Показатели и шкала оценок						Показатели и шкала оценок					
	Мужчины	1	2	3	4	5	Женщины	1	2	3	4	5
1.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (к-во раз)	5	7	9	10	13	Подтягивание из виса на низкой перекладине (к-во раз)	5	7	10	15	20
	или рывок гири 16 кг (к-во раз)	5	10	20	30	40	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (к-во раз)	6	8	10	12	14
2.	Наклон вперед, стоя с прямыми ногами на гимнастической скамейке (см)	3	5	6	7	13	Наклон вперед, стоя с прямыми ногами на гимнастической скамейке (см)	6	7	8	11	16
3.	Прыжок в длину с места (см)	195	205	215	230	240	Поднимание и опускание туловища из	25	30	35	40	50

							положения лежа на спине (к-во раз в 1 мин)						
--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

### Подготовительная медицинская группа

№	Показатели и шкала оценок						Показатели и шкала оценок					
	Мужчины	1	2	3	4	5	Женщины	1	2	3	4	5
1.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (к-во раз)	3	5	7	9	10	Подтягивание из виса на низкой перекладине (к-во раз)	3	5	7	10	15
	рывок гири 16 кг (к-во раз)	5	7	10	20	30	сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (к-во раз)	4	6	8	10	12
2.	Наклон вперед, стоя с прямыми ногами на гимнастической скамейке (см)	1	3	5	6	10	Наклон вперед, стоя с прямыми ногами на гимнастической скамейке (см)	4	6	7	8	11
3.	Прыжок в длину с места (см)	185	195	205	215	230	Поднимание и опускание туловища из положения лежа на спине (к-во раз в 1 мин).	20	25	30	35	40

### Специальная медицинская группа

№	Показатели и шкала оценок							Показатели и шкала оценок						
	Мужчины	курс	1	2	3	4	5	Женщины	курс	1	2	3	4	5
1.	<b>Гибкость:</b> стоя на скамейке достать руками как можно ниже уровня ног (см)	<b>1-3</b>	2	6	10	12	16	<b>Гибкость:</b> стоя на скамейке достать руками как можно ниже уровня ног (см)	<b>1-3</b>	5	9	12	15	18
2.	<b>Бадминтон:</b> передача в паре (сек);	<b>1</b>	20	30	40	50	60	<b>Бадминтон</b> передача в паре (сек);	<b>1</b>	20	30	40	50	60
	набивание (к-во раз);	<b>2</b>	15	20	30	40	50	набивание (к-во раз);	<b>2</b>	15	20	30	40	50
	передача в паре (сек).	<b>3</b>	40	50	80	90	100	передача в паре (сек)	<b>3</b>	40	50	80	90	100
3.	<b>Отжимания:</b> сгибание и разгибание рук в упоре лежа (раз)	<b>1</b> <b>2</b> <b>3</b>	4 5 7	6 8 9	8 10 14	10 12 16	12 15 20	<b>Вращение обруча</b> в обе стороны (сек)	<b>1</b> <b>2-3</b>	20 40	30 50	40 70	50 80	60 90



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.

### **Требования к написанию реферата**

(от латинского *а а а* 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

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) 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».

## Критерии выставления зачета

«Зачтено» выставляется студенту, который

- сдает контрольные испытания
- регулярно посещает практические занятия
- сдает тесты по спортивно-технической подготовке не ниже 3-х баллов
- сдает тесты по общефизической подготовке не ниже 9 баллов, при условии выполнения каждого теста не менее чем на 1 балл.
- Успешно защищает реферат на выбранную тему

«Не зачтено» выставляется студенту, который

- не сдает контрольные испытания
- не регулярно посещает занятия
- сдает тесты по спортивно-технической подготовке ниже 3-х баллов
- сдает тесты по общефизической подготовке ниже 9 баллов.

## 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. 3 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. 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. 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. Д 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. 3 Ж 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\\_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.libsidi.ru/legkaya-atletika/technika-legkoatleticheskich-vidov-sporta>
9. <http://herzen-ffk.my1.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:** 2 спортивных зала для игровых видов спорта, 3 тренажерных зала, 2 зала для настольного тенниса, зал шейпинга, необходимый инвентарь для проведения учебно-тренировочных занятий.

### **9. Программное обеспечение**

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

Microsoft Open License, лицензия 49463448 в составе:

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

