

Положение о разработке и реализации ОПОП СОГУ

*Министерство науки и высшего образования Российской Федерации
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования
«Северо-Осетинский государственный университет
имени Коста Левановича Хетагурова»*

УТВЕРЖДАЮ

Проректор по УР

_____ А.М. Дигурова

«___» _____ 2019г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

«Элективные курсы по физической культуре и спорту»

по направлениям: 45.03.01 Филология (профиль "Отечественная филология (осетинский язык и литература)
44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями "Осетинский язык и литература, Русский язык")
44.03.01 Педагогическое образование (профиль "Родной язык и литература"), 42.03.02 Журналистика, 46.03.01 История
44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями "История, Обществознание")
58.03.01 Востоковедение и африканистика
39.03.01 Социология,
45.03.02 Лингвистика,
38.03.01 Экономика (профиль "Мировая экономика"),
37.03.01 Психология
44.03.01 Педагогическое образование (профиль "Начальное образование") (в русской школе)
44.03.01 Педагогическое образование (профиль "Начальное образование") (в нац. школе)
44.03.02 Психолого-педагогическое образование
39.03.02 Социальная работа,
05.03.02 География
05.03.06 Экология и природопользование,
38.03.07 Товароведение (профиль «Товарная экспертиза и оценочная деятельность»)
19.03.02 Продукты питания из растительного сырья
04.03.01 Химия
44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями "Химия, Биология")
06.03.01 Биология,
31.05.03 Стоматология
33.05.01 Фармация,
03.03.02 Физика
44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями Физика, Математика")
29.03.05 Конструирование изделий легкой промышленности,
01.03.01 Математика
01.03.02 Прикладная математика и информатика
09.03.01 Информатика и вычислительная техника,
38.03.02 Менеджмент
38.03.04 Государственное и муниципальное управление
43.03.02 Туризм (профиль "Технология и организация туроператорских и турагентских
38.03.01 Экономика (профили "Финансы и кредит", "Бухгалтерский учет, анализ и аудит", "Налоги и налогообложение"),
52.05.01 Актерское искусство (специалитет)
[54.05.02 Живопись \(специалитет\)](#)
44.03.01 Педагогическое образование (профиль "Изобразительное искусство"),

Квалификация (степень) выпускника – провизор, бакалавр, специалист

Программа составлена в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом по направлению (специальности)

№	Факультет	Направление подготовки	Компетенции 3 + +	
			1. утвержденным приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от	2. утвержденным Ученым советом ФГБОУ ВО «СОГУ»
	Осетинской филологии	45.03.01 Филология (профиль "Отечественная филология (осетинский язык и литература) 44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями "Осетинский язык и литература, Русский язык") 44.03.01 Педагогическое образование (профиль "Родной язык и литература")	<u>07.08.2014</u> г № _____	протокол № <u>11</u> от <u>06.07.2019</u> г.
	Журналистики	42.03.02 Журналистика	<u>08.06.2017</u> г № <u>524</u>	протокол № <u>5</u> от <u>28.06.2019</u> г.
	Исторический	46.03.01 История 44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями "История, Обществознание") 58.03.01 Востоковедение и африканистика 39.03.01 Социология	<u>07.08.2014</u> г № _____	протокол № _____ от _____ 2019 г.
	Иностранных языков	45.03.02 Лингвистика	<u>07.08.2014</u> г № _____	протокол № _____ от _____ .2019 г.
	Международных отношений	38.03.01 Экономика (профиль "Мировая экономика")	<u>07.08.2014</u> г № _____	. (протокол № _____ от _____ .201_____ г.).
	Психолого-педагогический	37.03.01 Психология 44.03.01 Педагогическое образование (профиль	<u>07.08.2014</u> г № _____	. (протокол № _____ от _____ .201_____ г.).

Положение о разработке и реализации ОПОП СОГУ

		"Начальное образование") (в русской школе) 44.03.01 Педагогическое образование (профиль "Начальное образование") (в нац. школе) 44.03.02 Психолого-педагогическое образование 39.03.02 Социальная работа		
	Географии и геоэкологии	05.03.02 География 05.03.06 Экология и природопользование	<u>07.08.2014</u> г № _____	.(протокол № _____ от _____ .201_____ г.).
	Химии, биологии и биотехнологии	04.03.01 Химия 44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями "Химия, Биология")	<u>07.08.2014</u> г № _____	.(протокол № _____ от _____ .201_____ г.).
	Стоматологии и фармации	31.05.03 Стоматология 33.05.01 Фармация	<u>07.08.2014</u> г № _____	.(протокол № _____ от _____ .201_____ г.).
	Физико-технический	03.03.02 Физика 44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями Физика, Математика") 29.03.05 Конструирование изделий легкой промышленности	<u>07.08.2014</u> г № _____	.(протокол № _____ от _____ .201_____ г.).
	Математики и информационных технологий	01.03.01 Математика 01.03.02 Прикладная математика и информатика 09.03.01 Информатика и вычислительная техника	<u>07.08.2014</u> г № _____	.(протокол № _____ от _____ .201_____ г.).
	Экономики и управления	38.03.02 Менеджмент 38.03.04 Государственное и муниципальное управление 43.03.02 Туризм (профиль "Технология и организация	<u>07.08.2014</u> г № _____	.(протокол № _____ от _____ .201_____ г.).

Положение о разработке и реализации ОПОП СОГУ

		туроператорских и турагентских 38.03.01 Экономика (профили "Финансы и кредит", "Бухгалтерский учет, анализ и аудит", "Налоги и налогообложение")		
	Искусств	52.05.01 Актерское искусство (специалитет) 54.05.02 Живопись (специалитет) 44.03.01 Педагогическое образование (профиль "Изобразительное искусство")	07.08.2014 г № _____	. (протокол № _____ от _____ .201_____ г.).

(3++) УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

УК-7.1Выбирает здоровые сберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма

УК-7.2Планирует свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности

УК-7.3Соблюдает и пропагандирует нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности

№	Факультет	Направление подготовки	Компетенции 3 +	
			1. утвержденным приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от	2. утвержденным Ученым советом ФГБОУ ВО «СОГУ»
	Русской филологии	45.03.01 Филология (профиль "Отечественная филология (русский язык и литература)")	07.08.2014 г № 947	протокол № 10 от 28.05.2019 г.
	Осетинской филологии	45.03.01 Филология (профиль "Отечественная филология (осетинский язык и литература) 44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями "Осетинский язык и литература, Русский язык")	07.08.2014 г № _____	.(протокол № _____ от _____ .201_____ г.).

Положение о разработке и реализации ОПОП СОГУ

		44.03.01 Педагогическое образование (профиль "Родной язык и литература")		
	Журналистики	42.03.02 Журналистика	<u>07.08.2014</u> г № <u>951</u>	протокол № <u>5</u> от <u>28.06.2019</u> г.
	Исторический	46.03.01 История 44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями "История, Обществознание") 58.03.01 Востоковедение и африканистика 39.03.01 Социология	<u>07.08.2014</u> г № _____	. (протокол № _____ от _____ .201_____ г.).
	Юридический	40.03.01 Юриспруденция	<u>07.08.2014</u> г № _____	. (протокол № _____ от _____ .201_____ г.).
	Иностранных языков	45.03.02 Лингвистика	<u>07.08.2014</u> г № _____	. (протокол № _____ от _____ .201_____ г.).
	Международных отношений	38.03.01 Экономика (профиль "Мировая экономика")	<u>07.08.2014</u> г № _____	. (протокол № _____ от _____ .201_____ г.).
	Психолого-педагогический	37.03.01 Психология 44.03.01 Педагогическое образование (профиль "Начальное образование") (в русской школе) 44.03.01 Педагогическое образование (профиль "Начальное образование") (в нац. школе) 44.03.02 Психолого-педагогическое образование 39.03.02 Социальная работа	<u>07.08.2014</u> г № _____	. (протокол № _____ от _____ .201_____ г.).
	Географии и геоэкологии	05.03.02 География 05.03.06 Экология и природопользование	<u>07.08.2014</u> г № _____	. (протокол № _____ от _____ .201_____ г.).
	Химии, биологии и биотехнологии	38.03.07 Товароведение (профиль «Товарная экспертиза и	<u>07.08.2014</u> г № _____	. (протокол № _____ от _____ .201_____ г.).

Положение о разработке и реализации ОПОП СОГУ

		оценочная деятельность») 19.03.02 Продукты питания из растительного сырья 04.03.01 Химия 44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями "Химия, Биология") 06.03.01 Биология		
	Стоматологии и фармации	31.05.03 Стоматология 33.05.01 Фармация	<u>07.08.2014</u> г № _____	.(протокол № _____ от _____ .201_____ г.).
	Физико-технический	03.03.02 Физика 44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями Физика, Математика") 29.03.05 Конструирование изделий легкой промышленности	<u>07.08.2014</u> г № _____	.(протокол № _____ от _____ .201_____ г.).
	Математики и информационных технологий	01.03.01 Математика 01.03.02 Прикладная математика и информатика 09.03.01 Информатика и вычислительная техника	<u>07.08.2014</u> г № _____	.(протокол № _____ от _____ .201_____ г.).
	Экономики и управления	38.03.02 Менеджмент 38.03.04 Государственное и муниципальное управление 43.03.02 Туризм (профиль "Технология и организация туроператорских и турагентских 38.03.01 Экономика (профили "Финансы и кредит", "Бухгалтерский учет, анализ и аудит", "Налоги и налогообложение")	<u>07.08.2014</u> г № _____	.(протокол № _____ от _____ .201_____ г.).
	Искусств	52.05.01 Актерское искусство (специалитет) 54.05.02 Живопись	<u>07.08.2014</u> г № _____	.(протокол № _____ от _____ .201_____ г.).

Положение о разработке и реализации ОПОП СОГУ

		(специалитет) 44.03.01 Педагогическое образование (профиль "Изобразительное искусство")		
--	--	---	--	--

(3+) (ОК – 6,8,9). способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

утвержденным приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 07.08.2014 г. N ____, учебным планом подготовки специалитета (бакалавриата) по направлению _____--, утвержденным Ученым советом ФГБОУ ВО «СОГУ» (протокол № ____ от _____ 20__ г.),

Составители: Карасёв Д.Ю. Бузоев А.С.

Рабочая программа обсуждена и утверждена на заседании кафедры физического воспитания
(протокол от «4 »июля 2019г. №11).

Зав. кафедрой Д.Ю. Карасев

Одобрена советом факультета _____

(протокол от «__» _____ 20__ г. № ____)

Председатель совета факультета _____ И.О.Ф.

1. Структура и общая трудоемкость дисциплины

Общая трудоемкость дисциплины составляет: Базовая часть (Физическая культура и спорт) - 72 часа(2 зачётные единицы), дисциплины по выбору (элективные курсы по физической культуре и спорту) – 328 часов

	Очная форма обучения	Заочная форма обучения
Курс	1-4	
Семестр	1-7	
Практические занятия	328	
Итого аудиторных занятий	328	
Самостоятельная работа		
Курсовая работа		
Форма контроля	зачет	
Экзамен		
Зачет	1,2,3,4,5,6,7,	
Общее количество часов	328	
	Очная форма обучения	Заочная форма обучения

2. Цели освоения дисциплины

Цель дисциплины «Элективные курсы по физической культуре и спорту» состоит в реализации универсальной компетенции **ОК-6** Способности поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

3. Место дисциплины в структуре ОПОП по специальности 33.05.01 Фармация

Дисциплина «Элективные курсы по Физической культуре и спорту» реализуется в **части блока, формируемая участниками образовательных отношений** в объеме не менее 328 академических часов. Указанные академические часы являются обязательными для освоения и в зачетные единицы не переводятся.

