

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
08» сентября 2021 г.

1. 08

! "

Направление подготовки: 0#.0\$.0\$ %

Направленность (профиль): &

Форма обучения: очная

Курс – 1-3

Семестр – 1-5

Всего часов – 328

Форма отчетности: зачет – 1,2,3,4,5 семестр

!

!

Программу разработал:

кандидат педагогических наук, доцент А.В. Солодников

Одобрена на заседании кафедры

«01» сентября 2021 г., протокол №1

Заведующий кафедрой

А.В. Солодников

Смоленск
2021

Дисциплина «Элективные курсы по физической культуре и спорту» относится к обязательной части блока Б1 по направлению подготовки 09.03.03 Прикладная информатика. Эта дисциплина направлена на формирование общекультурной компетенции у студентов. Содержательно связана с дисциплинами «Безопасность жизнедеятельности», «Физическая культура и спорт».

(. %

"

Компетенция	Индикаторы достижения
) *+, . Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	- ". 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.) ". 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; / ". техникой выполнения контрольных упражнений и результативно выполнять их в соответствии с требованиями.

§. 0 1

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

1. 2 . 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 лёгкой атлетики. Способы и методы самоконтроля при занятиях лёгкой атлетикой. Особенности организации и планирования занятий лёгкой атлетикой в связи с выбранной профессией. Правила соревнований по легкой атлетике. Правила судейства соревнований по кроссу. Знакомство с нормативами ГТО по легкой атлетике.

2. 0

. Основы техники безопасности на занятиях спортивными играми.

Баскетбол. 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.

Волейбол. 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.

Настольный теннис. 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.

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

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

4. 5 !

6 7		/	8 !		
					"
1.	9 :	18	+	18	+
1.1	Подготовка к диагностическому обследованию	14	-	14	-
1.2	Диагностическое обследование	4	-	4	-
(.	2	1(0	+	;0	;0
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	-
\$.	0	1(8	+	;0	;4
3.1	Баскетбол	38	-	22	-
3.2	Волейбол	36	-	22	-
3.3	Настольный теннис	32	-	16	-
4.	3	44	+	((((
4.1	Упражнения на силу	12	-	12	-
4.2	Гибкость	10	-	10	-
<.	% 1	((-	-	((
	&5 3	\$(8	+	1;0	1;8

1. / ! "

-

1 = 1 >\$(?

1+,

– подготовка к диагностическому обследованию.

8

– диагностика - бег на 100 метров, упражнения на силу.

#

– диагностика - бег на выносливость (2000 м - девушки, 3000 м - юноши).

10+1< @ 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.

1; – зачетное занятие по общефизической подготовке (тестирование).

1 = (>\$ (?

1+1< @ 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.

1; – зачетное занятие по общефизической подготовке (тестирование).

(= \$ >\$ (?

1+1< @ 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.

1; – зачетное занятие по общефизической подготовке (тестирование).

(= 4 >\$ (?

1+1< @ 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.

1; – зачетное занятие по общефизической подготовке (тестирование).

\$ < >\$ (?

1+1< @ 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.

1; – зачетное занятие по общефизической подготовке (тестирование).

0 " 1 А . / 1
0 1 " А .

1 = 1

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 = (

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.).

(= \$

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.).

(= 4

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.

\$ = <

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.

;. 8 В 1 ! : !
;.1. : !

1? 3 .). 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.

;. (. 1 !
1 = 1

1? 5

+ В

!

Волейбол: подачи (из 5 подач): 3 балла – 3 попадания в площадку;

4 балла – 4 попадания;

5 баллов – 5 попаданий.

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

4 балла – 20 раз;

5 баллов – 30 раз.

(? 5

:

!

