

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  
«06» сентября 2020 г.

**Рабочая программа дисциплины  
Б1.О.07 Физическая культура и спорт**

Направление подготовки: 42.03.02 **Журналистика**  
Направленность (профиль): **Периодическая печать**  
Форма обучения: очная  
Курс – 1  
Семестр – 2  
Всего зачетных единиц – 2, часов – 72  
Форма отчетности: зачет – 2 семестр

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

Одобрена на заседании кафедры физической культуры  
«30» августа 2020 г., протокол №1

Смоленск  
2020

## 1. Место дисциплины в структуре ОП

Дисциплина Б1.О.07 «Физическая культура и спорт» относится к обязательной части блока 1 образовательной программы по направлению подготовки 42.03.02 Журналистика, необходима для формирования общекультурной компетенции у студентов и является обязательной для освоения. Дисциплина «Физическая культура и спорт» содержательно связана с дисциплинами «Безопасность жизнедеятельности», «Элективные курсы по физической культуре и спорту».

## 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

**Тема 1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов. Социокультурное развитие личности. Социально-биологические основы адаптации организма человека к физической и умственной деятельности, факторам среды обитания.**

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.

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 2. 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 3. 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 4. 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, межевззовские, 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 5. 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 6. 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 7. 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.

#### **Тема 8. 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 9. Спортивные игры и легкая атлетика в вузе.**

**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.

#### **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.

#### **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.

#### **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.

### **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. Социально-биологические основы адаптации организма человека к физической и умственной деятельности, факторам среды обитания.	4	2	2	
2	Основы здорового образа жизни студента.	4	2	2	
3	Психологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности.	4	2	2	

	Средства физической культуры в регулировании работоспособности.				
4	Общая физическая и спортивная подготовка студентов в образовательном процессе.	4	2	2	
5	Методики самостоятельных занятий физическими упражнениями. Самоконтроль в процессе физического воспитания.	4	2	2	
6	Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта.	4	2	2	
7	Профессионально-прикладная физическая подготовка будущих специалистов.	4	2	2	
8	Гимнастическая терминология, основы подготовки и выполнения комплексов общеразвивающих упражнений	4	2	2	
9	Спортивные игры и легкая атлетика в вузе	40	-	-	40
<b>ИТОГО</b>		<b>72</b>	<b>16</b>	<b>16</b>	<b>40</b>

## 5. Виды учебной деятельности

### Занятия лекционного типа

#### Лекция №1

«Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов. Социокультурное развитие личности. Социально-биологические основы адаптации организма человека к физической и умственной деятельности, факторам среды обитания»

1. Основные понятия дисциплины «физическая культура»
2. Физическая культура – часть общечеловеческой культуры
3. Система физического воспитания: история и перспективы развития
4. Комплексное воздействие факторов среды на организм
5. Влияние природно-экологических факторов на здоровье человека
6. Влияние социально-экологических факторов на здоровье человека
7. Социально-экономические факторы

#### Лекция №2

«Основы здорового образа жизни студента»

1. Определение понятия ЗОЖ. Цели и задачи.
2. Составляющие ЗОЖ. Их характеристика.
3. Ценностные ориентации студентов на здоровый образ жизни.

#### Лекция №3

«Психологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности»

1. Психофизиологические характеристики интеллектуальной деятельности
2. Работоспособность и влияние на нее различных факторов
3. Средства физической культуры в обеспечении работоспособности студента
4. Формирование профессионально важных психических качеств средствами физической культуры и спорта

#### **Лекция №4**

«Общая физическая и спортивная подготовка студентов в образовательном процессе»

1. Виды физической подготовки
2. Методические принципы физического воспитания
3. Средства и методы физического воспитания
4. Развитие физических и психических качеств в процессе физического воспитания
5. Формы занятий физическими упражнениями

#### **Лекция №5**

«Методики самостоятельных занятий физическими упражнениями. Самоконтроль в процессе физического воспитания»