4. Требования к результатам освоения дисциплины (компетенции обучающегося, формируемые в результате освоения дисциплины(модуля))

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование следующих компетенций:

ОК-6,8,9 - способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

В результате освоения дисциплины студент должен:

Знать:

- роль физической культуры в общекультурной и профессиональной подготовке студентов; социально биологические основы физической культуры; основы здорового образа жизни студентов.(ОК-6,8,9)
- психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности; средства физической культуры в регулировании работоспособности; основы общей физической и специальной подготовки в системе физического воспитания. .(ОК-6,8,9)

Уметь:

- практически оценивать состояние своей физической подготовленности, используя простейшие функциональные пробы; составить индивидуальную программу самостоятельных занятий; сделать самомассаж отдельных мышечных групп; практически выполнять профилактические и корригирующие упражнения в сочетании со специальными; составить и провести комплекс физических упражнений гигиенической или тренировочной направленности. (ОК-6,8,9)
- оценить состояние своей осанки и телосложения; корректировать и поддерживать специальными физическими упражнениями свое телосложение; самостоятельно измерять показатели физического развития, используя формулы, номограммы, индексы и стандарты, оценить состояние своего физического развития; проводить функциональные пробы и анализировать реакцию организма на выполненную

Положение о разработке и реализации ОПОП СОГУ

физическую нагрузку; индивидуально подбирать средства и методы направленного развития для совершенствования отдельных физических качеств.(ОК-6,8,9)

Владеть:

- методами оценки физической работоспособности, утомления и усталости, методиками их коррекции средствами физической культуры; методами оценки уровня физической подготовленности; основными приемами самомассажа;; методикой составления и проведения простейших самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической или тренировочной направленности; методами и средствами физической культуры для поддержания собственной физической подготовленности. (ОК-6,8,9)

-простейшими методами и способами коррекции осанки телосложения; методами

антропометрических измерений для самоконтроля физического развития; простыми

методами самоконтроля за функциональным состоянием организма; средствами физической культуры для совершенствования отдельных физических качеств. (ОК-6,8,9)

5. Содержание и учебно-методическая карта дисциплины Элективные курсы по физической культуре и спорту

Таблица 5.1

Номер недели	Наименование тем (вопросов), изучаемых по данной дисциплине	Занятия		Самостоятельная работа студентов		Формы контроля	Количество о баллов		Перечень компетенций	Литература
		л	пр	Содержание	Час ы		min	max		
1 семестр										
1.	Обучение технике в ИВС Методы оценки и развития физических качеств. Соревновательная практика в ИВС		2			контрольные испытания			ОК-6,8,9	
2.	Специальная физическая подготовка в ИВС Обучение технике в ИВС Тестирование ОФП и СФП		2			контрольные испытания			ОК-6,8,9	
3.	Методы оценки и развития скоростных способностей Соревновательная практика в ИВС		2			контрольные испытания			ОК-6,8,9	
4.	Специальная физическая подготовка в ИВС Соревновательная практика в ИВС		2			контрольные испытания			ОК-6,8,9	
5.	Методы оценки и развития силовых способностей. Обучение тактике в ИВС Соревновательная практика в ИВС		2			контрольные испытания				
6.	Обучение тактике Соревновательная практика в ИВС		2			контрольные испытания			ОК-6,8,9	
7.	Методы оценки и развития гибкости. Обучение технике в ИВС Соревновательная практика в ИВС		2			контрольные испытания			ОК-6,8,9	

Положение о разработке и реализации ОПОП СОГУ

8.	Обучение технике и тактике в ИВС Развитие специальных качеств в ИВС Соревновательная практика в ИВС		2			контрольные испытания			ОК-6,8,9	
9.	Обучение технике и тактике в ИВС Развитие специальных качеств в ИВС Соревновательная практика в ИВС		2			контрольные испытания			ОК-6,8,9	
10.	Обучение технике и тактике в ИВС Развитие специальных качеств в ИВС Соревновательная практика в ИВС		2			контрольные испытания			ОК-6,8,9	
11.	Обучение технике и тактике в ИВС Развитие специальных качеств в ИВС Соревновательная практика в ИВС		2			контрольные испытания			ОК-6,8,9	
12.	Обучение технике и тактике в ИВС Развитие специальных качеств в ИВС Соревновательная практика в ИВС		2			контрольные испытания			ОК-6,8,9	
13.	Обучение технике и тактике в ИВС Развитие специальных качеств в ИВС Соревновательная практика в ИВС		2			контрольные испытания			ОК-6,8,9	
14.	Обучение технике и тактике в ИВС Развитие специальных качеств в ИВС Соревновательная практика в ИВС		2			контрольные испытания			ОК-6,8,9	
15.	Обучение технике и тактике в ИВС Развитие специальных качеств в ИВС Соревновательная практика в ИВС		2			контрольные испытания			ОК-6,8,9	
16.	Обучение технике и тактике в ИВС Развитие специальных качеств в ИВС Соревновательная практика в ИВС		2			контрольные испытания			ОК-6,8,9	

Положение о разработке и реализации ОПОП СОГУ

17.	Обучение технике и тактике в ИВС Развитие специальных качеств в ИВС Соревновательная практика в ИВС					контрольные испытания			ОК-6,8,9	
18.	Тестирование СФП и ОФП					контрольные испытания			ОК-6,8,9	
	Итого за семестр		36			контрольные испытания			ОК-6,8,9	
2 семестр										
1.	Тестирование СФП и ОФП		2			контрольные испытания			ОК-6,8,9	
2.	Обучение технике и тактике в ИВС Развитие специальных качеств в ИВС Соревновательная практика в ИВС		2			контрольные испытания			ОК-6,8,9	
3.	Обучение технике и тактике в ИВС Развитие специальных качеств в ИВС Соревновательная практика в ИВС		2			контрольные испытания			ОК-6,8,9	
4.	Обучение технике и тактике в ИВС Развитие специальных качеств в ИВС Соревновательная практика в ИВС		2			контрольные испытания			ОК-6,8,9	
5.	Обучение технике и тактике в ИВС Развитие специальных качеств в ИВС Соревновательная практика в ИВС		2			контрольные испытания			ОК-6,8,9	
6.	Обучение технике и тактике в ИВС Развитие специальных качеств в ИВС Соревновательная практика в ИВС		2			контрольные испытания			ОК-6,8,9	
7.	Обучение технике и тактике в ИВС Развитие специальных качеств в ИВС Соревновательная практика в ИВС		2			контрольные испытания			ОК-6,8,9	
8.	Обучение технике и тактике в ИВС Развитие		2			контрольные испытания			ОК-6,8,9	

Положение о разработке и реализации ОПОП СОГУ

	специальных качеств в ИВС Соревновательная практика в ИВС									
9.	Обучение технике и тактике в ИВС Развитие специальных качеств в ИВС Соревновательная практика в ИВС		2			контрольные испытания			ОК-6,8,9	
10.	Обучение технике и тактике в ИВС Развитие специальных качеств в ИВС Соревновательная практика в ИВС		2			контрольные испытания			ОК-6,8,9	
11.	Обучение технике и тактике в ИВС Развитие специальных качеств в ИВС Соревновательная практика в ИВС		2			контрольные испытания			ОК-6,8,9	
12.	Обучение технике и тактике в ИВС Развитие специальных качеств в ИВС Соревновательная практика в ИВС		2			контрольные испытания			ОК-6,8,9	
13.	Обучение технике и тактике в ИВС Развитие специальных качеств в ИВС Соревновательная практика в ИВС		2			контрольные испытания			ОК-6,8,9	
14.	Обучение технике и тактике в ИВС Развитие специальных качеств в ИВС Соревновательная практика в ИВС		2			контрольные испытания			ОК-6,8,9	
15.	Обучение технике и тактике в ИВС Развитие специальных качеств в ИВС Соревновательная практика в ИВС		2			контрольные испытания			ОК-6,8,9	
16.	Обучение технике и тактике в ИВС Развитие специальных качеств в ИВС Соревновательная практика в ИВС		2			контрольные испытания			ОК-6,8,9	

Положение о разработке и реализации ОПОП СОГУ

17.	Обучение технике и тактике в ИВС Развитие специальных качеств в ИВС Соревновательная практика в ИВС		2			контрольные испытания			ОК-6,8,9	
18.	Тестирование СФП и ОФП		2			контрольные испытания			ОК-6,8,9	
	Итого за семестр		36			контрольные испытания			ОК-6,8,9	
3 семестр										
1.	Тестирование СФП и ОФП		2			контрольные испытания			ОК-6,8,9	
2.	Обучение технике и тактике в ИВС Развитие специальных качеств в ИВС Соревновательная практика в ИВС		2			контрольные испытания			ОК-6,8,9	
3.	Обучение технике и тактике в ИВС Развитие специальных качеств в ИВС Соревновательная практика в ИВС		2			контрольные испытания			ОК-6,8,9	
4.	Обучение технике и тактике в ИВС Развитие специальных качеств в ИВС Соревновательная практика в ИВС		2			контрольные испытания			ОК-6,8,9	
5.	Обучение технике и тактике в ИВС Развитие специальных качеств в ИВС Соревновательная практика в ИВС		2			контрольные испытания			ОК-6,8,9	
6.	Обучение технике и тактике в ИВС Развитие специальных качеств в ИВС Соревновательная практика в ИВС		2			контрольные испытания			ОК-6,8,9	
7.	Обучение технике и тактике в ИВС Развитие специальных качеств в ИВС Соревновательная практика в ИВС		2			контрольные испытания			ОК-6,8,9	
8.	Обучение технике и тактике в ИВС Развитие		2			контрольные испытания			ОК-6,8,9	

Положение о разработке и реализации ОПОП СОГУ

	специальных качеств в ИВС Соревновательная практика в ИВС									
9.	Обучение технике и тактике в ИВС Развитие специальных качеств в ИВС Соревновательная практика в ИВС		2			контрольные испытания			ОК-6,8,9	
10.	Обучение технике и тактике в ИВС Развитие специальных качеств в ИВС Соревновательная практика в ИВС		2			контрольные испытания			ОК-6,8,9	
11.	Обучение технике и тактике в ИВС Развитие специальных качеств в ИВС Соревновательная практика в ИВС		2			контрольные испытания			ОК-6,8,9	
12.	Обучение технике и тактике в ИВС Развитие специальных качеств в ИВС Соревновательная практика в ИВС		2			контрольные испытания			ОК-6,8,9	
13.	Обучение технике и тактике в ИВС Развитие специальных качеств в ИВС Соревновательная практика в ИВС		2			контрольные испытания			ОК-6,8,9	
14.	Обучение технике и тактике в ИВС Развитие специальных качеств в ИВС Соревновательная практика в ИВС		2			контрольные испытания			ОК-6,8,9	
15.	Обучение технике и тактике в ИВС Развитие специальных качеств в ИВС Соревновательная практика в ИВС		2			контрольные испытания			ОК-6,8,9	
16.	Обучение технике и тактике в ИВС Развитие специальных качеств в ИВС Соревновательная практика в ИВС		2			контрольные испытания			ОК-6,8,9	

Положение о разработке и реализации ОПОП СОГУ

17.	Обучение технике и тактике в ИВС Развитие специальных качеств в ИВС Соревновательная практика в ИВС		2			контрольные испытания			ОК-6,8,9	
18.	Обучение технике и тактике в ИВС Развитие специальных качеств в ИВС Соревновательная практика в ИВС		2			контрольные испытания			ОК-6,8,9	
19.	Обучение технике и тактике в ИВС Развитие специальных качеств в ИВС Соревновательная практика в ИВС		2			контрольные испытания			ОК-6,8,9	
20.	Обучение технике и тактике в ИВС Развитие специальных качеств в ИВС Соревновательная практика в ИВС		2			контрольные испытания			ОК-6,8,9	
21.	Обучение технике и тактике в ИВС Развитие специальных качеств в ИВС Соревновательная практика в ИВС		2			контрольные испытания			ОК-6,8,9	
22.	Обучение технике и тактике в ИВС Развитие специальных качеств в ИВС Соревновательная практика в ИВС		2			контрольные испытания			ОК-6,8,9	
23.	Обучение технике и тактике в ИВС Развитие специальных качеств в ИВС Соревновательная практика в ИВС		2			контрольные испытания			ОК-6,8,9	
24.	Обучение технике и тактике в ИВС Развитие специальных качеств в ИВС Соревновательная практика в ИВС		2			контрольные испытания			ОК-6,8,9	
25.	Обучение технике и тактике в ИВС Развитие специальных качеств в ИВС Соревновательная практика в ИВС		2			контрольные испытания			ОК-6,8,9	