	% С						% С					
	' 1	1	(\$	4	<	Д :	1	(\$	4	<
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
	<i>или</i> рывок гири 16 кг (к-во раз)	5	10	15	25	35	<i>или</i> 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

%

"

6	% С						% С					
	' 1	1	(\$	4	<	Д :	1	(\$	4	<
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
	<i>или</i> рывок гири 16 кг (к-во раз)	3	7	10	20	30	<i>или</i> 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	20	25	30	35	40

6	%						C					
	' 1	1	(\$	4	<	D :	1	(\$	4	<
1.	Бег на 100 м (сек)	15.5	15.2	14.9	14.6	14.3	Бег на 100 м (сек)	19.2	18.7	18.2	17.8	16.5
2.	Бег на 3000 м (мин, сек)	15.40	15.10	14.40	14.10	13.40	Бег на 2000 м (мин, сек)	13.20	12.50	12.20	11.50	11.00
3.	Из положения виса подъем ног до касания перекладины (кол-во раз)	1	2	3	4	5	Прыжок в длину с места (см)	130	140	150	160	170

6	%							C						
	' 1	1	(\$	4	<	D :	1	(\$	4	<		
1.	5* ходьба и бег (км/-круги)	1+\$	1.5 4.0 кр	1.8 4.8 кр	2.2 6.0 кр	2.5 6.8 кр	2.7 7.3 кр	5* ходьба и бег (км/-круги)	1+\$	1.3 3.5 кр	1.6 4.3 кр	1.9 5.1 кр	2.1 5.7 кр	2.3 6.2 кр
(.	/ ! – передача в парах (сек);	1	20	30	40	50	60	/ ! – передача в парах (сек)	1	20	30	40	50	60
	– подачи (раз)	(1	2	3	4	5	– подачи (раз)	(1	2	3	4	5
	– передачи ч/з сетку (сек)	\$	20	30	40	50	60	– передачи ч/з сетку (сек)	\$	20	30	40	50	60
\$.	ЕВыкрут в зависимости от длины скакалки (см)	1+\$	120	110	100	90	80	«Выкрут» в зависимости от длины скакалки (см)	1+\$	120	110	100	90	80

(= \$

<?5

+ В !

Волейбол: передачи мяча в парах через сетку без его потери:

3 балла – 30 сек,

4 балла – 40 сек,
5 баллов – 50 сек.

Настольный теннис: удержание мяча в паре справа-направо
3 балла – 10 сек;
4 балла – 20 сек;
5 баллов – 40 сек.

слева-налево:

;?5 : !

| 6 | % | С | | | | | % | С | С | | | | |
|----|--|-----|-----|-----|-----|-----|---|---|----|----|----|----|----|
| | | ' 1 | 1 | (| \$ | 4 | | | < | 1 | (| \$ | 4 |
| 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 | |

% "

| 6 | % | С | | | | | % | С | С | | | | |
|----|--|-----|-----|-----|-----|-----|--|---|----|----|----|----|----|
| | | ' 1 | 1 | (| \$ | 4 | | | < | 1 | (| \$ | 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 | |
| | или рывок гири 16 кг (к-во раз) | 5 | 7 | 10 | 20 | 30 | | или 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 | |

0 "

| 6 | % С | | | | | | | % С | | | | | | |
|----|---|--------------|-------------|-------------|---------------|----------------|----------------|---|-----------|----------|---------|----------|---------|----------|
| | ' 1 | 1 | (| \$ | 4 | < | D : | 1 | (| \$ | 4 | < | | |
| 1. | 3 ".
стоя на скамейке
достать
руками как
можно ниже
уровня ног
(см) | 1+\$ | 2 | 6 | 10 | 12 | 16 | 3 ".
стоя на скамейке
достать
руками как
можно ниже
уровня ног
(см) | 1+\$ | 5 | 9 | 12 | 15 | 18 |
| 2. | – передача в паре (сек); | 1 | 20 | 30 | 40 | 50 | 60 | – передача в паре (сек); | 1 | 20 | 30 | 40 | 50 | 60 |
| | – набивание (к-во раз); | (| 15 | 20 | 30 | 40 | 50 | – набивание (к-во раз); | (| 15 | 20 | 30 | 40 | 50 |
| | – передача в паре (сек). | \$ | 40 | 50 | 80 | 90 | 100 | – передача в паре (сек) | \$ | 40 | 50 | 80 | 90 | 100 |
| 3. | 1 .
сгибание и разгибание рук в упоре лежа (раз) | 1
(
\$ | 4
5
7 | 6
8
9 | 8
10
14 | 10
12
16 | 12
15
20 | / :
в
обе стороны (сек) | 1
(+\$ | 20
40 | 30
0 | 40
70 | 50
0 | 60
90 |

