

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Артеменков Михаил Николаевич
Должность: Ректор
Дата подписания: 07.10.2026 21:18:46
Уникальный программный ключ:
a63b74166e8f4fc17bd1e0462725f79e393b0df9

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
«26» июня 2023 г.

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

Специальность: 38.05.01 Экономическая безопасность
Специализация: Экономико-правовое обеспечение экономической безопасности
Форма обучения: заочная
Курс – 1
Семестр – 2
Всего зачетных единиц – 2 часов – 72

Форма отчетности: зачет – 2 семестр

Программу разработал:
Кандидат педагогических наук, доцент А.В. Солодников

Одобрена на заседании кафедры физической культуры
«19» июня 2023 г., протокол № 8

Смоленск
2023

1. Место дисциплины в структуре ОП

Дисциплина «Физическая культура и спорт» относится к обязательной части блока №1 образовательной программы по специальности **38.05.01 Экономическая безопасность**, 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 (в соответствии с разделом 7 общей характеристики ОП ВО)
УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Знать: определение и составляющие компоненты здорового образа жизни; особенности использования средств физической культуры для оптимизации работоспособности и укрепления здоровья; роль физической культуры и спорта в современном обществе, в жизни человека, подготовке его к социальной и профессиональной деятельности, значение физической культуры в формировании общей культуры личности человека, принципы, средства, методы физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности. Уметь: выбирать системы физических упражнений для воздействия на определенные функциональные системы организма человека, применять методы дозирования физических упражнений в зависимости от состояния здоровья, физического развития и физической подготовленности; Владеть: техникой выполнения контрольных упражнений и результативно выполнять их в соответствии с требованиями.

3. Содержание дисциплины

Тема 1. 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	Консультации	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.	10			2	8
2	Педагогический базис физического воспитания.	8				8
3	Мотивация как фундамент в достижении высокого уровня физической подготовленности	8				8
4	Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья.	10				10
5	Первостепенные аспекты самостоятельных занятий физическими упражнениями.	8				8
6	Методы самостоятельной диагностики функционального состояния организма и оценки уровня физической	8				8

	подготовленности.					
7	Профессионально - прикладная физическая подготовка (ППФП) в обеспечении полноценной социальной и профессиональной деятельности.	8				8
8	Спортивные игры и легкая атлетика в вузе	6			2	4
	Подготовка к зачету	4				4
ИТОГО		72	0	0	4	68

5. Виды учебной деятельности

Самостоятельная работа

Вопросы для самостоятельного изучения

Тема №1

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

Тема №2

1. Методические принципы физического воспитания
2. Средства физического воспитания
3. Основы обучения движениям и его этапы
4. Воспитание физических качеств
5. Общая и спортивная подготовка

Тема №3

1. Введение в проблему мотивации
2. Основные термины и понятия
3. Мотивация в сфере физической культуры и спорта
4. Способы мотивировать себя к занятиям физическими упражнениями

Тема №4

1. Основные понятия, ключевые слова
2. Составляющие здорового образа жизни
3. Организация двигательной активности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

Тема №5

1. Целенаправленность самостоятельных занятий
2. Формы и содержание самостоятельных занятий
3. Гигиена самостоятельных занятий и профилактика травматизма

Тема №6

1. Врачебный и педагогический контроль
2. Самоконтроль за физическим развитием студентов
3. Самоконтроль за физической подготовленностью
4. Самоконтроль за функциональным состоянием организма

Тема №7

1. Общая характеристика ППФП.
2. Цель и задачи ППФП.
3. Основы методики ППФП для поддержания должного уровня профессиональной деятельности.

Задания для самостоятельного выполнения

Тема №1

1. Значение и развитие физической культуры в студенческой среде.
2. Роль отдельных систем организма в обеспечении физического развития, функциональных и двигательных возможностей организма человека.
3. Анатомо - морфологическое строение и основные физиологические функции организма, обеспечивающие двигательную активность.

Тема №2

1. Средства и методы физического воспитания.
2. Способы развития и совершенствования физических качеств в разном возрасте.
3. Выявление отличительных особенностей общей и специальной физической подготовке студентов.
4. Оценка двигательной активности и суточного энергетического баланса у студентов.
5. Средства и методы мышечной релаксации в спорте.

