

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования «Северо-Осетинский государственный университет  
имени Коста Левановича Хетагурова»



## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИН**

### **«Физическая культура и спорт»**

Направление подготовки 43.03.02 Туризм  
Профиль: технология и организация туроператорских и турагентских услуг  
квалификация (степень) выпускника – бакалавр  
Форма обучения - очная

Владикавказ 2017

Программа составлена в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом высшего образования по направлению 43.03.02 Туризм, утвержденным приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 1463 от 14.12.2015, учебным планом подготовки бакалавра по направлению 43.03.02 Туризм, профиль «Технология и организация туроператорских и турагентских услуг», одобренным Ученым советом ФГБОУ ВО «СОГУ» 27.04.2017 г., протокол № 11 и утвержденным ректором ФГБОУ ВО «СОГУ» А.У. Огоевым.

Составители: Бугулов А.Г. старший преподаватель кафедры физического воспитания.

Рабочая программа обсуждена на заседании кафедры физического воспитания

(протокол № 6 от «17» марта 2017 г.)

Одобрена Советом факультета географии и геоэкологии протокол № 8 от 30.03.2017

## 1. Структура, и общая трудоемкость дисциплины

Общая трудоемкость дисциплины составляет: Базовая часть - 72 часа (2 зачётные единицы). Форма промежуточной аттестации – зачёт

Вид учебной работы	Всего часов/ЗЕ	Семестры						
		I.	II.	III.	IV.	V.	VI.	VII.
Аудиторные занятия (всего)	72	36	36					
Базовая часть 72 часа (2 ЗЕТ)								
Лекции	18	18	-	-	-	-	-	-
Методико-практические занятия	18		18		-			
Самостоятельная работа	36	18	18					

## 2. Цели и задачи освоения дисциплины:

### Цель освоения дисциплины:

Цель дисциплины «Физическая культура и спорт» состоит в формировании мировоззрения и культуры личности, обладающей гражданской позицией, нравственными качествами, чувством ответственности, самостоятельностью в принятии решений, инициативой, толерантностью, способностью успешной социализации в обществе, способностью использовать разнообразные формы физической культуры и спорта в повседневной жизни для сохранения и укрепления своего здоровья и здоровья своих близких, семьи и трудового коллектива для качественной жизни и эффективной профессиональной деятельности.

### Задачи базовой части учебной дисциплины «Физическая культура и спорт»:

- формирование понимания социальной роли физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности;
- формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установка на здоровый образ жизни, физическое самосовершенствование и самовоспитание, потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом;
- овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья;
- научить использовать методы физического воспитания и самовоспитания для повышения адаптационных резервов организма и укрепления здоровья;
- приобрести опыт творческого использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей.

### 3. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы (ОПОП)

Дисциплина «Физическая культура и спорт» входит в основную образовательную программу подготовки академического (прикладного) бакалавра и в соответствии с ФГОС ВО реализуется в рамках: базовой части Блока 1 «Дисциплины» (модули) программы бакалавриата Б1.Б.15. Полученные знания закладывают представления о структуре физкультурно – спортивной деятельности, об основных закономерностях физического развития человека, механизмах физиологических процессов организма. Знание основ рекреационной физической культуры дает возможность грамотно организовать учебный и трудовой процесс, поддерживать высокий уровень физических кондиций и работоспособность.

Материал учебной дисциплины «Физическая культура и спорт» включает два взаимосвязанных содержательных компонента: **обязательный** (базовый) **Б.1** в объёме **72 часа** состоящих из следующих разделов:

- **теоретический раздел в объёме 18часов** формирующий мировоззренческую систему научно-практических знаний и отношение к Физической культуре и спорту;

- **самостоятельный раздел в объёме 36часов, направленный на** самостоятельное изучение теоретического материала, написание реферата по дисциплине «Физическая культура и спорт».

- **методико-практический раздел в объёме 18часов**, обеспечивающий овладение методами и способами физкультурно-спортивной деятельности для достижения учебных, профессиональных и жизненных целей личности;

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

Коды компетенций	Содержание компетенций
ОК-7	способность поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности, пропаганды активного долголетия, здорового образа жизни и профилактики заболеваний

4.1. Взаимосвязь планируемых результатов обучения по дисциплине с формируемыми компетенциями ОПОП:

Коды компетенций ОПОП	Планируемые результаты обучения, соответствующие формируемым компетенциям ОПОП		
	Знать	Уметь	Владеть
ОК-7	<ul style="list-style-type: none"> <li>- современные оздоровительные технологии в сфере туризма, их типологию, региональную специфику и особенности;</li> <li>- основы теории и методики обучения базовым видам физкультурно-оздоровительной деятельности;</li> <li>- историю, теорию и</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- планировать уроки, учебно-тренировочные занятия, другие формы занятий с учетом медико-биологических, санитарно-гигиенических, психолого-педагогических основ физкультурно-спортивной, оздоровительной, рекреационной деятельности, а также</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- навыками организации и проведения спортивно-оздоровительных походов;</li> <li>- навыками планирования походов;</li> <li>- навыками организации</li> </ul>

	<p>методику спортивно-оздоровительного туризма;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- принципы устройства основных сооружений по туризму, их оборудование и правила эксплуатации;</li> <li>- приемы общения специалиста по спортивно-оздоровительному туризму с коллективом занимающихся и каждым индивидуумом и межличностного общения в коллективе;</li> <li>- организационно-экономические, медико-биологические и психологические основы, технологию тренировки в сфере высшего спортивного мастерства по основным видам туризма.</li> </ul>	<p>квалифицированных, возрастных, половых и других особенностей занимающихся;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- применять на занятиях и при проведении мероприятий средства и методы, адекватные поставленным задачам;</li> <li>- использовать разнообразные формы занятий с учетом возрастных, морфофункциональных и индивидуально-психических особенностей занимающихся, уровня их физического состояния;</li> <li>- разрабатывать содержание и проводить комплексные туристские поездки, массовые туристские слеты и соревнования, походы и экскурсии;</li> </ul>	<p>соревнований по спортивным походам;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- навыками топографии и ориентирования, как составляющей части спортивно-оздоровительного туризма;</li> </ul>
--	---	---	---

Деятельность студентов на этих занятиях направлена на овладение методами, обеспечивающими достижение практических результатов. В качестве форм методико-практической подготовки могут использоваться ролевые, имитационные, психотехнические игры, социально-психологический тренинг, проблемные ситуации, тематические задания для самостоятельного выполнения, в процессе которых выявляется степень готовности студентов к практическому овладению определенной методикой. Каждое методико-практическое занятие согласуется с соответствующей теоретической темой.

Профессиональная направленность образовательного процесса по Физической культуре и спорту объединяет все разделы программы, выполняя связующую, координирующую и активизирующую функцию.

**5. Содержание и учебно-методическая карта дисциплины**  
**Физическая культура и спорт**

**Таблица 5.1.**

Номер недел и	Наименование тем (вопросов), изучаемых по данной дисциплине	Занятия		Самостоятельная работа студентов		Формы контроля	Количес тво баллов		Литература
		л	пр	Содержание	Часы		min	ша	
<b>1</b>	Физическая культура и спорт в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.	2	-	Исследование физического развития.	4	Конспект.	-	-	<b>[1-11]</b>
<b>2</b>	Физическая культура и спорт в профессиональной деятельности бакалавра и специалиста.	2	-	Оценка физического развития методами стандартов и индексов. Методики коррекции физического развития	4	Устный опрос.	-	-	<b>[1-11]</b>
<b>3</b>	Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура и спорт в обеспечении здоровья.	2	-		-	Конспект	-	-	<b>[1-11]</b>
<b>4-5</b>	Общая физическая и спортивная подготовка в системе физического воспитания.	4	-	Оценка функционального состояния организма (функциональные пробы).	8	Устный опрос.	-	-	<b>[1-11]</b>
<b>6</b>	Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.	2	-		-	Конспект	-	-	<b>[1-11]</b>
<b>7-8</b>	Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений.	4	-	Рекомендации по организации оздоровительной тренировки. Методика составления и самостоятельного проведения оздоровительного занятия.	2	Устный опрос. Конспект	-	-	<b>[1-11]</b>
<b>9</b>	Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) студентов	2	-		-	Конспект	-	-	<b>[1-11]</b>

	<b>ИТОГО 1 семестр</b>	18			18				
							-	-	
<b>1</b>	Основы техники безопасности на занятиях физической культурой и спортом	-	2	Комплексные тесты оценки физического состояния. Методики расчета тренировочного пульса.	4	Устный опрос. реферат	-	-	<b>[1-11]</b>
<b>2</b>	Контроль и самоконтроль при занятиях физической культурой и спортом .	-	2			Устный опрос. реферат	-	-	<b>[1-11]</b>
<b>3</b>	Методы обучения движениям	-	2	Рекомендации по организации оздоровительной тренировки.	4	Устный опрос.	-	-	<b>[1-11]</b>
4,5	Основы составления индивидуальных программ занятий физической культурой по виду спорта	-	4	Методика составления и самостоятельного проведения оздоровительного занятия.	4	Устный опрос. реферат	-	-	<b>[1-11]</b>
<b>6,7</b>	Профессионально-прикладная физическая подготовка. Жизненно необходимые навыки и умения	-	4		-	Устный опрос. презентация	-	-	<b>[1-11]</b>
<b>8,9</b>	Основы построения занятия (урока) по физической культуре и спорту		4	Методика использования средств физической культуры в регулировании работоспособности и профилактики утомления. Основы методики массажа и самомассажа.	8	Устный опрос. реферат	-	-	<b>[1-11]</b>
	<b>Итого за 2 семестр</b>		18		18				
	<b>Итого за год</b>		36		36				

## **5.2. Содержание дисциплины**

### **5.1. Теоретический раздел**

#### **(темы, содержание занятий, контрольные вопросы)**

Материал раздела предусматривает овладение студентами системой научно-практических и специальных знаний, необходимых для понимания природных и социальных процессов функционирования физической культуры общества и личности, умения их адаптивного, творческого использования для личностного и профессионального развития, самосовершенствования, организации здорового стиля жизни при выполнении учебной, профессиональной и социокультурной деятельности.

Содержание теоретических занятий включает в себя в обобщенном виде: основные понятия и термины; современные научные идеи; основные закономерности, теории, принципы, положения, раскрывающие сущность явлений в Физической культуре и спорту, объективные связи между ними; теоретическую информацию и научные факты, объединяющие и формирующие убеждения. При рассмотрении теоретических тем даются рекомендации по предметно-операционному использованию полученных знаний и приобретении практического опыта в будущей профессиональной деятельности, в занятиях избранным видом спорта или физкультурно-оздоровительными системами

#### **Лекция 1. Тема: Физическая культура и спорт в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.**

**Краткое содержание:** Физическая культура и спорт и спорт как социальные феномены общества. Современное состояние физической культуры и спорта. Федеральный закон “О Физической культуре и спорту и спорте в Российской Федерации. Физическая культура и спорт личности. Деятельностная сущность физической культуры в различных сферах жизни. Ценности физической культуры. Физическая культура и спорт как учебная дисциплина высшего профессионального образования и целостного развития личности. Ценностные ориентации и отношение студентов к Физической культуре и спорту и спорту. Основные положения организации физического воспитания в высшем учебном заведении.

#### **Контрольные вопросы**

1. Физическая культура и спорт и спорт как социальные феномены.
2. Физическая культура и спорт - часть общечеловеческой культуры.
3. Спорт - явление культурной жизни.
4. Компоненты физической культуры: физическое воспитание; физическое развитие; профессионально-прикладная физическая подготовка; оздоровительно-реабилитационная Физическая культура и спорт; фоновые виды физической культуры; средства физической культуры.
5. Физическая культура и спорт в структуре профессиональной деятельности.
6. Физическая культура и спорт и спорт как средства сохранения и укрепления здоровья студентов, их физического и спортивного совершенствования.

#### **Лекция 2. Тема: Физическая культура и спорт в профессиональной деятельности бакалавра и специалиста.**

**Краткое содержание:** Создание условий для формирования человека, гармонически сочетающего в себе духовное богатство, моральную чистоту и физическое совершенство, является одной из актуальных проблем. Физическая культура представляет собой общественное явление, тесно связанное с экономикой, культурой, общественно-политическим строем, состоянием здравоохранения, воспитанием людей.

Занятия физическими упражнениями имеют огромное воспитательное значение - способствуют укреплению дисциплины, повышению чувства ответственности, развитию



настойчивости в достижении поставленной цели. Это в одинаковой степени касается всех занимающихся, независимо от их возраста, социального положения, профессии.

### **Контрольные вопросы**

1. Профессиональная направленность физической культуры.
2. Организационно-правовые основы физической культуры и спорта.
3. Физическая культура и спорт в классическом университете.
4. Гуманитарная значимость физической культуры.
5. Ценностные ориентации и отношение студентов к Физической культуре и спорту.
6. Основы организации физического воспитания в вузе.

### **Лекция 3. Тема: Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура и спорт в обеспечении здоровья.**

**Краткое содержание:** Здоровье человека как ценность и факторы, его определяющие. Взаимосвязь общей культуры студента и его образа жизни. Структура жизнедеятельности студентов и ее отражение в образе жизни. Здоровый образ жизни и его составляющие. Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни. Основные требования к организации здорового образа жизни. Физическое самовоспитание и самосовершенствование в здоровом образе жизни. Критерии эффективности здорового образа жизни

### **Контрольные вопросы**

1. Понятие «здоровье», его содержание и критерии
2. Функциональное проявление здоровья в различных сферах жизнедеятельности.
3. Образ жизни студентов и его влияние на здоровье
4. Здоровый образ жизни студента
5. Факторы, влияющие на здоровье студентов
6. Влияние окружающей среды на здоровье
7. Наследственность и ее влияние на здоровье
8. Здоровье в иерархии потребностей и ценностей культурного человека
9. Направленность поведения человека на обеспечение собственного здоровья
10. Самооценка собственного здоровья

### **Лекция 4,5. Тема: Общая физическая и спортивная подготовка в системе физического воспитания.**

**Краткое содержание:** В процессе физического воспитания применяются как общепедагогические методы, так и специфические, основанные на активной двигательной деятельности:

- метод регламентированного упражнения
- игровой метод
- соревновательный метод
- словесные и сенсорные методы

Обучая в процессе физического воспитания, преследуются следующие образовательные задачи, которые состоят в том, чтобы сформировать и довести до определенной степени совершенства необходимые двигательные умения, навыки и связанные с ними знания. При этом основным предметом обучения являются рациональные двигательные действия, включающие систему взаимосвязанных движений.

Общая физическая подготовка, ее цели и задачи. Специальная физическая подготовка. Спортивная подготовка, ее цели и задачи. Структура подготовленности спортсмена. Зоны и интенсивность физических нагрузок. Значение мышечной релаксации. Возможность и условия коррекции физического развития, телосложения, двигательной и функциональной подготовленности

средствами физической культуры и спорта в студенческом возрасте. Формы занятий физическими упражнениями. Учебно-тренировочное занятие как основная форма обучения физическим упражнениям. Структура и направленность учебно-тренировочного занятия.

### **Контрольные вопросы**

1. Общая физическая подготовка, ее цели и задачи.
2. Специальная физическая подготовка.
3. Спортивная подготовка, ее цели и задачи.
4. Структура подготовленности спортсмена: техническая, физическая, тактическая, психическая.
5. Профессионально-прикладная физическая подготовленность спортсмена как разновидность специальной физической подготовленности.
6. Интенсивность физических нагрузок
7. Зоны интенсивности нагрузок по частоте сердечных сокращений.
8. Энергозатраты при физических нагрузках разной интенсивности.
9. Значение мышечной релаксации.
10. Возможность и условия коррекции двигательной и функциональной подготовленности средствами физической культуры и спорта в студенческом возрасте.
11. Возможность и условия коррекции физического развития и телосложения средствами физической культуры и спорта в студенческом возрасте.
12. Формы занятий физическими упражнениями.
13. Построение и структура учебно-тренировочного занятия.
14. Общая и моторная плотность занятия.

### **Лекция 6. Тема: Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.**

**Краткое содержание:** Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий. Формы и содержание самостоятельных занятий. Организация самостоятельных занятий физическими упражнениями различной направленности. Характер содержания занятий в зависимости от возраста. Особенности самостоятельных занятий для женщин. Планирование и управление самостоятельными занятиями. Границы интенсивности нагрузок в условиях самостоятельных занятий у лиц разного возраста. Взаимосвязь между интенсивностью нагрузок и уровнем физической подготовленности. Гигиена самостоятельных занятий. Самоконтроль за эффективностью самостоятельных занятий. Участие в спортивных соревнованиях.

### **Контрольные вопросы**

1. Оптимальная двигательная активность и ее воздействие на здоровье и работоспособность.
2. Формирование мотивов и организация занятий физическими упражнениями.
3. Формы самостоятельных занятий.
4. Содержание самостоятельных занятий.
5. Особенности самостоятельных занятий для женщин.
6. Расчет часов самостоятельных занятий для женщин.
7. Планирование объема и интенсивности физических упражнений с учетом умственной учебной нагрузки.
9. Управление самостоятельными занятиями. Определение цели. Учет индивидуальных особенностей.
10. Предварительный, текущий и итоговый учет тренировочной нагрузки.
11. Граница интенсивности физической нагрузки для лиц студенческого возраста.
12. Взаимосвязь между интенсивностью занятий и ЧСС. Признаки чрезмерной нагрузки.
13. Пульсовые режимы рациональной тренировочной нагрузки для лиц студенческого возраста.
14. Энергозатраты при физической нагрузке разной интенсивности.
15. Гигиена самостоятельных занятий.

## Тема 7,8. Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений.

**Часть 1. Краткое содержание:** 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.

**Часть 2. Краткое содержание:** Краткая историческая справка. Характеристика особенностей воздействия данного вида спорта (системы физических упражнений) на физическое развитие и подготовленность, психические качества и свойства личности. Модельные характеристики спортсмена высокого класса. Определение цели и задач спортивной подготовки (или занятий системой физических упражнений) в условиях вуза. Возможные формы организации тренировки в вузе.

Перспективное, текущее и оперативное планирование подготовки. Основные пути достижения необходимой структуры подготовленности занимающихся. Контроль за эффективностью тренировочных занятий. Специальные зачетные требования и нормативы по годам (семестрам) обучения по избранному виду спорта или системе физических упражнений. Календарь студенческих соревнований. Спортивная классификация и правила спортивных соревнований в избранном виде спорта.

### Контрольные вопросы

#### Часть 1

1. Определение понятия «спорт». Его принципиальные отличия от других видов занятий физическими упражнениями.
2. Массовый (общедоступный) спорт, его цели и задачи.
3. Спорт высших достижений.
4. Единая спортивная классификация.
5. Национальные виды спорта.
6. Студенческий спорт, его организационные особенности.
7. Спорт в высшем учебном заведении.
8. Спорт в элективном курсе учебной дисциплины «Физическая культура и спорт»
9. Особенности организации учебных занятий в основном и спортивном отделении.
10. Специальные спортивно-технические зачетные требования и нормативы.
11. Спорт в свободное время студентов. Разновидности занятий и их организационная основа.
12. Студенческие спортивные соревнования.
13. Спортивные соревнования как средство и метод общефизической профессионально-прикладной, спортивной подготовки и контроля их эффективности.
14. Система студенческих спортивных соревнований.
15. Общественные студенческие спортивные организации и объединения.
16. Международные спортивные студенческие соревнования.
17. Нетрадиционные системы физических упражнений. Особенности организации учебных занятий, специальные зачетные требования и нормативы.
18. Организационные основы занятий различными оздоровительными системами в свободное время студентов.
19. Основные мотивы и обоснование индивидуального выбора студентом вида спорта или систем физических упражнений.
20. Выбор видов спорта для укрепления здоровья, коррекции недостатков физического развития и

телосложения.

21. Выбор видов спорта и упражнений для активного отдыха
22. Выбор видов спорта и упражнений для подготовки к будущей профессиональной деятельности.
23. Выбор видов спорта для достижения наивысших спортивных результатов.
24. Краткая характеристика основных групп видов спорта и современных систем физических упражнений
25. Виды спорта комплексного разностороннего воздействия на организм занимающихся

## **Часть 2**

1. Характеристика возможностей влияния избранного вида спорта (системы физических упражнений) на физическое развитие, функциональную подготовленность, психические качества и свойства личности
2. Модельные характеристики спортсмена высокого класса
3. Определение цели и задач спортивной подготовки в избранном виде спорта в условиях вуза
4. Перспективное планирование подготовки
5. Текущее и оперативное планирование подготовки
6. Основные пути достижения необходимой структуры подготовленности: физической, технической, тактической и психической
7. Виды и методы контроля за эффективностью тренировочных занятий в избранном виде спорта (системе физических упражнений)
8. Специальные зачетные требования и нормативы по избранному виду спорта по годам (семестрам) обучения
9. Календарь студенческих внутривузовских и вневузовских соревнований по избранному виду спорта
10. Требования спортивной классификации и правила соревнований в избранном виде спорта

## **Лекция 9 Тема. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) студентов.**

**Краткое содержание:** Личная и социально-экономическая необходимость специальной психофизической подготовки человека к труду. Определение понятия ППФП, ее цели, задачи, средства. Место ППФП в системе физического воспитания студентов. Факторы, определяющие конкретное содержание ППФП. Методика подбора средств ППФП. Организация, формы и средства ППФП студентов в вузе. Контроль за эффективностью профессионально-прикладной физической подготовленности студентов

Профессиографическая характеристика трудовой деятельности специалистов. Проблема переноса физических качеств при подборе упражнений для ППФП студентов.

### **Контрольные вопросы**

1. Положения определяющие личную и социально-экономическую необходимость специальной психофизической подготовки к труду
2. Влияние современного труда и быта на жизнедеятельность человека
3. Изменение места и функциональной роли человека в современном производственном процессе
4. Влияние необходимости перемены и разделения труда на содержание психофизической подготовки будущего специалиста
5. Обеспечение высокого уровня интенсивности и индивидуальной производительности труда будущих специалистов
6. Обеспечение психофизической надежности будущих специалистов в избранном виде профессионального труда
7. Определение понятия ППФП, ее цели и задачи
8. Место ППФП в системе физического воспитания
9. Основные факторы, определяющие содержание ППФП студентов
10. Дополнительные факторы, определяющие содержание ППФП студентов
11. Методика подбора средств ППФП студентов
12. Организация и формы ППФП в вузе
13. ППФП студентов на учебных занятиях
14. ППФП студентов во внеучебное время

### **5.3. Методико-практический раздел**

#### **Практическое занятие 1**

**Тема: Основы техники безопасности на занятиях физической культурой и спортом.**

Задачи занятия:

Сформировать у студентов знания о технике безопасности на занятиях по физической культуре и спорту.

Обучить студентов соблюдению техники безопасности на занятиях физической культурой и спортом, прежде всего профилактике травматизма на занятиях по физической культуре и спорту.

Сформировать у студентов мотивацию к качественному освоению основ техники безопасности на занятиях по физической культуре и спорту.

Закрепить практические умения студентов в соблюдении техники безопасности на практических занятиях по физической культуре и спорту.

#### **Практическое занятие 2**

**Тема: Контроль и самоконтроль при занятиях физической культурой и спортом.**

Задачи занятия:

Сформировать у студентов знания о контроле и самоконтроле на занятиях по физической культуре и спорту.

Обучить студентов методам самоконтроля, доступным при самостоятельных занятиях физической культурой и спортом, основным принципам контроля своего самочувствия и общего состояния здоровья.

Сформировать у студентов мотивацию к освоению основ самоконтроля, привить грамотное и осмысленное отношение к занятиям физической культурой и спортом.

#### **Практическое занятие 3**

**Тема: Методы обучения движениям.**

Задачи занятия:

Сформировать у студентов знания по основам обучения двигательным действиям.

Ознакомить студентов с методикой обучения движениям на занятиях по физической культуре.

Сформировать у студентов мотивацию к качественному освоению методов обучения двигательным действиям.

Закрепить умения студентов применять полученные знания при обучении технике спортивных действий согласно программе по физической культуре и спорту.

#### **Практическое занятие 4,5.**

**Тема: Основы составления индивидуальных программ занятий физической культурой по виду спорта.**

Задачи занятия:

Сформировать представления о средствах и методах составления индивидуальных программ по виду спорта.

Обучить приемам составления индивидуальных программ по виду спорта.

Сформировать у студентов мотивацию к освоению умений в составлении индивидуальных программ занятий физической культурой по виду спорта.

Закрепить практические умения студентов в составлении индивидуальных программ занятий физической культурой и спортом.

### **Практическое занятие 6,7**

**Тема: Профессионально-прикладная физическая подготовка. Жизненно необходимые навыки и умения.**

Задачи занятия

1. Сформировать у студентов знания об основах профессионально-прикладной физической подготовки и о жизненно важных двигательных умениях и навыках.
2. Обучить студентов методике формирования профессионально-прикладной физической подготовки и жизненно важных навыков и умений.
3. Формировать у студентов мотивацию к освоению знаний о профессионально-прикладной физической подготовке, жизненно важных умениях и навыках, привить грамотное и осмысленное отношение к занятиям физической культурой и спортом.
4. Закрепить умения студентов в использовании знаний о профессионально-прикладной физической подготовке и жизненно важных умениях и навыках.

### **Практическое занятие 8,9**

**Тема.8,9. Основы построения занятия (урока) по физической культуре и спорту.**

Задачи занятия

1. Сформировать у студентов знания о структуре занятия (урока) по физической культуре.
2. Обучить студентов методике проведения занятия (урока) по физической культуре.
3. Сформировать у студентов мотивацию к освоению теоретических знаний о структуре занятия (урока) по физической культуре и методике его проведения.
4. Закрепить практические умения студентов в проведении занятия (урока) по физической культуре.

