

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

Кафедра физической культуры

«Утверждаю»
И.о. проректора по учебной работе
_____ Устименко Ю.А.
«7» сентября 2017 г.

**Рабочая программа дисциплины
Б1.Б.29 «Физическая культура»**

Направление подготовки: 40.03.01 Юриспруденция
Направленность (профиль): Правоприменительная деятельность
Форма обучения – очная. 2017.
Курс – 1
Семестр – 1,2
Всего зачетных единиц – 2, часов – 72
Лекции – 26 час.
Практические занятия – 46 час.
Форма отчетности: зачет – 2 семестр

Программа составлена на основе ФГОС ВО по направлению подготовки
40.03.01 «Юриспруденция»

Программу разработал:
доцент Катцин Ю.П.

Программа одобрена на заседании кафедры физической культуры
«31» августа 2017 г., протокол № 1.

Смоленск
2017

1. Место дисциплины в структуре ОП

Дисциплина Б1.Б.29 «Физическая культура» относится к базовой части образовательной программы по направлению подготовки 40.03.01 Юриспруденция, необходима для формирования общекультурной компетенции у студентов и является обязательной для освоения. Дисциплина «Физическая культура» содержательно связана с дисциплинами «Безопасность жизнедеятельности», «Элективные курсы по физической культуре и спорту».

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

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

способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (ОК-8);

В результате освоения дисциплины студент должен:

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

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

Владеть: техникой выполнения контрольных упражнений и результативно выполнять их в соответствии с требованиями.

3. Содержание дисциплины

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Тема 5. Баскетбол в высшем учебном заведении.

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

Тема 6. Настольный теннис на занятиях в вузе.

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

Тема 7. Легкая атлетика в вузе.

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

Тема 8. Основы здорового образа жизни студента.

Здоровье человека как ценность и факторы, его определяющие. Влияние образа жизни на здоровье. Здоровый образ жизни и его составляющие. Основные требования к организации здорового образа жизни. Роль и возможности физической культуры в обеспечении здоровья. Социальный характер последствий для здоровья от употребления наркотиков и других психоактивных веществ, допинга в спорте, алкоголя и табакокурения. Физическое самовоспитание и самосовершенствование в

здоровом образе жизни. Критерии эффективности здорового образа жизни. Личное отношение к здоровью, общая культура как условие формирования здорового образа жизни. Физиологические механизмы и закономерности совершенствования отдельных функциональных систем и организма в целом под воздействием направленной физической нагрузки или тренировки. Физиологические основы освоения и совершенствования двигательных действий. Физиологические механизмы использования средств физической культуры и спорта для активного отдыха и восстановления работоспособности. Основы биомеханики естественных локомоций (ходьба, бег, прыжки).

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

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

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

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

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

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

спортом. Коррекция содержания и методики занятий по результатам показателей контроля.

Тема 12. Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта.

Массовый спорт и спорт высших достижений, их цели и задачи. Спортивная классификация. Студенческий спорт. Особенности организации и планирования спортивной подготовки в вузе. Спортивные соревнования как средство и метод общей физической, профессионально-прикладной, спортивной подготовки студентов. Система студенческих спортивных соревнований. Общественные студенческие спортивные организации. Олимпийские игры и Универсиады. Современные популярные системы физических упражнений. Мотивация и обоснование индивидуального выбора студентом вида спорта или системы физических упражнений для регулярных занятий. Краткая психофизиологическая характеристика основных групп видов спорта и систем физических упражнений.

Тема 13. Профессионально-прикладная физическая подготовка будущих специалистов.