Тема №3

1. Роль и значение мотивации в игровых видах спорта (футбол, волейбол, баскетбол).
2. Особенности психологии в индивидуальных видах спорта, на примере спортивной ходьбы, спортивной гимнастики.
3. Спорт высших достижений, как средство формирования мотивации для занятий физической культурой.

Тема №4

1. Составляющие здорового образа жизни.
2. Особенности формирования здорового образа жизни в студенческой среде.
3. Роль двигательной активности в развитии физических качеств.
4. Виды закаливания и их значение для здоровья.

Тема №5

1. Организационные основы занятий различными оздоровительными системами физических упражнений в свободное время у студентов.
2. Методики подбора физических упражнений в зависимости от поставленных задач.
3. Применение гимнастики и самомассажа в системе занятий физическими упражнениями.

Тема №6

1. Методы самоконтроля состояния здоровья, физического развития.
2. Методы оценки функциональной подготовленности.
3. Проба Штанге, Рюффье, Генчи, ортостатическая.
4. Методы оценки и коррекции осанки и телосложения.

Тема №7

1. Методики самостоятельного освоения отдельных элементов профессионально-прикладной физической подготовки.
2. Методики эффективных и экономичных способов овладения жизненно важными умениями и навыками (ходьба, бег, плавание).
3. Технологии применения оздоровительной гимнастики, для профилактики заболеваний опорно-двигательного аппарата.

Реферат

В течение курса каждый студент обязан подготовить реферат на одну из тем:

1. Физическая культура — часть общечеловеческой культуры.
2. Компоненты физической культуры: физическое воспитание; физическое развитие; профессионально-прикладная физическая культура; оздоровительно-реабилитационная физическая культура; фоновые виды физической культуры; средства физической культуры.
3. Физическая культура личности студента.
4. Физическая культура и спорт как средства сохранения и укрепления здоровья студентов, их физического и спортивного совершенствования.
5. Организационно-правовые основы физической культуры и спорта.
6. Физическая культура и спорт в высшем учебном заведении.
7. Социально-биологические основы физической культуры.
8. Естественнаучные основы физической культуры и спорта.
9. Характеристика умственного и физического труда.
10. Двигательный режим, сочетание труда и отдыха. Виды отдыха.
11. Гипокинезия и гиподинамия.
12. Физиологическая классификация физических упражнений.
13. Показатели тренированности в покое, при выполнении стандартных нагрузок, при предельно напряженной работе.
14. Представление об обмене белков и его роль в мышечной деятельности.
15. Представление об обмене углеводов при физических нагрузках.
16. Представление о водном обмене в процессе мышечной работы.
17. Обмен минеральных веществ и физическая нагрузка.
18. Витамины и их роль в обмене веществ.
19. Кислородный запрос, максимальное его потребление и кислородный долг.
20. Двигательная активность и железы внутренней секреции.
21. Понятие «здоровье», его содержание и критерии.
22. Образ жизни студентов и его влияние на здоровье.
23. Влияние окружающей среды на здоровье.
24. Самооценка собственного здоровья.
25. Ценностные ориентации студентов на здоровый образ жизни и их отражение в жизнедеятельности.
26. Содержательные характеристики составляющих здорового образа жизни.
27. Режим труда и отдыха, организация сна, организация режима питания, организация двигательной активности.
28. Личная гигиена и закаливание.
29. Профилактика вредных привычек.
30. Культура межличностных отношений.
31. Психофизическая регуляция организма.
32. Культура сексуального поведения.
33. Работоспособность и влияние на нее различных факторов.
34. Состояние и работоспособность студентов в экзаменационный период.
35. Средства физической культуры в регулировании психоэмоционального и функционального состояния студентов в экзаменационный период.