## **6. Образовательные технологии**

**Традиционные лекции и практические (семинарские) занятия в форме** с использованием современных интерактивных технологий.

**Лекция-диалог** – содержание подается через серию вопросов, на которые студент должен отвечать непосредственно в ходе лекции.

**Онлайн-семинар** – разновидность веб-конференции, проведение онлайн-встреч или презентаций через Интернет в режиме реального времени. Каждый из участников находится у своего компьютера (средства связи), а связь между ними поддерживается через Интернет посредством загружаемого приложения, установленного на компьютере каждого участника (Zoom, Meet, Skype и др.)

**Видеоконференция** – сеанс видеоконференцсвязи (ВКС) – это технология интерактивного взаимодействия двух и более участников образовательного процесса для обмена информацией в реальном режиме времени.

**Видео-лекция** – снятая на камеру сокращенная лекция, дополненная фотографиями и схемами, иллюстрирующая подаваемый в лекции материал.

**Технология электронного обучения** (реализуется при помощи электронной образовательной среды СОГУ при использовании ресурсов ЭБС, при проведении автоматизированного тестирования и т. д.).

## 7. Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы

Самостоятельная работа обучающихся является одним из видов учебных занятий. Самостоятельная работа проводится с целью:

- систематизации и закрепления полученных теоретических знаний и практических умений обучающихся студентов;
- углубления и расширения теоретических знаний;
- формирования умений использовать нормативную, правовую, справочную документацию и специальную литературу;
- формирования самостоятельности мышления, способностей к саморазвитию, самосовершенствованию и самореализации;
- развития исследовательских умений.

К видам самостоятельной работы при изучении данной дисциплины относится: подготовка диалогов и тем, самостоятельное изучение литературы по теме и составление по ней конспектов, работа со справочными материалами (терминологическими и иными словарями, энциклопедиями) и т.д.

Темы и формы внеаудиторной самостоятельной работы, ее трудоёмкость содержатся в разделе 5, табл. 5.1., 5.2., 5.3.

Методические рекомендации по дисциплине прилагаются.

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

Рабочая программа предусматривает проведение практических занятий на ОЗО, а также следующие виды работ: самостоятельную работу студентов по подготовке устных диалогов и переводу текстов.

Рабочая программа предполагает текущий и промежуточный контроль знаний.

*Текущий контроль* – это непрерывно осуществляемый мониторинг уровня усвоения знаний и формирования умений и навыков в течение семестра или учебного года. Текущий контроль знаний, умений и навыков студентов осуществляется в ходе учебных (аудиторных) занятий, проводимых по расписанию. Формами текущего контроля выступают опросы на семинарских и практических занятиях, а также короткие (до 15 мин.) задания, выполняемые студентами в начале лекции с целью проверки наличия знаний, необходимых для усвоения нового материала или в конце лекции для выяснения степени усвоения изложенного материала.

*Рубежный контроль* осуществляется по окончании изучения материала модуля в заранее установленное время. Рубежный контроль проводится с целью определения качества усвоения материала учебного модуля в целом. В течение семестра проводится два таких контрольных мероприятия по графику.

*Контрольные задания* (демоверсии) для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы

### Теоретическая и методическая подготовленность

Оценка выводится преподавателем на основании результатов опроса и собеседования по обязательным теоретическим и методико-практическим темам, вынесенным на зачет (см. контрольные вопросы к обязательным лекциям и тематику обязательных и дополнительных методико-практических занятий, раздел 5).

## 9. Контроль знаний

## 9.1. Методические рекомендации по выполнению рефератов

### 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:

титальный 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.

## 10. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины «физическая культура и спорт»

### А) Основная литература:

1. Чертов, Н.В. Физическая культура : учебное пособие : [16+] / Н.В. Чертов ; Южный федеральный университет, Педагогический институт, Факультет физической культуры и спорта. – Ростов-на-Дону : Южный федеральный университет, 2012. – 118 с. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=241131>

2. Кокоулина, О.П. Основы теории и методики физической культуры и спорта: учебно-практическое пособие : [16+] / О.П. Кокоулина. – Москва : Евразийский открытый институт, 2011. – 144 с. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=90952>

3. Евсеев, Ю.И. Физическая культура : учебное пособие / Ю.И. Евсеев. – 9-е изд., стер. – Ростов-на-Дону : Феникс, 2014. – 448 с. : табл. – (Высшее образование). – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=271591>

4. Кузнецов, И.А. Прикладная физическая культура для студентов специальных медицинских групп : учебное пособие : [16+] / И.А. Кузнецов, А.Э. Буров, И.В. Качанов. – Москва ; Берлин : Директ-Медиа, 2019. – 179 с. : ил., табл. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=494862>

5. Небытова, Л.А. Физическая культура : учебное пособие : [16+] / Л.А. Небытова, М.В. Катренко, Н.И. Соколова ; Северо-Кавказский федеральный университет. – Ставрополь : Северо-Кавказский Федеральный университет (СКФУ), 2017. – 269 с. : ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=483844>

### Б) Дополнительная литература:

6. Общая физическая подготовка в рамках самостоятельных занятий студентов : учебное пособие : [16+] / М.С. Эммерт, О.О. Фадина, И.Н. Шевелева, О.А. Мельникова ; Минобрнауки России, Омский государственный технический университет. – Омск : Омский государственный технический университет (ОмГТУ), 2017. – 112 с. : табл., ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=493420>

7. Физическая культура студента: справочник для студентов гуманитарных специальностей / Челябинская государственная академия культуры и искусств, Кафедра физического воспитания. – Челябинск : ЧГАКИ, 2006. – 44 с. – Режим доступа: по подписке. – URL:



<https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=492139>

8. Физическая культура : учебник : [16+] / Л.В. Захарова, Н.В. Люлина, М.Д. Кудрявцев и др. ; Сибирский федеральный университет, Красноярский государственный педагогический университет им. В.П. Астафьева, Сибирский государственный университет науки и технологий имени академика М.Ф. Решетнева, Сибирский юридический институт МВД России. – Красноярск : Сибирский федеральный университет (СФУ), 2017. – 612 с. : ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=497151>

9. Физическая культура : учебное пособие : в 2 частях : [16+] / сост. Ю.В. Гребенникова, Н.А. Ковыляева, Е.В. Сантьева, Н.С. Рыжова и др. – Кемерово : Кемеровский государственный университет, 2019. – Ч. 2. – 91 с. : ил., табл. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=572859> - ЭБС «IPRbooks»

10. Манжелей, И.В. Инновации в физическом воспитании : учебное пособие / И.В. Манжелей. – Москва ; Берлин : Директ-Медиа, 2015. – 144 с. : ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=426945> - ЭБС «IPRbooks».

11. Физическая культура в системе высшего профессионального образования (теоретические и методические аспекты) : учебное пособие / Е.А. Мусатов, Е.Н. Чернышева, О.А. Прянишникова и др. ; Елецкий государственный университет им. И.А. Бунина. – Елец : Елецкий государственный университет им. И. А. Бунина, 2011. – 315 с. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=272223>

## в) Интернет-ресурсы

– **eLIBRARY.RU** [Электронный ресурс]: научная электронная библиотека. – URL: <http://www.elibrary.ru>

– **Издательство «Юрайт»** [Электронный ресурс]: электронно-библиотечная система. – URL: <http://biblio-online.ru>

– **Университетская библиотека online.** – [Электронный ресурс]: электронно-библиотечная система. – URL: <http://www.biblioclub.ru>

- ФГБУ «ГПНТБ России»

- Универсальная база данных «East-View»

- Электронная библиотека «Консультант студента»

- Электронная библиотека диссертаций РГБ (ЭБД РГБ)

## 10. Материально-техническое обеспечение дисциплины

Проведение занятий лекционного типа предполагается в учебной аудитории № 315 (учебный корпус №7 экономического факультета), в которой имеются: преподавательский стол; стул; столы обучающихся; стулья; кафедра; классная доска; учебно-наглядные пособия; мультимедийный комплекс (проектор, экран); ноутбук; колонки.

### Состав лицензионного и свободно распространяемого программного обеспечения, в том числе отечественного производства

№ п/п	Наименование	№ договора (лицензия)
1.	Windows 7 Professional	№ 4100072800 Microsoft Products (MPSA) от 04.2016 г.
2.	Office Standard 2016	№ 4100072800 Microsoft Products (MPSA) от 04.2016 г.
3.	Антивирусное программное обеспечение	№17Е0-180222-130819-587-185 от 26.02. 2018 до 14.03.2019 г, продлено до 2021 г.

	KasperkyTotalSecurity	
4.	Программа для ЭВМ «Банк вопросов для контроля знаний»	Разработка СОГУ Свидетельство о государственной регистрации программы для ЭВМ №2015611829 от 06.02.2015 г. (бессрочно)

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



## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

### «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» (Волейбол)

Направление подготовки 43.03.02 Туризм  
Профиль: технология и организация туроператорских и турагентских услуг

квалификация (степень) выпускника – бакалавр  
Форма обучения - очная

Владикавказ 2017

Программа составлена в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом высшего образования по направлению 43.03.02 Туризм, утвержденным приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 1463 от 14.12.2015, учебным планом подготовки бакалавра по направлению 43.03.02 Туризм, профиль «Технология и организация туроператорских и турагентских услуг», одобренным Ученым советом ФГБОУ ВО «СОГУ» 27.04.2017 г., протокол № 11 и утвержденным ректором ФГБОУ ВО «СОГУ» А.У. Огоевым

Составители: Ортабаев Заруай Солтанович старший преподаватель кафедры физического воспитания.

Рабочая программа обсуждена на заседании кафедры физического воспитания

(протокол № 6 от «17» марта 2017 г.)

Одобрена Советом факультета географии и геоэкологии протокол №8 от 30.03. 2017г

## 1. Структура и общая трудоемкость дисциплины

Общая трудоемкость дисциплины по выбору (элективные дисциплины по физической культуре и спорту) составляет: – 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 дисциплины по физической культуре и спорту» (Волейбол) является формирование физической культуры личности обучающегося и способности целенаправленно использовать средства и методы физической культуры для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки к будущей профессиональной деятельности, формирования активной социальной позиции, полноценной семейной жизни

К задачам изучения дисциплины «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» (Волейбол) можно отнести:

овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих развитие и совершенствование психомоторных способностей, качеств и свойств личности;

- воспитание отдельных физических и специальных качеств, особо необходимых для высокопроизводительного труда в определенной профессии;

- приобретение профессионально-прикладных знаний по физическому воспитанию личности;

- совершенствование индивидуального фонда двигательных умений, навыков и физкультурно-образовательных знаний, способствующих освоению избранной профессиональной деятельности;

- обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности, определяющей психофизическую готовность обучающихся к будущей профессиональной деятельности;

- приобретение опыта творческого использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей.

### 3. Место дисциплины в структуре ОПОП

по специальности **44.03.02 Психолого-педагогическое образование, профиль Психология образования**

Дисциплина «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» (Волейбол) реализуется вариативной части Б1.В.18Блока 1, формируемая участниками образовательных отношений в объеме не менее 328 академических часов. Указанные академические часы являются обязательными для освоения и в зачетные единицы не переводятся.

Рабочая программа по «Элективным дисциплинам по физической культуре и спорту» (Волейбол) составлена в соответствии с ФГОС ВО, формируют у бакалавров набор специальных знаний, умений, навыков и компетенций, необходимых для решения образовательных, оздоровительных и воспитательных задач и связаны с дисциплиной «Физическая культура». «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» являются важнейшим компонентом целостного развития личности и тесно связаны не только с физическим развитием и совершенствованием функциональных систем организма студента, но и с формированием средствами физического воспитания жизненно необходимых морально-психических качеств, свойств и черт личности.

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

Коды компетенций	Содержание компетенций
ОК-7	способность поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности, пропаганды активного долголетия, здорового образа жизни и профилактики заболеваний

4.1. Взаимосвязь планируемых результатов обучения по дисциплине с формируемыми компетенциями ОПОП:

Коды компетенций ОПОП	Планируемые результаты обучения, соответствующие формируемым компетенциям ОПОП		
	Знать	Уметь	Владеть
ОК-7	<ul style="list-style-type: none"> <li>- современные оздоровительные технологии в сфере туризма, их типологию, региональную специфику и особенности;</li> <li>- основы теории и методики обучения базовым видам физкультурно-оздоровительной деятельности;</li> <li>- историю, теорию и методику спортивно-оздоровительного туризма;</li> <li>- принципы устройства основных сооружений по</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- планировать уроки, учебно-тренировочные занятия, другие формы занятий с учетом медико-биологических, санитарно-гигиенических, психолого-педагогических основ физкультурно-спортивной, оздоровительной, рекреационной деятельности, а также квалифицированных, возрастных, половых и других особенностей занимающихся;</li> <li>- применять на</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- навыками организации и проведения спортивно-оздоровительных походов;</li> <li>- навыками планирования походов;</li> <li>- навыками организации соревнований по спортивным походам;</li> <li>- навыками топографии и ориентирования, как составляющей части спортивно-оздоровительного туризма;</li> </ul>

	<p>туризму, их оборудование и правила эксплуатации;</p> <p>-приемы общения специалиста по спортивно-оздоровительному туризму с коллективом занимающихся и каждым индивидуумом и межличностного общения в коллективе;</p> <p>- организационно-экономические, медико-биологические и психологические основы, технологию тренировки в сфере высшего спортивного мастерства по основным видам туризма.</p>	<p>занятиях и при проведении мероприятий средства и методы, адекватные поставленным задачам;</p> <p>- использовать разнообразные формы занятий с учетом возрастных, морфофункциональных и индивидуально-психических особенностей занимающихся, уровня их физического состояния;</p> <p>- разрабатывать содержание и проводить комплексные туристские поездки, массовые туристские слеты и соревнования, походы и экскурсии;</p>	
--	--	---	--

**5. Содержание и учебно-методическая карта дисциплины**  
**Элективные дисциплины 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		Лит-ра
		л	пр	Содержание	Часы		min	max	
семестр									
1-2	Тестирование СФП и ОФП		4			контрольные испытания			
3-4	Техника игры в волейбол.Стойки и перемещения волейболиста, передаче мяча двумя руками сверху.		4	Не предусмотрено		освоение техники приемов			[1-6]
5-6	Техника игры в волейбол. Стойки и перемещения волейболиста, передаче мяча двумя руками сверху.		4	Не предусмотрено		освоение техники приемов			[1-6]
7-8	Совершенствование технических приёмов в двухсторонних играх Учебная игра.		4	Не предусмотрено		освоение техники приемов			[1-6]
9-10	Техника игры в волейбол. Стойки и перемещения волейболиста, передача мяча двумя руками сверху, нижняя прямая подача		4	Не предусмотрено		освоение техники приемов			[1-6]
11-12	Техника игры в волейбол. Передачи мяча, подача.		4	Не предусмотрено		освоение техники приемов			[1-6]
13-14	Техника игры в волейбол. Совершенствование изученных приёмов в групповых упражнениях		4	Не предусмотрено		освоение техники приемов			[1-6]
15-16	Совершенствование технических приёмов в двухсторонних играх		4	Не предусмотрено		освоение техники приемов			[1-6]
17-18	Тестирование СФП и ОФП		4			контрольные			



						испытания			
	<b>Итого за семестр</b>		36						
<b>2 семестр</b>									
<b>19-20</b>	Тестирование СФП и ОФП		4			контрольные испытания			
<b>21-22</b>	Техника игры в волейбол. Стойки и перемещения волейболиста, передача мяча двумя руками сверху, снизу.		4	Не предусмотрено		освоение техники приемов			[1-6]
<b>23-24</b>	Техника игры в волейбол. Передача мяча двумя руками сверху, нижняя прямая подача.		4	Не предусмотрено		освоение техники приемов			[1-6]
<b>25-26</b>	Техника игры в волейбол. Совершенствование изученных приёмов в групповых упражнениях		4	Не предусмотрено		освоение техники приемов			[1-6]
<b>27-28</b>	Совершенствование технических приёмов в двухсторонних играх		4	Не предусмотрено		освоение техники приемов			[1-6]
<b>29-30</b>	Техника игры в волейбол. Передача мяча двумя руками сверху, нижняя прямая подача.		4	Не предусмотрено		освоение техники приемов			[1-6]
<b>31</b>	Техника игры в волейбол. Совершенствование изученных приёмов в групповых упражнениях		2	Не предусмотрено		освоение техники приемов			[1-6]
<b>32</b>	Совершенствование технических приёмов в двухсторонних играх		2	Не предусмотрено		освоение техники приемов			[1-6]
<b>33-34</b>	Техника игры в волейбол. Передача мяча двумя руками сверху, нижняя прямая подача.		2	Не предусмотрено		освоение техники приемов			[1-6]
<b>34</b>	Совершенствование технических приёмов в двухсторонних играх		2	Не предусмотрено		освоение техники приемов			[1-6]
<b>35-36</b>	Тестирование СФП и ОФП		4						

	<b>Итого за семестр</b>		36						
<b>3 семестр</b>									
<b>37-38</b>	Тестирование СФП и ОФП		4			контрольные испытания			
<b>39-40</b>	Техника игры в волейбол. Передача мяча двумя руками сверху, приём мяча двумя руками снизу. верхняя прямая подача.		4	Не предусмотрено		освоение техники приемов			[1-6]
<b>41-42</b>	Техника игры в волейбол. Совершенствование изученных приёмов в групповых упражнениях		4	Не предусмотрено		освоение техники приемов			[1-6]
<b>43-44</b>	Совершенствование технических приёмов в двухсторонних играх		4	Не предусмотрено		освоение техники приемов			[1-6]
<b>45-46</b>	Техника игры в волейбол. Передача мяча двумя руками сверху, приём мяча, нижняя прямая подача		4	Не предусмотрено		освоение техники приемов			[1-6]
<b>47-48</b>	Техника игры в волейбол. Стойки и перемещения волейболиста, передача мяча двумя руками сверху, снизу, нижняя прямая подача.		4	Не предусмотрено		освоение техники приемов			[1-6]
<b>49-50</b>	Техника игры в волейбол. передача мяча двумя руками сверху, верхняя прямая подача. нападающий удар.		4	Не предусмотрено		освоение техники приемов			[1-6]
<b>51-52</b>	Техника игры в волейбол. Совершенствование изученных приёмов в групповых упражнениях		4	Не предусмотрено		освоение техники приемов			[1-6]
<b>53-54</b>	Совершенствование технических приёмов в двухсторонних играх		4	Не предусмотрено		освоение техники приемов			[1-6]
<b>55-56</b>	Техника игры в волейбол. Передача мяча двумя руками сверху, нижняя прямая подача. блок.		4	Не предусмотрено		освоение техники приемов			[1-6]
<b>57-58</b>	Техника игры в волейбол. передача мяча двумя руками сверху, нижняя прямая		4	Не предусмотрено		освоение техники			[1-6]

	подача. блок					приемов			
<b>59-60</b>	Техника игры в волейбол. Совершенствование изученных приёмов в групповых упражнениях		4	Не предусмотрено		освоение техники приемов			[1-6]
<b>61-62</b>	Техника игры в волейбол.Передача мяча двумя руками сверху, снизу, нижняя прямая подача		4	Не предусмотрено		освоение техники приемов			[1-6]
<b>63-64</b>	Техника игры в волейбол.Передача мяча двумя руками сверху, снизу, нижняя прямая подача прямой нападающий удар.		4	Не предусмотрено		освоение техники приемов			[1-6]
<b>65-66</b>	Техника игры в волейбол. Совершенствование изученных приёмов в групповых упражнениях		4	Не предусмотрено		освоение техники приемов			[1-6]
<b>67-68</b>	Совершенствование технических приёмов в двухсторонних играх		4	Не предусмотрено		освоение техники приемов			[1-6]
<b>69-70</b>	Техника игры в волейбол.Передача мяча двумя руками сверху, снизу, нижняя прямая подача прямой нападающий удар, блокирование.		4	Не предусмотрено		освоение техники приемов			[1-6]
<b>71-72</b>	Тестирование СФП и ОФП		4			контрольные испытания			
	<b>Итого за семестр</b>		72						
<b>4 семестр</b>									
<b>73-74</b>	Тестирование СФП и ОФП		4			контрольные испытания			
<b>75-76</b>	Техника игры в волейбол. Передача мяча двумя руками сверху, снизу, нижняя прямая подача прямой нападающий удар, блокирование.		4	Не предусмотрено		освоение техники приемов			[1-6]
<b>77-78</b>	Техника игры в волейбол. Передача мяча двумя руками сверху, снизу, нижняя прямая подача прямой нападающий удар, блокирование.		4	Не предусмотрено		освоение техники приемов			[1-6]

<b>79-80</b>	Техника игры в волейбол. Совершенствование изученных приёмов в групповых упражнениях		4	Не предусмотрено		освоение техники приемов			[1-6]
<b>81-82</b>	Совершенствование технических приёмов в двухсторонних играх		4	Не предусмотрено		освоение техники приемов			[1-6]
<b>83-84</b>	Техника игры в волейбол.		4	Не предусмотрено		освоение техники приемов			[1-6]
<b>85-86</b>	Передача мяча двумя руками сверху, снизу, нижняя прямая подача прямой нападающий удар, блокирование.		4	Не предусмотрено		освоение техники приемов			[1-6]
<b>87-88</b>	Техника игры в волейбол. Совершенствование изученных приёмов в групповых упражнениях		4	Не предусмотрено		освоение техники приемов			[1-6]
<b>89-90</b>	Совершенствование технических приёмов в двухсторонних играх		4	Не предусмотрено		освоение техники приемов			[1-6]
<b>91-92</b>	Техника игры в волейбол. Передача мяча двумя руками сверху, снизу, нижняя прямая подача прямой нападающий удар, блокирование.		4	Не предусмотрено		освоение техники приемов			[1-6]
<b>93-94</b>	Техника игры в волейбол. Стойки и перемещения волейболиста, передаче мяча двумя руками сверху.		4	Не предусмотрено		освоение техники приемов			[1-6]
<b>95-96</b>	Совершенствование технических приёмов в двухсторонних играх		4	Не предусмотрено		освоение техники приемов			[1-6]
<b>97-98</b>	Техника игры в волейбол. Стойки и перемещения волейболиста, передача мяча двумя руками сверху, нижняя прямая подача.		4	Не предусмотрено		освоение техники приемов			[1-6]
<b>99-100</b>	Техника игры в волейбол. Совершенствование изученных приёмов в групповых упражнениях		4	Не предусмотрено		освоение техники приемов			[1-6]

<b>101-102</b>	Совершенствование технических приёмов в двухсторонних играх		4	Не предусмотрено		освоение техники приемов			[1-6]
<b>103-104</b>	Техника игры в волейбол. Стойки и перемещения волейболиста, передача мяча двумя руками сверху, снизу.		4	Не предусмотрено		освоение техники приемов			[1-6]
<b>105-106</b>	Техника игры в волейбол. Передача мяча двумя руками сверху, нижняя прямая подача.		4	Не предусмотрено		освоение техники приемов			[1-6]
<b>107-108</b>	Тестирование СФП и ОФП		4			контрольные испытания			
	<b>Итого за семестр</b>		72						
<b>5 семестр</b>									
<b>109-110</b>	Тестирование СФП и ОФП		4			контрольные испытания			
<b>111</b>	Передача мяча двумя руками сверху. Прием и передача мяча двумя руками снизу. Передачи в движении.		2	Не предусмотрено		освоение техники приемов			[1-6]
<b>112</b>	Упр. для перемещения игроков. Имитационные упражнения с баскетбольным мячом по технике приема мяча (на месте, после перемещений). Специальные упражнения в парах, тройках без сетки. Специальные упражнения в парах через сетку. Учебная игра.		2	Не предусмотрено		освоение техники приемов			[1-6]
<b>113</b>	Подводящие упражнения для верхней прямой подачи. Специальные упражнения для верхней боковой подачи. Развитие координации. Учебная игра.		2	Не предусмотрено		освоение техники приемов			[1-6]
<b>114</b>	Совершенствование верхней прямой подачи. Подводящие упражнения для верхней прямой подачи. Развитие координации. Учебная игра.		2	Не предусмотрено		освоение техники приемов			[1-6]
<b>115</b>	Подача с вращением мяча. Подводящие упражнения для подачи с вращением мяча. Специальные		2	Не предусмотрено		освоение техники			[1-6]

	упражнения для подачи с вращением мяча.					приемов			
<b>116</b>	Подводящие упражнения для подачи с вращением мяча. Специальные упражнения для подачи с вращением мяча.		2	Не предусмотрено		освоение техники приемов			[1-6]
<b>117</b>	Подводящие упражнения для подачи с вращением мяча. Специальные упражнения для подачи с вращением мяча.		2	Не предусмотрено		освоение техники приемов			[1-6]
<b>118</b>	Специальные упражнения через сетку (в паре). Упражнения для развития ловкости, гибкости. Учебная игра.		2	Не предусмотрено		освоение техники приемов			[1-6]
<b>119</b>	Специальные упражнения через сетку (в паре). Упражнения для развития ловкости, гибкости. Учебная игра.		2	Не предусмотрено		освоение техники приемов			[1-6]
<b>120</b>	Специальные упражнения через сетку (в паре). Упражнения для развития ловкости, гибкости. Учебная игра.		2	Не предусмотрено		освоение техники приемов			[1-6]
<b>121</b>	Подводящие упражнения для подачи в прыжке. Специальные упражнения для подачи в прыжке.		2	Не предусмотрено		освоение техники приемов			[1-6]
<b>122</b>	Подводящие упражнения для подачи в прыжке. Специальные упражнения для подачи в прыжке.		2	Не предусмотрено		освоение техники приемов			[1-6]
<b>123</b>	Подача в прыжке. Подводящие упражнения для подачи в прыжке. Специальные упражнения для подачи в прыжке.		2	Не предусмотрено		освоение техники приемов			[1-6]
<b>124</b>	Развитие прыгучести. Упр. для развития взрывной силы. Учебная игра.		2	Не предусмотрено		освоение техники приемов			[1-6]
<b>125-126</b>	Тестирование СФП и ОФП		4			контрольные испытания			
	<b>Итого за семестр</b>		36						
<b>Семестр 6</b>									
	Тестирование СФП и ОФП		4			контрольные			