Положение о разработке и реализации ОПОП СОГУ

26.	Обучение технике и тактике в ИВС Развитие специальных качеств в ИВС Соревновательная практика в ИВС		2			контрольные испытания			ОК-6,8,9	
27.	Обучение технике и тактике в ИВС Развитие специальных качеств в ИВС Соревновательная практика в ИВС		2			контрольные испытания			ОК-6,8,9	
28.	Обучение технике и тактике в ИВС Развитие специальных качеств в ИВС Соревновательная практика в ИВС		2			контрольные испытания			ОК-6,8,9	
29.	Обучение технике и тактике в ИВС Развитие специальных качеств в ИВС Соревновательная практика в ИВС		2			контрольные испытания			ОК-6,8,9	
30.	Обучение технике и тактике в ИВС Развитие специальных качеств в ИВС Соревновательная практика в ИВС		2			контрольные испытания			ОК-6,8,9	
31.	Обучение технике и тактике в ИВС Развитие специальных качеств в ИВС Соревновательная практика в ИВС		2			контрольные испытания			ОК-6,8,9	
32.	Обучение технике и тактике в ИВС Развитие специальных качеств в ИВС Соревновательная практика в ИВС		2			контрольные испытания			ОК-6,8,9	
33.	Обучение технике и тактике в ИВС Развитие специальных качеств в ИВС Соревновательная практика в ИВС		2			контрольные испытания			ОК-6,8,9	
34.	Обучение технике и тактике в ИВС Развитие специальных качеств в ИВС Соревновательная практика в ИВС		2			контрольные испытания			ОК-6,8,9	

Положение о разработке и реализации ОПОП СОГУ

35.	Обучение технике и тактике в ИВС Развитие специальных качеств в ИВС Соревновательная практика в ИВС		2			контрольные испытания			ОК-6,8,9	
36.	Тестирование СФП и ОФП		2			контрольные испытания			ОК-6,8,9	
	Итого за семестр		72			контрольные испытания				
4 семестр										
1.	Тестирование СФП и ОФП		2			контрольные испытания			ОК-6,8,9	
2.	Обучение технике и тактике в ИВС Развитие специальных качеств в ИВС Соревновательная практика в ИВС		2			контрольные испытания			ОК-6,8,9	
3.	Обучение технике и тактике в ИВС Развитие специальных качеств в ИВС Соревновательная практика в ИВС		2			контрольные испытания			ОК-6,8,9	
4.	Обучение технике и тактике в ИВС Развитие специальных качеств в ИВС Соревновательная практика в ИВС		2			контрольные испытания			ОК-6,8,9	
5.	Обучение технике и тактике в ИВС Развитие специальных качеств в ИВС Соревновательная практика в ИВС		2			контрольные испытания			ОК-6,8,9	
6.	Обучение технике и тактике в ИВС Развитие специальных качеств в ИВС Соревновательная практика в ИВС		2			контрольные испытания			ОК-6,8,9	
7.	Обучение технике и тактике в ИВС Развитие специальных качеств в ИВС Соревновательная практика в ИВС		2			контрольные испытания			ОК-6,8,9	
8.	Обучение технике и тактике в ИВС Развитие		2			контрольные испытания			ОК-6,8,9	

Положение о разработке и реализации ОПОП СОГУ

	специальных качеств в ИВС Соревновательная практика в ИВС									
9.	Обучение технике и тактике в ИВС Развитие специальных качеств в ИВС Соревновательная практика в ИВС		2			контрольные испытания			ОК-6,8,9	
10.	Обучение технике и тактике в ИВС Развитие специальных качеств в ИВС Соревновательная практика в ИВС		2			контрольные испытания			ОК-6,8,9	
11.	Обучение технике и тактике в ИВС Развитие специальных качеств в ИВС Соревновательная практика в ИВС		2			контрольные испытания			ОК-6,8,9	
12.	Обучение технике и тактике в ИВС Развитие специальных качеств в ИВС Соревновательная практика в ИВС		2			контрольные испытания			ОК-6,8,9	
13.	Обучение технике и тактике в ИВС Развитие специальных качеств в ИВС Соревновательная практика в ИВС		2			контрольные испытания			ОК-6,8,9	
14.	Обучение технике и тактике в ИВС Развитие специальных качеств в ИВС Соревновательная практика в ИВС		2			контрольные испытания			ОК-6,8,9	
15.	Обучение технике и тактике в ИВС Развитие специальных качеств в ИВС Соревновательная практика в ИВС		2			контрольные испытания			ОК-6,8,9	
16.	Обучение технике и тактике в ИВС Развитие специальных качеств в ИВС Соревновательная практика в ИВС		2			контрольные испытания			ОК-6,8,9	

Положение о разработке и реализации ОПОП СОГУ

17.	Обучение технике и тактике в ИВС Развитие специальных качеств в ИВС Соревновательная практика в ИВС		2			контрольные испытания			ОК-6,8,9	
18.	Обучение технике и тактике в ИВС Развитие специальных качеств в ИВС Соревновательная практика в ИВС		2			контрольные испытания			ОК-6,8,9	
19.	Обучение технике и тактике в ИВС Развитие специальных качеств в ИВС Соревновательная практика в ИВС		2			контрольные испытания			ОК-6,8,9	
20.	Обучение технике и тактике в ИВС Развитие специальных качеств в ИВС Соревновательная практика в ИВС		2			контрольные испытания			ОК-6,8,9	
21.	Обучение технике и тактике в ИВС Развитие специальных качеств в ИВС Соревновательная практика в ИВС		2			контрольные испытания			ОК-6,8,9	
22.	Обучение технике и тактике в ИВС Развитие специальных качеств в ИВС Соревновательная практика в ИВС		2			контрольные испытания			ОК-6,8,9	
23.	Обучение технике и тактике в ИВС Развитие специальных качеств в ИВС Соревновательная практика в ИВС		2			контрольные испытания			ОК-6,8,9	
24.	Обучение технике и тактике в ИВС Развитие специальных качеств в ИВС Соревновательная практика в ИВС		2			контрольные испытания			ОК-6,8,9	
25.	Обучение технике и тактике в ИВС Развитие специальных качеств в ИВС Соревновательная практика в ИВС		2			контрольные испытания			ОК-6,8,9	

Положение о разработке и реализации ОПОП СОГУ

26.	Обучение технике и тактике в ИВС Развитие специальных качеств в ИВС Соревновательная практика в ИВС		2			контрольные испытания			ОК-6,8,9	
27.	Обучение технике и тактике в ИВС Развитие специальных качеств в ИВС Соревновательная практика в ИВС		2			контрольные испытания			ОК-6,8,9	
28.	Обучение технике и тактике в ИВС Развитие специальных качеств в ИВС Соревновательная практика в ИВС		2			контрольные испытания			ОК-6,8,9	
29.	Обучение технике и тактике в ИВС Развитие специальных качеств в ИВС Соревновательная практика в ИВС		2			контрольные испытания			ОК-6,8,9	
30.	Обучение технике и тактике в ИВС Развитие специальных качеств в ИВС Соревновательная практика в ИВС		2			контрольные испытания			ОК-6,8,9	
31.	Обучение технике и тактике в ИВС Развитие специальных качеств в ИВС Соревновательная практика в ИВС		2			контрольные испытания			ОК-6,8,9	
32.	Обучение технике и тактике в ИВС Развитие специальных качеств в ИВС Соревновательная практика в ИВС		2			контрольные испытания			ОК-6,8,9	
33.	Обучение технике и тактике в ИВС Развитие специальных качеств в ИВС Соревновательная практика в ИВС		2			контрольные испытания			ОК-6,8,9	
34.	Обучение технике и тактике в ИВС Развитие специальных качеств в ИВС Соревновательная практика в ИВС		2			контрольные испытания			ОК-6,8,9	

Положение о разработке и реализации ОПОП СОГУ

35.	Обучение технике и тактике в ИВС Развитие специальных качеств в ИВС Соревновательная практика в ИВС		2						ОК-6,8,9	
36.	Тестирование СФП и ОФП		2						ОК-6,8,9	
	Итого за семестр		72						ОК-6,8,9	
5 семестр										
1.	Тестирование СФП и ОФП		2			контрольные испытания			ОК-6,8,9	
2.	Обучение технике и тактике в ИВС Развитие специальных качеств в ИВС Соревновательная практика в ИВС		2			контрольные испытания			ОК-6,8,9	
3.	Обучение технике и тактике в ИВС Развитие специальных качеств в ИВС Соревновательная практика в ИВС		2			контрольные испытания			ОК-6,8,9	
4.	Обучение технике и тактике в ИВС Развитие специальных качеств в ИВС Соревновательная практика в ИВС		2			контрольные испытания			ОК-6,8,9	
5.	Обучение технике и тактике в ИВС Развитие специальных качеств в ИВС Соревновательная практика в ИВС		2			контрольные испытания			ОК-6,8,9	
6.	Обучение технике и тактике в ИВС Развитие специальных качеств в ИВС Соревновательная практика в ИВС		2			контрольные испытания			ОК-6,8,9	
7.	Обучение технике и тактике в ИВС Развитие специальных качеств в ИВС Соревновательная практика в ИВС		2			контрольные испытания			ОК-6,8,9	
8.	Обучение технике и тактике в ИВС Развитие		2			контрольные испытания			ОК-6,8,9	

Положение о разработке и реализации ОПОП СОГУ

	специальных качеств в ИВС Соревновательная практика в ИВС									
9.	Обучение технике и тактике в ИВС Развитие специальных качеств в ИВС Соревновательная практика в ИВС		2			контрольные испытания			ОК-6,8,9	
10.	Обучение технике и тактике в ИВС Развитие специальных качеств в ИВС Соревновательная практика в ИВС		2			контрольные испытания			ОК-6,8,9	
11.	Обучение технике и тактике в ИВС Развитие специальных качеств в ИВС Соревновательная практика в ИВС		2			контрольные испытания			ОК-6,8,9	
12.	Обучение технике и тактике в ИВС Развитие специальных качеств в ИВС Соревновательная практика в ИВС		2			контрольные испытания			ОК-6,8,9	
13.	Обучение технике и тактике в ИВС Развитие специальных качеств в ИВС Соревновательная практика в ИВС		2			контрольные испытания			ОК-6,8,9	
14.	Обучение технике и тактике в ИВС Развитие специальных качеств в ИВС Соревновательная практика в ИВС		2			контрольные испытания			ОК-6,8,9	
15.	Обучение технике и тактике в ИВС Развитие специальных качеств в ИВС Соревновательная практика в ИВС		2			контрольные испытания			ОК-6,8,9	
16.	Обучение технике и тактике в ИВС Развитие специальных качеств в ИВС Соревновательная практика в ИВС		2			контрольные испытания			ОК-6,8,9	

Положение о разработке и реализации ОПОП СОГУ

17.	Обучение технике и тактике в ИВС Развитие специальных качеств в ИВС Соревновательная практика в ИВС		2			контрольные испытания			ОК-6,8,9	
18.	Тестирование СФП и ОФП		2			контрольные испытания			ОК-6,8,9	
	Итого за семестр		36						ОК-6,8,9	
6 семестр										
1.	Тестирование СФП и ОФП		2			контрольные испытания			ОК-6,8,9	
2.	Обучение технике и тактике в ИВС Развитие специальных качеств в ИВС Соревновательная практика в ИВС		2			контрольные испытания			ОК-6,8,9	
3.	Обучение технике и тактике в ИВС Развитие специальных качеств в ИВС Соревновательная практика в ИВС		2			контрольные испытания			ОК-6,8,9	
4.	Обучение технике и тактике в ИВС Развитие специальных качеств в ИВС Соревновательная практика в ИВС		2			контрольные испытания			ОК-6,8,9	
5.	Обучение технике и тактике в ИВС Развитие специальных качеств в ИВС Соревновательная практика в ИВС		2			контрольные испытания			ОК-6,8,9	
6.	Обучение технике и тактике в ИВС Развитие специальных качеств в ИВС Соревновательная практика в ИВС		2			контрольные испытания			ОК-6,8,9	
7.	Обучение технике и тактике в ИВС Развитие специальных качеств в ИВС Соревновательная практика в ИВС		2			контрольные испытания			ОК-6,8,9	
8.	Обучение технике и тактике в ИВС Развитие		2			контрольные испытания			ОК-6,8,9	