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

4. Тематический план

№ п/п	Разделы и темы	Всего часов	Формы занятий		
			лекции	практические занятия	самостоятельная работа
1	Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов. Социокультурное развитие личности.	2	2	-	-
2	Гимнастическая терминология, основы подготовки и выполнения комплексов общеразвивающих упражнений	14	2	12	-
3	Социально-биологические основы адаптации организма человека к физической и умственной деятельности, факторам среды обитания.	4	2	2	-
4	Спортивная игра волейбол. Особенности игры в разных медицинских группах.	8	2	6	-

5	Баскетбол в высшем учебном заведении.	8	2	6	-
6	Настольный теннис на занятиях в вузе.	4	2	2	-
7	Легкая атлетика в вузе	8	2	6	-
8	Основы здорового образа жизни студента.	4	2	2	-
9	Психологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности.	4	2	2	-
10	Общая физическая и спортивная подготовка студентов в образовательном процессе.	4	2	2	-
11	Методики самостоятельных занятий физическими упражнениями. Самоконтроль в процессе физического воспитания.	4	2	2	-
12	Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта.	4	2	2	-
13	Профессионально-прикладная физическая подготовка будущих специалистов.	4	2	2	-
ИТОГО		72	26	46	-

5. Виды учебной деятельности

Лекции

Лекция №1

«Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.
Социокультурное развитие личности»

1. Основные понятия дисциплины «физическая культура»
2. Физическая культура – часть общечеловеческой культуры
3. Система физического воспитания: история и перспективы развития

Лекция №2

«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

Лекция №3

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

1. Комплексное воздействие факторов среды на организм
2. Влияние природно-экологических факторов на здоровье человека
3. Влияние социально-экологических факторов на здоровье человека
4. Социально-экономические факторы

Лекция №4

«Спортивная игра волейбол. Особенности игры в разных медицинских группах»

1. История возникновения и развития
2. Правила игры
3. Разновидности волейбола
4. Рекорды в волейболе
5. Особенности игры при специальных медицинских ограничениях

Лекция №5.

«Баскетбол в высшем учебном заведении»

1. История возникновения и развития баскетбола.
2. Место проведения. Инвентарь.
3. Правила игры.
4. Развитие баскетбола в СмолГУ.

Лекция №6

«Настольный теннис на занятиях в вузе»

1. История возникновения и развития настольного тенниса, как одного из видов спорта.
2. Место проведения. Инвентарь.
3. Технические элементы игры.
4. Правила игры.

Лекция №7

«Легкая атлетика в вузе»

1. История возникновения и развития легкой атлетики.
2. Виды легкой атлетики, их характеристика.
3. Методика обучения техники ходьбы, бега, прыжка в длину с места.
4. Соревнования. Место проведения. Судейство.

Лекция №8

«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 №9

«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 №10

«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 №11

«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 №12

«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 №13

«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.

Практические занятия

Практические занятия №1-6 (к теме №2)

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

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

Литература

Основная: 1,2,6,7

Дополнительная: 2,6,7

Практические занятия №7 (к теме №3)

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

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.

Литература

Основная: 3,4,5,10

Дополнительная: 1,5,14

Практические занятия №8-10 (к теме №4)

«Спортивная игра волейбол. Особенности игры в разных медицинских группах»

1. Простейшие методики ускоренного овладения приемами 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.

Литература

Основная: 4,5,10

Дополнительная: 9,13

Практические занятия №11-13 (к теме №5)

«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

Литература

Основная: 4,5,10

Дополнительная: 9,13

Практическое занятие №14 (к теме №6)

«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.

Литература

Основная: 4,5

Дополнительная: 2,9,13

Практические занятия №15-17 (к теме №7)

«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);

Литература

Основная: 4,5

Дополнительная: 1,8,10

Практическое занятие №18 (к теме №8)

«Основы здорового образа жизни студента»

1. Методы оценки уровня здоровья.
2. Методы самоконтроля за функциональным состоянием организма.
3. Проба Штанге
4. Одномоментная проба
5. Ортостатическая проба
6. Клиноостатическая проба
7. Проба Генчи

8. Проба Рюффье
9. Гарвардский степ-тест

Литература

Основная: 3,4,5,8,9,10

Дополнительная: 1,5,7

Практическое занятие №19 (к теме №9)

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

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.

Литература

Основная: 3,4,10

Дополнительная: 7,14

Практическое занятие №20 (к теме №10)

«Общая физическая и спортивная подготовка студентов в образовательном процессе»

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.