						испытания			
	Развитие прыгучести. Упр. для развития взрывной силы. Учебная игра.		2	Не предусмотрено		освоение техники приемов			[1-6]
	Верхняя передача мяча Передачи в прыжке над собой, назад (короткие, средние, длинные) Передача двумя с поворотом, одной рукой. Развитие координации. Учебная игра.		2	Не предусмотрено		освоение техники приемов			[1-6]
	Передачи в прыжке над собой, назад (короткие, средние, длинные) Передача двумя с поворотом, одной рукой. Развитие координации. Учебная игра.		2	Не предусмотрено		освоение техники приемов			[1-6]
	Передачи в прыжке над собой, назад (короткие, средние, длинные) Передача двумя с поворотом, одной рукой. Развитие координации. Учебная игра.		2	Не предусмотрено		освоение техники приемов			[1-6]
	Передача в прыжке. Упражнения с набивными мячами, с баскетбольными мячами. Специальные упражнения в парах на месте. Специальные упражнения в парах, тройках с перемещением. Специальные упражнения у сетки. Учебная игра.		2	Не предусмотрено		освоение техники приемов			[1-6]
	Упражнения с набивными мячами, с баскетбольными мячами. Специальные упражнения в парах на месте. Специальные упражнения в парах, тройках с перемещением. Специальные упражнения у сетки. Учебная игра.		2	Не предусмотрено		освоение техники приемов			[1-6]
	Упражнения с набивными мячами, с баскетбольными мячами. Специальные упражнения в парах на месте. Специальные упражнения в парах, тройках с перемещением. Специальные упражнения у сетки. Учебная игра.		2	Не предусмотрено		освоение техники приемов			[1-6]
	Нападающий удар. Упражнения для напрыгивания. Специальные упражнения у стены в опорном положении. Специальные упражнения на подкидном мостике.		2	Не предусмотрено		освоение техники приемов			[1-6]
	Упражнения для напрыгивания. Специальные		2	Не предусмотрено		освоение			[1-6]

	упражнения у стены в опорном положении. Специальные упражнения на подкидном мостике.					техники приемов			
	Упражнения для напрыгивания. Специальные упражнения у стены в опорном положении. Специальные упражнения на подкидном мостике.		2	Не предусмотрено		освоение техники приемов			[1-6]
	Специальные упр. в парах через сетку. Упр. для развития прыгучести, точности удара. Учебная игра.		2	Не предусмотрено		освоение техники приемов			[1-6]
	Специальные упр. в парах через сетку. Упр. для развития прыгучести, точности удара. Учебная игра.		2	Не предусмотрено		освоение техники приемов			[1-6]
	Специальные упр. в парах через сетку. Упр. для развития прыгучести, точности удара. Учебная игра.		2	Не предусмотрено		освоение техники приемов			[1-6]
	Приемы мяча. Упр. для перемещения игроков. Имитационные упражнения с баскетбольным мячом по технике приема мяча (на месте, после перемещений). Специальные упражнения в парах, тройках без сетки. Специальные упражнения в парах через сетку. Учебная игра		2	Не предусмотрено		освоение техники приемов			[1-6]
	Упр. для перемещения игроков. Имитационные упражнения с баскетбольным мячом по технике приема мяча (на месте, после перемещений). Специальные упражнения в парах, тройках без сетки. Специальные упражнения в парах через сетку. Учебная игра.		2	Не предусмотрено		освоение техники приемов			[1-6]
	Тестирование СФП и ОФП		2			контрольные испытания			
	<b>Итого за семестр</b>		36						
<b>7 семестр</b>									
	Тестирование СФП и ОФП		4			контрольные испытания			
	Приемы мяча. Упр. для перемещения игроков.		2	Не предусмотрено		освоение			[1-6]



	Имитационные упражнения с баскетбольным мячом по технике приема мяча (на месте, после перемещений). Специальные упражнения в парах, тройках без сетки. Специальные упражнения в парах через сетку. Учебная игра					техники приемов			
	Прием мяча с падением. Падение на спину, бедро – спину, набок, на голени, кувырок, на руки – грудь.		2	Не предусмотрено		освоение техники приемов			[1-6]
	Прием мяча с падением. Падение на спину, бедро – спину, набок, на голени, кувырок, на руки – грудь.		2	Не предусмотрено		освоение техники приемов			[1-6]
	Падение на спину, бедро – спину, набок, на голени, кувырок, на руки – грудь.		2	Не предусмотрено		освоение техники приемов			[1-6]
	Прием мяча с падением. Учебная игра. Акробатические упражнения.		2	Не предусмотрено		освоение техники приемов			[1-6]
	Учебная игра. Акробатические упражнения.		2	Не предусмотрено		освоение техники приемов			[1-6]
	Учебная игра. Акробатические упражнения.		2	Не предусмотрено		освоение техники приемов			[1-6]
	Упр. для перемещения блокирующих игроков. Имитационные упр. по технике блокирования (на месте, после перемещения).		2	Не предусмотрено		освоение техники приемов			[1-6]
	Упр. для перемещения блокирующих игроков. Имитационные упр. по технике блокирования (на месте, после перемещения).		2	Не предусмотрено		освоение техники приемов			[1-6]
	Упр. для перемещения блокирующих игроков. Имитационные упр. по технике блокирования (на месте, после перемещения).		2	Не предусмотрено		освоение техники приемов			[1-6]
	Блокирование групповое. Упр. для перемещения блокирующих игроков. Имитационные упр. по		2	Не предусмотрено		освоение техники			[1-6]

	технике блокирования (на месте, после перемещения). Имитационные упражнения с баскетбольными мячами (в паре). Специальные упр. через сетку (в паре). Упр. по технике группового блока. Учебная игра.					приемов			
	Имитационные упражнения с баскетбольными мячами (в паре). Специальные упр. через сетку (в паре). Упр. по технике группового блока. Учебная игра.		4	Не предусмотрено		освоение техники приемов			[1-6]
	Групповые действия в защите внутри линии и между линиями. Упражнения на развитие прыгучести и прыжковой ловкости волейболиста. Учебная игра.		2	Не предусмотрено		освоение техники приемов			[1-6]
	Упражнения на развитие прыгучести и прыжковой ловкости волейболиста. Учебная игра.		2	Не предусмотрено		освоение техники приемов			[1-6]
	Упражнения на развитие прыгучести и прыжковой ловкости волейболиста. Учебная игра.		2	Не предусмотрено		освоение техники приемов			[1-6]
	Тестирование СФП и ОФП		4			контрольные испытания			
	<b>Итого за семестр</b>		40						
	<b>ИТОГО</b>		328						

## Образовательные технологии

№/п.	Тема	Вид занятия	Количество часов	Активные формы	Интерактивные формы
	«Элективные дисциплины по физической культуре и спорту»		328	Игровой метод Соревновательный метод Метод круговой тренировки Наглядный 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
	Не предусмотрена	Семестр	Семестр	
	ИТОГО			

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

#### Зачет по дисциплине

#### «Элективные дисциплины 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 дисциплины 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 дисциплины 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.

### **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**

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

Объём 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

Контрольные испытания по технической подготовленности.

ВОЛЕЙБОЛ

Тесты по СФП и технической подготовленности для группы волейбол

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										
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

**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.

## **Тематика реферативных работ по дисциплине «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту»(Волейбол)**

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

### **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**

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.
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.
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.
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.
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)**

## 9.1. Основная литература

1. Волейбол: теория и практика : [12+] / под общ. ред. В.В. Рыцарева ; худож. Е. Ильин. – Москва : Спорт, 2016. – 456 с. : ил. – Режим доступа: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=430479>
2. Основы обучения технике игры в волейбол : учебное пособие / А.А. Гераськин, Б.П. Сокур, И.А. Рогов, Т.А. Колупаева ; Министерство спорта Российской Федерации, Сибирский государственный университет физической культуры и спорта. – Омск : Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2014. – 280 с. : схем., табл., ил. – Режим доступа: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=336072>
3. Развитие личностных качеств обучающихся в учебной и спортивной деятельности : учебное пособие / ред. Г.А. Кузьменко. – Москва : Прометей, 2013. – 560 с. – Режим доступа: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=437352>
4. Гусева, М.А. Физическая культура: волейбол : [16+] / М.А. Гусева, К.А. Герасимов, В.М. Климов ; Новосибирский государственный технический университет. – Новосибирск : Новосибирский государственный технический университет, 2019. – 80 с. : ил., табл. – Режим доступа: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=576645>

## 9.3. Дополнительная литература:

5. Чертов, Н.В. Физическая культура : учебное пособие : [16+] / Н.В. Чертов ; Южный федеральный университет, Педагогический институт, Факультет физической культуры и спорта. – Ростов-на-Дону: Южный федеральный университет, 2012. – 118 с. – Режим доступа: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=241131>
6. Учебно-методическое сопровождение профессионального образования в сфере физической культуры и спорта : практикум / авт.-сост. Н.Н. Грудницкая, Т.В. Мазакова ; Северо-Кавказский федеральный университет. – Ставрополь : Северо-Кавказский Федеральный университет (СКФУ), 2016. – 120 с. : табл. – Режим доступа: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=459310>

## Интернет-ресурсы

1. Электронная библиотечная система (ЭБС) IPRbooks <http://www.iprbookshop.ru/>, номер договора №1965/16 от 11.04.2016г.
2. Научная электронная библиотека (<http://elibrary.ru>).
3. Федеральный портал «Российское образование» <http://www.edu.ru/>
4. Федеральный центр информационно-образовательных ресурсов (<http://fcior.edu.ru>).
5. Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов <http://school-collection.edu.ru/>  
Единое окно доступа к образовательным ресурсам <http://window.edu.ru/>

## 10. Материально-техническое обеспечение дисциплины (модуля)

Материально-техническое обеспечение учебной дисциплины «Элективные дисциплины физическая культура и спорт (Волейбол)» осуществляется на базе Дворца спорта СОГУ. Зал игровых видов спорта. Зал спортивных игр с трибунами оснащен табло с программным обеспечением. Площадки, оснащенные соответствующим оборудованием, мячи для спортивных игр, сетка волейбольная, стойки для волейбольной сетки, баскетбольные щиты, ворота, сетка, а также две комнаты для переодевания с душевыми отделениями и санузлом. Подсобное помещение

с необходимым инвентарь для проведения учебно-тренировочных занятий по спортивным играм.  
S=981,8 кв.м.

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



## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**

### **«Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» (Гимнастика)**

Направление подготовки 43.03.02 Туризм  
Профиль: технология и организация туроператорских и турагентских услуг

квалификация (степень) выпускника – бакалавр  
Форма обучения - очная

Владикавказ 2017

Программа составлена в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом высшего образования по направлению 43.03.02 Туризм, утвержденным приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 1463 от 14.12.2015, учебным планом подготовки бакалавра по направлению 43.03.02 Туризм, профиль «Технология и организация туроператорских и турагентских услуг», одобренным Ученым советом ФГБОУ ВО «СОГУ» 27.04.2017 г., протокол № 11 и утвержденным ректором ФГБОУ ВО «СОГУ» А.У. Огоевым

Составители: Бугулов Алан Гаврилович старший преподаватель кафедры физического воспитания.

Рабочая программа обсуждена на заседании кафедры физического воспитания

(протокол № 6 от «17» марта 2017 г.)

Одобрена Советом факультета географии и геоэкологии протокол №8 от 30.03. 2017г

## Структура и общая трудоемкость дисциплины

Общая трудоемкость дисциплины по выбору (элективные дисциплины по физической культуре и спорту) составляет: – 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

## 6. Цели освоения дисциплины

**Цель дисциплины** «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» (Гимнастика) является формирование физической культуры личности обучающегося и способности целенаправленно использовать средства и методы физической культуры для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки к будущей профессиональной деятельности, формирования активной социальной позиции, полноценной семейной жизни

К задачам изучения дисциплины «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» (Гимнастика) можно отнести:

- овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих развитие и совершенствование психомоторных способностей, качеств и свойств личности;
  - воспитание отдельных физических и специальных качеств, особо необходимых для высокопроизводительного труда в определенной профессии;
  - приобретение профессионально-прикладных знаний по физическому воспитанию личности;
  - совершенствование индивидуального фонда двигательных умений, навыков и физкультурно-образовательных знаний, способствующих освоению избранной профессиональной деятельности;
  - обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности, определяющей психофизическую готовность обучающихся к будущей профессиональной деятельности;
- приобретение опыта творческого использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей.

## 7. Место дисциплины в структуре ОПОП

по специальности **44.03.02 Психолого-педагогическое образование, профиль Психология образования**

Дисциплина «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» (Гимнастика) реализуется вариативной части Б1.В.18 Блока 1, формируемая участниками образовательных отношений в объеме не менее 328 академических часов. Указанные академические часы являются обязательными для освоения и в зачетные единицы не переводятся.

Рабочая программа по «Элективным дисциплинам по физической культуре и спорту» (Гимнастика) составлена в соответствии с ФГОС ВО, формируют у бакалавров набор специальных

знаний, умений, навыков и компетенций, необходимых для решения образовательных, оздоровительных и воспитательных задач и связаны с дисциплиной «Физическая культура». «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» являются важнейшим компонентом целостного развития личности и тесно связаны не только с физическим развитием и совершенствованием функциональных систем организма студента, но и с формированием средствами физического воспитания жизненно необходимых морально-психических качеств, свойств и черт личности.

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

Коды компетенций	Содержание компетенций
ОК-7	способность поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности, пропаганды активного долголетия, здорового образа жизни и профилактики заболеваний

4.1. Взаимосвязь планируемых результатов обучения по дисциплине с формируемыми компетенциями ОПОП:

Коды компетенций ОПОП	Планируемые результаты обучения, соответствующие формируемым компетенциям ОПОП		
	Знать	Уметь	Владеть
ОК-7	<ul style="list-style-type: none"> <li>- современные оздоровительные технологии в сфере туризма, их типологию, региональную специфику и особенности;</li> <li>- основы теории и методики обучения базовым видам физкультурно-оздоровительной деятельности;</li> <li>- историю, теорию и методику спортивно-оздоровительного туризма;</li> <li>- принципы устройства основных сооружений по туризму, их оборудование и правила эксплуатации;</li> <li>- приемы общения специалиста по спортивно-оздоровительному туризму с коллективом занимающихся и каждым индивидуумом</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- планировать уроки, учебно-тренировочные занятия, другие формы занятий с учетом медико-биологических, санитарно-гигиенических, психолого-педагогических основ физкультурно-спортивной, оздоровительной, рекреационной деятельности, а также квалифицированных, возрастных, половых и других особенностей занимающихся;</li> <li>- применять на занятиях и при проведении мероприятий средства и методы, адекватные поставленным задачам;</li> <li>- использовать разнообразные формы занятий с учетом</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- навыками организации и проведения спортивно-оздоровительных походов;</li> <li>- навыками планирования походов;</li> <li>- навыками организации соревнований по спортивным походам;</li> <li>- навыками топографии и ориентирования, как составляющей части спортивно-оздоровительного туризма;</li> </ul>



	<p>межличностного общения в коллективе;</p> <p>- организационно-экономические, медико-биологические и психологические основы, технологию тренировки в сфере высшего спортивного мастерства по основным видам туризма.</p>	<p>возрастных, морфофункциональных и индивидуально-психических особенностей занимающихся, уровня их физического состояния;</p> <p>- разрабатывать содержание и проводить комплексные туристские поездки, массовые туристские слеты и соревнования, походы и экскурсии;</p>	
--	---	--	--

**9. Содержание и учебно-методическая карта дисциплины**  
**Элективные дисциплины по физической культуре и спорту**

**Таблица 5.1**

Номер недел и	Наименование тем (вопросов), изучаемых по данной дисциплине	Занятия		Самостоятельная работа студентов		Формы контроля	Количест во баллов		Лит-ра
		л	пр	Содержание	Часы		min	max	
1 семестр									
1-2	Тестирование СФП и ОФП		4			контрольные испытания			
3-4-5	Подготовительные упражнения к освоению техники гимнастических упражнений. Основы техники безопасности при занятиях в спортивном зале. Изучение строевых упражнений.		6	Не предусмотрено		освоение техники гим. упр.			[1-6]
6-7-8	Изучение строевых упражнений, фигурные перестроения. Комплекс общеразвивающие упражнений. Стретчинг. Упражнения с партнером.		6	Не предусмотрено		освоение техники			[1-6]
9-10	Комплекс ОФП (упражнения для рук, туловища, ног). Подготовительные упражнения к освоению техники гимнастических упражнений Упражнения на развитие быстроты и подвижные игры		4	Не предусмотрено		освоение техники гим. упр.			[1-6]
11-12-13	Строевые упражнения. Упражнения для развития координации движений. Подготовительные упражнения к освоению техники гимнастических упражнений.		6	Не предусмотрено		освоение техники гим. упр			[1-6]
14-15-16	Подготовительные упражнения к освоению техники гимнастических упражнений.		6	Не предусмотрено		освоение техники гим. упр.			[1-6]
17-18	Тестирование СФП и ОФП		4			контрольные испытания			
	Итого за семестр		36						

2 семестр									
19-20	Тестирование СФП и ОФП		4			контрольные испытания			
21-22	Комплекс ОФП. Упражнения для развития амплитуды и гибкости. Жонглирование малыми предметами. Подвижные игры.		4	Не предусмотрено		освоение техники гим. упр.			[1-6]
23-24	Комплекс ОФП (упражнения для рук ,туловища ,ног). Упражнения для развития амплитуды и гибкости и подвижные игры		4	Не предусмотрено		освоение техники гим. упр.			[1-6]
25-26	Строевые упражнения . Закрепление выученного комплекса упражнений по ОФП и СФП. Основы техники безопасности при занятиях акробатикой. Знакомство с основными акробатическими упражнениями.		4	Не предусмотрено		освоение техники гим. упр.			[1-6]
27-28	Разминка, включающая в себя изученные упражнения. Изучение техники выполнения кувырков (вперед, назад, в сторону).		4	Не предусмотрено		освоение техники гим. упр.			[1-6]
29-30	Разминка, включающая в себя изученные упражнения. Изучение техники выполнения кувырков (вперед, в сторону)		4	Не предусмотрено		освоение техники гим. упр.			[1-6]
31-32	Техника исполнения кувырка вперед и кувырка назад. Упражнения на переключение внимания и чувственного контроля с одних участков тела на другие. Подвижные игры		4	Не предусмотрено		освоение техники гим. упр.			[1-6]
33-34	Разминка, включающая в себя изученные упражнения. Изучение техники выполнения кувырков (вперед, назад в сторону). Танцевальные упражнения.		4	Не предусмотрено		освоение техники гим. упр.			[1-6]
35-36	Тестирование СФП и ОФП		4			контрольные испытания			
	Итого за семестр		36						
3 семестр									

<b>37-38</b>	Тестирование СФП и ОФП		4			контрольные испытания			
<b>39-44</b>	Комплекс по СФП. Подготовительные упражнения для изучения кувырка назад. Техника исполнения стойки на руках и мостика. Подвижные игры		12	Не предусмотрено		освоение техники гим. упр.			[1-6]
<b>45-50</b>	Комплекс по ОФП с увеличенным блоком упражнений на силу спины. Упражнения для плечевого пояса и на силу спины		12	Не предусмотрено		освоение техники гим. упр.			[1-6]
<b>51-53</b>	Комплекс по СФП. Упражнения на овладении навыком правильной осанки и походки. Подвижные игры		6	Не предусмотрено		освоение техники гим. упр.			[1-6]
<b>54-59</b>	Разминка. Закрепление навыков правильной осанки и походки. Техника исполнения стойки на руках и мостика. Подвижные игры		12	Не предусмотрено		освоение техники гим. упр.			[1-6]
<b>60-62</b>	Комплекс по ОФП. Упражнения на координацию. Совершенствования кувырка вперед и назад. Упражнения на равновесие		6	Не предусмотрено		освоение техники гим. упр.			[1-6]
<b>63-65</b>	Комплекс по ОФП. Техника исполнения стойки на лопатках и мостика. Преодоление простых препятствий		6	Не предусмотрено		освоение техники гим. упр.			[1-6]
<b>66-68</b>	Комплекс по ОФП. , включающая в себя изученные упражнения. Изучение техники выполнения кувырков (вперед, в сторону)		6	Не предусмотрено		освоение техники гим. упр.			[1-6]
<b>69-70</b>	Комплекс по СФП. Закрепление техники исполнения поворотов и равновесий. Передвижения по гимнастической скамейке Передвижения по гимнастической скамейке Элементы танцевальной и хореографической подготовки.		4	Не предусмотрено		освоение техники гим. упр.			[1-6]
<b>71-72</b>	Тестирование СФП и ОФП		4			контрольные испытания			
	<b>Итого за семестр</b>		72						

4 семестр									
73-74	Тестирование СФП и ОФП		4			контрольные испытания			
75-80	Комплекс по СФП. Закрепление техники исполнения поворотов и равновесий. Подготовительные упражнения, для изучения прыжков.		12	Не предусмотрено		освоение техники гим. упр.			[1-6]
81-86	Комплекс по ОФП и СФП. Совершенствование техники кувырка вперед и назад. Подвижные игры		12	Не предусмотрено		освоение техники гим. упр.			[1-6]
87-89	Комплекс по ОФП. Изучение техники выполнения переворотом боком «колесо» Подвижные игры.		6	Не предусмотрено		освоение техники			[1-6]
90-95	Комплекс по ОФП и СФП. Изучения комбинации из акробатических упражнений.		12	Не предусмотрено		освоение техники			[1-6]
96-98	Совершенствование ранее изученного материала. Комплекс по ОФП и СФП.		6	Не предусмотрено		освоение техники			[1-6]
99-101	Комплекс по ОФП и СФП. Изучения комбинации из акробатических упражнений. Упражнения на равновесие .		6	Не предусмотрено		освоение техники гим. упр.			[1-6]
102-104	Комплекс по ОФП и СФП. Изучения комбинации из акробатических упражнений. Комплексы упражнений на чередование напряжения и расслабления мышц отдельных участков тела		6	Не предусмотрено		освоение техники			[1-6]
105-106	Комплексы упражнений на контроль осанки в движении. Совершенствование ранее изученного материала.		4	Не предусмотрено		освоение техники			[1-6]
107-108	Тестирование СФП и ОФП		4	Не предусмотрено		контрольные испытания			
	<b>Итого за семестр</b>		72	Не предусмотрено					
5 семестр									
109-110	Тестирование СФП и ОФП		4			контрольные испытания			

<b>111-113</b>	Комплекс по СФП. Закрепление техники исполнения поворотов и равновесий		6	Не предусмотрено		освоение техники			[1-6]
<b>114-116</b>	Комплекс по ОФП. Упражнения на равновесие. Повторение техники кувырка назад. Подвижные игры.		6	Не предусмотрено		освоение техники			[1-6]
<b>117-119</b>	Комплекс по СФП. Изучение техники выполнения колеса. Парная акробатика: хваты, основы балансирования, силовые упражнения, упражнения для составления пирамид.		6	Не предусмотрено		освоение техники			[1-6]
<b>120-122</b>	Комплекс по ОФП. Упражнения на координацию движения. Упражнения для укрепления и коррекции мышечного корсета. Подвижные игры.		6	Не предусмотрено		освоение техники упр.			[1-6]
<b>123-124</b>	Обучение комплексу ОРУ на развитие гибкости. Комплексы упражнений на чередование напряжения и расслабления мышц отдельных участков тела		4	Не предусмотрено		освоение техники			[1-6]
<b>125-126</b>	Тестирование СФП и ОФП		4			контрольные испытания			
	<b>Итого за семестр</b>		36						
<b>6 семестр</b>									
<b>127-128</b>	Тестирование СФП и ОФП		4			контрольные испытания			
<b>129-130</b>	ОРУ движения ногами и руками, махи, наклоны и полунаклоны, выпады, приседы и полуприседы, разнообразные подскоки, выполняемые в различных сочетаниях, под музыкальное сопровождение, пластично, с нетрадиционными и оригинальными конечными положениями. Комплекс упражнений с гимнастическими палками.		4	Не предусмотрено		освоение техники элементов			[1-6]
<b>131-132</b>	Круговой метод тренировки для развития основных мышечных групп		4	Не предусмотрено		освоение техники			[1-6]

<b>133-134</b>	Наиболее простые и доступные разновидности различных передвижений, волны, взмахов, равновесий, поворотов, прыжков и элементов танцев.		4	Не предусмотрено		освоение техники			[1-6]
<b>135-136</b>	Комплекс упражнений с профессиональной направленностью из 26-30 движений		4	Не предусмотрено		освоение техники			[1-6]
<b>137-138</b>	Развитие аэробной выносливости. Прыжки в скакалку, Танцевальные разминки в режиме нон-стоп.		4	Не предусмотрено		освоение техники			[1-6]
<b>139-140</b>	Комплекс упражнений с отягощением (гантели 1,5 кг)		4	Не предусмотрено		контрольные испытания			[1-6]
<b>141-142</b>	Совершенствование ранее изученного материала. Работа над комплексом по ритмической гимнастике и исправление ошибок в технике исполнения		4	Не предусмотрено		освоение техники элементов			[1-6]
<b>143-144</b>	Тестирование СФП и ОФП		4			контрольные испытания			
	<b>Итого за семестр</b>		36			контрольные испытания			
<b>7 семестр</b>									
<b>145-146</b>	Тестирование СФП и ОФП		4			контрольные испытания			
<b>147-148</b>	Освоение базового комплекса упражнений для новичка с использованием свободных отягощений.		4	Не предусмотрено		освоение техники			[1-6]
<b>149-151</b>	Освоение комплекса упражнений для преимущественного развития мышц плечевого пояса.		6	Не предусмотрено		освоение техники			[1-6]
<b>152-153</b>	Работа над комплексом по ритмической гимнастике и исправление ошибок в технике исполнения.		4	Не предусмотрено		освоение техники			[1-6]
<b>154-156</b>	Комплекс упражнений, направленный на исправления дефектов фигуры		6	Не предусмотрено		освоение техники			[1-6]
<b>157-159</b>	Развитие эстетических качеств на занятиях по ритмической гимнастике. Элементы вольных упражнений и художественной гимнастики,		6	Не предусмотрено		освоение техники			[1-6]

	танцевально-хореографические элементы								
<b>160-162</b>	Переход от простых упражнений к сложным по выполнению и координации		6	Не предусмотрено		освоение техники			[1-6]
<b>163-164</b>	Тестирование СФП и ОФП		4			контрольные испытания			
	<b>Итого за семестр</b>		40						
	<b>ИТОГО</b>		328						



## 10. Образовательные технологии

№/п .	Тема	Вид занятия	Количество часов	Активные формы	Интерактивные формы
	«Элективные дисциплины по физической культуре и спорту»		328	Игровой метод Соревновательный метод Метод круговой тренировки Наглядный 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
	Не предусмотрена	Семестр	Семестр	
	ИТОГО			

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

### Зачет по дисциплине

#### «Элективные дисциплины 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 дисциплины 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 дисциплины 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.