1. Мотивация выбора самостоятельных занятий
2. Формы и организация самостоятельных занятий
3. Граница интенсивности физической нагрузки
4. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом. Основные понятия
5. Врачебный контроль
6. Педагогический контроль
7. Самоконтроль

#### **Лекция №6**

«Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта»

1. Массовый спорт и спорт высших достижений их цели и задачи
2. Студенческий спорт. Система студенческих спортивных соревнований
3. Единая спортивная классификация
4. Индивидуальный выбор студентами видов спорта или систем физических упражнений для регулярных занятий

#### **Лекция №7**

«Профессионально-прикладная физическая подготовка будущих специалистов»

1. Определение понятия ППФП, цели и задачи.
2. Основные факторы, определяющие содержание ППФП.
3. Подбор средств ППФП студентов.
4. Организация и формы ППФП в ВУЗе.

#### **Лекция №8**

«Гимнастическая терминология, основы подготовки и выполнения комплексов общеразвивающих упражнений»

1. Общая характеристика гимнастической терминологии
2. Команды и терминология строевых упражнений
3. Термины и правила записи общеразвивающих упражнений
- 4.

#### **Занятия семинарского типа**

##### **Практическое занятие №1**

«Социально-биологические основы адаптации организма человека к физической и умственной деятельности, факторам среды обитания»

Вопросы для обсуждения

1. Анатомо-морфологическое строение и основные физиологические функции организма, обеспечивающие двигательную активность.
2. Роль отдельных систем организма в обеспечении физического развития, функциональных и двигательных возможностей организма человека.
3. Средства и методы мышечной релаксации в спорте.
4. Основы методики самомассажа.
5. Оценка двигательной активности и суточных энергетических затрат.

## **Практическое занятие №2**

«Основы здорового образа жизни студента»

Вопросы для обсуждения

1. Методы оценки уровня здоровья.
2. Методы самоконтроля за функциональным состоянием организма.
3. Проба Штанге
4. Одномоментная проба
5. Ортостатическая проба
6. Клиностатическая проба
7. Проба Генчи
8. Проба Рюффье
9. Гарвардский степ-тест

## **Практическое занятие №3**

«Психологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности»

Вопросы для обсуждения

1. Простейшие методики массажа.
2. Простейшие методики и самомассажа в системе занятий физическими упражнениями.
3. Простейшие методики и самомассажа в процессе учебной деятельности для релаксации, снятия стресса, переутомления.

## **Практическое занятие №4**

«Общая физическая и спортивная подготовка студентов в образовательном процессе»

Вопросы для обсуждения

1. Методы регулирования психоэмоционального состояния.
2. Методика самооценки уровня и динамики общей и специальной физической подготовленности по избранному виду спорта.
3. Методика проведения учебно-тренировочного занятия.

## **Практическое занятие №5**

«Методики самостоятельных занятий физическими упражнениями. Самоконтроль в процессе физического воспитания»

Вопросы для обсуждения

1. Методы оценки и коррекции осанки и телосложения.
2. Методы самоконтроля состояния здоровья, физического развития.
3. Методы оценки функциональной подготовленности.

## **Практическое занятие №6**

«Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта»

Вопросы для обсуждения

1. Организационные основы занятий различными оздоровительными системами физических упражнений в свободное время студентов.
2. Методика подбора физических систем упражнений в зависимости от поставленных задач.

## **Практические занятия №7**

«Профессионально-прикладная физическая подготовка будущих специалистов»

Вопросы для обсуждения

1. Методики самостоятельного освоения отдельных элементов профессионально-прикладной физической подготовки.
2. Методики эффективных и экономичных способов овладения жизненно важными умениями и навыками (ходьба, передвижение на лыжах, плавание).