(= 4

,? 5

+ В !

Баскетбол: броски по кольцу в движении (из 5 попыток):

3 балла – 3 попадания;

4 балла – 4 попадания;

5 баллов – 5 попаданий.

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

3 балла – 20 сек;

4 балла – 30 сек;

5 баллов – 50 сек.

8? 5

:

!

| 6 | % С | | | | | | % С | | | | | |
|----|---|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------------------------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|
| | ' 1 | 1 | (| \$ | 4 | < | D : | 1 | (| \$ | 4 | < |
| 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) | 15.0
0 | 14.3
0 | 14,0
0 | 13.3
0 | 12,3
0 | Бег на 2000 м (мин, сек) | 12.1
5 | 11.5
5 | 11.3
5 | 11,1
5 | 10,3
0 |
| 3. | Из положения виса подъем ног до касания | 2 | 3 | 5 | 7 | 9 | Прыжок в длину с места (см) | 150 | 160 | 170 | 180 | 195 |

| | | | | | | | | | | | | | |
|--|--------------------------|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|
| | перекладины (кол-во раз) | | | | | | | | | | | | |
|--|--------------------------|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|

% " "

| 6 | % С | | | | | | % С | | | | | |
|----|---|-------|-------|-------|-------|-------|------------------------------|-------|-------|-------|-------|-------|
| | ' 1 | 1 | (| \$ | 4 | < | D : | 1 | (| \$ | 4 | < |
| 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 |

0 " "

| 6 | % С | | | | | | | % С | | | | | | |
|-----|--|------|------------------|------------------|------------------|------------------|------------------|---|------|------------------|------------------|------------------|------------------|------------------|
| | ' 1 | 1 | (| \$ | 4 | < | D : | 1 | (| \$ | 4 | < | | |
| 1. | 5*
ходьба и бег (км/-круги) | 1+\$ | 1.5
4.0
кр | 1.8
4.8
кр | 2.2
6,0
кр | 2.5
6,8
кр | 2.7
7.3
кр | 5*
ходьба и бег (км/-круги) | 1+\$ | 1.3
3,5
кр | 1,6
4,3
кр | 1.9
5,1
кр | 2,1
5.7
кр | 2.3
6,2
кр |
| (. | / !
– передача в парах (сек); | 1 | 20 | 30 | 40 | 50 | 60 | / !
– передача в парах (сек) | 1 | 20 | 30 | 40 | 50 | 60 |
| | – подачи (раз) | (| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | – подачи (раз) | (| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| | – передачи ч/з сетку (сек) | \$ | 20 | 30 | 40 | 50 | 60 | – передачи ч/з сетку (сек) | \$ | 20 | 30 | 40 | 50 | 60 |
| \$. | ЕВыкрут в зависимости от длины скакалки (см) | 1+\$ | 120 | 110 | 100 | 90 | 80 | «Выкрут» в зависимости от длины скакалки (см) | 1+\$ | 120 | 110 | 100 | 90 | 80 |

\$ =<

#? 5

+ B !

Настольный теннис: 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.

Подвижные игры: проведение двух игр в учебной группе.