#### **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**

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

Объём 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



**Контрольные испытания по СФП и технической подготовленности для группы плавания  
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 – перекаат 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 360<sup>0</sup> 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

**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<sup>0</sup> 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	8	7	6	5	4

пола. Фиксация положения (СЕК)					
--------------------------------	--	--	--	--	--

Для получения зачета необходимо набрать 12 баллов в двух упражнениях  
**2 курс (3 семестр)**

**Вольные упражнения**

- И. п.: о. с.: шагом правой (левой) горизонтальное равновесие на правой (левой) – руки в стороны (держать 3 сек.) \_\_\_\_\_ 1,5б.
- Приставляя левую (правую) – упор присев: кувырок вперед в группировке, кувырок вперед в стойку на лопатках \_\_\_\_\_ 2,0б.
- Из стойки на лопатках лечь на спину руки вверх \_\_\_\_\_ 0,3б.
- «Мост» (держать 3 сек.) \_\_\_\_\_ 1,5б.
- Поворотом налево (направо) – упор присев \_\_\_\_\_ 1,0б.
- Из упора присев кувырок назад в группировке, кувырок назад в группировке в стойку ноги врозь согнувшись – прыжком вверх основная стойка \_\_\_\_\_ 2,5б.
- Прыжок вверх с поворотом на  $360^0$  – 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**

- 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.
- 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.) \_\_\_\_\_ -1,5б.
- Хватом сверху правой сзади согнув ноги к животу – сед углом (держать 3 сек.) \_\_\_\_\_ -2,0б.
- 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.
- Опускание в сед на левом бедре, правая рука в сторону \_\_\_\_\_ - 0,5б.
- Толчком бедра из седа на нижней жерди соскок вперед с разноименным поворотом кругом \_\_\_\_\_ - 2,0б.

**Итого: 10 баллов**

	баллы
--	-------

Тест СФП	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

#### Вольные упражнения

- 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
- Сгибая 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 группировке 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**

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

#### Вольные упражнения

- 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
- Встать на правой, левую ногу назад. Прогнуться, руки в стороны \_\_\_\_\_ 0.5
- Начиная с левой два переменных шага \_\_\_\_\_ 0.5
- Шагом левой, мах правой вперед и махом назад, полуприседая на левой, правую ногу назад скрестно за левой \_\_\_\_\_ 0.5
- 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 в положение «высокий угол»	10	9	8	7	6

Для получения зачета необходимо набрать 12 баллов в двух упражнениях  
**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 «пошки» 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» (держать 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 упражнениях

**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.

**Тематика реферативных работ по дисциплине**

## «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту»

Примерные темы и этапы подготовки реферативных работ для студентов, освобожденных от практических занятий «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» (Гимнастика).

### *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**

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.
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.
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.

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.
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.

## **11. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины (модуля)**

### **11.1. Основная литература**

1. Физическая культура и физическая подготовка : учебник / И.С. Барчуков, Ю.Н. Назаров, В.Я. Кикоть и др. ; ред. В.Я. Кикоть, И.С. Барчуков. – Москва : Юнити, 2015. – 432 с. – Режим доступа: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=117573>
2. Алаева, Л.С. Гимнастика: общеразвивающие упражнения : [16+] / Л.С. Алаева, К.Г. Клецов, Т.И. Зябрева ; Министерство спорта Российской Федерации, Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, Кафедра теории и методики гимнастики и режиссуры. – Омск : Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2017. – 72 с. : ил. – Режим доступа: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=483271>
3. Бокач, В.М. Методика проведения занятий физической культурой со студентами специальных медицинских групп : учебное пособие : [16+] / В.М. Бокач ; Поволжский государственный технологический университет. – Йошкар-Ола : Поволжский государственный технологический университет, 2018. – 80 с. : ил. – Режим доступа: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=494284>

### **11.2. Дополнительная литература:**

4. Чертов, Н.В. Физическая культура : учебное пособие : [16+] / Н.В. Чертов ; Южный федеральный университет, Педагогический институт, Факультет физической культуры и спорта. – Ростов-на-Дону : Южный федеральный университет, 2012. – 118 с. – Режим доступа: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=241131>
5. Спорт высших достижений: спортивная гимнастика : [12+] / под ред. Л.А. Савельевой, Р.Н. Терехиной ; Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья им. П.Ф. Лесгафта и др. – Москва : Человек, 2014. – 149 с. : схем., табл. – (Библиотечка тренера). – Режим доступа: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=461437>
6. Каткова, А.М. Справочник по гимнастической терминологии строевых и общеразвивающих упражнений : учебно-методическое пособие / А.М. Каткова, А.И. Храмцова ; Московский педагогический государственный университет. – Москва : Московский педагогический государственный университет (МПГУ), 2016. – 64 с. : ил., табл. – Режим доступа: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=472910>

### **Интернет-ресурсы**

6. Электронная библиотечная система (ЭБС) IPRbooks <http://www.iprbookshop.ru/>, номер договора №1965/16 от 11.04.2016г.
7. Научная электронная библиотека (<http://elibrary.ru>).
8. Федеральный портал «Российское образование» <http://www.edu.ru/>
9. Федеральный центр информационно-образовательных ресурсов (<http://fcior.edu.ru>).
10. Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов <http://school-collection.edu.ru/>
11. Единое окно доступа к образовательным ресурсам <http://window.edu.ru/>

## **12. Материально-техническое обеспечение дисциплины (модуля)**

Материально-техническое обеспечение учебной дисциплины «Элективные дисциплины физическая культура и спорт (Гимнастика)» осуществляется на базе Дворца спорта СОГУ. Гимнастический зал: Зал гимнастики оснащен гимнастическим ковром с помостом. Перекладины разной высоты, гимнастические кольца, брусья параллельные и разновысокие, бревно гимнастическое, ковер для вольных упражнений, обручи, скакалки, шведская стенка, маты различного формата и вспомогательное оборудование. В зале имеются две раздевалки для переодевания с душевыми и санузелом.  $S=311,7$  кв.м.

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования  
«Северо-Осетинский государственный университет  
имени Коста Левановича Хетагурова»



## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**

### **«Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» (Настольный теннис)**

Направление подготовки 43.03.02 Туризм  
Профиль: технология и организация туроператорских и турагентских услуг

квалификация (степень) выпускника – бакалавр  
Форма обучения - очная

Владикавказ 2017

Программа составлена в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом высшего образования по направлению 43.03.02 Туризм, утвержденным приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 1463 от 14.12.2015, учебным планом подготовки бакалавра по направлению 43.03.02 Туризм, профиль «Технология и организация туроператорских и турагентских услуг», одобренным Ученым советом ФГБОУ ВО «СОГУ» 27.04.2017 г., протокол № 11 и утвержденным ректором ФГБОУ ВО «СОГУ» А.У. Огоевым

Составители: Бугулов Алан Гаврилович старший преподаватель кафедры физического воспитания.

Рабочая программа обсуждена на заседании кафедры физического воспитания (протокол № 6 от «17» марта 2017 г.)

Одобрена Советом факультета географии и геоэкологии протокол №8 от 30.03. 2017г

## 11. Структура и общая трудоемкость дисциплины

Общая трудоемкость дисциплины по выбору (элективные дисциплины по физической культуре и спорту) составляет: – 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

## 12. Цели освоения дисциплины

**Цель дисциплины** «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» (Настольный теннис) является формирование физической культуры личности обучающегося и способности целенаправленно использовать средства и методы физической культуры для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки к будущей профессиональной деятельности, формирования активной социальной позиции, полноценной семейной жизни

К задачам изучения дисциплины «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» (Настольный теннис) можно отнести:

- овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих развитие и совершенствование психомоторных способностей, качеств и свойств личности;
- воспитание отдельных физических и специальных качеств, особо необходимых для высокопроизводительного труда в определенной профессии;
- приобретение профессионально-прикладных знаний по физическому воспитанию личности;
- совершенствование индивидуального фонда двигательных умений, навыков и физкультурно-образовательных знаний, способствующих освоению избранной профессиональной деятельности;
- обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности, определяющей психофизическую готовность обучающихся к будущей профессиональной деятельности;
- приобретение опыта творческого использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей.

## 13. Место дисциплины в структуре ОПОП



**по специальности 44.03.02 Психолого-педагогическое образование, профиль Психология образования**

Дисциплина «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» (Настольный теннис) реализуется вариативной части Б1.В.18Блока 1, формируемая участниками образовательных отношений в объеме не менее 328 академических часов. Указанные академические часы являются обязательными для освоения и в зачетные единицы не переводятся.

Рабочая программа по «Элективным дисциплинам по физической культуре и спорту» (Настольный теннис) составлена в соответствии с ФГОС ВО, формируют у бакалавров набор специальных знаний, умений, навыков и компетенций, необходимых для решения образовательных, оздоровительных и воспитательных задач и связаны с дисциплиной «Физическая культура». «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» являются важнейшим компонентом целостного развития личности и тесно связаны не только с физическим развитием и совершенствованием функциональных систем организма студента, но и с формированием средствами физического воспитания жизненно необходимых морально-психических качеств, свойств и черт личности.

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

<b>Коды компетенций</b>	<b>Содержание компетенций</b>
ОК-7	способность поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности, пропаганды активного долголетия, здорового образа жизни и профилактики заболеваний

4.1. Взаимосвязь планируемых результатов обучения по дисциплине с формируемыми компетенциями ОПОП:

<b>Коды компетенций ОПОП</b>	<b>Планируемые результаты обучения, соответствующие формируемым компетенциям ОПОП</b>		
	<b>Знать</b>	<b>Уметь</b>	<b>Владеть</b>
ОК-7	<ul style="list-style-type: none"> <li>- современные оздоровительные технологии в сфере туризма, их типологию, региональную специфику и особенности;</li> <li>- основы теории и методики обучения базовым видам физкультурно-оздоровительной деятельности;</li> <li>- историю, теорию и методику спортивно-оздоровительного туризма;</li> <li>- принципы устройства основных сооружений по</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- планировать уроки, учебно-тренировочные занятия, другие формы занятий с учетом медико-биологических, санитарно-гигиенических, психолого-педагогических основ физкультурно-спортивной, оздоровительной, рекреационной деятельности, а также квалифицированных, возрастных, половых и других особенностей занимающихся;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- навыками организации и проведения спортивно-оздоровительных походов;</li> <li>- навыками планирования походов;</li> <li>- навыками организации соревнований по спортивным походам;</li> <li>- навыками топографии и ориентирования, как составляющей части спортивно-оздоровительного туризма;</li> </ul>

	<p>туризму, их оборудование и правила эксплуатации;</p> <p>-приемы общения специалиста по спортивно-оздоровительному туризму с коллективом занимающихся и каждым индивидуумом и межличностного общения в коллективе;</p> <p>- организационно-экономические, медико-биологические и психологические основы, технологию тренировки в сфере высшего спортивного мастерства по основным видам туризма.</p>	<p>- применять на занятиях и при проведении мероприятий средства и методы, адекватные поставленным задачам;</p> <p>- использовать разнообразные формы занятий с учетом возрастных, морфофункциональных и индивидуально-психических особенностей занимающихся, уровня их физического состояния;</p> <p>- разрабатывать содержание и проводить комплексные туристские поездки, массовые туристские слеты и соревнования, походы и экскурсии;</p>	
--	--	--	--

**15. Содержание и учебно-методическая карта дисциплины**  
**Элективные дисциплины по физической культуре и спорту(Настольный теннис)**

*Таблица 5.1*

Номер недели	Наименование тем (вопросов), изучаемых по данной дисциплине	Занятия		Самостоятельная работа студентов		Формы контроля	Количество баллов		Лит-ра
		л	пр	Содержание	Часы		min	max	
1 семестр									
1-2	Тестирование СФП и ОФП		4			контрольные испытания			
3	Обучениеосновнойстойкезастоломнастольноготенниса иперемещению.Упражнениядлямышцног.Движение прямойисогнутойноги,приседаниянадвухинаодной ноге,маховыедвижения,выпадысдополнительнымипружинящимидвижениями.Нейтральнаястойка.		2	Не предусмотрено		Демонстрация комплекса упражнений			[1-7]
4	Перемещения:одношажныйспособ(шаги,переступанияивыпады); двушажные(скрестныеиприставныешаги).Имитационны е передвижения, прыжки, шаги ивыпады по сигналу. Обучениехваткеракетки,стойкеигрокаиперемещению. Техникахватапером,европейскийхват.		2	Не предусмотрено		Демонстрация комплекса упражнений.			[1-7]
5	Нейтральнаястойка.Перемещения:одношажныйспособ(ш аги,переступанияивыпады);двушажные(скрестныеиприс тавныешаги).Имитационныепередвижения,прыжки,шаги ивыпады посигналу.Приседаниенаоднойидвухногахспрыжками изприседапо сигналу.		2	Не предусмотрено		Демонстрация комплекса упражнений			[1-7]
6	Обучениетехникиработыногсракеткойимячом.Бегс различнымиэлементамитеннисныхдвижений:сдвижение мприставнымиишагамиправымилевымбоком;сдвижением		2	Не предусмотрено		Демонстрация комплекса упражнений			[1-7]

	спиной вперед; сподскоками и приседаниями во время бега; с движением «веревочкой» правыми и левым боком. Упражнения для развития координации движений								
7	Обучение упражнениям с ракеткой. Различные виды жонглирования мячом ракеткой. Обучение удару «толчок». Упр. с теннисным мячом: броски и ловля мяча, отскочившего от стенки, перебрасывание мяча на ходу и на бегу. Упражнения на развитие координации движений. Игра с попаданием в определенный предмет.		2	Не предусмотрено		Демонстрация комплекса упражнений			[1-7]
8	Обучение технике работы ног с ракеткой и мячом. Бег с различными элементами теннисных движений: с движением приставными шагами правыми и левым боком; с движением спиной вперед; сподскоками и приседаниями во время бега; с движением «веревочкой» правыми и левым боком. Упражнения для развития координации движений		2	Не предусмотрено		Демонстрация комплекса упражнений			[1-7]
9	Обучение имитации различных ударов. Овладение техникой и ударов справа, слева. Для разминки ног: приседания; пружинить на одной ноге, сделав на нее выпад, с осевой ногой прыжком. Пружинить, сидя на одной ноге, вторая нога отведена в сторону; перекачивание с одной ноги на другую. Махи ногами (правая нога к левой руке). Отработка движения на площадке, одновременная работа рук и ног.		2	Не предусмотрено		Демонстрация комплекса упражнений			[1-7]
10	Обучение ударам ракеткой по мячу. Набивание мяча поочередно ладонной и тыльной стороной ракетки. Беговые игры с мячом. Упражнения с мячом, упражнения с мячом «кидаешь-ловишь». Упражнения для правильного подбрасывания мяча. Серия упражнений на развитие координации движений. Упражнения с мячом, одновременно с отстукиванием мяча от стены или стола.		2	Не предусмотрено		Демонстрация комплекса упражнений			[1-7]
11	Освоение техники подачи слева, справа, по прямой различ		2	Не предусмотрено		Демонстрация			[1-7]

	ными ударами. Упражнения мячом на концентрацию внимания.					комплекса упражнений			
12	Упражнения для укрепления кистей рук. Упражнения на отбивание мяча ракеткой от пола. Отработка ударов. Отработка правильного подбрасывания мяча. Упражнения на подбрасывание мяча ракеткой вверх. Отработка подачи через сетку. Подвижная игра.		2	Не предусмотрено		Демонстрация комплекса упражнений			[1-7]
13	Обучение имитации ударов справа, удержания мяча на столе на счет. Движение «гусиным шагом»; Упражнения для ног при имитации ударов справа. Серия упражнений для ног: на ловкость и координацию. Серия упражнений мячом и прыжковые упражнения. Упражнения на координацию. Игра об стенку мячом на количество раз.		2	Не предусмотрено		Демонстрация комплекса упражнений			[1-7]
14	Обучение имитации ударов слева, удержание мяча на столе на количество ударов. Упражнения для ног при имитации ударов слева. Упражнения для развития координации движений, на ловкость. Отработка различных ударов об стенку и через сетку на точность попадания.		2	Не предусмотрено		Демонстрация комплекса упражнений			[1-7]
15	Имитация ударов справа, слева «с лета». Начальная работа на развитие тактического мышления. Упражнения на развитие координации движений. Отработка различных ударов об стенку и через сетку на точность попадания. игра «белые медведи»; Отработка движений на площадке, одновременная работа рук и ног. Отработка различных ударов об стенку. Игра через сетку. Развивающие игры-упражнения		2	Не предусмотрено		Демонстрация комплекса упражнений			[1-7]
16	Имитация ударов справа, слева «с лета». Начальная работа на развитие тактического мышления. Упражнения на развитие координации движений. Отработка различных ударов об стенку и через сетку на точность попадания. Отработка движений на площадке,		2	Не предусмотрено		Демонстрация комплекса упражнений			[1-7]

	одновременная работа рук и ног. Отработка различных ударов об стенку. Игра через сетку. Развивающие игры-упражнения								
17-18	Тестирование СФП и ОФП		4			контрольные испытания			
	<b>Итого за семестр</b>		36			контрольные испытания			
<b>2 семестр</b>									
19-20	Тестирование СФП и ОФП		4						
21	Обучение игре через сетку. Игра движением толчок. Изучение основных правил игры в настольный теннис. Упражнения с мячом и ракеткой на концентрацию внимания. Упражнения для правильного подбрасывания мяча. Упражнения на координацию движений, подбрасывание мяча и имитацию ударов.		2	Не предусмотрено		Демонстрация комплекса упражнений			[1-7]
22	Отработка ударов справа, слева мячом об стенку через сетку. Удары по мячу подставкой, срезкой, подрезкой, накатом. ОФП на ноги. Двухсторонняя игра в настольный теннис.		2	Не предусмотрено		Демонстрация комплекса упражнений			[1-7]
23	Отработка сменихвратки ракетки, вращения ракеткой. Продолжение освоения основных правил игры в настольный теннис Упражнения с мячом и ракеткой на концентрацию внимания. Отработка движений на площадке, одновременная работа рук и ног. Упражнения с мячом, удары ракеткой по мячу. Игра с попаданием в определенный предмет. Отработка различных ударов об стенку и через сетку на точность попадания.		2	Не предусмотрено		Демонстрация комплекса упражнений			[1-7]
24	Строевые упражнения. Гимнастические перестроения, шеренга. Строй, дистанция. Колонна: направляющий, замыкающий. Повороты, развороты.		2	Не предусмотрено		Демонстрация комплекса упражнений			[1-7]

25	Общеразвивающие упражнения (ОРУ) Развитие гибкости, ловкости, выносливости. Упражнения с мячом, скакалкой, на гимнастической стенке, с гимнаст. скамьей.		2	Не предусмотрено		Демонстрация комплекса упражнений			[1-7]
26	Обучение простейшему ведению счета. Обмен ударами на полу с подсчетом очков.		2	Не предусмотрено		Демонстрация комплекса упражнений			[1-7]
27	Соревновательные командные матчи с использованием подсчета очков.		2	Не предусмотрено		Демонстрация комплекса упражнений			[1-7]
28	Упражнения с мячом и ракеткой: подбивание мяча, удержание мяча на ракетке. Выполнение ударов справа и слева у стены с отскока. Упражнения на быстроту реакции, быстроту начала движения, равновесие.		2	Не предусмотрено		Демонстрация комплекса упражнений			[1-7]
29	Подводящие упражнения к выполнению ударов откидкой справа. Подбивания мяча с последующим выполнением удара откидкой. Обучение удару откидкой справа. Имитация. Удары откидкой с наброса мяча учителем.		2	Не предусмотрено		Демонстрация комплекса упражнений			[1-7]
30	Имитация ударов срезкой справа. Удары срезкой справа с наброса мяча в парах. Упражнения на быстроту реакции, быстроту начала движения, равновесие.		2	Не предусмотрено		Демонстрация комплекса упражнений			[1-7]
31	Подводящие упражнения к выполнению ударов откидка. Подбивания мяча с последующим выполнением удара откидкой. Имитация. Удары откидкой с наброса мяча преподавателя.		2	Не предусмотрено		Демонстрация комплекса упражнений			[1-7]
32	Имитация ударов срезка слева. Удары срезка слева с наброса мяча в парах. Упражнения на быстроту реакции, быстроту начала движения, равновесие.		2	Не предусмотрено		Демонстрация комплекса упражнений			[1-7]
33	Разучивание подготовительных упражнений к подаче. Имитация ударов справа и слева откидкой, имитация удара слева с отскока. Удары с наброса друг		2	Не предусмотрено		Демонстрация комплекса упражнений			[1-7]

	другу в парах. Метание мяча движением подачи. Бег «веером». Воспитание скоростных, скоростно-силовых и координационных способностей.								
34	Подготовительные упражнения для подачи. Имитация ударов срезкой и откидкой. Удары с наброса друг другу в парах. Игра с отскока в парах через сетку. Метание мяча движением подачи.		2	Не предусмотрено		Демонстрация комплекса упражнений			[1-7]
35-36	Тестирование СФП и ОФП		4			контрольные испытания			
	<b>Итого за семестр</b>		36						
<b>3 семестр</b>									
37-38	Тестирование СФП и ОФП		4			контрольные испытания			
39-40	Обучение подаче. Подброс мяча при подаче. Имитация подачи. Выполнение укороченного движения с мячом из точки контакта ракетки с мячом. Подвижные игры с мячом («Курочки», «Гонки с мячами»).		4	Не предусмотрено		Демонстрация комплекса упражнений			[1-7]
41-42	Обучение балансу при подаче. Упражнения для подброса мяча при подаче. Имитация подачи со зрительным ориентиром (яркая лента на веревке). Выполнение движения подачи с мячом. Совершенствование ударов справа и слева срезкой. Удары срезкой справа и слева в большие мишени.		4	Не предусмотрено		Демонстрация комплекса упражнений			[1-7]
43-44	Подводящие упражнения (броски мяча) для правильной точки удара. Совершенствование ударов справа и слева срезкой. Удары срезкой справа и слева без передвижения. Удары справа и слева срезкой с акцентом на точность попадания.		4	Не предусмотрено		Демонстрация комплекса упражнений			[1-7]
45-46	Имитация наката. Объяснение постановки ног, точки контакта ракетки с мячом. Выполнение удара с наброса учителя.		4	Не предусмотрено		Демонстрация комплекса упражнений			[1-7]



<b>47-48</b>	Совершенствование ударов накатом. Воспитание скоростных, скоростно-силовых и координационных способностей. Выполнение подачи в тренировочную сетку. Обмен ударами накатами на столе в парах. Подвижные игры, направленные на воспитание скоростных и координационных способностей («Гонка мячей», «Нападающие и защитники»).		4	Не предусмотрено		Демонстрация комплекса упражнений			[1-7]
<b>49-50</b>	Подача в правую, левую половины стола, в большие мишени. Подача с подсчетом очков (из 5 попыток). Выполнение наката справа на месте, с перемещением вправо-влево. Удары накатом в чередовании справа и слева в мишени.		4	Не предусмотрено		Демонстрация комплекса упражнений			[1-7]
<b>51-52</b>	Выполнение приема подачи. Ловля мяча из различных исходных положений. Игра «Два цвета». Воспитание скоростных, скоростно-силовых и координационных способностей. Прыжки на скакалке на 4 счета с чередованием на двух и одной ноге. Перемещения приставным шагом с одновременным и попеременным вращением рук. Подвижные игры («Салют», «Гонки с мячом»). Совершенствование ударов справа и слева накатом. Прием подачи по заданному направлению. Прием подачи по выбранному направлению и розыгрыш очка. Игры в парах.		4	Не предусмотрено		Демонстрация комплекса упражнений			[1-7]
<b>53-54</b>	Демонстрация учителем ударов накатом с различной траекторией полета мяча. Выполнение ударов накатом с высокой траекторией. Воспитание скоростных, скоростно-силовых и координационных способностей.		4	Не предусмотрено		Демонстрация комплекса упражнений			[1-7]
<b>55-56</b>	Выполнение ударов накатом с высокой траекторией полета мяча (игра через высокую веревочку) с попаданием в стол или на полу. Упражнения в парах – высокий удар накатом. Розыгрыш мяча ударами накатом.		4	Не предусмотрено		Демонстрация комплекса упражнений			[1-7]