Литература

Основная: 3,4,5,10

Дополнительная: 1,6,7

Практическое занятие №21 (к теме №11)

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

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

Литература

Основная: 3,4,5,10

Дополнительная: 1,5,7

Практическое занятие №22 (к теме №12)

«Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта»

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

Литература

Основная: 3,4,5,10

Дополнительная: 1,5,7

Практические занятия №23 (к теме №13)

«Профессионально-прикладная физическая подготовка будущих специалистов»

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).

Литература

Основная: 3,4,5,10

Дополнительная: 1,4,7

6. Фонд оценочных средств для проведения промежуточной и текущей аттестации

Компетенция	Этапы формирования	Дисциплина	Критерии	Показатели (по уровням)
<p>способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (ОК-8)</p>	<p style="text-align: center;">1-2</p>	<p style="text-align: center;">Б1.Б.29 Физическая культура</p>	<p>Знаниевый</p>	<p>«Зачтено» знает определение и составляющие компоненты здорового образа жизни; особенности использования средств физической культуры для оптимизации работоспособности и укрепления здоровья; роль физической культуры и спорта в современном обществе, в жизни человека, подготовке его к социальной и профессиональной деятельности, значение ФК в формировании общей культуры личности человека, принципы, средства, методы физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности.</p> <p>«Не зачтено» не знает определение и составляющие компоненты здорового образа жизни; особенности использования средств физической культуры для оптимизации работоспособности и укрепления здоровья; роль физической культуры и спорта в современном обществе, в жизни человека, подготовке его к социальной и профессиональной деятельности, значение ФК в формировании общей культуры личности человека, принципы, средства, методы физкультурно-оздоровительной и спортивной</p>

			<p>Деятельностный</p> <p>деятельности.</p> <p>«Зачтено» умеет выбирать системы физических упражнений для воздействия на определенные функциональные системы организма человека, применять методы дозирования физических упражнений в зависимости от состояния здоровья, физического развития и физической подготовленности;</p> <p>владеет техникой выполнения контрольных упражнений и результативно выполняет их в соответствии с требованиями.</p> <p>«Не зачтено» не умеет выбирать системы физических упражнений для воздействия на определенные функциональные системы организма человека, применять методы дозирования физических упражнений в зависимости от состояния здоровья, физического развития и физической подготовленности;</p> <p>не владеет техникой выполнения контрольных упражнений и не выполняет их в соответствии с требованиями.</p>
--	--	--	--

6.2 Оценочные средства (примеры)

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

2. Зачет

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

«Зачтено» выставляется студенту, который: 1) посетил все лекционные занятия, 2) принимал активное участие в практических занятиях, 3) выполнил тест на положительную оценку.

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

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

Основная литература:

1. Германов, Г. Н. Двигательные способности и физические качества. Разделы теории физической культуры: учебное пособие для бакалавриата и магистратуры / Г. Н. Германов. — 2-е изд., перераб. и доп. — М. : Издательство Юрайт, 2018. — 224 с. — (Серия : Бакалавр и магистр. Модуль.). — ISBN 978-5-534-04492-8. — Режим доступа: www.biblio-online.ru/book/32F832B3-F0AD-49CF-9462-96D21FF6FC9A
2. Письменский, И. А. Физическая культура: учебник для академического бакалавриата / И. А. Письменский, Ю. Н. Аллянов. — М.: Издательство Юрайт, 2018. — 493 с. — (Серия: Бакалавр. Академический курс). — ISBN 978-5-534-00329-1. — Режим доступа: www.biblio-online.ru/book/1D5B5EFC-C902-4B41-A5F9-46E2A51BEE22.
3. Стриханов М.Н. Физическая культура и спорт в вузах: учеб. Пособие / М.Н. Стриханов, В.И. Савинков. — 2-е изд. — М.: Издательство Юрайт, 2018. — 153 с. — (Серия: Образовательный процесс). — ISBN 978-5-534-05852-9. — Режим доступа: <https://biblio-online.ru/book/1B3DA446-6A1E-44FA-8116-798C79A9C5BA>
4. Физическая культура : учебник и практикум для прикладного бакалавриата / А. Б. Муллер [и др.]. — М. : Издательство Юрайт, 2018. — 424 с. — (Серия : Бакалавр. Прикладной курс). — ISBN 978-5-534-02483-8. — Режим доступа : www.biblio-online.ru/book/55A7A059-CBEC-44C9-AC81-63431889BBB7
5. Ямалетдинова, Г. А. Педагогика физической культуры и спорта: учебное пособие для академического бакалавриата / Г. А. Ямалетдинова. — М. : Издательство Юрайт, 2018. — 244 с. — (Серия : Университеты России). — ISBN 978-5-534-05600-6. — Режим доступа: www.biblio-online.ru/book/7962A2E2-E6D4-498D-9F02-7AF53290A4BC