## **Практические занятия №8**



«Гимнастическая терминология, основы подготовки и выполнения комплексов общеразвивающих упражнений»

Вопросы для обсуждения

1. Методика составления план-конспекта общефизических упражнений для проведения утренней или производственной гимнастики
2. Методика проведения производственной гимнастики с учетом заданных условий и характера труда

**Самостоятельная работа**

**Спортивные игры и легкая атлетика в вузе**

В качестве самостоятельной работы студентам предлагается изучить один из разделов на выбор, написать реферат на одну из тем.

Спортивная игра волейбол. Особенности игры в разных медицинских группах.

1. Простейшие методики ускоренного овладения приёмами игры в волейбол.
2. Основы судейства игры в волейбол.
3. Правила игры.
4. Обучение технике передачи мяча, игровым стойкам, перемещениям.
5. Обучение технике подачи.
6. Обучение технике игры в защите и нападении.
7. Проведение фрагмента занятия.

Баскетбол в высшем учебном заведении

1. Простейшие методики ускоренного овладения приёмами игры в баскетбол.
2. Основы судейства игры в баскетбол.
3. Правила игры.
4. Проведение фрагмента занятия
5. Обучение технике перемещений и владения мячом
6. Обучение технике передачи мяча и броска по кольцу
7. Обучение технике игры в защите
8. Обучение технике игры в нападении
9. Обучение тактике игры

Настольный теннис на занятиях в вузе

1. Простейшие методики ускоренного овладения приёмами игры в настольный теннис.
2. Правила игры
3. Обучение технике подачи и приёма мяча
4. Обучение технике нападающего удара
5. Исправление ошибок в технических приёмах в двухсторонней игре.

Легкая атлетика в вузе

1. Методика овладения эффективными умениями и навыками при занятиях различным видам лёгкой атлетики
2. Обучение основам техники бега на короткие дистанции (низкий старт, разгон, бег по дистанции, финиширование)
3. Обучение основным приёмам бега на средние и длинные дистанции (высокий старт, бег на 1-м, 2-м и 3-м этапе дистанции, финиширование)
4. Обучение технике прыжков в длину с разбега и с места (разбег, фаза отталкивания, фаза полёта, приземление)

**6. Фонд оценочных средств для проведения промежуточной и текущей аттестации**

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

### 1) Тест

Выберите верное утверждение.

1. Какое из этих понятий шире?

а) спорт, б) физическое воспитание, в) физическая культура

2. Состояние организма, обусловленное недостаточностью двигательной активности, называют –

а) гипокинезией, б) гипердинамией, в) гиперкинезией

3. Что является основным средством физической культуры?

а) физическое развитие, б) спорт, в) физические упражнения

4. Назовите, какое из физических качеств не является основным.

а) быстрота, б) ловкость, в) подвижность

5. Укажите, что из перечисленных факторов имеет наибольшее значение для здоровья?

а) генетика, б) образ жизни, в) уровень развития здравоохранения

6. Что не относится к средствам физического воспитания?

а) физические упражнения, б) оздоровительные силы природной среды, в) личный пример

7. Метод максимальных усилий, как правило, используется для воспитания:

а) скорости, б) силы, в) выносливости

8. Процесс совершенствования двигательных физических качеств, направленных на всестороннее и гармоничное физическое развитие человека это –

а) специальная физическая подготовка, б) общая физическая подготовка, в) физическое развитие

9. К формам самостоятельных занятий не относятся:

а) утренняя гимнастика, б) самостоятельные тренировочные занятия, в) элективный курс по физической культуре

10. Искривление позвоночника назад называется –

а) кифоз, б) лордоз, в) сколиоз

11. С помощью пробы Штанге, пробы Рюффье, пробы Генчи можно определить:

а) развитие физических качеств, б) развитие психофизических качеств, в) здоровье, функциональное состояние и тренированность

12. Укажите размер волейбольной площадки.

а) 9x9, б) 9x18, в) 18x10

13. Сколько подач подряд в настольном теннисе выполняют игроки в партии?