<b>57-58</b>	Игры и упражнения на закрепление ударов. Подвижные игры («Гонки с мячами», «Ловишки»). Воспитание скоростных, скоростно-силовых и координационных способностей.		4	Не предусмотрено		Демонстрация комплекса упражнений			[1-7]
<b>59-60</b>	Обучение игре через сетку на счет по правилам игры. Упражнения с мячом и ракеткой на концентрацию внимания. Упражнения на координацию движений, подбрасывание мяча и имитацию ударов. Отработка ударов справа, слева мячом об стенку.		4	Не предусмотрено		Демонстрация комплекса упражнений			[1-7]
<b>61-62</b>	Обучение взаимодействию ракетки, мяча и туловища. Упражнения с ракеткой. Эстафеты с мячом. Отработка ударов вправо и влево об стенку, упражнения на отработку ударов. Игра через сетку. Упражнения на внимание.		4	Не предусмотрено		Демонстрация комплекса упражнений			[1-7]
<b>63-64</b>	Игра об стенку сменной хватки ракетки. Обучение атакующим ударам справа направо. Упражнения с мячом, удары ракеткой по мячу. Упражнения с ракеткой. Упражнения на координацию движений, подбрасывание мяча и имитацию ударов.		4	Не предусмотрено		Демонстрация комплекса упражнений			[1-7]
<b>65-66</b>	Обучение игре через сетку по линии. Обучение атакующим ударам слева налево. Прыжки в полном приседе ногой и коленями, бег с высоким подниманием бедра; Упражнения с мячом на концентрацию внимания. Игра через сетку. Удары слева «с отскока» по линии.		4	Не предусмотрено		Демонстрация комплекса упражнений			[1-7]
<b>67-68</b>	Обучение игре крошечным. Обучение атакующим ударам справа налево. Обучение игре в защите ударами срезка. Прием подачи подрезкой. Упражнения для мышц ног. Имитация ударов слева «с лета». Серия упражнений на развитие координации движений. ОФП на руки: подтягивание, отжимание. Игра на счет.		4	Не предусмотрено		Демонстрация комплекса упражнений			[1-7]
<b>69-70</b>	Обучение игре с пересечением. Обучение атакующим ударам слева направо. Упражнения на развитие координации		4	Не предусмотрено		Демонстрация комплекса			[1-7]

	движений. Упражнения мячом, удары ракеткой по мячу. Игра через сетку. Развивающие игры					упражнений			
<b>71-72</b>	Тестирование СФП и ОФП		4			контрольные испытания			
	<b>Итого за семестр</b>		72						
<b>4 семестр</b>									
<b>73-74</b>	Тестирование СФП и ОФП		4			контрольные испытания			
<b>75-76</b>	Обучение «резаным» ударам. Обучение движению подставка. Упражнения на отработку прицельной точности ударов. Система проведения соревнований на вылет, круговая система.		4	Не предусмотрено		Демонстрация комплекса упражнений			[1-7]
<b>77-78</b>	Двусторонняя игра. Игра через сетку с применением различных приемов, ударов тактики. Игра в настольный теннис на счет		4	Не предусмотрено		Демонстрация комплекса упражнений			[1-7]
<b>79-80</b>	Строевые упражнения. Гимнастические перестроения: шеренга. Строй, дистанция. Колонна: направляющий, замыкающий. Повороты.		4	Не предусмотрено		Демонстрация комплекса упражнений			[1-7]
<b>81-82</b>	Общеразвивающие упражнения (ОРУ): Развитие гибкости, ловкости, выносливости. Упражнения с тяговыми скакалкой, на гимнастической стенке, с гимнаст. скамьей.		4	Не предусмотрено		Демонстрация комплекса упражнений			[1-7]
<b>83-84</b>	Обучение и совершенствование стойке и перемещению. Игра движением под резку. Упражнения для мышечного.		4	Не предусмотрено		Демонстрация комплекса упражнений			[1-7]
<b>85-86</b>	Движение прямой и согнутой ноги, приседания на двух и на одной ноге, маховые движения. Прыжки на двух и одной ноге на месте и в движении, Нейтральная стойка теннисиста за столом настольного тенниса.		4	Не предусмотрено		Демонстрация комплекса упражнений			[1-7]
<b>87-88</b>	Подготовка к тестированию. Соревновательные командные матчи с использованием простейшего		4	Не предусмотрено		Демонстрация комплекса			[1-7]

	подсчета очков.					упражнений			
<b>89-90</b>	Обучение ударам ракеткой по мячу способом накат. Игра накатом слева направо. Игра накатом по линии. Упражнения с мячом «кидаешь-ловишь». Упражнения для правильного подбрасывания мяча. Серия упражнений на развитие координации движений.		4	Не предусмотрено		Демонстрация комплекса упражнений			[1-7]
<b>91-92</b>	Обучение и совершенствование упражнениям с ракеткой. Игра накатом по диагонали справа направо. Броски и ловля одной и двумя руками из положения стоя, сидя, лежа, ловля мяча, отскочившего от стенки, перебрасывание мяча на ходу и на бегу, метание в цель и дальность. Упражнения на развитие координации движения.		4	Не предусмотрено		Демонстрация комплекса упражнений			[1-7]
<b>93-94</b>	Тренировка с ракеткой и мячом. Обучение подаче накатом, срезкой, с боковым вращением.  Бег с различными элементами теннисных движений: сдвижением приставными шагами правым и левым боком; с движением спиной вперед; с подскоками и приседаниями во время бега; с движением «веревочкой» правым и левым боком. Упражнения для развития координации движений.		4	Не предусмотрено		Демонстрация комплекса упражнений			[1-7]
<b>95-99</b>	Обучение и совершенствование техники различных ударов. Игра на счет подрезкой. Для разминки ног: приседания; на одной ноге, сделав на нее выпад, с поочередной прыжком. Махи ногами (правая нога к левой руке); вращение ног в голеностопном суставе; прыжки на правой и левой ноге, на двух ногах, упражнения со скакалкой. Отработка движений на площадке, одновременная работа рук и ног.		4	Не предусмотрено		Демонстрация комплекса упражнений			[1-7]
<b>97-98</b>	Совершенствование ударов ракеткой по мячу. Обучение технике ударов топ-спин. Игра с мячом. Упражнения с мячом, упражнения с мячом		4	Не предусмотрено		Демонстрация комплекса упражнений			[1-7]

	м«кидаешь-ловишь».Упражнения для правильного подбрасывания мяча. Серия упражнений на развитие координации движений. Упражнения с мячом, производимому одновременно с отстукиванием мяча.								
<b>99-100</b>	Освоение и совершенствование различных подач. Подача накатом, срезкой, плоская, подача по диагонали. Тактика приема подачи разных видов. Тактика быстрой атаки после подачи. Упражнения с мячом на концентрацию внимания. Упражнения для укрепления кистей рук. Упражнения на отбивание мяча ракеткой от пола. Отработка ударов. Отработка правильного подбрасывания мяча. Упражнения на подбрасывание мяча ракеткой вверх. Отработка ударов. Отработка подачи через сетку. Подвижная игра.		4	Не предусмотрено		Демонстрация комплекса упражнений			[1-7]
<b>101-102</b>	Обучение и совершенствование ударов справа. Движение «гусиным шагом»; Упражнения для ног: приимитации удара вправо. Серия упражнений для ног: наловкость координацию. Серии упражнений с мячом и прыжковые упражнения. Упражнения на координацию. Игра об стенку мячом.		4	Не предусмотрено		Демонстрация комплекса упражнений			[1-7]
<b>103-104</b>	Обучение и совершенствование ударов слева. Держа ракетку узаручку, медленно «укладывать» ракетку в горизонтально е положение справа-слева (правой и левой рукой). Держа ракетку за края внизу за спиной, делать наклоны вперед, помогая себе при этом руками. Упражнения для ног: приимитации ударов слева. Упражнения для развития координации движений, наловкость. Отработка различных ударов об стенку и через сетку на точность попадания.		4	Не предусмотрено		Демонстрация комплекса упражнений			[1-7]
<b>105-106</b>	Обучение игры в парах. Игрена счет. Соревнования по круговой системе. Упражнения на развитие координации. Отработка различных ударов об стенку и через сетку на точность попадания. игра «белые медведи»; Отработка движений на площадке, одновременная работа рук и ног. Отработка различных ударов об стенку. Игра через сетку. Развивающие игры-упражнения.		4	Не предусмотрено		Демонстрация комплекса упражнений			[1-7]

<b>107-108</b>	Тестирование СФП и ОФП		4			контрольные испытания			
	<b>Итого за семестр</b>		72						
<b>5 семестр</b>									
<b>109-110</b>	Тестирование СФП и ОФП		4			контрольные испытания			
<b>111</b>	Упражнения «школы мяча»: упражнения с мячом и ракеткой, подбивание мяча, удержание мяча на ракетке. Подвижные игры с мячом («Зевака», «Куча мала»). Воспитание скоростных и координационных способностей.		2	Не предусмотрено		Демонстрация комплекса упражнений			[1-7]
<b>112</b>	Упражнения «школы мяча». Упражнения с мячом и ракеткой: разнообразные подбивания мяча, удержание конуса на ракетке. Катание, бросание, ловля мяча. Игры с ловлей мяча («Мяч соседу»).		2	Не предусмотрено		Демонстрация комплекса упражнений			[1-7]
<b>113</b>	Упражнения «школы мяча». Имитация удара толчок слева. Удары с наброса учителя. Подбивания мяча вверх, вниз, вверх-вниз. Удар толчок слева с отскока на месте.		2	Не предусмотрено		Демонстрация комплекса упражнений			[1-7]
<b>114</b>	Упражнения «школы мяча». Выполнение ударов срезка справа в тренировочную стенку и на полу с наброса преподавателя..		2	Не предусмотрено		Демонстрация комплекса упражнений			[1-7]
<b>115</b>	Упражнения «школы мяча». Имитация удара срезка слева. Удары с наброса учителя.		2	Не предусмотрено		Демонстрация комплекса упражнений			[1-7]
<b>116</b>	Упражнения «школы мяча». Выполнение движений с мячом и без мяча. Выполнение ударов срезка слева в тренировочную стенку и на полу с наброса учителя.		2	Не предусмотрено		Демонстрация комплекса упражнений			[1-7]
<b>117</b>	Упражнения «школы мяча». Выполнение ударов срезкой справа и слева в тренировочную стенку и на полу с партнером. Закрепление точки контакта мяча с ракеткой. Отработка ударов в парах. Упражнения на		2	Не предусмотрено		Демонстрация комплекса упражнений			[1-7]

	координацию.Подвижные игры («Пустая ракетка», «Прыгуны»).								
<b>118</b>	Имитация подхода к удару. Выполнение ударов в тренировочную стенку и на полу с партнером. Удар срезкой справа с отскока от стены с передвижением. Игра «Линии».		2	Не предусмотрено		Демонстрация комплекса упражнений			[1-7]
<b>119</b>	Выполнение ударов срезкой справа в тренировочную стенку и на полу с партнером. Удар справа срезкой с отскока в движении. Закрепление знаний о правилах игры на счет. Правило подачи. Подвижные игры («Каракатица», «Рыцарский бой»). Воспитание координационных способностей.		2	Не предусмотрено		Демонстрация комплекса упражнений			[1-7]
<b>120</b>	Имитация подхода к удару. Выполнение ударов в стенку и на полу с партнером. Воспитание координационных способностей.		2	Не предусмотрено		Демонстрация комплекса упражнений			[1-7]
<b>121</b>	Выполнение ударов срезкой справа в тренировочную стенку и на полу с партнером. Подвижные игры («Горячая картошка»). Воспитание координационных способностей.		2	Не предусмотрено		Демонстрация комплекса упражнений			[1-7]
<b>122</b>	Выполнение ударов срезкой справа и слева в тренировочную стенку. Обмен ударами на полу в парах. Подвижные игры («Гонка мячей», «Нападающие и защитники»). Воспитание скоростных и координационных способностей.Беговые и прыжковые упражнения.		2	Не предусмотрено		Демонстрация комплекса упражнений			[1-7]
<b>123</b>	Стойки для ударов справа. Обучение работе ног при ударах справа в движении. Упражнения на работу ног: перемещение в стойке теннисиста в различных направлениях с оббеганием конусов, упражнения на частоту движений ног.		2	Не предусмотрено		Демонстрация комплекса упражнений			[1-7]
<b>124</b>	Обмен разнообразными ударами в стенку и на полу с партнером. Упражнения на работу ног: перемещения в		2	Не предусмотрено		Демонстрация комплекса			[1-7]

	стойке теннисиста в различных направлениях с обеганием конусов, упражнения на частоту движений.. Подготовка к тестированию.					упражнений			
125	Воспитание скоростных и координационных способностей. Упражнения на быстроту реакции, быстроту начала движения, равновесие		2	Не предусмотрено		Демонстрация комплекса упражнений			[1-7]
126	Тестирование СФП и ОФП		2			контрольные испытания			
	<b>Итого за семестр</b>		36						
<b>6 семестр</b>									
127-128	Тестирование СФП и ОФП		4			контрольные испытания			[1-7]
129	Строевые упражнения. Гимнастические перестроения: шерепа, дистанция. Колонна: направляющий, замыкающий. Повороты.		2	Не предусмотрено		Демонстрация комплекса упражнений			[1-7]
130	Общеразвивающие упражнения (ОРУ): Развитие гибкости, ловкости, выносливости. Упражнения с отягощениями, с скакалкой, на гимнастической стенке, с гимнаст. скамьей.		2	Не предусмотрено		Демонстрация комплекса упражнений			[1-7]
131	Обучение и совершенствование техники различных ударов. Игра в защите срезками. Для разминки ног: приседания; на одной ноге, сделав на нее выпад, со сменой ног прыжком. Махи ногами (правая нога к левой руке); вращение ног в голеностопном суставе; прыжки на правой и левой ноге, на двух ногах, упражнения со скакалкой. Отработка движений на площадке, одновременная работа рук и ног.		2	Не предусмотрено		Демонстрация комплекса упражнений			[1-7]
132	Имитация ударов слева, справа «с лета». Поддачи подрезками слева, справа. Упражнения на развитие координации движений. Отработка различных ударов об стенку через сетку на точность попадания. Отработка различных ударов об стенку. Игра через сетку.		2	Не предусмотрено		Демонстрация комплекса упражнений			[1-7]



	Развивающие игры-упражнения.								
133	Отработка смених ватки ракетки. Игра через сетку. Упражнения с мячом и ракеткой на концентрацию внимания. Отработка движений на площадке, одновременная работа рук и ног. Отработка различных ударов об стенку и через сетку на точность попадания. Упражнения с мячом, удары ракеткой по мячу. Игра с попаданием в определенный предмет.		2	Не предусмотрено		Демонстрация комплекса упражнений			[1-7]
134	Обучение и совершенствование игры через сетку в парах. Упражнения с мячом и ракеткой на концентрацию внимания. Упражнения для правильного подбрасывания мяча. Упражнения на координацию движений, подбрасывание мяча и имитацию ударов. Отработка ударов справа, слева мячом об стенку.		2	Не предусмотрено		Демонстрация комплекса упражнений			[1-7]
135	Обучение взаимодействию ракетки, мяча и туловища. Упражнения с ракеткой. Эстафеты с мячом. Отработка ударов справа и слева об стенку, упражнения на отработку ударов. Игра через сетку. Упражнения на внимание		2	Не предусмотрено		Демонстрация комплекса упражнений			[1-7]
136	Игра с резкой на удержание мяча. Направление мяча по прямой и по диагонали. Повторение ранее изученного материала.		2	Не предусмотрено		Демонстрация комплекса упражнений			[1-7]
137	Игра накатом, обращая внимание на работу ног, точку удара, положение головки ракетки. Воспитание скоростных, скоростно-силовых и координационных способностей. Прыжковые упражнения, ускорения.		2	Не предусмотрено		Демонстрация комплекса упражнений			[1-7]
138	Выполнение подачи (необходимо обращать внимание на правильное положение ног, подброс мяча, точку удара). Воспитание скоростно-силовых и координационных способностей. Прыжки со скакалкой на двух ногах, на одной ноге, вращая скакалку вперед, назад.		2	Не предусмотрено		Демонстрация комплекса упражнений			[1-7]

139	Подача в заданные зоны стола. Прием подачи: по диагонали и по прямой. Повторение теннисного счета. Воспитание скоростных, скоростно-силовых и координационных способностей.		2	Не предусмотрено		Демонстрация комплекса упражнений			[1-7]
140	Выполнение приема подачи по диагонали и по прямой. Демонстрация полета мяча (диагональ и прямая). Воспитание скоростных, скоростно-силовых и координационных способностей. Игра «Зеваки». Ловля мяча с выбеганием вперед. Оббегание катящегося мяча и его ловля. Ловля мяча различных исходных положений. Перекаты с ноги на ногу, перемещения вправо-влево, вперед-назад с вращением рук и ног.		2	Не предусмотрено		Демонстрация комплекса упражнений			[1-7]
141	Выполнение ударов накатом с наброса учителя по прямой, по диагонали. Выполнение ударов срезкой с наброса учителя по линии, по диагонали по линии и диагонали в парах. Игры в парах.		2	Не предусмотрено		Демонстрация комплекса упражнений			[1-7]
142	Подводящие упражнения: броски мяча на разное расстояние. Обучение длинному и короткому ударам с отскока. Удары справа и слева срезкой по мишеням, расположенным на столе на разном расстоянии от сетки с акцентом на точность попадания.		2	Не предусмотрено		Демонстрация комплекса упражнений			[1-7]
143	Выполнение ударов срезкой с заданием варьировать длину и направление полета мяча. Игра по направлению – линия, диагональ.		2	Не предусмотрено		Демонстрация комплекса упражнений			[1-7]
144	Тестирование СФП и ОФП		2			контрольные испытания			
	<b>Итого за семестр</b>		36						
<b>7 семестр</b>									
145-146	Тестирование СФП и ОФП		4			контрольные испытания			
147	Выполнение ударов с верхним вращением по диагонали. Упражнения на быстроту реакции, быстроту начала		2	Не предусмотрено		Демонстрация комплекса			[1-7]

	движения, баланс – прыжки со скакалкой, перемещения с вращением рук и ног.					упражнений			
<b>148</b>	Выполнение ударов справа по диагонали подрезкой по топ-спину. Воспитание скоростных, скоростно-силовых и координационных способностей.		2	Не предусмотрено		Демонстрация комплекса упражнений			[1-7]
<b>149</b>	Выполнение подрезки справа и слева по прямой по топ-спину. Воспитание скоростных, скоростно-силовых и координационных способностей.		2	Не предусмотрено		Демонстрация комплекса упражнений			[1-7]
<b>150</b>	Игра по прямой и диагонали справа направо топ-спинами. Воспитание скоростных, скоростно-силовых и координационных способностей.		2	Не предусмотрено		Демонстрация комплекса упражнений			[1-7]
<b>151</b>	Последовательное набивание по 4, 6, 8, 10 ударов при игре в парах друг с другом.		2	Не предусмотрено		Демонстрация комплекса упражнений			[1-7]
<b>152</b>	Подача, прием, розыгрыш очка. Удары с различными вариациями по длине, высоте, направлению полета мяча.		2	Не предусмотрено		Демонстрация комплекса упражнений			[1-7]
<b>153</b>	Игра по линии и диагонали слева налево подрезкой по высокой, низкой и средней траектории.		2	Не предусмотрено		Демонстрация комплекса упражнений			[1-7]
<b>154</b>	Выполнение ударов с верхним вращением по диагонали. Упражнения на быстроту реакции, быстроту начала движения, баланс – прыжки со скакалкой, перемещения с вращением рук и ног.		2	Не предусмотрено		Демонстрация комплекса упражнений			[1-7]
<b>155</b>	Игра срезкой на удержание мяча. Направление мяча по прямой и по диагонали. Повторение ранее изученного материала.		2	Не предусмотрено		Демонстрация комплекса упражнений			[1-7]
<b>156</b>	Игра накатом, обращая внимание на работу ног, точку удара, положение головки ракетки. Воспитание скоростных, скоростно-силовых и координационных способностей.		2	Не предусмотрено		Демонстрация комплекса упражнений			[1-7]

	Прыжковые упражнения, ускорения.								
<b>157</b>	Выполнение подачи (необходимо обращать внимание на правильное положение ног, подбор мяча, точку удара). Воспитание скоростно-силовых и координационных способностей. Прыжки со скакалкой на двух ногах, на одной ноге, вращая скакалку вперед, назад.		2	Не предусмотрено		Демонстрация комплекса упражнений			[1-7]
<b>158</b>	Подача в заданные зоны стола. Прием подачи: по диагонали и по прямой. Повторение теннисного счета. Воспитание скоростных, скоростно-силовых и координационных способностей.		2	Не предусмотрено		Демонстрация комплекса упражнений			[1-7]
<b>159</b>	Выполнение приема подачи по диагонали и по прямой. Демонстрация полета мяча (диагональ и прямая). Воспитание скоростных, скоростно-силовых и координационных способностей. Игра «Зеваки». Ловля мяча с выбеганием вперед. Оббегание катящегося мяча и его ловля. Ловля мяча различных исходных положений. Перекаты с ноги на ногу, перемещения вправо-влево, вперед-назад с вращением рук и ног.		2	Не предусмотрено		Демонстрация комплекса упражнений			[1-7]
<b>160</b>	Выполнение ударов накатом с наброса учителя по прямой, по диагонали. Выполнение ударов срезкой с наброса учителя по линии, по диагонали по линии и диагонали в парах. Игры в парах.		2	Не предусмотрено		Демонстрация комплекса упражнений			[1-7]
<b>161</b>	Подводящие упражнения: броски мяча на разное расстояние. Обучение длинному и короткому ударам с отскока. Удары справа и слева срезкой по мишеням, расположенным на столе на разном расстоянии от сетки с акцентом на точность попадания.		2	Не предусмотрено		Демонстрация комплекса упражнений			[1-7]
<b>162</b>	Выполнение ударов срезкой с заданием варьировать длину и направление полета мяча. Игра по направлению – линия, диагональ.		2	Не предусмотрено		Демонстрация комплекса упражнений			[1-7]
<b>163-164</b>	Тестирование СФП и ОФП		4			контрольные испытания			

	<b>Итого за семестр</b>		40						
	<b>ИТОГО</b>		328						

## 16. Образовательные технологии

№/п .	Тема	Вид занятия	Количество во часов	Активные формы	Интерактивные формы
	«Элективные дисциплины 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
	Не предусмотрена	Семестр	Семестр	
	ИТОГО			

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

### Зачет по дисциплине

#### «Элективные дисциплины 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 дисциплины 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 дисциплины 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.

#### **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**

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

Объём 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

## 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 вупоре лежа за 1 мин.	25	20	17	13	10	35	30	27	23	20
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 вупоре 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) поддиагонали (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

**Примечание:** Обязательные и контрольные тесты проводятся в начале учебного года, 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.

### Тематика реферативных работ по дисциплине «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту».

Примерные темы и этапы подготовки реферативных работ для студентов, освобожденных от практических занятий «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» (Настольный теннис).

#### *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 trimestры 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**

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.
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.
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.
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.
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.

### **13. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины (модуля)**

#### **13.1. Основная литература**

1. Николаев И.В. Основы техники и методики обучения теннису [Электронный ресурс]: учебное пособие / И.В. Николаев, О.Н. Степанова. - Электрон. текстовые данные. - М.: Прометей, 2012. - 60 с. - 978-5-4263-0109-2. - Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/18598.html>
2. Физическая культура и спорт в вузе: учебное пособие : [16+] / А.В. Завьялов, М.Н. Абраменко, И.В. Щербаков, И.Г. Евсеева. – Москва; Берлин : Директ-Медиа, 2020. – 106 с.: ил. – Режим доступа: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=572425>
3. Жданов, В.Ю. Настольный теннис: обучение за 5 шагов : [12+] / В.Ю. Жданов, И.Ю. Жданов, Ю.А. Милоданова. – Москва : Спорт, 2015. – 128 с. : ил., табл. – Режим доступа: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=430429>
4. Иванков, Ч.Т. Организация и проведение студенческих соревнований по культивируемым видам спорта: учебное пособие / Ч.Т. Иванков, С.А. Литвинов, М.В. Стефановский. – Москва : Владос, 2018. – 168 с.: ил. – (Учебное пособие для вузов). Режим доступа: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=486099>

#### **13.2. Дополнительная литература:**

5. Серова, Л.К. Управление подготовкой спортсменов в настольном теннисе : учебное пособие : [12+] / Л.К. Серова. – Москва : Спорт, 2016. – 96 с. : ил. – Режим доступа: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=454262>
6. Витун, Е.В. Современные системы физических упражнений, рекомендованные для студентов: учебное пособие / Е.В. Витун, В.Г. Витун; Оренбургский государственный университет. – Оренбург : Оренбургский государственный университет, 2017. – 111 с.: ил. – Режим доступа: по подписке.: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=481819>
7. Физическая культура: учебник : [16+] / Л.В. Захарова, Н.В. Люлина, М.Д. Кудрявцев и др. Сибирский федеральный университет, Красноярский государственный педагогический университет им. В.П. Астафьева, Сибирский государственный университет науки и технологий имени академика М.Ф. Решетнева, Сибирский юридический институт МВД России. – Красноярск : Сибирский федеральный университет (СФУ), 2017. – 612 с. : ил. – Режим доступа: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=497151>

#### Интернет-ресурсы

12. Электронная библиотечная система (ЭБС) IPRbooks <http://www.iprbookshop.ru/>, номер договора №1965/16 от 11.04.2016г.
13. Научная электронная библиотека (<http://elibrary.ru>).
14. Федеральный портал «Российское образование» <http://www.edu.ru/>
15. Федеральный центр информационно-образовательных ресурсов (<http://fcior.edu.ru>).
16. Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов <http://school-collection.edu.ru/>  
Единое окно доступа к образовательным ресурсам <http://window.edu.ru/>

#### 14. Материально-техническое обеспечение дисциплины (модуля)

**Зал настольного тенниса.** Реализация дисциплины предполагает наличие следующей материально-технической базы необходимой для осуществления образовательного процесса: спортивный зал, с минимальными размерами помещения для 1 стола - 7,7х4,5 м., (стол, сетка, ракетка, мяч) с хорошей вентиляцией и проветриванием окон.