Дополнительная литература:

1. Ермолаева И.Ю. Легкая атлетика в вузе: Учебное пособие / И.Ю. Ермолаева – Вологда: ВоГТУ, 2009. – 172 с.
2. Бегидова Т.П. Основы адаптивной физической культуры: учеб. Пособие для вузов / Т.П. Бегидова. – 2-е изд., испр. и доп. – М.: Издательство Юрайт, 2018. – 188с. – (Серия: Университеты России). – ISBN 978-5-534-04932-9. — Режим доступа: <https://biblio-online.ru/book/2B7A64A5-0F1A-4365-8987-4E59F8984293>
3. Завьялова, Т. П. Профилактика нарушений опорно-двигательного аппарата у обучающихся: учебное пособие для вузов / Т. П. Завьялова. — 2-е изд., испр. и доп. — М.: Издательство Юрайт, 2018. — 184 с. — (Серия: Университеты России). — ISBN 978-5-534-04486-7. — Режим доступа: www.biblio-online.ru/book/BF530E35-92DC-48BF-BFDF-245288B3B804.
4. Капилевич, Л. В. Физиология человека. Спорт: учебное пособие для прикладного бакалавриата / Л. В. Капилевич. — М.: Издательство Юрайт, 2018. — 141 с. — (Серия: Университеты России). — ISBN 978-5-534-00472-4. — Режим доступа: www.biblio-online.ru/book/C05BD6A1-6B10-448C-BDE3-8811C3A6F9D6.
5. Никитушкин В.Г. Теория и методика физического воспитания. Оздоровительные технологии: учеб. Пособие для СПО / В.Г. Никитушкин, Н.Н. Ческноков, Е.Н. Чернышева. — 2-е изд., испр. И доп. — М.: Издательство Юрайт, 2018. — 217 с. — (Серия: Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-04404-1. — Режим доступа: <https://biblio-online.ru/book/2106477F-6895-4158-BA80-15321E06DB63>
6. Родин А.В., Губа В.П. Баскетбол в университете: учебное пособие для студентов высших учебных заведений, обучающихся по специальности 032101 – «Физическая культура и спорт». Издательство Советский спорт Москва 2009. – 168с.
7. Родионов, В. А. Спортивная психология : учебник для академического бакалавриата / В. А. Родионов, А. В. Родионов, В. Г. Сивицкий ; под общ. ред. В. А. Родионова, А. В. Родионова, В. Г. Сивицкого. — М.: Издательство Юрайт, 2018. — 367 с.

— (Серия: Бакалавр. Академический курс). — ISBN 978-5-534-00285-0. — Режим доступа: www.biblio-online.ru/book/6E7DA57C-417A-4765-9CB9-996C68F798A3

8. Спортивная метрология: учебник для СПО / В. В. Афанасьев, И. А. Осетров, А. В. Муравьев, П. В. Михайлов; отв. ред. В. В. Афанасьев. — 2-е изд., испр. и доп. — М.: Издательство Юрайт, 2018. — 246 с. — (Серия: Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-04123-1. — Режим доступа: www.biblio-online.ru/book/0A87DAE7-6FC3-4123-8F13-3768D2550A6A

9. Теория и методика избранного вида спорта: учеб. Пособие для вузов / под ред. С.Е. Шивринской. — 2-е изд., испр. и доп. — М.: Издательство Юрайт, 2018. — 247 с. — (Серия: Университеты России). — ISBN 978-5-534-04766-0. — Режим доступа: <https://biblio-online.ru/book/3757A2B0-DEF9-4A8E-B56D-B64B94406E68>