а) по 2

б) по 3

в) по 5

14. По своей структуре к циклическим видам легкой атлетике относятся:

а) ходьба, гладкий бег, б) метания, в) прыжки

15. К основным компонентам, влияющим на скорость бега, относятся:  
а) климатические условия, б) частота шагов и наклон туловища, в) длина и частота шагов
16. Что не является качеством внимания?  
а) переключение, б) концентрация, в) рассеивание
17. Найдите ошибку в правилах записи общеразвивающих упражнений:  
а) руки в стороны, б) присед, руки вперед, в) присед, руки вытянуть вперед
18. Лучшим средством для развития психофизических качеств служат:  
а) бег, б) шахматы, в) спортивные игры.
19. Пляжная игра в программе Олимпийских игр – это:  
а) водное поло, б) пляжный футбол, в) пляжный волейбол
20. В комплексы утренней гигиенической гимнастики не следует включать:  
а) упражнения для всех групп мышц; б) упражнения со значительными отягощениями; в) дыхательные упражнения;

**Правильные ответы:**

1.в, 2.а, 3.в, 4.в, 5.б, 6.в, 7.б, 8.б, 9.в, 10.а, 11.в, 12.б, 13.а, 14.а, 15.в, 16.в, 17.в, 18.в, 19.в, 20.б

**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.**

Спортивная игра волейбол. Особенности игры в разных медицинских группах.

1. Простейшие методики ускоренного овладения приёмами игры в волейбол.
2. Основы судейства игры в волейбол.
3. Правила игры.
4. Обучение технике передачи мяча, игровым стойкам, перемещениям.
5. Обучение технике подач.
6. Обучение технике игры в защите и нападении.
7. Проведение фрагмента занятия.

Баскетбол в высшем учебном заведении

8. Простейшие методики ускоренного овладения приёмами игры в баскетбол.
9. Основы судейства игры в баскетбол.
10. Правила игры.
11. Проведение фрагмента занятия
12. Обучение технике перемещений и владения мячом
13. Обучение технике передачи мяча и броска по кольцу

14. Обучение технике игры в защите
15. Обучение технике игры в нападении
16. Обучение тактике игры

#### Настольный теннис на занятиях в вузе

17. Простейшие методики ускоренного овладения приёмами игры в настольный теннис.
18. Правила игры
19. Обучение технике подачи и приёма мяча
20. Обучение технике нападающего удара
21. Исправление ошибок в технических приёмах в двухсторонней игре.

#### Легкая атлетика в вузе

22. Методика овладения эффективными умениями и навыками при занятиях различным видам лёгкой атлетики
23. Обучение основам техники бега на короткие дистанции (низкий старт, разгон, бег по дистанции, финиширование)
24. Обучение основным приёмам бега на средние и длинные дистанции (высокий старт, бег на 1-м, 2-м и 3-м этапе дистанции, финиширование)
25. Обучение технике прыжков в длину с разбега и с места (разбег, фаза отталкивания, фаза полёта, приземление)

#### 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  
б) 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	- умение обобщать, сопоставлять различные точки зрения по рассматриваемому вопросу, аргументировать основные положения и выводы.

Макс. – 5 баллов	
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

Для получения оценки «зачтено» по предмету «Физическая культура», студент должен посетить не менее 90% занятий лекционного типа, принимать активное участие на семинарских занятиях, а также получить оценку не ниже «удовлетворительно» за предоставленный реферат по теме самостоятельной работы.

Оценку «не зачтено» получает студент, посетивший менее 90% занятий лекционного типа, не проявивший активности на практических занятиях, а также получивший оценку «неудовлетворительно» за предоставленный реферат по теме самостоятельной работы.

## 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. Еркомашвили. — 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. Замираев, В. А. Анатомия : учебное пособие для вузов / В. А. Замираев. — 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://bibli-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.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:** аудитория №322 уч. к. №2, доска настенная трехэлементная, мультимедиапроектор ViewSonic (1), ноутбук SAMSUNG (1).

### 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