Зал оборудован семью теннисными столами, гимнастическими скамейками, скалками, и не скользящим покрытием, стены не белого цвета. Форма должна быть легкой, и свободной. Обувь с нескользкой подошвой.

При зале имеются две комнаты для переодевания с душевыми отделениями и санузлом. S=158,1 кв.м.



Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования  
«Северо-Осетинский государственный университет  
имени Коста Левановича Хетагурова»



## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**

### **«Элективные дисциплины по физической культуре и спорту»**

#### **(Атлетическая гимнастика)**

Направление подготовки 43.03.02 Туризм  
Профиль: технология и организация туроператорских и турагентских услуг

квалификация (степень) выпускника – бакалавр  
Форма обучения - очная

Владикавказ 2017



Программа составлена в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом высшего образования по направлению 43.03.02 Туризм, утвержденным приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 1463 от 14.12.2015, учебным планом подготовки бакалавра по направлению 43.03.02 Туризм, профиль «Технология и организация туроператорских и турагентских услуг», одобренным Ученым советом ФГБОУ ВО «СОГУ» 27.04.2017 г., протокол № 11 и утвержденным ректором ФГБОУ ВО «СОГУ» А.У. Огоевым

Составители: Ортабаев Заруай Солтанович старший преподаватель кафедры физического воспитания.

Рабочая программа обсуждена на заседании кафедры физического воспитания  
(протокол № 6 от «17» марта 2017 г.)

Одобрена Советом факультета географии и геоэкологии протокол №8 от 30.03. 2017г

## 17. Структура и общая трудоемкость дисциплины

Общая трудоемкость дисциплины по выбору (элективные дисциплины по физической культуре и спорту) составляет: – 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

## 18. Цели освоения дисциплины

**Цель дисциплины** «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» (Атлетическая гимнастика) является формирование физической культуры личности обучающегося и способности целенаправленно использовать средства и методы физической культуры для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки к будущей профессиональной деятельности, формирования активной социальной позиции, полноценной семейной жизни

К задачам изучения дисциплины «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» (Атлетическая гимнастика) можно отнести:

- овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих развитие и совершенствование психомоторных способностей, качеств и свойств личности;
- воспитание отдельных физических и специальных качеств, особо необходимых для высокопроизводительного труда в определенной профессии;
- приобретение профессионально-прикладных знаний по физическому воспитанию личности;
- совершенствование индивидуального фонда двигательных умений, навыков и физкультурно-образовательных знаний, способствующих освоению избранной профессиональной деятельности;
- обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности, определяющей психофизическую готовность обучающихся к будущей профессиональной деятельности;
- приобретение опыта творческого использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей.

## 19. Место дисциплины в структуре ОПОП по специальности 44.03.02 Психолого-педагогическое образование, профиль Психология образования

Дисциплина «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» (Атлетическая гимнастика) реализуется вариативной части Б1.В.18Блока 1, формируемая участниками образовательных отношений в объеме не менее 328 академических часов. Указанные академические часы являются обязательными для освоения и в зачетные единицы не переводятся.

Рабочая программа по «Элективным дисциплинам по физической культуре и спорту» (Атлетическая гимнастика) составлена в соответствии с ФГОС ВО, формируют у бакалавров набор специальных знаний, умений, навыков и компетенций, необходимых для решения образовательных, оздоровительных и воспитательных задач и связаны с дисциплиной «Физическая культура». «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» являются важнейшим компонентом целостного развития личности и тесно связаны не только с физическим развитием и совершенствованием функциональных систем организма студента, но и с формированием средствами физического воспитания жизненно необходимых морально-психических качеств, свойств и черт личности.

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

Коды компетенций	Содержание компетенций
ОК-7	способность поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности, пропаганды активного долголетия, здорового образа жизни и профилактики заболеваний

4.1. Взаимосвязь планируемых результатов обучения по дисциплине с формируемыми компетенциями ОПОП:

Коды компетенций ОПОП	Планируемые результаты обучения, соответствующие формируемым компетенциям ОПОП		
	Знать	Уметь	Владеть
ОК-7	<ul style="list-style-type: none"> <li>- современные оздоровительные технологии в сфере туризма, их типологию, региональную специфику и особенности;</li> <li>- основы теории и методики обучения базовым видам физкультурно-оздоровительной деятельности;</li> <li>- историю, теорию и методику спортивно-оздоровительного туризма;</li> <li>- принципы устройства основных сооружений по туризму, их оборудование и правила эксплуатации;</li> <li>- приемы общения специалиста по спортивно-оздоровительному туризму с</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- планировать уроки, учебно-тренировочные занятия, другие формы занятий с учетом медико-биологических, санитарно-гигиенических, психолого-педагогических основ физкультурно-спортивной, оздоровительной, рекреационной деятельности, а также квалифицированных, возрастных, половых и других особенностей занимающихся;</li> <li>- применять на занятиях и при проведении мероприятий средства и методы, адекватные поставленным задачам;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- навыками организации и проведения спортивно-оздоровительных походов;</li> <li>- навыками планирования походов;</li> <li>- навыками организации соревнований по спортивным походам;</li> <li>- навыками топографии и ориентирования, как составляющей части спортивно-оздоровительного туризма;</li> </ul>

	<p>коллективом занимающихся и каждым индивидуумом и межличностного общения в коллективе;</p> <p>- организационно-экономические, медико-биологические и психологические основы, технологию тренировки в сфере высшего спортивного мастерства по основным видам туризма.</p>	<p>- использовать разнообразные формы занятий с учетом возрастных, морфофункциональных и индивидуально-психических особенностей занимающихся, уровня их физического состояния;</p> <p>- разрабатывать содержание и проводить комплексные туристские поездки, массовые туристские слеты и соревнования, походы и экскурсии;</p>	
--	--	--	--

**21. Содержание и учебно-методическая карта дисциплины**  
**Элективные дисциплины по физической культуре и спорту(Атлетическая гимнастика)**

*Таблица 5.1*

Номер недели	Наименование тем (вопросов), изучаемых по данной дисциплине	Занятия		Самостоятельная работа студентов		Формы контроля	Количество о баллов		Лит-ра
		л	пр	Содержание	Часы		min	max	
1 семестр									
1-2	Тестирование СФП и ОФП		4						
3-4	Сведение о технике безопасности. Обучения на тренажерах.		4	Не предусмотрено		контрольные испытания			[1-4]
5-6	Освоение базового комплекса упражнений для новичка с использованием свободных отягощений Круговая тренировка (КТ) <sup>1</sup> . Растягивающие упражнения (РУ) <sup>2</sup>		4	Не предусмотрено		освоение техники атл. упр.			[1-4]
7-8	Освоение базового комплекса упражнений для новичка с использованием тренажеров. Круговая тренировка (КТ) <sup>1</sup> . Бег 500м(дев) и 1000м (юн)		4	Не предусмотрено		освоение техники атл. упр.			[1-4]
9-10	Освоение комплекса упражнений для преимущественного развития мышц плечевого пояса. Круговая тренировка (КТ) <sup>1</sup> Растягивающие упражнения (РУ) <sup>2</sup>		4	Не предусмотрено		освоение техники атл. упр.			[1-4]
11-12	Освоение комплекса упражнений для преимущественного развития мышц спины. Круговая тренировка (КТ) <sup>1</sup> . Стретчинг, дыхательные упражнения, релаксация		4	Не предусмотрено		освоение техники атл. упр.			[1-4]
13-14	Общеразвивающие упражнения. Освоение		4	Не предусмотрено		освоение			[1-4]

	комплекса упражнений для преимущественного развития мышц ног. Бег 500м(дев) и 1000м (юн). Стретчинг, дыхательные упражнения, релаксация.					техники атл. упр.			
<b>15-16</b>	Общеразвивающие упражнения. Круговая тренировка (КТ) <sup>1</sup> . Бег 500м(дев) и 1000м (юн). Стретчинг, дыхательные упражнения, релаксация.		4	Не предусмотрено		освоение техники атл. упр.			[1-4]
<b>17-18</b>	Тестирование СФП и ОФП		4	Не предусмотрено		контрольные испытания			
	<b>Итого за семестр</b>		36						
<b>2 семестр</b>									
<b>19-20</b>	Тестирование СФП и ОФП		4			контрольные испытания			
<b>21-22</b>	Общеразвивающие упражнения. Освоение комплекса упражнений в системе «суперсерий». Стретчинг, дыхательные упражнения, релаксация		4	Не предусмотрено		освоение техники атл. упр.			[1-4]
<b>23-24</b>	Общеразвивающие упражнения. Освоение комплекса упражнений в системе «сдвоенных сетов». ). Стретчинг, дыхательные упражнения, релаксация		4	Не предусмотрено		освоение техники атл. упр.			[1-4]
<b>25-26</b>	Общеразвивающие упражнения. Освоение комплекса упражнений в системе «трисета»). Стретчинг, дыхательные упражнения, релаксация		4	Не предусмотрено		освоение техники атл. упр.			[1-4]
<b>27-28</b>	Общеразвивающие упражнения. Базовые упражнения: мышцы шеи. Базовые упражнения: плечи (дельтовидные мышцы). Базовые упражнения: мышцы рук (бицепсы, трицепсы, предплечья). Стретчинг, дыхательные упражнения, релаксация		4	Не предусмотрено		освоение техники атл. упр.			[1-4]
<b>29-30</b>	Общеразвивающие упражнения. Базовые упражнения: мышцы шеи. Базовые упражнения:		4	Не предусмотрено		освоение техники			[1-4]

	плечи (дельтовидные мышцы). Базовые упражнения: мышцы рук (бицепсы, трицепсы, предплечья). Стретчинг, дыхательные упражнения, релаксация					атл. упр.			
<b>31-32</b>	Общеразвивающие упражнения. Базовые упражнения: мышцы шеи. Базовые упражнения: плечи (дельтовидные мышцы). Базовые упражнения: мышцы рук (бицепсы, трицепсы, предплечья). Стретчинг, дыхательные упражнения, релаксация		4	Не предусмотрено		освоение техники атл. упр.			[1-4]
<b>33-34</b>	Общеразвивающие упражнения. Базовые упражнения: мышцы спины. Базовые упражнения: мышцы живота. Стретчинг, дыхательные упражнения, релаксация		4	Не предусмотрено		освоение техники атл. упр.			[1-4]
<b>35-36</b>	Тестирование СФП и ОФП		4			контрольные испытания			
	<b>Итого за семестр</b>		36						
<b>3 семестр</b>									
<b>37-38</b>	Тестирование СФП и ОФП		4			контрольные испытания			
<b>39-40-41</b>	Общеразвивающие упражнения. Базовые упражнения: мышцы спины. Базовые упражнения: мышцы живота. Стретчинг, дыхательные упражнения, релаксация		6	Не предусмотрено		освоение техники атл. упр.			[1-4]
<b>42-43-44</b>	Общеразвивающие упражнения. Базовые упражнения: мышцы ног, ягодиц. Базовые упражнения: мышцы голени. Стретчинг, дыхательные упражнения, релаксация		6	Не предусмотрено		освоение техники атл. упр.			[1-4]
<b>44-45-46</b>	Общеразвивающие упражнения. Базовые упражнения: мышцы ног, сгибателей и разгибателей бедра. Стретчинг, дыхательные упражнения, релаксация		6	Не предусмотрено		освоение техники атл. упр.			[1-4]

<b>46-47-48</b>	Общеразвивающие упражнения. Базовые упражнения: мышцы груди, спины. Стретчинг, дыхательные упражнения, релаксация		6	Не предусмотрено		освоение техники атл. упр.			[1-4]
<b>48-49-50</b>	Общеразвивающие упражнения. Комплекс упражнений для плечевого пояса с использованием тренажеров и собственного веса. Бег 500м и 1000м . Стретчинг, дыхательные упражнения, релаксация		6	Не предусмотрено		освоение техники атл. упр.			[1-4]
<b>51-52-53</b>	Общеразвивающие упражнения. Комплекс упражнений для мышц спины с использованием тренажеров и собственного веса. Стретчинг, дыхательные упражнения, релаксация		6	Не предусмотрено		освоение техники атл. упр.			[1-4]
<b>54-55-56</b>	Общеразвивающие упражнения. Комплекс упражнений для мышц ног с использованием тренажеров и собственного веса. Стретчинг, дыхательные упражнения, релаксация.		6	Не предусмотрено		освоение техники атл. упр.			[1-4]
<b>57-58-59</b>	Общеразвивающие упражнения. Комплекс упражнений для брюшного пресса с использованием тренажеров и собственного веса. Бег 500м(дев) и 1000м (юн). Стретчинг, дыхательные упражнения, релаксация		6	Не предусмотрено		освоение техники атл. упр.			[1-4]
<b>60-61-62</b>	Общеразвивающие упражнения. Комплекс упражнений на груза-блочных устройствах для мышц спины. Стретчинг, дыхательные упражнения, релаксация		6	Не предусмотрено		освоение техники атл. упр.			[1-4]
<b>63-64-65</b>	Общеразвивающие упражнения. Комплекс упражнений на груза-блочных устройствах для мышц ног. Дополнительные упражнения. Стретчинг, дыхательные упражнения, релаксация		6	Не предусмотрено		освоение техники атл. упр.			[1-4]
<b>66-67-68</b>	Общеразвивающие упражнения. Комплекс упражнений на груза-блочных устройствах для мышц рук. Стретчинг, дыхательные упражнения, релаксация		6	Не предусмотрено		освоение техники атл. упр.			[1-4]



<b>69-71</b>	Общеразвивающие упражнения. Сочетание комплекса упражнений с собственным весом и на груза-блочных устройствах. Стретчинг, дыхательные упражнения, релаксация		4	Не предусмотрено		освоение техники атл. упр.			[1-4]
<b>71-72</b>	Тестирование СФП и ОФП		4			контрольные испытания			
	<b>Итого за семестр</b>		72						
<b>4 семестр</b>									
<b>73-74</b>	Тестирование СФП и ОФП		4			контрольные испытания			
<b>75-76</b>	Общеразвивающие упражнения. Комплекс упражнений на груза-блочных устройствах для мышц рук. Стретчинг, дыхательные упражнения, релаксация		4	Не предусмотрено		освоение техники атл. упр.			[1-4]
<b>77-78</b>	Общеразвивающие упражнения. Комбинированный комплекс упражнений для мышц ног и брюшного пресса. ДУ(дополнительные упражнения). Стретчинг, дыхательные упражнения, релаксация		4	Не предусмотрено		освоение техники атл. упр.			[1-4]
<b>79-80</b>	Общеразвивающие упражнения. Комбинированный комплекс упражнений с использованием различных отягощений для мышц плечевого пояса. Стретчинг, дыхательные упражнения, релаксация		4	Не предусмотрено		освоение техники атл. упр.			[1-4]
<b>81-82</b>	Общеразвивающие упражнения. Комбинированный комплекс упражнений с использованием различных отягощений для грудных мышц и бицепса. Стретчинг, дыхательные упражнения, релаксация		4	Не предусмотрено		освоение техники атл. упр.			[1-4]
<b>83-84</b>	Общеразвивающие упражнения. Комбинированный комплекс упражнений с использованием различных отягощений для грудных мышц и спины. Стретчинг, дыхательные упражнения, релаксация.		4	Не предусмотрено		освоение техники атл. упр.			[1-4]

<b>85-86</b>	Общеразвивающие упражнения. Стретчинг, дыхательные упражнения, релаксация		4	Не предусмотрено		освоение техники атл. упр.			[1-4]
<b>87-88</b>	Общеразвивающие упражнения. Круговой комплекс упражнений с использованием различных отягощений для мышц плечевого пояса. Стретчинг, дыхательные упражнения, релаксация		4	Не предусмотрено		освоение техники атл. упр.			[1-4]
<b>89-90</b>	Общеразвивающие упражнения. Круговой комплекс упражнений с использованием различных отягощений для мышц брюшного пресса. Стретчинг, дыхательные упражнения, релаксация		4	Не предусмотрено		освоение техники атл. упр.			[1-4]
<b>91-92</b>	Общеразвивающие упражнения. Круговой комплекс упражнений с использованием различных отягощений для грудных мышц и бицепса. Стретчинг, дыхательные упражнения, релаксация		4	Не предусмотрено		освоение техники атл. упр.			[1-4]
<b>93-94</b>	Общеразвивающие упражнения. Круговой комплекс упражнений с использованием различных отягощений для мышц спины плеч и трицепса. Стретчинг, дыхательные упражнения, релаксация		4	Не предусмотрено		освоение техники атл. упр.			[1-4]
<b>95-69</b>	Общеразвивающие упражнения. Стретчинг, дыхательные упражнения, релаксация		4	Не предусмотрено		освоение техники атл. упр.			[1-4]
<b>97-98</b>	Общеразвивающие упражнения. Правила построения тренировки с постепенным увеличением отягощения (по принципу «пирамиды»). Стретчинг, дыхательные упражнения, релаксация		4	Не предусмотрено		освоение техники атл. упр.			[1-4]
<b>99-100</b>	Общеразвивающие упражнения. Комплекс упражнений по принципу «пирамиды», для мышц груди и бицепса.		4	Не предусмотрено		освоение техники атл. упр.			[1-4]

<b>101-102</b>	Общеразвивающие упражнения. Комплекс упражнений по принципу «пирамиды», для мышц спины плеч и трицепса. Стретчинг, дыхательные упражнения, релаксация		4	Не предусмотрено		освоение техники атл. упр.			[1-4]
<b>103-104</b>	Общеразвивающие упражнения. Комплекс упражнений по принципу «пирамиды», для мышц ног и брюшного пресса. Бег 500м(дев) и 1000м(юн). Стретчинг, дыхательные упражнения, релаксация		4	Не предусмотрено		освоение техники атл. упр.			[1-4]
<b>105-106</b>	Общеразвивающие упражнения. Комплекс упражнений по принципу «пирамиды», для мышц груди и брюшного пресса. Бег 500м(дев) и 1000м(юн). Стретчинг, дыхательные упражнения, релаксация		4	Не предусмотрено		освоение техники атл. упр.			[1-4]
<b>107-108</b>	Тестирование СФП и ОФП		4			контрольные испытания			
	<b>Итого за семестр</b>		72						
<b>5 семестр</b>									
<b>109-110</b>	Тестирование СФП и ОФП		4			контрольные испытания			
<b>111-112</b>	Общеразвивающие упражнения. Круговой комплекс упражнений с использованием различных отягощений для мышц плечевого пояса. Стретчинг, дыхательные упражнения, релаксация		4	Не предусмотрено		освоение техники атл. упр.			[1-4]
<b>113-114</b>	Общеразвивающие упражнения. Круговой комплекс упражнений с использованием различных отягощений для мышц брюшного пресса. Стретчинг, дыхательные упражнения, релаксация		4	Не предусмотрено		освоение техники атл. упр.			[1-4]
<b>115-116</b>	Общеразвивающие упражнения. Круговой комплекс упражнений с использованием различных отягощений для грудных мышц и бицепса. Стретчинг, дыхательные упражнения, релаксация		4	Не предусмотрено		освоение техники атл. упр.			[1-4]

<b>117-118</b>	Общеразвивающие упражнения. Круговой комплекс упражнений с использованием различных отягощений для мышц спины плеч и трицепса. Бег 500м(дев) и 1000м (юн). Стретчинг, дыхательные упражнения, релаксация		4	Не предусмотрено		освоение техники атл. упр.			[1-4]
<b>119-120</b>	Общеразвивающие упражнения. Круговой комплекс упражнений с использованием различных отягощений для мышц для мышц ног и брюшного пресса. Стретчинг, дыхательные упражнения, релаксация		4	Не предусмотрено		освоение техники атл. упр.			[1-4]
<b>121-122</b>	Общеразвивающие упражнения. Круговой комплекс упражнений с использованием различных отягощений для мышц спины ног и брюшного пресса. Стретчинг, дыхательные упражнения, релаксация		4	Не предусмотрено		освоение техники атл. упр.			[1-4]
<b>123-124</b>	Общеразвивающие упражнения. Круговой комплекс упражнений с использованием различных отягощений для мышц груди ног и брюшного пресса. Бег 500м(дев) и 1000м (юн). Дополнительные упражнения. Стретчинг, дыхательные упражнения, релаксация		4	Не предусмотрено		освоение техники атл. упр.			[1-4]
<b>125-126</b>	Тестирование СФП и ОФП		4			контрольные испытания			
	<b>Итого за семестр</b>		36						
<b>6 семестр</b>									
<b>127-128</b>	Тестирование СФП и ОФП		4			контрольные испытания			
<b>129</b>	Общеразвивающие упражнения. Круговой комплекс упражнений.		2	Не предусмотрено		освоение техники атл. упр.			[1-4]

<b>130-131</b>	Общеразвивающие упражнения. Комбинированный комплекс упражнений с использованием различных отягощений для мышц плечевого пояса. Стретчинг, дыхательные упражнения, релаксация		4	Не предусмотрено		освоение техники атл. упр.			[1-4]
<b>132-133</b>	Общеразвивающие упражнения. Комплекс упражнений по принципу «пирамиды», для мышц груди и бицепса. Стретчинг, дыхательные упражнения, релаксация		4	Не предусмотрено		освоение техники атл. упр.			[1-4]
<b>134-135</b>	Общеразвивающие упражнения. Комплекс упражнений по принципу «пирамиды», для мышц ног и брюшного пресса. Стретчинг, дыхательные упражнения, релаксация		4	Не предусмотрено		освоение техники атл. упр.			[1-4]
<b>136-137</b>	Общеразвивающие упражнения (КТ) <sup>1</sup> - для мышц спины и бицепса. Стретчинг, дыхательные упражнения, релаксация.		4	Не предусмотрено		освоение техники атл. упр.			[1-4]
<b>138-139</b>	Общеразвивающие упражнения (КТ) <sup>1</sup> - для мышц спины и мышц ног. Стретчинг, дыхательные упражнения, релаксация.		4	Не предусмотрено		освоение техники атл. упр.			[1-4]
<b>140-141</b>	Общеразвивающие упражнения (КТ) <sup>1</sup> - для мышц груди и мышц ног. Бег 500м и 1000м. Стретчинг, дыхательные упражнения, релаксация.		4	Не предусмотрено		освоение техники атл. упр.			[1-4]
<b>142</b>	Общеразвивающие упражнения (КТ) <sup>1</sup> - для мышц груди и мышц ног. Бег 500м и 1000м. Стретчинг, дыхательные упражнения, релаксация.		4	Не предусмотрено		освоение техники атл. упр.			[1-4]
<b>143-144</b>	Тестирование СФП и ОФП		4			контрольные испытания			
	<b>Итого за семестр</b>		36						
<b>7 семестр</b>									
<b>145-146</b>	Тестирование СФП и ОФП		4			контрольные испытания			

<b>147-148</b>	Общеразвивающие упражнения Комбинированный комплекс упражнений с использованием различных отягощений для мышц плечевого пояса.. Бег 500м и 1000м.Стретчинг, дыхательные упражнения, релаксация.		4	Не предусмотрено		освоение техники атл. упр.			[1-4]
<b>149</b>	Общеразвивающие упражнения Комбинированный комплекс упражнений с использованием различных отягощений для мышц брюшного пресса. Стретчинг, дыхательные упражнения, релаксация.		2	Не предусмотрено		освоение техники атл. упр.			[1-4]
<b>150-151</b>	Общеразвивающие упражнения Комбинированный комплекс упражнений с использованием различных отягощений для грудных мышц и бицепса. Стретчинг, дыхательные упражнения, релаксация.		4	Не предусмотрено		освоение техники атл. упр.			[1-4]
<b>152</b>	Общеразвивающие упражнения Комбинированный комплекс упражнений с использованием различных отягощений для мышц спины плеч и трицепса. Стретчинг, дыхательные упражнения, релаксация.		2	Не предусмотрено		освоение техники атл. упр.			[1-4]
<b>153-154</b>	Общеразвивающие упражнения. Комбинированный комплекс упражнений с использованием различных отягощений для мышц ног и брюшного пресса. Стретчинг, дыхательные упражнения, релаксация.		4	Не предусмотрено		освоение техники атл. упр.			[1-4]
<b>155</b>	Общеразвивающие упражнения. Комбинированный комплекс упражнений с использованием различных отягощений для мышц спины и бицепса. Стретчинг, дыхательные упражнения, релаксация.		2	Не предусмотрено		освоение техники атл. упр.			[1-4]
<b>156</b>	Общеразвивающие упражнения. Комбинированный комплекс упражнений с использованием различных отягощений для грудных мышц и спины.		2	Не предусмотрено		освоение техники атл. упр.			[1-4]
<b>157-158</b>	Общеразвивающие упражнения. Комплекс упражнений комбинированным методом для всех		4	Не предусмотрено		освоение техники атл.			[1-4]

	групп мышц. Стретчинг, дыхательные упражнения, релаксация.					упр.			
<b>159</b>	Общеразвивающие упражнения. Комплекс упражнений методом динамических усилий, для мышц груди бицепса и брюшного пресса. Стретчинг, дыхательные упражнения, релаксация.		2	Не предусмотрено		освоение техники атл. упр.			[1-4]
<b>160-161</b>	Общеразвивающие упражнения. Комплекс упражнений методом динамических усилий, для мышц груди бицепса и брюшного пресса. Стретчинг, дыхательные упражнения, релаксация.		4	Не предусмотрено		освоение техники атл. упр.			[1-4]
<b>162</b>	Общеразвивающие упражнения. Комплекс упражнений комбинированным методом для всех групп мышц. Стретчинг, дыхательные упражнения, релаксация.		4	Не предусмотрено		освоение техники атл. упр.			[1-4]
<b>163-164</b>	Тестирование СФП и ОФП		4			контрольные испытания			
	<b>Итого за семестр</b>		40						
	<b>ИТОГО</b>		328						

## 22. Образовательные технологии

№/п.	Тема	Вид занятия	Количество часов	Активные формы	Интерактивные формы
	«Элективные дисциплины 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
	Не предусмотрена	Семестр	Семестр	
	ИТОГО			

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

#### Зачет по дисциплине

#### «Элективные дисциплины 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 дисциплины 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 дисциплины 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.