10. Жданкина, Е. Ф. Физическая культура. Лыжная подготовка: учебное пособие для вузов / Е. Ф. Жданкина, И. М. Добрынин; под науч. ред. С. В. Новаковского. — М.: Издательство Юрайт, 2018. — 125 с. — (Серия: Университеты России). — ISBN 978-5-9916-9912-9. — Режим доступа: www.biblio-online.ru/book/F85899AE-6038-4F41-AE66-292E66B579FD

11. 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. — М.: Издательство Юрайт, 2018. — 274 с. — (Серия: Университеты России). — ISBN 978-5-534-04401-0. — Режим доступа: www.biblio-online.ru/book/621988AF-9F29-4F87-A79B-E0B2460E33F2

Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»

1. <http://znaniyum.com/> – электронно-библиотечная система Знаниум
2. <https://biblio-online.ru/> – электронная библиотечная система Юрайт
3. Научно-теоретический журнал "Теория и практика физической культуры". URL: <http://www.teoriya.ru/journals/>
4. Научно-методический журнал "Физическая культура: воспитание, образование, тренировка". URL: <http://www.teoriya.ru/fkvot/>
5. Российская Спортивная Энциклопедия. URL: <http://www.libsport.ru/>
6. Электронные учебники по физической культуре. URL: <http://zolkin.gym5cheb.ru/p22aa1.html>.
7. www.tssr.ru
8. www.fizkult-ura.ru
9. www.sportmedicine.ru
10. www.zanfiz.ru/istoriya-sozdaniya-trenazhorov
11. www.bmsi.ru – Библиотека международной спортивной информации
12. http://studopedia.net/14_11546_volleybol-v-vuze.html
13. http://www.superinf.ru/view_helpstud.php?id=333
14. <http://www.libsid.ru/legkaya-atletika/technika-legkoatleticheskich-vidov-sporta>.
15. <http://herzen-ffk.my1.ru/load/15-1-0-44>
16. <http://rucont.ru/file.ashx?guid=e8651058-7a52-49e4-8e61-512ddd4b92ed>
17. www.sportbox.ru

8. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины

1. Методические рекомендации по физическому воспитанию. – М., 1988;
2. Обучение студентов волейболу в процессе учебных занятий. Методическое пособие для преподавателей кафедры физической культуры. Богданов Н.Н. – Смоленск, 1995;
3. Обучение строевым и общеразвивающим упражнениям детей дошкольного возраста. Методические рекомендации для студентов факультета дошкольного образования. Никощенко С.Л. – Смоленск, 1993.

4. Подвижные игры как средство физического воспитания детей дошкольного возраста. Учебное пособие. Глущенко Л.И.: М.: «Физическая культура», 2006.
5. Женская борьба самбо. Учебно-методическое пособие для студентов вузов не физкультурного профиля. Катцин Ю.П.: Смоленск, СмолГУ, 2011.
6. Технология обучения волейболу: учебно-методическое пособие / П.В. Пустошило. – Смоленск: изд-во СмолГУ, 2015. – 56с.
7. Технология развития прыгучести на основе современных подходов: учебно-методическое пособие / П.В. Пустошило. – Смоленск: изд-во СмолГУ, 2016. – 56с.

9. Перечень информационных технологий

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

Microsoft Open License, лицензия 49463448 в составе:

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

10. Материально-техническая база

1. Учебная аудитория № 79 (учебный корпус №1) для проведения занятий лекционного и семинарского типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации Учебная мебель (50 учебных посадочных места), стол и стул для преподавателя – по 1 шт. Доска настенная трехэлементная – 1 шт. Кафедра для лектора 1 шт. Мультимедийный проектор BenQ -1 шт. Ноутбук Lenovo -1 шт.
2. Помещение для самостоятельной работы - Читальный зал библиотеки. Учебная мебель (100 посадочных мест), компьютеры – 2 шт. Отдел электронных ресурсов библиотеки Учебная мебель (15 посадочных мест), компьютерный класс с выходом в сеть Интернет (12 компьютеров).