36. Использование «малых форм» физической культуры в режиме учебного труда студентов.
37. Работоспособность студентов в условиях оздоровительно-спортивного лагеря.
38. Методы физического воспитания.
39. Общие основы обучения движениям.
40. Общие положения воспитания физических качеств.
41. Воспитание силы.
42. Воспитание быстроты.
43. Воспитание выносливости.
44. Воспитание ловкости (координации движений).
45. Воспитание гибкости.
46. Формирование психических качеств личности в процессе физического воспитания.
47. Общая физическая подготовка, ее цели и задачи.
48. Специальная физическая подготовка.
49. Спортивная подготовка, ее цели и задачи.
50. Структура подготовленности спортсмена.
51. Формирование мотивов и организация занятий физическими упражнениями.
52. Формы самостоятельных занятий.
53. Содержание самостоятельных занятий.
54. Возрастные особенности содержания занятий.
55. Особенности самостоятельных занятий для женщин.
56. Взаимосвязь между интенсивностью занятий и ЧСС. Признаки чрезмерной нагрузки.
57. Энергозатраты при физической нагрузке разной интенсивности.
58. Участие в спортивных соревнованиях в процессе самостоятельных занятий.
59. Гигиена самостоятельных занятий. Питание, питьевой режим, уход за кожей.
60. Гигиена. Места занятий, одежда, обувь, профилактика травматизма.
61. Самоконтроль за физическим развитием и функциональным состоянием организма.
62. Самоконтроль за физической подготовленностью.
63. Определение понятия «спорт». Его принципиальное отличие от других видов занятий физическими упражнениями.
64. Массовый спорт, его цели и задачи.
65. Спорт высших достижений.
66. Студенческий спорт, его организационные особенности.
67. Спорт в высшем учебном заведении.
68. Спорт в элективном курсе учебной дисциплины «Физическая культура».
69. Особенности организации учебных занятий в основном и спортивном отделении.
70. Специальные спортивно-технические зачетные требования и нормативы.
71. Спорт в свободное время студентов. Разновидности занятий и их организационная основа.
72. Общественные студенческие спортивные организации и объединения.
73. Международные студенческие спортивные соревнования.
74. Нетрадиционные системы физических упражнений. Особенности организации учебных занятий, специальные зачетные требования и нормативы.
75. Организационные основы занятий различными оздоровительными системами в свободное время студентов.
76. Выбор видов спорта для укрепления здоровья, коррекции недостатков физического развития и телосложения.
77. Выбор видов спорта и упражнений для повышения функциональных возможностей организма.
78. Выбор видов спорта и упражнений для активного отдыха.
79. Выбор видов спорта и упражнений для подготовки к будущей профессиональной деятельности.
80. Выбор видов спорта для достижения наивысших спортивных результатов.
81. Виды спорта комплексного разностороннего воздействия на организм занимающегося.

82. Основное содержание ППФП студентов и ее реализация в вузе.

6. Фонд оценочных средств для проведения промежуточной и текущей аттестации

6.1. Оценочные средства и критерии оценивания для текущей аттестации

1) Тест

1. Физическая культура - это:

- а) часть общечеловеческой культуры, её особая самостоятельная область
- б) восстановление здоровья средствами физической реабилитации
- в) педагогический процесс, направленный на обучение двигательным действиям и воспитание физических качеств

2. Перечислите виды здоровья:

- а) физическое, психическое, социальное
- б) нравственное, психофизическое, эстетическое
- в) физическое, умственное, социальное.

3. Основной фактор борьбы с гипокинезией - это...

- а) рациональное питание;
- б) двигательная активность;
- в) режим дня.

4. Принцип направленности к высшим достижениям относится к:

- а) утренней гимнастике;
- б) спортивной тренировке;
- в) учебным занятиям;
- г) внеучебным занятиям.

5. Какое из правил сокращения в гимнастике не верное:

- а) при движениях руками сокращаются слова – поднять, опустить и т.д.
- б) при движениях ногами – слово «нога» не говорится
- в) при движениях туловищем – проговариваем слово «туловище»

6. Найдите ошибку в правилах записи общеразвивающих упражнений:

- а) руки в стороны
- б) присед, руки вперед
- в) присед, руки вытянуть вперед

7. Назовите факторы, обеспечивающие здоровье человека:

- а) наследственность, окружающая среда, здравоохранение и образ жизни.
- б) личная гигиена, активный образ жизни, закаливание, наследственность.
- в) правильное питание, окружающая среда, здоровый сон, здравоохранение.

8. Уровень развития двигательных способностей человека определяется:

- а) тестами;
- б) спортивными результатами;
- в) разрядными нормативами;
- г) умением выполнять упражнения.

9.Сколько игроков одновременно на площадке в волейболе не бывает?

- а) 10
- б) 4
- в) 12

10.Пляжная игра в программе Олимпийских игр – это:

- а) пляжное водное поло
- б) пляжный футбол
- в) пляжный волейбол

11.Сколько подач подряд в н/теннисе выполняют игроки в партии?