Положение о разработке и реализации ОПОП СОГУ

	специальных качеств в ИВС Соревновательная практика в ИВС									
9.	Обучение технике и тактике в ИВС Развитие специальных качеств в ИВС Соревновательная практика в ИВС		2			контрольные испытания			ОК-6,8,9	
10.	Обучение технике и тактике в ИВС Развитие специальных качеств в ИВС Соревновательная практика в ИВС		2			контрольные испытания			ОК-6,8,9	
11.	Обучение технике и тактике в ИВС Развитие специальных качеств в ИВС Соревновательная практика в ИВС		2			контрольные испытания			ОК-6,8,9	
12.	Обучение технике и тактике в ИВС Развитие специальных качеств в ИВС Соревновательная практика в ИВС		2			контрольные испытания			ОК-6,8,9	
13.	Обучение технике и тактике в ИВС Развитие специальных качеств в ИВС Соревновательная практика в ИВС		2			контрольные испытания			ОК-6,8,9	
14.	Обучение технике и тактике в ИВС Развитие специальных качеств в ИВС Соревновательная практика в ИВС		2			контрольные испытания			ОК-6,8,9	
15.	Обучение технике и тактике в ИВС Развитие специальных качеств в ИВС Соревновательная практика в ИВС		2			контрольные испытания			ОК-6,8,9	
16.	Обучение технике и тактике в ИВС Развитие специальных качеств в ИВС Соревновательная практика в ИВС		2			контрольные испытания			ОК-6,8,9	

Положение о разработке и реализации ОПОП СОГУ

17.	Обучение технике и тактике в ИВС Развитие специальных качеств в ИВС Соревновательная практика в ИВС		2			контрольные испытания			ОК-6,8,9	
18.	Тестирование СФП и ОФП		2			контрольные испытания			ОК-6,8,9	
	Итого за семестр		36			контрольные испытания			ОК-6,8,9	
7 семестр										
1.	Тестирование СФП и ОФП		2			контрольные испытания			ОК-6,8,9	
2.	Обучение технике и тактике в ИВС Развитие специальных качеств в ИВС Соревновательная практика в ИВС		2			контрольные испытания			ОК-6,8,9	
3.	Обучение технике и тактике в ИВС Развитие специальных качеств в ИВС Соревновательная практика в ИВС		2			контрольные испытания			ОК-6,8,9	
4.	Обучение технике и тактике в ИВС Развитие специальных качеств в ИВС Соревновательная практика в ИВС		2			контрольные испытания			ОК-6,8,9	
5.	Обучение технике и тактике в ИВС Развитие специальных качеств в ИВС Соревновательная практика в ИВС		2			контрольные испытания			ОК-6,8,9	
6.	Обучение технике и тактике в ИВС Развитие специальных качеств в ИВС Соревновательная практика в ИВС		2			контрольные испытания			ОК-6,8,9	
7.	Обучение технике и тактике в ИВС Развитие специальных качеств в ИВС Соревновательная практика в ИВС		2			контрольные испытания			ОК-6,8,9	
8.	Обучение технике и тактике в ИВС Развитие					контрольные испытания			ОК-6,8,9	

Положение о разработке и реализации ОПОП СОГУ

	специальных качеств в ИВС Соревновательная практика в ИВС									
9.	Обучение технике и тактике в ИВС Развитие специальных качеств в ИВС Соревновательная практика в ИВС		2			контрольные испытания			ОК-6,8,9	
10.	Обучение технике и тактике в ИВС Развитие специальных качеств в ИВС Соревновательная практика в ИВС		2			контрольные испытания			ОК-6,8,9	
11.	Обучение технике и тактике в ИВС Развитие специальных качеств в ИВС Соревновательная практика в ИВС		2			контрольные испытания			ОК-6,8,9	
12.	Обучение технике и тактике в ИВС Развитие специальных качеств в ИВС Соревновательная практика в ИВС		2			контрольные испытания			ОК-6,8,9	
13.	Обучение технике и тактике в ИВС Развитие специальных качеств в ИВС Соревновательная практика в ИВС		2			контрольные испытания			ОК-6,8,9	
14.	Обучение технике и тактике в ИВС Развитие специальных качеств в ИВС Соревновательная практика в ИВС		2			контрольные испытания			ОК-6,8,9	
15.	Обучение технике и тактике в ИВС Развитие специальных качеств в ИВС Соревновательная практика в ИВС		2			контрольные испытания			ОК-6,8,9	
16.	Обучение технике и тактике в ИВС Развитие специальных качеств в ИВС Соревновательная практика в ИВС		2			контрольные испытания			ОК-6,8,9	

Положение о разработке и реализации ОПОП СОГУ

17.	Обучение технике и тактике в ИВС Развитие специальных качеств в ИВС Соревновательная практика в ИВС		2			контрольные испытания			ОК-6,8,9	
18.	Обучение технике и тактике в ИВС Развитие специальных качеств в ИВС Соревновательная практика в ИВС		2			контрольные испытания			ОК-6,8,9	
19.	Обучение технике и тактике в ИВС Развитие специальных качеств в ИВС Соревновательная практика в ИВС		2			контрольные испытания			ОК-6,8,9	
20.	Тестирование СФП и ОФП		2			контрольные испытания			ОК-6,8,9	
	Итого за семестр		40			контрольные испытания			ОК-6,8,9	
	ИТОГО		328					100		

6. Образовательные технологии

№/п.	Тема	Вид занятия	Количество во часов	Активные формы	Интерактивные формы
1.	Основы техники безопасности на занятиях физической культурой и спортом	практическое	2		Методическое занятие
2.	Контроль и самоконтроль при занятиях физической культурой и спортом	практическое	2		Методическое занятие
3.	Методы обучения движениям	практическое	2		Методическое занятие
4.	Основы составления индивидуальных программ занятий физической культурой по виду спорта	практическое	4		Методическое занятие
5.	«Профессионально-прикладная физическая подготовка. Жизненнонеобходимые навыки и умения»	практическое	2		Методическое занятие
6.	Основы построения занятия (урока) по физической культуре	практическое	2		Методическое занятие
7.	Методика развития физических качеств	практическое	4		Методическое занятие
8.	Основы техники безопасности на занятиях физической культурой и спортом	практическое	2		Методическое занятие
	«Элективные курсы по физической культуре и спорту»		328	Игровой метод Соревновательный метод Метод круговой тренировки Зрительные методы	

7. Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы

Распределение самостоятельной работы студента (СРС) по видам и семестрам:

п/№	Наименование вида СРС*	Объем в АЧ		Способ организации / доступ к методическим материалам
		Семестр	Семестр	

Положение о разработке и реализации ОПОП СОГУ

	ИТОГО (всего - 36 АЧ)			

8. Оценочные средства для текущего контроля успеваемости, рубежной аттестации и промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины.

**Зачет по дисциплине
«Элективные курсы по физической культуре и спорту»**

В конце каждого семестра обучающиеся всех учебных групп обязаны сдать **зачёт**, на первом курсе - уровень отражающий показатели теоретической, общей физической и специальной подготовленности в избранном виде спорта (**ИВС**), а для **2-4 курсов** отражающий показатели общей физической и специальной подготовленности в избранном виде спорта(**ИВС**)

Для получения зачета по дисциплине «Элективные курсы по физической культуре и спорту» необходимо посетить не менее **75%** занятий и выполнить контрольные нормативы по определению уровня развития технических и физических качеств. Студенты, посетившие менее **75 %** занятий, являются не освоившими программу дисциплины и получают **НЕЗАЧЕТ**.

Зачётные требования по дисциплине, состоят из контрольных нормативов технической и специальной физической в избранном виде спорта подготовленности и нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Зачет у студентов принимают преподаватели (комиссия) в постоянно закрепленных учебных группах. Отметка о зачете вносится в ведомость факультета и в зачетную книжку студента.

Для тех, кто не уложился в установленные сроки, предоставляется дополнительное время; в этом случае следует снижение отметки.

Студенты, занимающиеся в спортивных секциях СОГУ, от занятий по дисциплине **«Элективные курсы по физической культуре и спорту»** освобождаются и получают автоматически **ЗАЧЁТ**

Студенты специальной медицинской группы

Студенты специальной медицинской группе полностью освобождённые от практических занятий, оцениваются в конце каждого семестра по результатам устного опроса и тематических рефератов.

Положение о разработке и реализации ОПОП СОГУ

Критерии оценки реферата:

Изложение темы реферата как целостного авторского текста определяет критерии его оценки: новизна текста; обоснованность выбора источника; степень раскрытия сущности вопроса; соблюдение требований к реферату, соблюдение регламента времени.

Новизна: а) актуальность темы; б) новизна и самостоятельность в постановке проблемы, формулирование нового аспекта известной проблемы в установлении новых связей, способность собрать, проанализировать исходные данные (межпредметные, внутрипредметные, интеграционные); в) умение работать с исследованиями, критической литературой, систематизировать и структурировать материал; г) авторская позиция, самостоятельность оценок и суждений.

Степень раскрытия сущности вопроса: а) соответствие содержания теме реферата; б) полнота и глубина знаний по теме; в) обоснованность способов и методов работы с материалом; г) умение обобщать, делать выводы, сопоставлять различные точки зрения по одному вопросу (проблеме).

Обоснованность выбора источников: а) оценка использованной литературы: привлечены ли наиболее известные работы по теме исследования (в т.ч. журнальные публикации последних лет, последние статистические данные, сводки, справки и т.д.).

Соблюдение требований к реферату: а) владение нормами современного русского языка, терминологией; б) соблюдение требований к объёму и временному регламенту доклада реферата; в) использование мультимедийных технологий (презентация).

Требования к реферату

Написание реферата по дисциплине «Физическая культура и спорт» является одним из методов организации самостоятельной работы студентов.

Реферат должен быть подготовлен согласно теме, предложенной преподавателем. Допускается самостоятельный выбор темы реферата, но по согласованию с преподавателем.

Объем реферата - не менее 10 страниц, формата А 4, шрифт № 14, интервал - 1,5.