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

10?5 : !

| 6 | % | С | | | | | % | С | 1 | (| \$ | 4 | < |
|----|--|-----|-----|-----|-----|-----|---|----|----|----|----|----|---|
| | | ' | 1 | (| \$ | 4 | | | | | | | |
| 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 | |

| 6 | % | С | | | | | % | С | 1 | (| \$ | 4 | < |
|----|--|-----|-----|-----|-----|-----|--|----|----|----|----|----|---|
| | | ' | 1 | (| \$ | 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 | |
| | или рывок гири 16 кг (к-во раз) | 5 | 7 | 10 | 20 | 30 | или 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 | |

| 6 | % С | | | | | | | % С | | | | | | |
|----|---|--------------|-------------|-------------|---------------|----------------|----------------|---|-----------|----------|---------|----------|-------------------|----------|
| | ' 1 | | 1 | (| \$ | 4 | < | D : | | 1 | (| \$ | 4 | < |
| 1. | 3 ".
стоя на скамейке
достать
руками как
можно ниже
уровня ног
(см) | 1+\$ | 2 | 6 | 10 | 12 | 16 | 3 ".
стоя на скамейке
достать
руками как
можно ниже
уровня ног
(см) | 1+\$ | 5 | 9 | 12 | 15 | 18 |
| 2. | – передача в паре (сек); | 1 | 20 | 30 | 40 | 50 | 60 | – передача в паре (сек); | 1 | 20 | 30 | 40 | 50 | 60 |
| | – набивание (к-во раз); | (| 15 | 20 | 30 | 40 | 50 | – набивание (к-во раз); | (| 15 | 20 | 30 | 40 | 50 |
| | – передача в паре (сек). | \$ | 40 | 50 | 80 | 90 | 100 | – передача в паре (сек) | \$ | 40 | 50 | 80 | 90 | 100 |
| 3. | 1 .
сгибание и разгибание
рук в упоре лежа (раз) | 1
(
\$ | 4
5
7 | 6
8
9 | 8
10
14 | 10
12
16 | 12
15
20 | / :
в
обе стороны (сек) | 1
(+\$ | 20
40 | 30
0 | 40
70 | 50
0
8
0 | 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.

5

А

Реферат (от латинского «*referre*» – докладывать, сообщать) – небольшая письменная работа, посвященная определенной теме, обзору источников по какому-то направлению. Обычно целью реферата является – сбор и систематизация знаний по конкретной теме или проблеме.

Структурными элементами реферата являются:

1) титульный лист;

Титульный лист является первой страницей реферата, служит источником информации, необходимой для обработки и поиска документа.

На титульном листе приводят следующие сведения:

наименование ВУЗа; наименование факультета; наименование кафедры; тема реферата; фамилия и инициалы студента (слушателя); должность, ученая степень, ученое звание, фамилия и инициалы руководителя реферата; место и дата составления реферата

2) оглавление;

Оглавление включает введение, наименование всех глав, разделов, подразделов, пунктов (если они имеют наименование) и заключение с указанием номеров страниц, с которых начинаются эти элементы реферата.

3) введение;

Введение должно содержать оценку современного состояния решаемой проблемы. Во введении должны быть показаны актуальность темы, цели и задачи, которые будут рассматриваться в реферате, а также методы, которыми воспользовался студент для рассмотрения данной темы работы.

4) основная часть;

Основную часть реферата следует делить на главы или разделы (не менее 2-х). Разделы основной части могут делиться на пункты и подразделы. Пункты, при необходимости, могут делиться на подпункты. Каждый пункт должен содержать законченную информацию.

5) заключение;

Должно содержать краткое обобщение и выводы по результатам выполненной работы

6) список использованных источников;

Сведения об источниках приводятся в соответствии с требованиями ГОСТ 7.1. - 2003

7) приложения.

В приложения рекомендуется включать материалы, связанные с выполненной работой, которые по каким-либо причинам не могут быть включены в основную часть.

В приложения могут быть включены:

1) материалы, дополняющие реферат;

2) таблицы вспомогательных цифровых данных;

3) иллюстрации вспомогательного характера;

4) другие документы.