- а) по 2
- б) по 3
- в) по 5

12.До сколько очков в партии ведется счет в настольном теннисе?

- а) До 11;
- б) До 15;
- в) До 21;
- г) До 25.

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

- а) ходьба, гладкий бег
- б) прыжок в длину с разбега, метание молота
- в) ходьба, толкание ядра

14.К основным компонентам, влияющим на скорость бега, относятся:

- а) климатические условия
- б) частота шагов и наклон туловища
- в) длина и частота шагов

15.Найдите ошибку в правилах записи общеразвивающих упражнений:

- а) наклон к правой ноге
- б) наклон к правой
- в) наклон прогнувшись, руки на пояс

16.Сколько очков засчитывается после попадания штрафного броска в баскетболе:

- а) 1;
- б) 2;
- в) 3;

17.Правило 24 секунд в баскетболе - это...

- а) время, которое дается команде на атаку с момента контроля над мячом;
- б) тайм-аут;

в) время дисквалификации игрока.

18. Занятия менее ... раз в неделю не будут способствовать уровню тренированности организма.

- а) 2;
- б) 3;
- в) 4;
- г) 1.

19. В комплексы утренней гигиенической гимнастики не следует включать:

- а) упражнения для всех групп мышц;
- б) упражнения со значительными отягощениями;
- в) дыхательные упражнения;

20. Назовите, что не является средством физической культуры:

- а) оздоровительные силы природы;
- б) бег;
- в) требования гигиены к питанию;
- г) динамометр.

21. Что не является качеством внимания?

- а) переключение;
- б) концентрация;
- в) рассеивание;
- г) распределение.

22. Лучшим средством для развития психофизических качеств служат:

- а) тяжелая атлетика;
- б) бег;
- в) шахматы;
- г) спортивные игры.

23. Работоспособность, как физическое качество, больше всего связана с понятием:

- а) утомления;
- б) усталости;
- в) выносливости;

24. Какой размер площадки в волейболе (или пляжном) неверный:

- а) 6×18
- б) 8×16
- в) 9×18

25. Что понимается под закаливанием:

- а) посещение бани, сауны;
- б) повышение устойчивости организма к воздействию неблагоприятных условий окружающей среды;

в) купание, принятие воздушных и солнечных ванн в летнее время;

26.Какую страну официально считают родиной настольного тенниса?

- а) Англию
- б) Германию
- в) Китай

27.Классическим видом многоборья у мужчин считается:

- а) семиборье
- б) десятиборье
- в) десятиборье

28. Официальные соревнования по баскетболу проводятся на игровой площадке размером:

- а) 28х15м.
- б) 26х14м.
- в) 30х18м.

29.Спорт – это:

- а) процесс воспитания у человека физических качеств и формирование двигательных умений и навыков
- б) вид социальной практики людей, направленный на оздоровление организма человека
- в) собственно соревновательная деятельность и подготовка к ней

30. Какие знаки отличия предусмотрены для выполнения норм ГТО:

- а) бронзовый, серебряный, платиновый
- б) золотой, серебряный, бронзовый
- в) платиновый, золотой, серебряный

Правильные ответы:

1.а, 2.а, 3.б, 4.б, 5.в, 6.в, 7. а, 8.а, 9.а,б, 10.в, 11.а, 12.а, 13.а, 14.в, 15.а, 16.а, 17.а, 18.а, 19.б, 20.г, 21.в, 22.г, 23.в, 24.а, 25.б, 26.а, 27.в, 28.а, 29.в, 30.б

Критерии выставления оценки за тест

Процент правильно выполненных тестовых заданий	Оценка
86% – 100%	отлично
69% - 84%	хорошо
50% - 68%	удовлетворительно
Менее 50%	неудовлетворительно

6.2. Оценочные средства и критерии оценивания для промежуточной аттестации

1)Реферат на соответствующую тему самостоятельной работы.

Требования к написанию реферата

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

1) титульный лист;

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

На титульном листе приводят следующие сведения:

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

2) оглавление;

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

3) введение;

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

4) основная часть;

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

5) заключение;

Должно содержать краткое обобщение и выводы по результатам выполненной работы

6) список использованных источников;

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

7) приложения.