Реферат должен иметь:

титульный лист, оформленный согласно требованиям нормоконтроля;
содержание (введение, теоретическая часть, практический раздел, заключение, список литературы);

текст должен быть разбит на разделы, согласно содержанию;

практический раздел должен содержать методические рекомендации или комплекс физических упражнений с описанием и графическим изображением;

список литературы должен содержать не менее 5 источников

Положение о разработке и реализации ОПОП СОГУ

**Тесты по общей физической подготовке (ОФП)
для студентов 1 курса**

№	Тест	Баллы				
		5	4	3	2	1
ЮНОШИ						
1.	Подтягивание на перекладине (кол-во раз)	10	9	8	7	5
2.	Прыжок в длину с места (см.)	230	225	220	215	210
3.	Челночный бег 4х9 (сек.)	9,7	9,8	9,9	10,0	10,2
4.	Наклон вперед (см.)	10	8	6	4	1
5.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз / мин.)	45	42	40	35	30
ДЕВУШКИ						
1.	Подтягивание на перекладине в висе лёжа(кол-во раз)	12	10	8	4	2
2.	Прыжок в длину с места (см.)	170	165	160	155	150
3.	Челночный бег 4х9 (сек.)	11,2	11,5	11,8	12,0	12,8
4.	Наклон вперед (см.)	13	11	9	8	6
5.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз / мин.)	43	40	35	30	20

Необходимое количество баллов для зачёта **(20)**

Положение о разработке и реализации ОПОП СОГУ

**Тесты по общей физической подготовке (ОФП)
для студентов 2 курса**

№	Тест	Баллы				
		5	4	3	2	1
ЮНОШИ						
1.	Подтягивание на перекладине (кол-во раз)	12	10	9	8	7
2.	Прыжок в длину с места (см.)	235	230	225	220	215
3.	Челночный бег 4х9 (сек.)	9,5	9,7	9,8	9,9	10,0
4.	Наклон вперед (см.)	12	10	8	6	4
5.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз / мин.)	47	43	42	40	35
ДЕВУШКИ						
1.	Подтягивание на перекладине в висе лёжа(кол-во раз)	14	12	10	8	4
2.	Прыжок в длину с места (см.)	175	170	165	160	155
3.	Челночный бег 4х9 (сек.)	11,0	11,2	11,5	11,8	12,0
4.	Наклон вперед (см.)	13	11	9	8	6
5.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз / мин.)	45	40	35	30	20

Необходимое количество баллов для зачёта **(20)**

Положение о разработке и реализации ОПОП СОГУ

**Тесты по общей физической подготовке (ОФП)
для студентов 3- 4 курса**

№	Тест	Баллы				
		5	4	3	2	1
ЮНОШИ						
1.	Подтягивание на перекладине (кол-во раз)	13	12	10	9	8
2.	Прыжок в длину с места (см.)	240	235	230	225	220
3.	Челночный бег 4х9 (сек.)	9,3	9,5	9,7	9,8	9,9
4.	Наклон вперед (см.)	14	12	10	8	6
5.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз / мин.)	50	47	45	42	38
ДЕВУШКИ						
1.	Подтягивание на перекладине в висе лёжа(кол-во раз)	16	14	12	10	8
2.	Прыжок в длину с места (см.)	180	175	170	165	160
3.	Челночный бег 4х9 (сек.)	10,8	11,0	11,2	11,5	11,7
4.	Наклон вперед (см.)	15	13	11	9	7
5.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз / мин.)	50	45	40	35	30

Необходимое количество баллов для зачёта **(20)**

Тест	Женщины					Мужчины				
	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
	1 курс 1 семестр									
1. Передача мяча двумя руками сверху над собой в кругу d = 3м. (кол. раз)	20	17	16	13	10	20	17	15	13	10
2. Подача мяча нижняя прямая подача (h = 10 раз)	9	8	7	6	5	9	8	7	6	5
бросок набивного мяча (1кг) на дальность одной рукой с места (м)	9	8,5	8	7,5	7	13,5	13,0	12,5	12,0	11,5
1 курс 2 семестр										
1. Передача мяча двумя руками сверху над собой в кругу d = 3м. (кол. раз)	25	22	20	18	15	25	22	20	18	15
2. Подача мяча нижняя прямая подача (h = 10 раз)	9	8	7	6	5	9	8	7	6	5
бросок набивного мяча (1кг) на дальность одной рукой с места (м)	9,5	9	8,5	8	7,5	14,0	13,5	13,0	12,5	12,0
2курс 3 семестр										
1. Передача мяча сверху двумя руками в тройках, после перемещения (сек)	55	50	45	40	35	55	50	45	40	35
2. Верхняя прямая подача (h = 10)	8	7	6	5	4	8	7	6	5	4
Прыжок в длину с места (см)	210	205	200	195	190	230	225	220	215	210
2курс 4 семестр										

Положение о разработке и реализации ОПОП СОГУ

1. Передача мяча сверху двумя руками в тройках, после перемещения (сек)	60	55	50	45	40	60	55	50	45	40
2. Верхняя прямая подача (h = 10)	9	8	7	6	5	9	8	7	6	5
Прыжок в длину с места (см)	215	210	205	200	195	235	230	225	220	215
3 курс 5 семестр										
Прием - передача мяча 2 мя руками снизу от стены	20	17	15	13	10	20	17	15	13	10
Нижняя пр.подача на точность правую и левую половину площадки h =10	8	7	6	5	4	8	7	6	5	4
Челночный бег 3x10 м (сек)	9,5	9,8	10,0	10,3	10,5	8,5	8,8	9,2	9,5	9,2
3 курс 6 семестр										
Прием - передача мяча 2 мя руками снизу от стены	25	22	20	18	15	25	22	20	18	15
Нижняя пр.подача на точность правую и левую половину площадки h =10	9	8	7	6	5	9	8	7	6	5
Челночный бег 3x10 м (сек)	9,3	9,5	9,8	10,0	10,3	8,2	8,5	8,8	9,2	9,5
4 курс 7 семестр										
1. Передача мяча двумя руками сверху на точность в кольцо с 6 метров.h = 10	8	7	6	5	4	8	7	6	5	4
2. Верхняя прямая подача на точность в правую, левую половину площадки h=10	6	5	4	3	2	6	5	4	3	2
Бег 92 м «ёлочкой»	26,5	26,2	26,0	25,7	25,5	24,5	24,2	24,0	23,8	23,5

Для получения зачета необходимо набрать 12 баллов

Тесты по СФП и технической подготовленности для группы Баскетбол

Таблица 1

Тест	Женщины					Мужчины				
	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
	1 курс 1 семестр									
1. Штрафные броски n=10	6	5	4	3	2	5	4	3	2	1
2. Комбинированное упражнение 1 (на время сек)	35	40	43	44	45	30	35	38	39	40
бросок набивного мяча (1кг) на дальность одной рукой с места (м)	9	8,5	8	7,5	7	13,5	13,0	12,5	12,0	11,5
1 курс 2 семестр										
1. Штрафные броски n=10	7	6	5	4	3	6	5	4	3	2
2. Комбинированное упражнение 1 (на время сек)	32	35	40	43	44	28	30	35	38	39
бросок набивного мяча (1кг) на дальность одной рукой с места (м)	9,5	9	8,5	8	7,5	14,0	13,5	13,0	12,5	12,0
2 курс 3 семестр										
Передачи мяча: на время на стенку за 30 сек	24	26	24	22	21	32	30	28	26	25
1. Обводка области штрафного броска	16	17	18	19	20	14	15	16	17	18
Прыжок в длину с места (см)	210	205	200	195	190	230	225	220	215	210
2 курс 4 семестр										
Передачи мяча: на время на стенку за 30 сек	26	24	22	21	20	30	28	26	25	24
1. Обводка области штрафного броска (сек)	15	16	17	18	19	13	14	15	16	17

Положение о разработке и реализации ОПОП СОГУ

Прыжок в длину с места (см)	215	210	205	200	195	235	230	225	220	215
3 курс 5 семестр										
Передачи мяча: на время на стенку за 30 сек	24	26	24	22	21	32	30	28	26	25
1. Обводка области штрафного броска	16	17	18	19	20	14	15	16	17	18
Челночный бег 3x10 м (сек)	9,5	9,8	10,0	10,3	10,5	8,5	8,8	9,2	9,5	9,2
3 курс 6 семестр										
1. Штрафные броски n=10	7	6	5	4	3	6	5	4	3	2
2. Комбинированное упражнение 1 (на время сек)	32	35	40	43	44	28	30	35	38	39
Челночный бег 3x10 м (сек)	9,3	9,5	9,8	10,0	10,3	8,2	8,5	8,8	9,2	9,5
4 курс 7 семестр										
Передачи мяча: на время на стенку за 30 сек	24	26	24	22	21	32	30	28	26	25
1. Обводка области штрафного броска	16	17	18	19	20	14	15	16	17	18
Бег 92 м «ёлочкой»	26,5	26,2	26,0	25,7	25,5	24,5	24,2	24,0	23,8	23,5

Для получения зачета необходимо набрать 12 баллов

Комбинированное упражнение №1

Игрок располагается под кольцом. По сигналу он начинает двигаться (бегом) с ведением мяча на дальнее кольцо, делает бросок одной рукой от плеча в движении («два шага»). Потом ловит мяч и бежит с ведением мяча в обратном направлении, делает «два шага».

ПРИМЕЧАНИЕ: игрок делает два круга, выполняет 4 броска из них 2 попадания обязательно.
5 семестр. Выполняется 4 броска, 3 попадания обязательно

Комбинированное упражнение №2

Игрок располагается под кольцом. По сигналу начинает двигаться с ведением мяча правой рукой к стойке № 1. Обежав его, он переводит мяч на левую руку и с ведением левой рукой направляется к стойке №2. Обежав стойку игрок переводит мяч на правую руку и движется к стойке №3. Обойдя стойку делает бросок мяча одной рукой от плеча в движении. Обратно игрок возвращается по тому же пути, но в другой последовательности: стойка №3 -№2-№1.

ПРИМЕЧАНИЕ: игрок выполняет 2 круга, 4 броска, 2 попадания обязательно.

Комбинированное упражнение №3

Положение о разработке и реализации ОПОП СОГУ

Игрок располагается под кольцом . По сигналу начинает двигаться бегом с ведением мяча к стойке №1, обводит , переводит мяч на левую руку и движется к стойке №2, обводит, переводит мяч на правую руку и движется к стойке №3. Обойдя стойку делает бросок мяча в движении одной рукой снизу. Возвращается в обратной последовательности стойка №3 - №2-№1 и выполняет бросок мяча одной рукой от плеча в движении.

ПРИМЕЧАНИЕ: выполняется 2 броска, 1 попадание обязательно.

Комбинированное упражнение №4

Игрок располагается под кольцом. По сигналу начинает двигаться бегом с ведением мяча правой рукой к центральному кругу и обегает его. Двигается к кольцу делает бросок кольца в движении (по выбору). Обратно возвращается по тому же пути с ведением мяча левой рукой, бросок по выбору.

ПРИМЕЧАНИЕ: выполняется 2 броска, 1 попадание обязательно.

Комбинированное упражнение

См. Комбинированное упражнение 1.

Положение о разработке и реализации ОПОП СОГУ

Атлетическая гимнастика

Тесты по СФП (муж)

1-2 семестры

Вес	Баллы	Жим штанги лежа (40 кг, кол-во раз)		Разгибание бедра (40 кг, кол-во раз)		Боковые повороты туловища (50 кг, кол-во раз)	
		1 сем	2 сем	1 сем	2 сем	1 сем	2 сем
до 64 кг	16	16	18	15	16	28	30
	26	19	20	17	18	31	33
	36	21	22	19	20	34	36
	46	23	24	21	22	37	40
	56	25	26	23	24	40	41
73 кг	16	28	30	24	25	33	35
	26	30	32	27	28	36	38
	36	32	34	30	31	39	42
	46	35	37	32	33	43	46
	56	38	39	33	34	47	48
79 кг	16	32	34	27	29	37	40
	26	35	37	30	31	41	43
	36	36	38	33	35	44	46
	46	39	40	36	37	47	49
	56	40	41	37	38	49	50
>80	16	35	37	30	31	41	43
	26	37	39	32	33	44	47
	36	40	41	35	37	48	50
	46	41	42	38	40	51	54
	56	42	43	40	41	54	55

Для получения зачета необходимо набрать 12 баллов

Положение о разработке и реализации ОПОП СОГУ

Тесты по СФП (муж)

3-4 семестры

Вес	Баллы	Жим штанги лежа (40 кг, кол-во раз)		Разгибание бедра (40 кг, кол-во раз)		Боковые повороты туловища (50 кг, кол-во раз)	
		3 сем	4 сем	3 сем	4 сем	3 сем	4 сем
64 кг	1б	19	20	17	18	31	32
	2б	21	23	19	20	34	35
	3б	23	25	21	22	37	38
	4б	25	27	23	24	41	42
	5б	27	28	25	26	42	43
73 кг	1б	31	32	26	27	35	36
	2б	34	35	29	30	39	40
	3б	35	37	32	33	43	44
	4б	38	40	34	35	41	48
	5б	40	41	35	36	49	50
79 кг	1б	35	36	30	31	41	42
	2б	38	39	32	33	44	45
	3б	39	41	36	37	47	48
	4б	41	42	38	39	50	51
	5б	42	43	39	40	51	52
>80	1б	38	39	32	33	44	45
	2б	40	41	34	35	48	49
	3б	42	44	38	39	51	52
	4б	43	45	41	42	55	56
	5б	45	47	42	43	56	57