#### **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**

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:

титальный 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

## Атлетическая гимнастика

### Тесты по СФП (муж)

#### 1-2 семестры

Вес	Баллы	Жим штанги лежа (кол-во раз)		Разгибание бедра ( кол-во раз)		Боковые повороты туловища (кол-во раз)		Верхняя тяга (кол-во раз)	
		1 сем	2 сем	1 сем	2 сем	1 сем	2 сем	1 сем	2 сем
до 65 кг	1	16	17	15	16	12	13	14	15
	2	19	20	17	18	14	15	16	17
	3	21	22	19	20	16	17	18	19
	4	23	24	21	22	18	19	20	21
	5	25	26	23	24	20	21	22	23
74 кг	1	12	13	15	16	15	16	15	16
	2	14	15	17	18	17	18	17	18
	3	16	17	19	21	19	20	19	20
	4	18	19	22	23	21	22	22	23
	5	20	21	24	25	23	24	24	25
80кг	1	16	17	12	13	15	16	10	12
	2	18	19	14	16	17	18	12	13
	3	20	21	17	18	19	20	15	16
	4	22	23	20	21	21	22	18	19
	5	24	25	22	23	23	24	20	21
>80	1	10	11	15	16	10	11	10	11
	2	12	13	17	18	18	13	12	13
	3	14	15	19	20	20	15	13	14
	4	16	17	20	21	21	16	15	16
	5	18	18	22	23	23	17	17	18

**Для получения зачета необходимо набрать 12 баллов**

### Тесты по СФП (муж)

#### 3-4 семестры

Вес	Баллы	Жим штанги лежа (кол-во раз)		Разгибание бедра (кол-во раз)		Боковые повороты туловища (кол-во раз)		Верхняя тяга (кол-во раз)	
		3 сем	4 сем	3 сем	4 сем	3 сем	4 сем	3 сем	4 сем
65 кг	1	17	19	17	18	13	14	16	17
	2	20	21	19	20	15	16	18	19
	3	22	23	20	21	17	18	20	21
	4	24	25	22	23	19	20	22	23
	5	26	27	24	25	21	22	23	25
74 кг	1	14	15	16	17	16	17	16	18
	2	16	17	18	19	18	19	18	20
	3	18	19	21	22	21	22	21	22
	4	19	20	23	24	22	24	23	24
	5	21	22	25	26	24	25	25	26

80 кг	1	18	19	14	15	16	18	13	14
	2	20	21	16	17	18	20	14	16
	3	22	23	18	20	20	21	16	17
	4	23	24	21	22	22	23	19	20
	5	24	25	23	24	24	25	21	22
>80	1	11	12	17	18	12	13	11	12
	2	13	14	19	20	13	14	13	14
	3	15	16	21	22	15	16	14	15
	4	17	18	22	23	16	17	16	17
	5	18	19	23	24	17	18	18	19

**Для получения зачета необходимо набрать 12 баллов**

**Тесты по СФП (муж)  
5, 6, 7 семестры**

Вес	Баллы	Жим штанги лежа (кол-во раз)		Разгибание бедра (кол-во раз)		Боковые повороты туловища (кол-во раз)		Верхняя тяга (кол-во раз)	
		3 сем	4 сем	3 сем	4 сем	3 сем	4 сем	3 сем	4 сем
65 кг	1	20	22	19	20	15	16	18	20
	2	22	23	20	22	16	18	20	21
	3	23	25	22	24	18	20	22	23
	4	25	27	24	25	20	22	23	24
	5	27	28	25	26	22	24	25	26
74 кг	1	16	17	18	19	18	19	19	20
	2	17	18	20	21	20	22	21	22
	3	19	21	22	23	22	24	22	24
	4	21	22	24	25	24	25	24	25
	5	22	23	26	27	26	27	26	27
80 кг	1	20	21	19	20	19	20	15	16
	2	21	23	21	22	20	21	16	18
	3	23	25	23	24	22	23	18	19
	4	25	26	25	26	24	25	20	21
	5	26	27	26	28	26	27	22	23
>80	1	13	15	9	20	14	16	13	14
	2	14	16	21	22	15	17	14	15
	3	16	18	22	24	17	18	16	18
	4	18	19	24	25	18	20	18	20
	5	20	20	25	26	19	21	19	21

**Для получения зачета необходимо набрать 12 баллов**

**Тесты по СФП (жен)  
1-2 семестры**

		Жим штанги	Разгибание бедра	Боковые	Верхняя тяга
--	--	------------	------------------	---------	--------------

Вес	Баллы	лежа (25 кг, кол-во раз)		(30 кг, кол-во раз)		повороты туловища (30 кг, кол-во раз)		(20 кг, кол-во раз)	
		1 сем	2 сем	1 сем	2 сем	1 сем	2 сем	1 сем	2 сем
до 50 кг	1	11	12	12	14	17	18	27	29
	2	13	14	15	17	20	22	30	32
	3	15	17	18	20	23	26	33	35
	4	18	19	22	23	27	28	37	39
	5	20	21	24	25	29	30	40	41
55 кг	1	12	13	16	17	20	21	31	33
	2	14	16	18	20	22	24	33	36
	3	16	18	21	22	25	27	37	40
	4	19	20	23	25	29	31	41	42
	5	21	23	26	28	30	32	43	44
60 кг	1	13	14	17	18	22	23	33	35
	2	15	17	19	21	24	27	35	37
	3	18	19	22	24	27	30	38	40
	4	20	22	25	27	30	32	40	44
	5	22	24	27	29	32	33	44	46
66 кг	1	14	15	19	20	26	28	35	37
	2	16	18	21	23	28	31	37	40
	3	19	21	23	26	32	35	40	43
	4	21	24	26	28	36	37	43	46
	5	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**

**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	1	13	14	15	16	19	20	30	31
	2	15	16	18	19	23	24	33	34
	3	18	19	21	22	27	28	36	37
	4	20	21	24	25	29	30	39	40
	5	22	23	26	27	31	32	42	43
	1	14	15	18	19	22	23	34	35

55 кг	2	17	18	21	22	25	26	37	38
	3	19	20	23	24	28	29	41	42
	4	21	22	26	27	32	33	43	44
	5	24	25	29	30	33	34	45	46
60 кг	1	15	16	19	20	24	25	36	37
	2	18	19	23	24	28	29	38	39
	3	20	21	25	26	31	32	41	42
	4	23	24	28	29	33	34	45	46
66 кг	5	25	26	30	31	34	35	47	48
	1	17	18	22	23	31	33	39	41
	2	20	21	25	26	35	36	43	44
	3	23	24	28	29	38	40	47	48
>67	4	25	26	31	32	41	42	49	50
	5	26	27	33	34	43	44	51	52
	1	17	18	22	23	31	33	39	40
	2	20	21	25	26	35	37	43	44
>67	3	23	24	28	29	38	40	47	48
	4	25	26	31	32	41	42	49	50
	556	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	1	15	16	17	17	18	19	21	22	23	32	33	34
	2	16	17	18	19	20	21	25	26	27	35	36	37
	3	19	20	21	23	24	25	29	30	31	38	39	40
	4	22	23	24	25	26	27	31	32	33	40	41	42
55 кг	5	24	25	26	27	28	29	33	34	35	43	44	45
	1	16	17	18	20	21	22	24	25	26	36	37	38
	2	19	20	21	22	23	24	27	28	29	39	40	41
	3	21	22	23	25	26	27	30	31	32	43	44	45
60 кг	4	23	24	24	28	29	30	33	34	35	45	46	47
	5	26	27	27	30	31	32	34	35	36	46	47	48
	1	17	18	19	21	22	23	26	27	28	38	39	40
	2	20	21	22	24	25	26	30	31	32	40	41	42
60 кг	3	22	23	24	27	28	29	33	34	35	43	44	45
	4	25	26	27	30	31	32	34	35	36	47	48	49
	5	27	28	29	31	32	33	36	37	38	48	49	50
	1	19	20	21	24	25	26	34	35	36	41	42	43

>67	2	22	23	24	27	28	29	38	39	40	45	46	47
	3	25	26	27	30	31	32	41	42	43	49	50	51
	4	27	28	29	32	33	34	43	44	45	51	52	53
	5	28	29	30	34	35	36	45	46	47	53	54	55

### Для получения зачета необходимо набрать 12 баллов

**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.

### Тематика реферативных работ

«Элективные дисциплины по физической культуре и спорту».

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

#### 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 trimestры 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**

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.
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.
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.
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.
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.

## **15. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины (модуля)**

### **15.1. Основная литература**

5. Каткова, А.М. Физическая культура и спорт : учебное пособие : [16+] / А.М. Каткова, А.И. Храмцова ; Московский педагогический государственный университет. – Москва : Московский педагогический государственный университет (МПГУ), 2018. – 64 с. : ил. – Режим доступа: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=598981>

6. Витун, Е.В. Современные системы физических упражнений, рекомендованные для студентов : учебное пособие / Е.В. Витун, В.Г. Витун ; Оренбургский государственный университет. – Оренбург : Оренбургский государственный университет, 2017. – 111 с. : ил. – Режим доступа: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=481819>

### **15.2. Дополнительная литература:**

7. Физическая культура : учебник: [16+] / Л.В. Захарова, Н.В. Люлина, М.Д. Кудрявцев и др.; Сибирский федеральный университет, Красноярский государственный педагогический университет им. В.П. Астафьева, Сибирский государственный университет науки и технологий имени академика М.Ф. Решетнева, Сибирский юридический институт МВД России. – Красноярск : Сибирский федеральный университет (СФУ), 2017. – 612 с. : ил. – Режим доступа: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=497151>

8. Иванков, Ч.Т. Организация и проведение студенческих соревнований по культивируемым видам спорта : учебное пособие / Ч.Т. Иванков, С.А. Литвинов, М.В. Стефановский. – Москва : Владос, 2018. – 168 с. : ил. – (Учебное пособие для вузов). – Режим доступа: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=486099>

### **Интернет-ресурсы**

17. Электронная библиотечная система (ЭБС) IPRbooks <http://www.iprbookshop.ru/>, номер договора №1965/16 от 11.04.2016г.

18. Научная электронная библиотека (<http://elibrary.ru>).
  19. Федеральный портал «Российское образование» <http://www.edu.ru/>
  20. Федеральный центр информационно-образовательных ресурсов (<http://fcior.edu.ru>).
  21. Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов <http://school-collection.edu.ru/>
- Единое окно доступа к образовательным ресурсам <http://window.edu.ru/>

#### **16. Материально-техническое обеспечение дисциплины (модуля)**

Материально-техническое обеспечение учебной дисциплины «Элективные дисциплины физическая культура и спорт (Атлетическая гимнастика)» предполагает наличие следующей материально-технической базы необходимой для осуществления образовательного процесса:

Тренажерный зал оснащенный тренажерами для выполнения упражнений силового характера на все группы мышц.

В зале имеются две раздевалки для переодевания с душевыми и санузелом.

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования  
«Северо-Осетинский государственный университет  
имени Коста Левановича Хетагурова»



## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

### «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» (Баскетбол)

Направление подготовки 43.03.02 Туризм

Профиль: технология и организация туроператорских и турагентских услуг

квалификация (степень) выпускника – бакалавр

Форма обучения - очная

Владикавказ 2017

Программа составлена в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом высшего образования по направлению 43.03.02 Туризм, утвержденным приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 1463 от 14.12.2015, учебным планом подготовки бакалавра по направлению 43.03.02 Туризм, профиль «Технология и организация туроператорских и турагентских услуг», одобренным Ученым советом ФГБОУ ВО «СОГУ» 27.04.2017 г., протокол № 11 и утвержденным ректором ФГБОУ ВО «СОГУ» А.У. Огоевым

Составители: Ортабаев Заруай Солтанович старший преподаватель кафедры физического воспитания.

Рабочая программа обсуждена на заседании кафедры физического воспитания

(протокол № 6 от «17» марта 2017 г.)

Одобрена Советом факультета географии и геоэкологии протокол №8 от 30.03. 2017г

## 23. Структура и общая трудоемкость дисциплины

Общая трудоемкость дисциплины: дисциплины (элективные дисциплины по физической культуре и спорту) составляет – 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

## 24. Цели освоения дисциплины

**Цель дисциплины** «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» (Баскетбол) является формирование физической культуры личности обучающегося и способности целенаправленно использовать средства и методы физической культуры для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки к будущей профессиональной деятельности, формирования активной социальной позиции, полноценной семейной жизни

К задачам изучения дисциплины «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» (Баскетбол) можно отнести:

овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих развитие и совершенствование психомоторных способностей, качеств и свойств личности;

- воспитание отдельных физических и специальных качеств, особо необходимых для высокопроизводительного труда в определенной профессии;

- приобретение профессионально-прикладных знаний по физическому воспитанию личности

- совершенствование индивидуального фонда двигательных умений, навыков и физкультурно-образовательных знаний, способствующих освоению избранной профессиональной деятельности;

- обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности, определяющей психофизическую готовность обучающихся к будущей профессиональной деятельности;

- приобретение опыта творческого использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей.

## 25. Место дисциплины в структуре ОПОП

**по специальности 44.03.02 Психолого-педагогическое образование, профиль Психология образования**

Дисциплина «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» (Баскетбол) реализуется вариативной части Б1.В.18 Блока 1, формируемая участниками образовательных отношений в объеме не менее 328 академических часов. Указанные академические часы являются обязательными для освоения и в зачетные единицы не переводятся.

Рабочая программа по «Элективным дисциплинам по физической культуре и спорту» (Баскетбол) составлена в соответствии с ФГОС ВО, формируют у бакалавров набор специальных знаний, умений, навыков и компетенций, необходимых для решения образовательных, оздоровительных и воспитательных задач и связаны с дисциплиной «Физическая культура». «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» являются важнейшим компонентом целостного развития личности и тесно связаны не только с физическим развитием и совершенствованием функциональных систем организма студента, но и с формированием средствами физического воспитания жизненно необходимых морально-психических качеств, свойств и черт личности.

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

<b>Коды компетенций</b>	<b>Содержание компетенций</b>
ОК-7	способность поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности, пропаганды активного долголетия, здорового образа жизни и профилактики заболеваний

4.1. Взаимосвязь планируемых результатов обучения по дисциплине с формируемыми компетенциями ОПОП:

<b>Коды компетенций ОПОП</b>	<b>Планируемые результаты обучения, соответствующие формируемым компетенциям ОПОП</b>		
	<b>Знать</b>	<b>Уметь</b>	<b>Владеть</b>
ОК-7	<ul style="list-style-type: none"> <li>- современные оздоровительные технологии в сфере туризма, их типологию, региональную специфику и особенности;</li> <li>- основы теории и методики обучения базовым видам физкультурно-оздоровительной деятельности;</li> <li>- историю, теорию и методику спортивно-</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- планировать уроки, учебно-тренировочные занятия, другие формы занятий с учетом медико-биологических, санитарно-гигиенических, психолого-педагогических основ физкультурно-спортивной, оздоровительной, рекреационной деятельности, а также квалифицированных, возрастных, половых и</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- навыками организации и проведения спортивно-оздоровительных походов;</li> <li>- навыками планирования походов;</li> <li>- навыками организации соревнований по спортивным походам;</li> <li>- навыками топографии и ориентирования, как составляющей части спортивно-</li> </ul>

	<p>оздоровительного туризма;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- принципы устройства основных сооружений по туризму, их оборудование и правила эксплуатации;</li> <li>- приемы общения специалиста по спортивно-оздоровительному туризму с коллективом занимающихся и каждым индивидуумом и межличностного общения в коллективе;</li> <li>- организационно-экономические, медико-биологические и психологические основы, технологию тренировки в сфере высшего спортивного мастерства по основным видам туризма.</li> </ul>	<p>других особенностей занимающихся;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- применять на занятиях и при проведении мероприятий средства и методы, адекватные поставленным задачам;</li> <li>- использовать разнообразные формы занятий с учетом возрастных, морфофункциональных и индивидуально-психических особенностей занимающихся, уровня их физического состояния;</li> <li>- разрабатывать содержание и проводить комплексные туристские поездки, массовые туристские слеты и соревнования, походы и экскурсии;</li> </ul>	<p>оздоровительного туризма;</p>
--	--	--	----------------------------------



**27. Содержание и учебно-методическая карта дисциплины  
Элективные дисциплины по физической культуре и спорту**

**Таблица 5.1**

Номер недели	Наименование тем (вопросов), изучаемых по данной дисциплине	Занятия		Самостоятельная работа студентов		Формы контроля	Количество баллов		Лит-ра
		л	пр	Содержание	Часы		min	max	
1 семестр									
1-2	Тестирование СФП и ОФП		4			контрольные испытания			
3-4	Место и значение баскетбола в системе физического воспитания. Развитие двигательных качеств при занятиях баскетболом. Современное представление об игре. Распределение игроков по функциям. Средства и способы ведения игры.		4	Не предусмотрено		Индивидуальный и групповой тренинг			[1-6]
5-6	Обучение техники перемещений. Обучение ловли, передачи мяча двумя руками от груди.		4	Не предусмотрено		Индивидуальный и групповой тренинг			[1-6]
7-8	Обучение передачи мяча одной рукой от плеча. Обучение техники ведения мяча.		4	Не предусмотрено					[1-6]
9-10	Совершенствование передач мяча одной рукой от плеча и двумя руками от груди. Обучение ведения мяча двумя руками сверху и отскоком от пола.		4	Не предусмотрено		Индивидуальный и групповой тренинг			[1-6]
11-12	Обучение ведения мяча двумя руками сверху и отскоком от пола Подвижные игры с элементами баскетбола		4	Не предусмотрено		Индивидуальный и групповой тренинг			[1-6]
13-14	Обучение броску двумя руками от груди.		4	Не предусмотрено					[1-6]

	Совершенствование ведения мяча								
<b>15-16</b>	Обучение броску мяча одной рукой от плеча с места. Обучение броску двумя шагами и прыжком. Учебная игра		4						[1-6]
<b>17-18</b>	Тестирование СФП и ОФП		4			контрольные испытания			
	<b>Итого за семестр</b>		36						
<b>2 семестр</b>									
<b>19-20</b>	Тестирование СФП и ОФП		4			контрольные испытания			
<b>21-22</b>	Обучение вышагиваниям и поворотов. Обучение двушажной технике. Совершенствование ведения мяча. Учебная игра		4	Не предусмотрено		Индивидуальный и групповой тренинг			[1-6]
<b>23-24</b>	Способы передвижения. Перемещения правым, левым боком, повороты в движении. Обучение ловли и передачи мяча в движении.		4	Не предусмотрено		Индивидуальный и групповой тренинг			[1-6]
<b>25-26</b>	Обучение технике выполнения штрафных бросков. Подвижные игры.		4	Не предусмотрено		Индивидуальный и групповой тренинг			[1-6]
<b>27-28</b>	Техника владения мячом. Обучение скрытых передач. Совершенствование ведения с изменением высоты отскока мяча.		4	Не предусмотрено		Индивидуальный и групповой тренинг			[1-6]
<b>29-30</b>	Обучение передач мяча в движении со сменой мест. Совершенствование штрафных бросков.		4	Не предусмотрено		Индивидуальный и групповой тренинг			[1-6]
<b>31-32</b>	Обучение вырыванию и выбиванию мяча. Совершенствование двушажной технике		4	Не предусмотрено		контрольные испытания			[1-6]
<b>33-34</b>	Обучение личной защиты. Комплексное упражнение. Учебная игра.		4	Не предусмотрено					[1-6]

<b>35-36</b>	Тестирование СФП и ОФП		4			контрольные испытания			
	<b>Итого за семестр</b>		36						
<b>3 семестр</b>									
<b>37-38</b>	Тестирование СФП и ОФП		4			контрольные испытания			
<b>39-40-41</b>	Совершенствование броска мяча одной рукой от плеча. Прыжки через скамейку и со скалкой. учебная игра.		6	Не предусмотрено					[1-6]
<b>42-43-44</b>	Обучение передач мяча в тройках. Совершенствование броска мяча в движении.		6	Не предусмотрено		Индивидуальный и групповой тренинг			[1-6]
<b>45-46-47</b>	Совершенствование штрафных бросков. Учебная игра.		6	Не предусмотрено		Индивидуальный и групповой тренинг			[1-6]
<b>48-49-50</b>	Совершенствование штрафных бросков. Комбинированное упражнение.		6	Не предусмотрено		Индивидуальный и групповой тренинг			[1-6]
<b>51-52-53</b>	Специальные упражнения с мячами. Совершенствование бросков мяча в прыжке.		6	Не предусмотрено		Индивидуальный и групповой тренинг			[1-6]
<b>54-55-56</b>	Совершенствование ведения мяча с защитником. Обучение заслонам игрока с мячом.		6	Не предусмотрено		Индивидуальный и групповой тренинг			[1-6]
<b>57-58-59</b>	Совершенствование передач мяча на точность. Учебная игра.		6	Не предусмотрено		Индивидуальный и групповой тренинг			[1-6]
<b>60-61-62</b>	По точные броски в парах. Бег на короткие дистанции		6	Не предусмотрено		Индивидуальный и групповой тренинг			[1-6]
<b>63-64-65</b>	Обучение зонной системы защиты 2х1х2.		6	Не предусмотрено		Индивидуальный и групповой			[1-6]

						тренинг			
<b>66-67-68</b>	Обучение зонной системы защиты 2х3		6	Не предусмотрено		Индивидуальный и групповой тренинг			[1-6]
<b>69-70</b>	Совершенствование броска мяча одной рукой от плеча с мячом. Броски в корзину одной рукой с места		4	Не предусмотрено		Индивидуальный и групповой тренинг			[1-6]
<b>71-72</b>	Тестирование СФП и ОФП		4						
	<b>Итого за семестр</b>		72						
<b>4 семестр</b>									
<b>73-74</b>	Тестирование СФП и ОФП		4			контрольные испытания			
<b>75-76-77</b>	Совершенствование броска мяча одной рукой от плеча с мячом. Броски в корзину одной рукой в движении. Броски в корзину одной рукой в прыжке		6	Не предусмотрено		Индивидуальный и групповой тренинг			[1-6]
<b>78-79-80</b>	Комбинированное упражнение с ведением, передачей и броском мяча.		6	Не предусмотрено		Индивидуальный и групповой тренинг			[1-6]
<b>81-82-83</b>	Совершенствование штрафных бросков. Совершенствование бега на длинные дистанции.		6	Не предусмотрено		Индивидуальный и групповой тренинг			[1-6]
<b>84-85-86</b>	Обучение личной системы защиты. Совершенствование передач мяча в парах.		6	Не предусмотрено		Индивидуальный и групповой тренинг			[1-6]
<b>87-88-89</b>	Совершенствование бросков со средней дистанции. Учебная игра.		6	Не предусмотрено		Индивидуальный и групповой тренинг			[1-6]
<b>90-91-92</b>	Совершенствование передач мяча во встречном движении. Совершенствование личной защиты.		6	Не предусмотрено		Индивидуальный и групповой			[1-6]

						тренинг			
<b>93-94-95</b>	Совершенствование бросков в движении. Совершенствование бега на короткие дистанции		6	Не предусмотрено		Индивидуальный и групповой тренинг			[1-6]
<b>96-97-98</b>	Совершенствование штрафных бросков. Совершенствование бега на длинные дистанции.		6	Не предусмотрено		Индивидуальный и групповой тренинг			[1-6]
<b>99-100-101</b>	Обучение личной системы защиты. Совершенствование передач мяча в парах.		6	Не предусмотрено		Индивидуальный и групповой тренинг			[1-6]
<b>102-103-104</b>	Совершенствование бросков со вредней дистанции. Учебная игра.		6	Не предусмотрено		Индивидуальный и групповой тренинг			[1-6]
<b>105-106</b>	Совершенствование передач мяча во встречном движении. Совершенствование личной защиты.		4	Не предусмотрено		Индивидуальный и групповой тренинг			[1-6]
<b>107-108</b>	Тестирование СФП и ОФП		4			контрольные испытания			
	<b>Итого за семестр</b>		72						
<b>5 семестр</b>									
<b>109-110</b>	Тестирование СФП и ОФП		4			контрольные испытания			
<b>111-112</b>	Совершенствование бросков в движении. Совершенствование бега на короткие дистанции.		4	Не предусмотрено		Индивидуальный и групповой тренинг			[1-6]
<b>113-114</b>	Совершенствование комбинированного упражнения. Совершенствование штрафных бросков.		4	Не предусмотрено		Индивидуальный и групповой тренинг			[1-6]
<b>115-116</b>	Совершенствование броска мяча одной рукой снизу в движении.		4	Не предусмотрено		Индивидуальный и групповой			[1-6]