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

В приложения могут быть включены:

1) материалы, дополняющие реферат;

2) таблицы вспомогательных цифровых данных;

3) иллюстрации вспомогательного характера;

4) другие документы.

Правила оформления реферата

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

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

Объем реферата: не более 20 страниц.

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

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

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

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

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

Критерии и показатели, используемые при оценивании реферата

Критерии	Показатели
1. Новизна реферированного текста Макс. - 5 баллов	- актуальность проблемы и темы; - новизна и самостоятельность в постановке проблемы, в формулировании нового аспекта выбранной для анализа проблемы; - наличие авторской позиции, самостоятельность суждений.
2. Степень раскрытия сущности проблемы Макс. - 5 баллов	- соответствие плана теме реферата; - соответствие содержания теме и плану реферата; - владение понятийным аппаратом; - полнота и глубина раскрытия основных понятий проблемы; - обоснованность способов и методов работы с материалом; - умение работать с литературой, систематизировать и структурировать материал;
3. Обоснованность выбора источников Макс. - 5 баллов	- круг, полнота использования литературных источников по проблеме; - привлечение новейших работ по проблеме (журнальные публикации, материалы сборников научных трудов и т.д.).
4. Выводы по изложенной информации с указанием практической значимости работы Макс. – 5 баллов	- умение обобщать, сопоставлять различные точки зрения по рассматриваемому вопросу, аргументировать основные положения и выводы.
4. Соблюдение требований к оформлению Макс. – 5 баллов	- правильное оформление ссылок на используемую литературу; - соблюдение требований к объему реферата; - культура оформления: выделение абзацев.
5. Грамотность Макс. - 5 баллов	- грамотность и культура изложения; - отсутствие орфографических и синтаксических ошибок, стилистических погрешностей; - отсутствие опечаток, сокращений слов, кроме общепринятых; - литературный стиль.
6. Приложения – фотографии, схемы, чертежи, карты, статистические данные, диаграммы) Макс. – 5 баллов	- наличие материалов содержательно иллюстрирующих и дополняющих текст реферата; - приложения оформлены в соответствии с требованиями

Оценивание реферата

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».

Баллы учитываются в процессе текущей оценки знаний программного материала.

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, 4) предоставил на проверку реферат в соответствии с требованиями к его оформлению.

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

7. Перечень основной и дополнительной литературы

7.1. Основная литература

1. Никитушкин, В. Г. Оздоровительные технологии в системе физического воспитания: учебное пособие для бакалавриата и магистратуры / В. Г. Никитушкин, Н. Н. Чесноков, Е. Н. Чернышева. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2019. — 246 с. — (Университеты России). — ISBN 978-5-534-07339-3. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://biblio-online.ru/bcode/438400>
2. Общая физическая подготовка в рамках самостоятельных занятий студентов : учебное пособие для вузов / М. С. Эммерт, О. О. Фаина, И. Н. Шевелева, О. А. Мельникова. — 2-е изд. — Москва : Издательство Юрайт, 2019 ; Омск : Изд-во ОмГТУ. — 110 с. — (Университеты России). — ISBN 978-5-534-11767-7 (Издательство Юрайт). — ISBN 978 5 8149 25 47 3 (Изд-во ОмГТУ). — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://biblio-online.ru/bcode/446107>
3. Письменский, И. А. Физическая культура : учебник для бакалавриата и специалитета / И. А. Письменский, Ю. Н. Аллянов. — Москва : Издательство Юрайт, 2019. — 493 с. — (Бакалавр и специалист). — ISBN 978-5-534-09116-8. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://biblio-online.ru/bcode/431427>
4. Стриханов, М. Н. Физическая культура и спорт в вузах : учебное пособие / М. Н. Стриханов, В. И. Савинков. — 2-е изд. — Москва : Издательство Юрайт, 2019. — 160 с. — (Образовательный процесс). — ISBN 978-5-534-10524-7. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://biblio-online.ru/bcode/430716>
5. Теория и методика избранного вида спорта : учебное пособие для вузов / Т. А. Завьялова [и др.] ; под редакцией С. Е. Шивринской. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2019. — 189 с. — (Университеты России). — ISBN 978-5-534-07551-9. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://biblio-online.ru/bcode/438824>
6. Ямалетдинова, Г. А. Педагогика физической культуры и спорта : учебное пособие для академического бакалавриата / Г. А. Ямалетдинова ; под научной редакцией И. В. Ермаков. — Москва : Издательство Юрайт, 2019. — 244 с. — (Университеты России). — ISBN 978-5-534-05600-6. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://biblio-online.ru/bcode/441686>