Для получения зачета необходимо набрать 12 баллов

Положение о разработке и реализации ОПОП СОГУ

Тесты по СФП (муж)
5, 6, 7 семестры

Вес	Баллы	Жим штанги лежа (40 кг, кол-во раз)			Разгибание бедра (40 кг, кол-во раз)			Боковые повороты туловища (50 кг, кол-во раз)		
		5 сем	6 сем	7 сем	5 сем	6 сем	7 сем	5 сем	6 сем	7 сем
64 кг	16	20	21	21	19	20	21	33	34	35
	26	23	24	24	21	22	23	36	37	38
	36	25	26	27	23	24	25	39	40	41
	46	28	29	30	25	26	27	43	44	45
	56	29	30	31	27	28	29	44	45	46
73 кг	16	33	34	35	28	29	30	37	38	39
	26	36	37	38	31	32	33	41	42	43
	36	38	39	40	34	35	36	45	46	47
	46	40	41	42	36	37	38	49	50	51
	56	42	43	44	37	38	39	51	52	53
79 кг	16	37	38	39	32	33	34	43	44	45
	26	40	41	42	34	35	36	46	47	48
	36	41	42	43	38	39	40	49	50	51
	46	43	44	45	40	41	42	52	53	54
	56	44	45	46	41	42	43	53	54	55
>80	16	40	40	41	34	35	36	46	47	48
	26	41	42	43	36	37	38	50	51	52
	36	44	45	45	40	41	42	53	54	55
	46	45	46	46	43	44	45	57	58	59
	56	46	47	47	44	45	46	58	59	60

Для получения зачета необходимо набрать 12 баллов

Положение о разработке и реализации ОПОП СОГУ

Тесты по СФП (жен)

1-2 семестры

Вес	Баллы	Жим штанги лежа (25 кг, кол-во раз)		Разгибание бедра (30 кг, кол-во раз)		Боковые повороты туловища (30 кг, кол-во раз)		Верхняя тяга (20 кг, кол-во раз)	
		1 сем	2 сем	1 сем	2 сем	1 сем	2 сем	1 сем	2 сем
до 50 кг	16	11	12	12	14	17	18	27	29
	26	13	14	15	17	20	22	30	32
	36	15	17	18	20	23	26	33	35
	46	18	19	22	23	27	28	37	39
	56	20	21	24	25	29	30	40	41
55 кг	16	12	13	16	17	20	21	31	33
	26	14	16	18	20	22	24	33	36
	36	16	18	21	22	25	27	37	40
	46	19	20	23	25	29	31	41	42
	56	21	23	26	28	30	32	43	44
60 кг	16	13	14	17	18	22	23	33	35
	26	15	17	19	21	24	27	35	37
	36	18	19	22	24	27	30	38	40
	46	20	22	25	27	30	32	40	44
	56	22	24	27	29	32	33	44	46
66 кг	16	14	15	19	20	26	28	35	37
	26	16	18	21	23	28	31	37	40
	36	19	21	23	26	32	35	40	43
	46	21	24	26	28	36	37	43	46
	56	24	26	29	30	38	39	46	48
> >>67	16	15	16	20	21	28	30	37	38
	26	17	19	22	24	31	34	39	42
	36	20	22	25	27	35	37	43	46
	46	22	24	28	30	38	40	46	48
	56	24	25	30	32	40	41	48	50

Для получения зачета необходимо набрать 12 баллов

Положение о разработке и реализации ОПОП СОГУ

Тесты по СФП (жен)

3-4 семестры

Вес	Баллы	Жим штанги лежа (25 кг, кол-во раз)		Разгибание бедра (30 кг, кол-во раз)		Боковые повороты туловища (30 кг, кол-во раз)		Верхняя тяга (20 кг, кол-во раз)	
		3 сем	4 сем	3 сем	4 сем	3 сем	4 сем	3 сем	4 сем
до 50 кг	16	13	14	15	16	19	20	30	31
	26	15	16	18	19	23	24	33	34
	36	18	19	21	22	27	28	36	37
	46	20	21	24	25	29	30	39	40
	56	22	23	26	27	31	32	42	43
55 кг	16	14	15	18	19	22	23	34	35
	26	17	18	21	22	25	26	37	38
	36	19	20	23	24	28	29	41	42
	46	21	22	26	27	32	33	43	44
	56	24	25	29	30	33	34	45	46
60 кг	16	15	16	19	20	24	25	36	37
	26	18	19	23	24	28	29	38	39
	36	20	21	25	26	31	32	41	42
	46	23	24	28	29	33	34	45	46
	56	25	26	30	31	34	35	47	48
66 кг	16	17	18	22	23	31	33	39	41
	26	20	21	25	26	35	36	43	44
	36	23	24	28	29	38	40	47	48
	46	25	26	31	32	41	42	49	50
	56	26	27	33	34	43	44	51	52
> >>67	16	17	18	22	23	31	33	39	40
	26	20	21	25	26	35	37	43	44
	36	23	24	28	29	38	40	47	48
	46	25	26	31	32	41	42	49	50
	56	26	28	33	34	42	44	51	52

Для получения зачета необходимо набрать 12 баллов

**Тесты по СФП (жен)
3-4 семестры**

Вес	Баллы	Жим штанги лежа (25 кг, кол-во раз)			Разгибание бедра (30 кг, кол-во раз)			Боковые повороты туловища (30 кг, кол-во раз)			Верхняя тяга (20 кг, кол-во раз)		
		5 сем	6 сем	7 сем	5 сем	6 сем	7 сем	5 сем	6 сем	7 сем	5 сем	6 сем	7 сем
до 50 кг	16	15	16	17	17	18	19	21	22	23	32	33	34
	26	16	17	18	19	20	21	25	26	27	35	36	37
	36	19	20	21	23	24	25	29	30	31	38	39	40
	46	22	23	24	25	26	27	31	32	33	40	41	42
	56	24	25	26	27	28	29	33	34	35	43	44	45
55 кг	16	16	17	18	20	21	22	24	25	26	36	37	38
	26	19	20	21	22	23	24	27	28	29	39	40	41
	36	21	22	23	25	26	27	30	31	32	43	44	45
	46	23	24	24	28	29	30	33	34	35	45	46	47
	56	26	27	27	30	31	32	34	35	36	46	47	48
60 кг	16	17	18	19	21	22	23	26	27	28	38	39	40
	26	20	21	22	24	25	26	30	31	32	40	41	42
	36	22	23	24	27	28	29	33	34	35	43	44	45
	46	25	26	27	30	31	32	34	35	36	47	48	49
	56	27	28	29	31	32	33	36	37	38	48	49	50
>67	16	19	20	21	24	25	26	34	35	36	41	42	43
	26	22	23	24	27	28	29	38	39	40	45	46	47
	36	25	26	27	30	31	32	41	42	43	49	50	51
	46	27	28	29	32	33	34	43	44	45	51	52	53
	56	28	29	30	34	35	36	45	46	47	53	54	55

Для получения зачета необходимо набрать 12 баллов

Положение о разработке и реализации ОПОП СОГУ

**Тесты по СФП и технической подготовленности
Настольный теннис**

Тест	Женщины					Мужчины				
	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
	1 курс 1 семестр									
Набивание мяча ладонной стороной ракетки	100	85	75	70	65	100	85	75	70	65
Набивание мяча тыльной стороной ракетки	100	85	75	70	65	100	85	75	70	65
Прыжки через скакалку за 45 с	75	70	65	60	55	85	80	75	70	65
1 курс 2 семестр										
Набивание мяча поочередно ладонной и тыльной стороной ракетки	100	85	75	70	65	100	85	75	70	65
Набивание мяча ладонной стороной ракетки в цель с расстояния 1,5 метра круг диаметром 60 см	30	25	20	15	10	30	25	20	15	10
Прыжки через скакалку за 45 с	80	75	70	65	60	90	85	80	75	70
2курс 3 семестр										
Топ-спин слева в правый угол стола .из 10 попыток	7	6	5	4	3	7	6	5	4	7
Топ-спин справа в левый угол стола .из 10 попыток	7	6	5	4	3	7	6	5	4	7
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 1 мин.	25	20	17	13	10	35	30	27	23	20

Положение о разработке и реализации ОПОП СОГУ

2курс 4 семестр										
Топ-спин слева в правый угол стола.из 10 попыток	8	7	6	5	4	8	7	6	5	4
Топ-спин справа в левый угол стола .из 10 попыток	8	7	6	5	4	8	7	6	5	4
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 1 мин.	27	25	20	17	13	37	35	30	27	23
3 курс 5 семестр										
1.Накат справа (слева) по диагонали (кол-во ударов в серию)	35	30	25	20	15	35	30	25	20	15
Подача справа (слева) в диагональ Из 10 раз	10	9	8	7	6	10	9	8	7	6
Прыжок в длину с места (см)	210	205	200	195	190	230	225	220	215	210
3 курс 6 семестр										
Подача справа (слева) в диагональ в дальнюю часть стола	10	9	8	7	6	10	9	8	7	6
1.Накат справа (слева) по диагонали (кол-во ударов в серию)	40	35	30	25	20	40	35	30	25	20
Прыжок в длину с места (см)	215	210	205	200	195	235	230	225	220	215
4 курс 7 семестр										
Короткая подача справа (в серии из 10 подач)	8	7	6	5	4	9	8	7	6	5
Короткая подача слева (в серии из 10 подач)	8	7	6	5	4	9	8	7	6	5
Метание мяча для настольного тенниса (см)	350	345	340	335	330	450	445	440	435	430

Для получения зачета необходимо набрать 12 баллов

Тесты по СФП и технической подготовленности

ГИМНАСТИКА

Зачетные нормативы для студентов 1 курсов:

1 курс (1 семестр)

Вольные упражнения

1. И. п.: о. с.: шагом правой (левой) горизонтальное равновесие на правой (левой)– руки в стороны (держать 3сек.)_____ 1,5б.
2. Приставляя левую (правую) – упор присев: два кувырка вперед в группировке в упор присев_____ 2,0б.
3. Из упора присев кувырок назад в группировке – перекал назад в группировке в стойку на лопатках (держать 3 сек.)_ _____ 2,5б.
4. Из стойки на лопатках лечь на спину руки вверх_____ 0,3б.
5. «Мост» (держать 3 сек.)_____ 1,5б.
6. Поворотом налево (направо) – упор присев_____ 1,0б.
7. Из упора присев прыжок вверх с поворотом на 360⁰ в упор присев__ 1,7б.

Итого: 10 баллов

Тест СФП	баллы				
	5	4	3	2	1
Подтягивание из виса, лежа на низкой перекладине	20	18	15	13	10

Для получения зачета необходимо набрать 12 баллов в двух упражнениях

Положение о разработке и реализации ОПОП СОГУ

1 курс (2 семестр)

Брусья разной высоты

1. И. п.: вис на верхней жерди: размахивания изгибами (3-4 маха) – махом вперед перемах вперед двумя в вис лежа на нижней жерди (держать 3 сек.)-
_____ 2,0б.
2. Из верхнего хвата перехватом левой в обратный хват поворот налево на 90^0 в сед на левом бедре, правая рука в сторону (держать 3 сек.) __ 2,0б.
3. Хватом сверху правой сзади согнув ноги к животу – сед углом (держать 3 сек.)
_____ 2,5б.
4. Сед на левом бедре, правая рука в сторону (держать 3 сек.) _____ 1,0б.
5. Толчком бедра из седа на нижней жерди соскок вперед с разноименным поворотом кругом _____ 2,5б.

Итого: 10 баллов

Тест СФП	баллы				
	5	4	3	2	1
И.п. - стоя на полу, ноги вместе, выпрямлены. Наклон вперед, коснуться ладонями пола. Фиксация положения (СЕК)	8	7	6	5	4

Для получения зачета необходимо набрать 12 баллов в двух упражнениях

2 курс (3 семестр)

Вольные упражнения

1. И. п.: о. с.: шагом правой (левой) горизонтальное равновесие на правой (левой) – руки в стороны (держать 3 сек.) _____ 1,5б.
2. Приставляя левую (правую) – упор присев: кувырок вперед в группировке, кувырок вперед в стойку на лопатках _____ 2,0б.