Правила оформления реферата

Реферат должен быть выполнен машинописным способом на одной стороне листа белой бумаги через полтора интервала и 14 шрифтом .

Текст реферата следует печатать, соблюдая следующие размеры полей: левое - не менее 30 мм, правое - не менее 10 мм, верхнее - не менее 15 мм, нижнее - не менее 20 мм.

Объем реферата: не более 20 страниц.

Все линии, буквы, цифры и знаки должны быть одинаково черными по всему реферату.

Заголовки структурных элементов реферата и разделов основной части следует располагать в середине строки без точки в конце и печатать прописными буквами, не подчеркивая.

Страницы реферата следует нумеровать арабскими цифрами, соблюдая сквозную нумерацию по всему тексту отчета. Номер страницы проставляют посередине листа в нижнем поле без точки в конце.

Титульный лист включают в общую нумерацию страниц реферата. Номера страниц на титульном листе и в оглавлении не проставляют.

Ссылки на источники следует указывать порядковым номером по списку источников, выделенным двумя косыми чертами. Оформление ссылок - по ГОСТ 7.1.- 2003.

*

=

"

| Критерии | 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 |

Реферат оценивается по балльной шкале, балы переводятся в оценки успеваемости следующим образом:

- 25 и более баллов – «отлично»;
- 19 – 24 баллов – «хорошо»;
- 15 – 18 баллов – «удовлетворительно»;
- менее 15 баллов – «неудовлетворительно».

*

Е- **Г** 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

ЕГ **Г** 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.

,. % " ! " !
,.1.

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. Фадина, 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>

„(9 ”

1. Алхасов, Д. С. Организация и проведение внеурочной деятельности по физической культуре : учебник для академического бакалавриата / Д. С. Алхасов, А. К. Пономарев. — Москва : Издательство Юрайт, 2019. — 176 с. — (Образовательный процесс). — ISBN 978-5-534-11092-0. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://biblio-online.ru/bcode/444497>
2. Дворкин, Л. С. Тяжелая атлетика: методика подготовки юного тяжелоатлета : учебное пособие для вузов / Л. С. Дворкин. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2019. — 335 с. — (Авторский учебник). — ISBN 978-5-534-07657-8. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://biblio-online.ru/bcode/438414>
3. Жданкина, Е. Ф. Физическая культура. Лыжная подготовка : учебное пособие для вузов / Е. Ф. Жданкина, И. М. Добрынин ; под научной редакцией С. В. Новаковского. — Москва : Издательство Юрайт, 2019 ; Екатеринбург : Изд-во Урал.ун-та. — 125 с. — (Университеты России). — ISBN 978-5-534-10153-9 (Издательство Юрайт). — ISBN 978-5-7996-1903-9 (Изд-во Урал.ун-та). — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://biblio-online.ru/bcode/429446>
4. Женская борьба самбо. Учебно-методическое пособие для студентов вузов не физкультурного профиля. Катцин Ю.П.: Смоленск, СмолГУ, 2011.
5. Замараев, В. А. Анатомия : учебное пособие для вузов / В. А. Замараев. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2019. — 268 с. — (Университеты России). — ISBN 978-5-534-07276-1. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://biblio-online.ru/bcode/437343>
6. Иванков, Ч. Т. Технология физического воспитания в высших учебных заведениях / Ч. Т. Иванков, С. А. Литвинов. — 2-е изд. — Москва : Издательство Юрайт, 2019. — 103 с. — (Университеты России). — ISBN 978-5-534-11441-6. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://biblio-online.ru/bcode/445290>
7. Серова, Л. К. Спортивная психология: профессиональный отбор в спорте : учебное пособие для вузов / Л. К. Серова. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2019. — 147 с. — (Университеты России). — ISBN 978-5-534-06393-6. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://biblio-online.ru/bcode/438412>