7.2. Дополнительная литература

1. Алхасов, Д. С. Организация и проведение внеурочной деятельности по физической культуре : учебник для академического бакалавриата / Д. С. Алхасов, А. К. Пономарев. — Москва : Издательство Юрайт, 2019. — 176 с. — (Образовательный процесс). — ISBN 978-5-534-11092-0. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://biblio-online.ru/bcode/444497>
2. Дворкин, Л. С. Тяжелая атлетика: методика подготовки юного тяжелоатлета : учебное пособие для вузов / Л. С. Дворкин. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2019. — 335 с. — (Авторский учебник). — ISBN 978-5-534-07657-8. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://biblio-online.ru/bcode/438414>

3. *Жданкина, Е. Ф.* Физическая культура. Лыжная подготовка : учебное пособие для вузов / Е. Ф. Жданкина, И. М. Добрынин ; под научной редакцией С. В. Новаковского. — Москва : Издательство Юрайт, 2019 ; Екатеринбург : Изд-во Урал. ун-та. — 125 с. — (Университеты России). — ISBN 978-5-534-10153-9 (Издательство Юрайт). — ISBN 978-5-7996-1903-9 (Изд-во Урал. ун-та). — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://biblio-online.ru/bcode/429446>
4. Женская борьба самбо. Учебно-методическое пособие для студентов вузов не физкультурного профиля. Катцин Ю.П.: Смоленск, СмолГУ, 2011.
5. *Замараев, В. А.* Анатомия : учебное пособие для вузов / В. А. Замараев. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2019. — 268 с. — (Университеты России). — ISBN 978-5-534-07276-1. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://biblio-online.ru/bcode/437343>
6. *Иванков, Ч. Т.* Технология физического воспитания в высших учебных заведениях / Ч. Т. Иванков, С. А. Литвинов. — 2-е изд. — Москва : Издательство Юрайт, 2019. — 103 с. — (Университеты России). — ISBN 978-5-534-11441-6. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://biblio-online.ru/bcode/445290>
7. *Серова, Л. К.* Спортивная психология: профессиональный отбор в спорте : учебное пособие для вузов / Л. К. Серова. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2019. — 147 с. — (Университеты России). — ISBN 978-5-534-06393-6. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://biblio-online.ru/bcode/438412>
8. Спортивная метрология : учебник для вузов / В. В. Афанасьев, И. А. Осетров, А. В. Муравьев, П. В. Михайлов ; ответственный редактор В. В. Афанасьев. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2019. — 209 с. — (Университеты России). — ISBN 978-5-534-07484-0. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://biblio-online.ru/bcode/437252>
9. Технология обучения волейболу: учебно-методическое пособие / П.В. Пустошило. — Смоленск: изд-во СмолГУ, 2015. — 56с.
10. Технология развития прыгучести на основе современных подходов: учебно-методическое пособие / П.В. Пустошило. — Смоленск: изд-во СмолГУ, 2016. — 56с.
11. Туревский, И. М. Физическая подготовка: сдача нормативов комплекса ГТО : учебное пособие для вузов / И. М. Туревский, В. Н. Бородаенко, Л. В. Тарасенко. — 2-е изд. — Москва : Издательство Юрайт, 2019. — 146 с. — (Университеты России). — ISBN 978-5-534-11118-7. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://biblio-online.ru/bcode/444505>

7.3. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»

1. www.tssr.ru
2. www.fizkult-ura.ru
3. www.sportmedicine.ru
4. www.zanfiz.ru/istoriya-sozdaniya-trenazhorov
5. www.bmsi.ru – Библиотека международной спортивной информации
6. http://studopedia.net/14_11546_volleybol-v-vuze.html
7. http://www.superinf.ru/view_helpstud.php?id=333
8. <http://www.libsid.ru/legkaya-atletika/technika-legkoatleticheskich-vidov-sporta>.
9. <http://herzen-ffk.my1.ru/>
10. www.volley.ru
11. www.sportbox.ru

8. Материально-техническое обеспечение

Приборы, материалы и оборудование: аудитория, доска, проектор, ноутбук.

9. Программное обеспечение

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

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