Положение о разработке и реализации ОПОП СОГУ

3. Из стойки на лопатках лечь на спину руки вверх _____ 0,3б.
4. «Мост» (держать 3 сек.) _____ 1,5б.
5. Поворотом налево (направо) – упор присев _____ 1,0б.
6. Из упора присев кувырок назад в группировке, кувырок назад в группировке в стойку ноги врозь согнувшись – прыжком вверх основная стойка _____ 2,5б.
7. Прыжок вверх с поворотом на 360° – основная стойка _____ 1,7б.

Итого: 10 баллов

Тест СФП	баллы				
	5	4	3	2	1
Стоя на одной ноге, вторая поднята выше горизонтали, руки в стороны. Фиксация положения (Ласточка)	15	13	12	10	8

Для получения зачета необходимо набрать 12 баллов в двух упражнениях

2 курс (4 семестр)

Брусья разной высоты

1. И. п.: вис на верхней жерди: размахивания изгибами (3-4 маха) – махом вперед перемах вперед двумя в вис лежа на нижней жерди (держать 3 сек.)- 1,5б.
2. Из верхнего хвата перехватом левой в обратный хват поворот налево на 90° в сед на левом бедре, правая рука в сторону (держать 3 сек.) ____ 1,5б.
3. Хватом сверху правой сзади согнув ноги к животу – сед углом (держать 3 сек.) _____ 2,0б.
4. Сгибая ноги присед на нижней жерди _____ 0,5б.
Выпрямляясь и отпуская правую руку, горизонтальное равновесие на левой, правую руку в сторону (держать 3 сек.) _____ 2,0б.
5. Опускание в сед на левом бедре, правая рука в сторону _____ 0,5б.
6. Толчком бедра из седа на нижней жерди соскок вперед с разноименным поворотом кругом _____ 2,0б.

Итого: 10 баллов

Тест СФП	баллы				
	5	4	3	2	1
И. п. «Высокий угол» на гимнастическом бревне, ноги вертикально. Фиксация положения (сек)	10	9	8	7	6

Для получения зачета необходимо набрать 12 баллов в двух упражнениях

3 курс 5 семестр

- Шагом правой вперед, руки через стороны вверх, мах левой вперед и махом назад поворот кругом на правой ноге - 1.0
- Равновесие на левой, руки вперед к низу - 1.0
- Шагом правой два кувырка вперед в сед, согнувшись, руки вперед - 0.5
- Перекатом назад стойка на лопатках - 1.5
- Сгибаемая правую ногу, кувырок назад в полушпагат - 1.5
- Встать с поворотом направо в стойку на правом колене, руки вверх наружу, левую ногу в сторону на носок - 1.0
- Кувырок боком вправо в группировку в стойку на левом колене, правую в стойку на правом колене левую в стороны - 1.0
- Тоже влево в стойку на правом колене левую в сторону - 1.0
- Приставить левую ногу к правой и встать в стойку на носках, руки вверх - 0.5
- Полуприсед, руки назад и прыжок вверх, прогнувшись, полуприсед и основная стойка - 1.0

10 баллов

Положение о разработке и реализации ОПОП СОГУ

Тест СФП	баллы				
	5	4	3	2	1
Стоя на одной ноге, вторая поднята выше горизонтали, руки в стороны. Фиксация положения (Ласточка)	17	15	13	12	10

Для получения зачета необходимо набрать 11 баллов в двух упражнениях

3 курс 6 семестр

1. Из упора стоя продольно на мостике поставить правую ногу в сторону на носок. С поворотом налево полушпагат на левой, руки в стороны (обозначить) - 1.5
2. Встать на правой, левую ногу назад. Прогнуться, руки в стороны - 0.5
3. Начиная с левой два переменных шага - 0.5
4. Шагом левой, мах правой вперед и махом назад, полуприседая на левой, правую ногу назад скрестно за левой - 0.5
5. Тоже, шагом правой - 0.5
6. Шагом правой, вперед равновесие на ней - 1.0
7. Выпрямиться и встать на носках, левая спереди, руки вверх - 0.5
8. Поворот кругом, стоя на носках и круги руками к низу - 0.5
9. Шагом левой, сгибая ее круг правой рукой назад к низу - 0.5
10. Тоже с правой ноги - 0.5
11. Шаг левой и шагом правой выпад вперед - 1.0
12. Перехватом руками спереди упор стоя на колене - 0.5
13. махом назад соскок влево, прогнувшись - 1.0

10 баллов

Тест СФП	баллы				
	5	4	3	2	1
И.п. - вис на гимнастической стенке. Подъем выпрямленных ног до касания гимнастической стенки	10	9	8	7	6

Положение о разработке и реализации ОПОП СОГУ

в положение «высокий угол»					
----------------------------	--	--	--	--	--

Для получения зачета необходимо набрать 12 баллов в двух упражнения

4 курс (7 семестр)

Бревно (высокое)

1. Вскок из стойки продольно перемахом правой (левой) с поворотом налево (направо) в упор сидя ноги врозь _____ 1,5б.
2. Согнув ноги назад,
встать _____ 1,0б.
3. Шаги «польки» с правой и левой ноги _____ 1,0б.
4. Шаг правой – поворот на левой на 180°, правую согнув вперед руки вверх _____ 1,0б.
5. Бег на носках до середины бревна _____ 1,5
6. «Ласточка» (держат 3 сек.) _____ 2,0б.
7. Поворот направо (налево) на 90°, соскок вверх прогнувшись _____ 2,0б.

Итого: 10 баллов

Тест СФП	баллы				
	5	4	3	2	1
И.п. - вис на гимнастической стенке. Подъем выпрямленных ног до касания гимнастической стенки в положение «высокий угол» (СЕК)	9	8	7	6	5

Для получения зачета необходимо набрать 12 баллов в двух упражнения

[illegible]

Положение о разработке и реализации ОПОП СОГУ

Плавание 350 м (комплексное плавание)	350	325	300	275	250	350	325	300	275	250
Прыжок в длину с места (см)	215	210	205	200	195	235	230	225	220	215
3 курс 5 семестр										
Кроль на груди 25м на время										
Плавание 400 м (комплексное плавание)	400	375	350	325	300	400	375	350	325	300
Челночный бег 3x10 м (сек)	9,5	9,8	10,0	10,3	10,5	8,5	8,8	9,2	9,5	9,2
3 курс 6 семестр										
Кроль на груди 25м на время										
Плавание 450 м (комплексное плавание)	450	425	400	375	350	450	425	400	375	350
Челночный бег 3x10 м (сек)	9,3	9,5	9,8	10,0	10,3	8,2	8,5	8,8	9,2	9,5
4 курс 7 семестр										
Кроль на груди 50 м на время										
Плавание 500 м (комплексное плавание)	500	475	450	425	400	500	475	450	425	400
Бег 92 м «ёлочкой»	26,5	26,2	26,0	25,7	25,5	24,5	24,2	24,0	23,8	23,5

Примечание: Обязательные тесты проводятся в начале учебного года как контрольные, характеризующие уровень функционального состояния первокурсника при поступлении в вуз и в конце учебного года - как определяющие сдвиг в уровне функционального состояния за прошедший учебный год.

Тесты для овладения необходимыми умениями и навыками являются обязательными, как в основном, так и в специальном учебном отделениях. В конце каждого семестра проводится зачётное занятие по техническим элементам игры в бадминтон, волейбол, дартс, баскетбол, настольный теннис и т.д.

ТЕМАТИКА РЕФЕРАТИВНЫХ РАБОТ ПО ДИСЦИПЛИНЕ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ»

Примерные темы и этапы подготовки реферативных работ для студентов, освобожденных от практических занятий физической культурой и спортом.

Положение о разработке и реализации ОПОП СОГУ

Этапы:

- 1-ый семестр.** Диагноз и краткая характеристика заболевания студента. Двигательный режим.
- 2-ой семестр.** Физическая культура и спорт и спорт как социальные феномены. Физическое воспитание в вузе.
- 3-ий семестр.** Физическая культура и спорт в жизни студента.
- 4-ый семестр.** Спорт, особенности занятий, самоконтроль при занятиях спортом.
- 5-ый семестр.** Контроль и его виды на занятиях физической культурой и спортом. Развитие физических качеств.
- 6- 7-ой семестр.** Профессионально-прикладная физическая подготовка студента. Производственная гимнастика.

1 семестр

1. Роль лечебной физической культуры (ЛФК) в системе медицинской реабилитации.
2. ЛФК при заболеваниях органов дыхания.
3. ЛФК при заболеваниях сердечно-сосудистой системы.
4. ЛФК при заболеваниях нервной системы.
5. ЛФК при черепно-мозговой травме.
6. ЛФК при заболеваниях мочеполовой системы.
7. ЛФК при заболеваниях эндокринной системы.
8. ЛФК при заболеваниях опорно-двигательного аппарата.
9. ЛФК после перенесенных травм.
10. ЛФК при заболеваниях органов зрения.
11. ЛФК при ЛОР-заболеваниях.
12. ЛФК при заболеваниях желез внутренней секреции.
13. ЛФК при заболеваниях желудочно-кишечного тракта.
14. Физическая культура и спорт и объемы нагрузок при аллергопатологии.
15. ЛФК при нарушениях осанки.
16. ЛФК в разные триместры беременности.
17. Роль физической культуры в укреплении и сохранении здоровья.
18. Основы методики регуляции эмоциональных состояний человека (аутогенная тренировка, психофизическая тренировка, медитация).
19. Основы методики самомассажа.
20. Нетрадиционные оздоровительные методики.
21. Традиционные и нетрадиционные методики дыхательной гимнастики.
22. Характеристика, содержание и направленность популярных частных методик оздоровительных видов гимнастики.
23. Обмен углеводов и минеральных веществ при физической нагрузке.
24. Воздействие природных и социально-экологических факторов на организм и жизнедеятельность человека.

2 семестр

Положение о разработке и реализации ОПОП СОГУ

1. Физическая культура и спорт и спорт как социальные феномены общества, как часть общечеловеческой культуры. Компоненты физической культуры.
2. Организационно-правовые основы физической культуры и спорта.
3. Физическая культура и спорт как учебная дисциплина высшего профессионального образования.
4. Физическая культура и спорт студента. Организация физического воспитания в вузе.
5. Определение потребностей в занятиях физической культурой и спортом современной молодежи.
6. Формирование мотивации студенческой молодежи к занятиям физической культурой и спортом.
7. Физическая культура и спорт и спорт как средства сохранения и укрепления здоровья студентов, их физического и спортивного совершенствования.
8. Средства физической культуры и спорта.
9. Организм человека как единая саморазвивающаяся, саморегулируемая биологическая система.
10. Физиологические изменения в организме человека, связанные с процессом тренировки.
11. Функциональная активность человека и взаимосвязь физической и умственной деятельности.
12. Утомление и восстановление при физической и умственной работе.
13. Рациональное питание при различных режимах двигательной активности.
14. Витамины и их роль в обмене веществ. Регуляция обмена веществ.
15. Обмен энергии. Состав пищи и суточный расход энергии.
16. Двигательная активность и повышение устойчивости организма человека к различным условиям внешней среды.
17. Внешнее и внутреннее дыхание. Максимальное потребление кислорода, как основной показатель резервов здоровья человека.
18. Измерение и динамика показателей пульса и кровяного давления при мышечной деятельности.
19. Формирование правильной осанки и профилактика ее нарушений средствами физической культуры.
20. Физиологическое состояние организма при занятиях физическими упражнениями.
21. Виды физических нагрузок и их интенсивность. Зоны интенсивности.
22. Адаптация к физическим нагрузкам и увеличение мышечной массы.
23. Интервальная нагрузка. Сочетание аэробной и силовой нагрузок.

3 семестр

1. Понятие «здоровье», его содержание и критерии.
2. Здоровый образ жизни студента. Рациональный режим труда и отдыха.
3. Здоровье человека как ценность и факторы, его определяющие.

Положение о разработке и реализации ОПОП СОГУ

4. Взаимосвязь общей культуры студента и его образа жизни.
5. Здоровый образ жизни и характеристики его составляющих.
6. Гигиеническая гимнастика как фактор здорового образа жизни.
7. Гигиенические основы закаливания.
8. Личная гигиена студента и ее составляющие.
9. Профилактика вредных привычек средствами физической культуры и спорта.
10. Физическое самовоспитание и совершенствование – условие здорового образа жизни.
11. Психофизиологическая характеристика интеллектуальной деятельности и учебного труда студента.
12. Работоспособность и влияние на нее различных факторов.
13. Динамика работоспособности студента в учебном году и факторы, ее определяющие.
14. Средства физической культуры в регулировании психоэмоционального и функционального состояния студента в экзаменационный период.
15. Методические принципы физического воспитания.
16. Средства и методы физического воспитания.
17. Основы обучения движениям.
18. Учебно-тренировочное занятие как основная форма обучения упражнениям. Структура учебно-тренировочного занятия.
19. Общая физическая подготовка, ее цели и задачи.
20. Специальная физическая подготовка, ее цели и задачи.
21. Интенсивность физических нагрузок и энергозатраты при физических нагрузках разной интенсивности.
22. Значение мышечной релаксации. Средства и методы мышечного расслабления.
23. Коррекция физического развития телосложения, двигательной и функциональной подготовленности средствами физической культуры и спорта.
24. Формы занятий физическими упражнениями.
25. Общая и моторная плотность занятия.
26. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.
27. Интенсивность нагрузок в условиях самостоятельных занятий у лиц разного возраста.
28. Организация самостоятельных занятий. Формы и содержание самостоятельных занятий.
29. Определение потребностей в занятиях физической культурой и спортом современной молодежи.
30. Гигиена самостоятельных занятий.

4 семестр

1. Определение понятия «спорт». Его отличие от других видов занятий физическими упражнениями.
2. Массовый спорт и спорт высших достижений. Их цели задачи.

Положение о разработке и реализации ОПОП СОГУ

3. Особенности организации и планирования спортивной подготовки в вузе.
4. Единая спортивная классификация.
5. Студенческий спорт. Его организационные особенности.
6. Студенческие спортивные соревнования. Календарь спортивных соревнований.
7. Студенческие спортивные организации.
8. Современные популярные системы физических упражнений.
9. История олимпийских игр.
10. Современное Олимпийское движение.
11. Студенческий спорт. История проведения Универсиад.
13. Универсиада 2013 и волонтерское движение студентов.
14. История комплекса ГТО и БГТО.
15. Мотивация и обоснование индивидуального выбора студентом вида спорта или системы физических упражнений для регулярных занятий.
16. Краткая психофизиологическая характеристика основных групп видов спорта и систем физических упражнений.
17. Характеристика особенностей воздействия избранного вида спорта (системы физических упражнений) на физическое развитие и физическую подготовленность.
18. Модельные характеристики спортсмена высокого класса.
19. Цели и задачи спортивной подготовки в условиях вуза.
20. Перспективное, текущее и оперативное планирование спортивной подготовки.
21. Ценностные ориентации и место физической культуры и спорта в жизни студентов.
22. Профилактика травматизма на занятиях физической культурой и спортом.

5 семестр

1. Пути достижения физической, технической, тактической и психологической подготовленности.
2. Виды и методы контроля за эффективностью тренировочных занятий.
3. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спорта.
4. Диагностика и самодиагностика состояния организма при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом.
5. Врачебный контроль, его содержание и задачи.
6. Педагогический контроль. Его виды, содержание и задачи.
7. Самоконтроль, его цели, задачи и методы исследования (стандарты, индексы).
8. Дневник самоконтроля. Субъективные и объективные показатели самоконтроля.
9. Определение нагрузки при занятиях физическими упражнениями по показателям пульса, жизненного объема легких и частоте дыхания.
10. Использование методов стандартов, антропометрических индексов, функциональных проб и тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма.
11. Коррекция содержания и методики занятий физическими упражнениями по результатам контроля.

Положение о разработке и реализации ОПОП СОГУ

12. Показатели тренированности в покое, при стандартных нагрузках и при предельно напряженной работе.
13. Физическая подготовленность студентов. Основные критерии.
14. Самооценка и анализ результатов тестирования по физической подготовке за период обучения в вузе
15. Определение уровня физического состояния через нагрузочные тесты
16. Характеристика и воспитание физических качеств.
17. Методика формирования силы.
18. Методика формирования ловкости.
19. Развитие координационных способностей.
20. Методика формирования выносливости.
21. Методика формирования скоростных качеств.
22. Взаимосвязь силовой и общей выносливости.
23. Двигательная активность и физическое развитие человека.
24. Нетрадиционные методики развития двигательных качеств.
25. Двигательный режим в период экзаменационной сессии и напряженных умственных нагрузок студентов.
26. Методика составления индивидуальных оздоровительных и тренировочных программ по избранному виду физической активности.

6- 7 семестр

1. Определение понятия «ППФП», ее цели и задачи. Общие положения ППФП.
2. Место ППФП в системе физического воспитания студентов.
3. Основные факторы, определяющие содержание ППФП студентов.
4. Характер труда специалистов и его влияние на содержание ППФП студентов различных факультетов.
5. Влияние особенностей динамики утомления и работоспособности специалистов на содержание ППФП студентов различных факультетов.
6. Методика подбора средств ППФП студентов.
7. Организация, формы и средства ППФП студентов в вузе.
8. ППФП студентов различных специальностей на учебных занятиях.
9. ППФП студентов во внеучебное время.
10. Система контроля за ППФП студентов.
11. Методика самостоятельного освоения отдельных элементов ППФП.
12. Прикладные виды спорта в ППФП студентов.
13. Основное содержание ППФП будущего бакалавра и специалиста.
14. Повышение устойчивости организма к неблагоприятным воздействиям внешней среды средствами ППФП.
15. Личная и социально-экономическая необходимость специальной и психофизической подготовки к труду.
16. Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры.

Положение о разработке и реализации ОПОП СОГУ

17. Характеристика физической нагрузки для различных групп профессий.
18. Понятие «производственная Физическая культура и спорт», ее цели и задачи.
19. Методы регулирования психоэмоционального состояния, применяемые при занятиях физической культурой и спортом.
20. Влияние условий труда и быта специалиста на выбор форм, методов и средств ПФК в рабочее и свободное время.
21. Методика составления комплексов в различных видах производственной гимнастики и определение их места в течение рабочего дня.
22. Методика составления и проведения комплекса вводной гимнастики.
23. Методика составления и проведения комплекса физкультурной паузы.
24. Методика составления и проведения комплекса физкультурной минутки.
25. Развитие профессионально важных физических качеств, двигательных умений и навыков.

9. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины (модуля)

Основная литература

1. Голощапов Б.Р. История физической культуры (10- изд. стер) учебник, 2013.
2. Железняк Ю.Д Методика обучения физической культуре / Под ред. Железняка Ю.Д (1- е изд.) учебник, 2013.
3. Железняк Ю.Д, Спортивные игры: Совершенствование спортивного мастерства/ Под ред. Железняка Ю.Д (5- е изд.) 2013 .
4. Кузнецов В. С. Теория и методика физической культуры: Учебник для студентов учреждений высшего профессионального образования.- М.: Академия, 2012.
- Гришина Ю.И. Общая физическая подготовка: учебное пособие. Знать и уметь. - Р/Д: Феникс, 2012. – 256 с.
- Ильинич В.И. Физическая культура студента: Учебник. М.: Гардарики, 2005. – 448 с.
- Муллер А.Б., Дядичкина Н.С., Богащенко Ю.А. Физическая культура и спорт. Серия: Бакалавр. Базовый курс: учебник. – М.: [Юрайт-Издат](#), 2013. - 432 с.

Дополнительная литература:

1. Виленский М.Я, Горшков А.Г. Физическая культура и здоровый образ жизни студента: Учебное пособие. - изд. 3-е. – М., 2013 .
2. Виленский М.Я. Физическая культура: изд. 2 – е – М.: КноРус, 2013
3. Бишаева А.А. Профессионально-оздоровительная физическая культура студента: Учебное пособие для бакалавров. – М.: КноРус, 2013 .
4. Гришина Ю. И. Общая физическая подготовка. Знать и уметь: Учебное пособие. Гриф УМО МО РФ изд. 3-е. – М.: КноРус, 2013

Положение о разработке и реализации ОПОП СОГУ

5. Евсеев Ю.И. Физическая культура: Учебное пособие. - изд. 8-е. – М.: Феникс, 2012.
Развитие физической культуры и спорта в Российской Федерации на 2006–2015 годы: федеральная целевая программа // Сборник официальных док. и материалов Федерального агентства по физической культуре и спорту. – 2006. – № 2.

Периодические издания

1. Физическая культура в школе
2. Журнал «Теория и практика физической культуры»
3. Журнал «Физическая культура: воспитание, образование, тренировка»
4. Спортивная жизнь России
5. Физкультура и спорт

Интернет-ресурсы

1. <http://detc.usu.ru/Assets/aFIZI0011/fiz-kult.doc>
2. <http://aikido-shahty.narod.ru/p111.htm>
3. http://www.edu.ru/modules.php?op=modload&name=Web_Links&file=index&l_op=viewlink&cid=1831&min=10&orderby=hitsD&show=10
4. <http://www.edu.ru>
5. <http://eor.edu.ru>
6. <http://humbio.ru>

10. Материально-техническое обеспечение дисциплины (модуля)

Положение о разработке и реализации ОПОП СОГУ

10.1 Физическая культура и спорт

Помещение для учебных занятий	Технические средства обучения, мультимедийное оборудование, лабораторное оборудование
Лекционная аудитория	Компьютер, подключенный к сети Интернет, мультимедийный проектор, экран, средства записи и воспроизведения звуковой информации (флеш-карта)
Аудитория для практических занятий	Компьютер, подключенный к сети Интернет, мультимедийный проектор, экран, средства записи и воспроизведения звуковой информации (флеш-карта)

10.2. Элективные курсы по физической культуре и спорту

11. - 1. Зал спортивных игр. Оснащен табло с программным обеспечением.

Имеются баскетбольная, волейбольная и гандбольная площадки, оснащенные соответствующим оборудованием, имеются трибуны

При зале имеются две комнаты для переодевания с душевыми отделениями и санузлом. Имеется подсобное помещение, где хранится необходимый инвентарь для проведения учебно-тренировочных занятий по баскетболу, волейболу, гандболу.

2. Зал настольного тенниса. Оснащен семью теннисными столами. При зале имеются две комнаты для переодевания с душевыми отделениями и санузлом.

3. Тренажерный зал оснащен тренажерами для выполнения упражнений силового характера на все группы мышц. В зале имеются две раздевалки с душевыми и санузлом.

4. Зал гимнастики. Оснащен гимнастическим ковром с помостом, перекладины разной высоты, гимнастическими кольцами, брусья параллельные и разновысокие, бревно гимнастическое, шведская стенка, маты различного формата, и вспомогательное оборудование. В зале имеются две раздевалки для переодевания с душевыми и санузлом.

5. Зал ОФП. Оснащен тренажерами для выполнения упражнений силового характера на все группы мышц. Ковер борцовский. В зале имеются две раздевалки для переодевания с душевыми и санузлом.

6. Плавательный бассейн. Оснащен шестью дорожками по 25 метров с дополнительными и вспомогательным оборудованием. Имеются две раздевалки для переодевания с душевыми и санузлом.

12. Лист обновления/актуализации

(Если программа была обновлена, то следует добавить следующее (выбрать нужный вариант))

Программа обновлена.

Программа рассмотрена и утверждена на заседании кафедры _____

наименование кафедры от

« ____ » _____ 20 ____ г., протокол № ____.

Программа одобрена на заседании совета

_____ факультета от « ____ » _____
20 ____ г., протокол № ____.

или

Программа актуализирована.

Внесенные изменения и дополнения утверждены на заседании кафедры

Протокол заседания кафедры от « ____ » _____ 20 ____ г. № ____.