						тренинг			
<b>117-118</b>	Совершенствование бега на длинные дистанции. Учебная игра.		4	Не предусмотрено		Индивидуальный и групповой тренинг			[1-6]
<b>119-120</b>	Совершенствование техники перемещений в нападении и защите.		4	Не предусмотрено		Индивидуальный и групповой тренинг			[1-6]
<b>121-122</b>	Совершенствование броска мяча одной рукой от плеча в движении. Подвижные игры с мячом.		4	Не предусмотрено		Индивидуальный и групповой тренинг			[1-6]
<b>123-124</b>	Совершенствование техники защитных действий.		4						[1-6]
<b>125-126</b>	Тестирование СФП и ОФП		4			контрольные испытания			
	<b>Итого за семестр</b>		36						
<b>6 семестр</b>									
<b>127-128</b>	Тестирование СФП и ОФП		4						
<b>129</b>	Совершенствование передач мяча в парах. Развитие скоростно-силовых качеств.		2	Не предусмотрено		Индивидуальный и групповой тренинг			[1-6]
<b>130-131</b>	Совершенствование комбинированного упражнения. Развитие двигательной активности.		4	Не предусмотрено		Индивидуальный и групповой тренинг			[1-6]
<b>132-133</b>	Совершенствование передач мяча на быстроту. Развитие силы и быстроты		4	Не предусмотрено		Индивидуальный и групповой тренинг			[1-6]
<b>134-135</b>	Совершенствование бросков со средней дистанции в подвижных играх.		4	Не предусмотрено		Индивидуальный и групповой тренинг			[1-6]
<b>136-137</b>	Совершенствование бросков со средней дистанции в подвижных играх.		4	Не предусмотрено		Индивидуальный и групповой			[1-6]

						тренинг			
<b>138-139</b>	Совершенствование ведения мяча. Совершенствование передач мяча в движении		4	Не предусмотрено		Индивидуальный и групповой тренинг			[1-6]
<b>140-141</b>	Совершенствование дальних бросков мяча. Учебная игра.		4	Не предусмотрено		Индивидуальный и групповой тренинг			[1-6]
<b>142</b>	Совершенствование бросков мяча в движении. Развитие ловкости. Учебная игра.		2	Не предусмотрено		Индивидуальный и групповой тренинг			[1-6]
<b>143-144</b>	Тестирование СФП и ОФП		4						
	<b>Итого за семестр</b>		36						
<b>7 семестр</b>									
<b>145-146</b>	Тестирование СФП и ОФП		4						
<b>147-148</b>	Совершенствование передач мяча в парах. Развитие скоростно-силовых качеств.		4	Не предусмотрено		Индивидуальный и групповой тренинг			[1-6]
<b>149</b>	Совершенствование штрафных бросков. Совершенствование бросков в движении		2	Не предусмотрено		Индивидуальный и групповой тренинг			[1-6]
<b>150-151</b>	Совершенствование штрафных бросков. Обучение заслона в парах.		4	Не предусмотрено		Индивидуальный и групповой тренинг			[1-6]
<b>152</b>	Совершенствование передач мяча месте у стенки. Учебная игра		2	Не предусмотрено		Индивидуальный и групповой тренинг			[1-6]
<b>153-154</b>	Совершенствование ведения двумя мячами. Специальная физическая подготовка.		4	Не предусмотрено		Индивидуальный и групповой тренинг			[1-6]

<b>155</b>	Совершенствование бросков мяча с низу в движении. Учебная игра.		2	Не предусмотрено		Индивидуальный и групповой тренинг			[1-6]
<b>156</b>	Взаимодействие трех игроков. Совершенствование скоростных передач.		2	Не предусмотрено		Индивидуальный и групповой тренинг			[1-6]
<b>157-158</b>	Поточные броски в комплексном упражнении. Учебная игра		4	Не предусмотрено		Индивидуальный и групповой тренинг			[1-6]
<b>159</b>	Совершенствование передач на дальние дистанции. Совершенствование штрафных бросков.		2	Не предусмотрено		Индивидуальный и групповой тренинг			[1-6]
<b>160</b>	Совершенствование бросков в прыжке. Учебная игра.		2	Не предусмотрено		Индивидуальный и групповой тренинг			[1-6]
<b>161</b>	Совершенствование передач мяча в парах, в движении, с броском в кольцо, с защитником. Учебная игра.		2	Не предусмотрено		Индивидуальный и групповой тренинг			[1-6]
<b>162</b>	Совершенствование штрафных бросков. Совершенствование остановок.		2	Не предусмотрено		Индивидуальный и групповой тренинг			[1-6]
<b>163-164</b>	Тестирование СФП и ОФП		4						
	<b>Итого за семестр</b>		40						
	<b>ИТОГО</b>		328						



## 28. Образовательные технологии

№/п .	Тема	Вид занятия	Количество во часов	Активные формы	Интерактивные формы
	«Элективные дисциплины 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 методическим материалам
	Не предусмотрена	Семестр	Семестр	
	ИТОГО			

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

### Зачет по дисциплине «Элективные дисциплины 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 дисциплины 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 дисциплины 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.

### **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**

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

**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
2курс 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
2курс 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
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**

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). Обрато 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.

**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.

#### **Тематика реферативных работ**

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

##### **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**

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.
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.
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.
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.
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.

## **17. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины (модуля)**

### **17.1. Основная литература**

1. Регистрация и анализ соревновательной деятельности в баскетболе: учебное пособие / Ю.П. Девяткин, А.А. Гераськин, В.Ф. Кириченко, В.А. Цимбалюк ; Кафедра теории и методики спортивных игр. – Омск: Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2007. – 51 с.: табл. – Режим доступа: URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=298122>
2. Физическая культура : учебно-методический комплекс : [16+] / сост. Н.А. Лопатин ; Министерство культуры Российской Федерации, Кемеровский государственный университет культуры и искусств, Социально-гуманитарный институт и др. – Кемерово : Кемеровский государственный университет культуры и искусств (КемГУКИ), 2014. – 64 с. : табл. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=274187>
3. Ярошенко, Е.В. Баскетбол: 10 ступеней совершенствования : [16+] / Е.В. Ярошенко, В.Ф. Стрельченко, Л.А. Кузнецова. – Москва ; Берлин : Директ-Медиа, 2015. – 121 с. : ил. – Режим доступа: URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=426542>

### **17.2. Дополнительная литература:**

4. Начальная подготовка баскетбольных судей: учебное пособие / В.А. Цимбалюк, Ю.П. Девяткин, Е.Ю. Ковыршина, Н.М. Цимбалюк. – Новосибирск : Новосибирский государственный технический университет, 2011. – 68 с. – Режим доступа: URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=228954>
5. Васильев, В.Л. Баскетбол — это великолепно! : [6+] / В.Л. Васильев. – Москва : Государственное Издательство Детской Литературы, 1961. – 94 с. – (Библиотечка пионера "Знай и умей"). – Режим доступа: URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=225582>

6. Роуз, Л. Баскетбол чемпионов: основы : [12+] / Л. Роуз. – Москва : Человек, 2014. – 273 с. : ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=461434>

#### Интернет-ресурсы

22. Электронная библиотечная система (ЭБС) IPRbooks <http://www.iprbookshop.ru/>, номер договора №1965/16 от 11.04.2016г.
23. Научная электронная библиотека (<http://elibrary.ru>).
24. Федеральный портал «Российское образование» <http://www.edu.ru/>
25. Федеральный центр информационно-образовательных ресурсов (<http://fcior.edu.ru>).
26. Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов <http://school-collection.edu.ru/>  
Единое окно доступа к образовательным ресурсам <http://window.edu.ru/>

### 18. Материально-техническое обеспечение дисциплины (модуля)

Материально-техническое обеспечение учебной дисциплины «Элективные дисциплины физическая культура и спорт (Баскетбол)» осуществляется на базе Дворца спорта СОГУ. Зал игровых видов спорта. Зал спортивных игр с трибунами оснащен табло с программным обеспечением. Площадки, оснащенные соответствующим оборудованием, мячи для спортивных игр, сетка волейбольная, стойки для волейбольной сетки, баскетбольные щиты, ворота, сетка, а также две комнаты для переодевания с душевыми отделениями и санузлом. Подсобное помещение с необходимым инвентарь для проведения учебно-тренировочных занятий по спортивным играм. S=981,8 кв.м.

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования  
«Северо-Осетинский государственный университет  
имени Коста Левановича Хетагурова»



## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**

### **«Элективные дисциплины по физической культуре и спорту»**

#### **(Плавание)**

Направление подготовки 43.03.02 Туризм  
Профиль: технология и организация туроператорских и турагентских услуг

квалификация (степень) выпускника – бакалавр  
Форма обучения - очная

Программа составлена в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом высшего образования по направлению 43.03.02 Туризм, утвержденным приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 1463 от 14.12.2015, учебным планом подготовки бакалавра по направлению 43.03.02 Туризм, профиль «Технология и организация туроператорских и турагентских услуг», одобренным Ученым советом ФГБОУ ВО «СОГУ» 27.04.2017 г., протокол № 11 и утвержденным ректором ФГБОУ ВО «СОГУ» А.У. Огоевым

Составители: Ортабаев Заруай Солтанович старший преподаватель кафедры физического воспитания.

Рабочая программа обсуждена на заседании кафедры физического воспитания

(протокол № 6 от «17» марта 2017 г.)

Одобрена Советом факультета географии и геоэкологии протокол №8 от 30.03. 2017г

## 29. Структура и общая трудоемкость дисциплины

Общая трудоемкость дисциплины по выбору (элективные дисциплины по физической культуре и спорту) составляет: – 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

## 30. Цели освоения дисциплины

**Цель дисциплины** «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» (Плавание) является формирование физической культуры личности обучающегося и способности целенаправленно использовать средства и методы физической культуры для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки к будущей профессиональной деятельности, формирования активной социальной позиции, полноценной семейной жизни

*К задачам* изучения дисциплины «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» (Плавание) можно отнести:

- овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих развитие и совершенствование психомоторных способностей, качеств и свойств личности;
- воспитание отдельных физических и специальных качеств, особо необходимых для высокопроизводительного труда в определенной профессии;
- приобретение профессионально-прикладных знаний по физическому воспитанию личности;
- совершенствование индивидуального фонда двигательных умений, навыков и физкультурно-образовательных знаний, способствующих освоению избранной профессиональной деятельности;

- обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности, определяющей психофизическую готовность обучающихся к будущей профессиональной деятельности;

- приобретение опыта творческого использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей.

### **31. Место дисциплины в структуре ОПОП по специальности 44.03.02 Психолого-педагогическое образование, профиль Психология образования**

Дисциплина «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» (Плавание) реализуется вариативной части Б1.В.18 Блока 1, формируемая участниками образовательных отношений в объеме не менее 328 академических часов. Указанные академические часы являются обязательными для освоения и в зачетные единицы не переводятся.

Рабочая программа по «Элективным дисциплинам по физической культуре и спорту» (Плавание) составлена в соответствии с ФГОС ВО, формируют у бакалавров набор специальных знаний, умений, навыков и компетенций, необходимых для решения образовательных, оздоровительных и воспитательных задач и связаны с дисциплиной «Физическая культура». «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» являются важнейшим компонентом целостного развития личности и тесно связаны не только с физическим развитием и совершенствованием функциональных систем организма студента, но и с формированием средствами физического воспитания жизненно необходимых морально-психических качеств, свойств и черт личности.

### **32. Требования к результатам освоения дисциплины (компетенции обучающегося, формируемые в результате освоения дисциплины(модуля))**

<b>Коды компетенций</b>	<b>Содержание компетенций</b>
ОК-7	способность поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности, пропаганды активного долголетия, здорового образа жизни и профилактики заболеваний

4.1. Взаимосвязь планируемых результатов обучения по дисциплине с формируемыми компетенциями ОПОП:

<b>Коды компетенций ОПОП</b>	<b>Планируемые результаты обучения, соответствующие формируемым компетенциям ОПОП</b>		
	<b>Знать</b>	<b>Уметь</b>	<b>Владеть</b>
ОК-7	- современные оздоровительные технологии в сфере туризма, их типологию, региональную специфику и особенности;	- планировать уроки, учебно-тренировочные занятия, другие формы занятий с учетом медико-биологических, санитарно-гигиенических, психолого-	- навыками организации и проведения спортивно-оздоровительных походов; - навыками планирования походов;

	<p>- основы теории и методики обучения базовым видам физкультурно-оздоровительной деятельности;</p> <p>- историю, теорию и методику спортивно-оздоровительного туризма;</p> <p>- принципы устройства основных сооружений по туризму, их оборудование и правила эксплуатации;</p> <p>-приемы общения специалиста по спортивно-оздоровительному туризму с коллективом занимающихся и каждым индивидуумом и межличностного общения в коллективе;</p> <p>- организационно-экономические, медико-биологические и психологические основы, технологию тренировки в сфере высшего спортивного мастерства по основным видам туризма.</p>	<p>педагогических основ физкультурно-спортивной, оздоровительной, рекреационной деятельности, а также квалифицированных, возрастных, половых и других особенностей занимающихся;</p> <p>- применять на занятиях и при проведении мероприятий средства и методы, адекватные поставленным задачам;</p> <p>- использовать разнообразные формы занятий с учетом возрастных, морфофункциональных и индивидуально-психических особенностей занимающихся, уровня их физического состояния;</p> <p>- разрабатывать содержание и проводить комплексные туристские поездки, массовые туристские слеты и соревнования, походы и экскурсии;</p>	<p>- навыками организации соревнований по спортивным походам;</p> <p>- навыками топографии и ориентирования, как составляющей части спортивно-оздоровительного туризма;</p>
--	---	---	---

**33. Содержание и учебно-методическая карта дисциплины  
Элективные дисциплины по физической культуре и спорту (Плавание)**

**Таблица 5.1**

Номер недели	Наименование тем (вопросов), изучаемых по данной дисциплине	Занятия		Самостоятельная работа студентов		Формы контроля	Количество баллов		Лит-ра
		л	пр	Содержание	Часы		min	max	
1 семестр									
1-2	Тестирование СФП и ОФП		4			контрольные испытания			
3	Тема № 1. Обучение дыханию в воде, скольжению.		2	Не предусмотрено		демонстрация комплекса упражнений			[1-7]
4-5	Тема № 2. Обучение дыханию в воде, изучение работы ног вольным стилем.		4	Не предусмотрено		демонстрация комплекса упражнений			[1-7]
6-7	Тема № 3. Изучение работы ног вольным стилем с дыханием с подвижной и неподвижной опорой.		4	Не предусмотрено		Демонстрация комплекса упражнений,			[1-7]
8-9	Тема № 4. Дыхание в воде, совершенствование работы ног вольным стилем с дыханием с подвижной и неподвижной опорой		4	Не предусмотрено		Демонстрация комплекса упражнений,			[1-7]
10-11	Тема № 5. Дыхание в воде, изучение работы ног на спине, скольжение на спине.		4	Не предусмотрено		Демонстрация комплекса упражнений			[1-7]
12-13	Тема № 6. Дыхание в воде, совершенствование работы ног кроль на груди, кроль на спине		4	Не предусмотрено		Демонстрация комплекса упражнений			[1-7]



<b>14-15</b>	Тема № 7. Дыхание в воде, изучение работы рук на спине.		4	Не предусмотрено		Демонстрация комплекса упражнений			[1-7]
<b>16</b>	Тема № 8. Дыхание в воде, упражнения на совершенствование работы рук на спине.		2	Не предусмотрено		Демонстрация комплекса упражнений			[1-7]
<b>17-18</b>	Тестирование СФП и ОФП		4			контрольные испытания			
	<b>Итого за семестр</b>		36						
<b>2 семестр</b>									
<b>19-20</b>	Тестирование СФП и ОФП		4			контрольные испытания			
<b>21</b>	Тема № 8. Дыхание в воде, упражнения на совершенствование работы рук на спине		2	Не предусмотрено		Демонстрация комплекса упражнений			[1-7]
<b>22-23</b>	Тема № 9. Дыхание в воде, изучение работы рук кроль на груди.		4	Не предусмотрено		Демонстрация комплекса упражнений			[1-7]
<b>24-25-26</b>	Тема № 10 Дыхание в воде, совершенствование работы рук кроль на груди		6	Не предусмотрено		Демонстрация комплекса упражнений			[1-7]
<b>27-28-29</b>	Тема № 11. Дыхание в воде, обучение согласованию работы рук, ног, дыхания при плавании на спине.		6	Не предусмотрено		Демонстрация комплекса упражнений			[1-7]
<b>30-31-32</b>	Тема № 12. Дыхание в воде, совершенствование согласования работы рук, ног, дыхания при плавании на спине.		6	Не предусмотрено		Демонстрация комплекса упражнений			[1-7]
<b>33-34</b>	Тема № 13. Дыхание в воде обучение согласованию работы рук, ног, дыхания при плавании на кроль на груди.		4	Не предусмотрено		Демонстрация комплекса упражнений			[1-7]

<b>35-36</b>	Тестирование СФП и ОФП		4			контрольные испытания			
	<b>Итого за семестр</b>		36						
<b>3 семестр</b>									
<b>37-38</b>	Тестирование СФП и ОФП		4			контрольные испытания			
<b>39</b>	Тема № 13. Дыхание в воде обучение согласованию работы рук, ног, дыхания при плавании на кроль на груди.		2	Не предусмотрено		Демонстрация комплекса упражнений			[1-7]
<b>40-41- 42</b>	Тема № 14. Дыхание в воде совершенствование согласования работы рук, ног, дыхания при плавании кроль на груди		6	Не предусмотрено		Демонстрация комплекса упражнений			[1-7]
<b>43-44- 45</b>	Тема № 15. Дыхание в воде, Совершенствование стиля плавания - кроль на груди		6	Не предусмотрено		Демонстрация комплекса упражнений			[1-7]
<b>46-47</b>	Тема № 16. Дыхание в воде упражнения для работы ног и рук кроль на спине.		4	Не предусмотрено		Демонстрация комплекса упражнений			[1-7]
<b>48-49- 50</b>	Совершенствование техники плавания способом кроль на груди. Игры в воде и свободное плавание		6	Не предусмотрено		Демонстрация комплекса упражнений			[1-7]
<b>51-52 53-54</b>	Совершенствование техники плавания способом кроль на груди. Игры в воде и свободное плавание.		8	Не предусмотрено		Демонстрация комплекса упражнений			[1-7]
<b>55-56- 57-58</b>	Совершенствование техники плавания способом кроль на груди. Игры в воде и свободное плавание		8	Не предусмотрено		Демонстрация комплекса упражнений			[1-7]
<b>59-60- 61-62</b>	Совершенствование техники плавания способом кроль на спине. Игры в воде и свободное плавание.		8	Не предусмотрено		Демонстрация комплекса упражнений			[1-7]

<b>63-64-65-66</b>	Совершенствование техники плавания способом кроль на спине. Игры в воде и свободное плавание		8	Не предусмотрено		Демонстрация комплекса упражнений			[1-7]
<b>67-68-69-70</b>	Совершенствование техники плавания способом кроль на груди спине. Игры в воде и свободное плавание		8	Не предусмотрено		Демонстрация комплекса упражнений			[1-7]
<b>71-72</b>	Тестирование СФП и ОФП		4			контрольные испытания			
	<b>Итого за семестр</b>		72						
<b>4 семестр</b>									
<b>73-74</b>	Тестирование СФП и ОФП		4			контрольные испытания			
<b>75-76-77-78</b>	Совершенствование техники плавания способом брасс. Игры в воде и свободное плавание.		8	Не предусмотрено		Демонстрация комплекса упражнений			[1-7]
<b>79-80-81-82</b>	Совершенствование техники плавания способом брасс. Игры в воде и свободное плавание		8	Не предусмотрено		Демонстрация комплекса упражнений			[1-7]
<b>83-84-85-86</b>	Совершенствование техники плавания способом кроль брасс на груди спине. Игры в воде и свободное плавание.		8	Не предусмотрено		Демонстрация комплекса упражнений			[1-7]
<b>87-88-89-90</b>	Совершенствование техники плавания способом кроль на груди. Игры в воде и свободное плавание		8	Не предусмотрено		Демонстрация комплекса упражнений			[1-7]
<b>91-92-93-94</b>	Совершенствование техники плавания способом кроль на груди. Игры в воде и свободное плавание		8	Не предусмотрено		Демонстрация комплекса упражнений			[1-7]
<b>95-96-97-98</b>	Совершенствование техники плавания способом кроль на груди. Игры в воде и свободное плавание		8	Не предусмотрено		Демонстрация комплекса упражнений			[1-7]

<b>99-102</b>	Совершенствование техники плавания способом кроль на спине. Игры в воде и свободное плавание		8	Не предусмотрено		Демонстрация комплекса упражнений			[1-7]
<b>103-106</b>	Совершенствование техники плавания способом кроль на спине. Игры в воде и свободное плавание		8	Не предусмотрено		Демонстрация комплекса упражнений			[1-7]
<b>107-108</b>	Тестирование СФП и ОФП		4			контрольные испытания			
	<b>Итого за семестр</b>		72						
<b>5 семестр</b>									
<b>109-110</b>	Тестирование СФП и ОФП		4			контрольные испытания			
<b>111-114</b>	Совершенствование техники плавания способом кроль на груди спине. Игры в воде и свободное плавание		8	Не предусмотрено		контрольные испытания			[1-7]
<b>115-118</b>	Совершенствование техники плавания способом брасс. Игры в воде и свободное плавание		8	Не предусмотрено		контрольные испытания			[1-7]
<b>119-122</b>	Совершенствование техники плавания способом брасс. Игры в воде и свободное плавание		8	Не предусмотрено		контрольные испытания			[1-7]
<b>122</b>	Совершенствование техники плавания способом кроль брасс на груди спине. Игры в воде и свободное плавание		2	Не предусмотрено		контрольные испытания			[1-7]
<b>126</b>	Тестирование СФП и ОФП		2			контрольные испытания			
	<b>Итого за семестр</b>		36						
<b>6 семестр</b>									
<b>127-128</b>	Тестирование СФП и ОФП		4	Не предусмотрено		контрольные испытания			
<b>129-</b>	Совершенствование техники плавания способом кроль		8	Не предусмотрено		Демонстрация			[1-7]

132	на груди, на спине, брасс. Игры в воде и свободное плавание					комплекса упражнений			
133-136	Совершенствование техники плавания способом кроль на груди, на спине, брасс Игры в воде и свободное плавание.		8	Не предусмотрено		Демонстрация комплекса упражнений			[1-7]
137-140	Совершенствование техники плавания способом кроль на груди, на спине, брасс. Игры в воде и свободное плавание.		8	Не предусмотрено		Демонстрация комплекса упражнений			[1-7]
141-143	Совершенствование техники плавания способом кроль на груди, на спине, брасс. Игры в воде и свободное плавание.		8	Не предусмотрено		Демонстрация комплекса упражнений			[1-7]
144	Тестирование СФП и ОФП		2			контрольные испытания			
	<b>Итого за семестр</b>		36						
<b>7 семестр</b>									
145-146	Тестирование СФП и ОФП		4			контрольные испытания			
147-153	А) Совершенствование техники плавания способом кроль на груди, на спине, брасс. В) Игры в воде и свободное плавание, С) спортивно-оздоровительное плавание		16	Не предусмотрено		Демонстрация комплекса упражнений			[1-7]
154-162	Совершенствование техники плавания способом кроль на груди, на спине, брасс. Игры в воде и свободное плавание, спортивно-оздоровительное плавание		16	Не предусмотрено		Демонстрация комплекса упражнений			[1-7]
163-164	Тестирование СФП и ОФП		4			контрольные испытания			
	<b>Итого за семестр</b>		40						
	<b>ИТОГО</b>		328						

*\*Каждое занятие формируется в виде классического практического занятия, с использованием перечня упражнений на суше и в воде, приведенные в программе.*

*\*\*В каждом занятии по желанию студента заключительная часть может проводиться в виде свободного, оздоровительного плавания*

### 34. Образовательные технологии

№/п .	Тема	Вид занятия	Количество часов	Активные формы	Интерактивные формы
	«Элективные дисциплины по физической культуре и спорту»		328	Игровой метод Соревновательный метод Метод круговой тренировки Наглядный 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
	Не предусмотрена	Семестр	Семестр	
	ИТОГО			

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

#### Зачет по дисциплине

#### «Элективные дисциплины 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 дисциплины 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 дисциплины по физической культуре и спорту»** освобождаются и получают автоматически **ЗАЧЁТ**

#### **Студенты специальной медицинской группы**

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

#### **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**

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

Объём 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



**Контрольные испытания по СФП и технической подготовленности для группы плавания**

**ПЛАВАНИЕ**

Тест	Женщины					Мужчины				
	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
	1 курс 1 семестр									
25 м с помощью одних ног на время (сек)										
Плавание 200 м (комплексное плавание)	200	17 5	150	125	100	200	175	150	125	100
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										
25 м с помощью одних ног на время (сек)										
Плавание 250 м (комплексное плавание)	250	22 5	200	175	150	250	225	200	175	150
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										
25 м с помощью одних рук										
Плавание 300 м (комплексное плавание)	300	27 5	250	225	200	300	275	250	225	200
Прыжок в длину с места (см)	210	20 5	200	195	190	230	225	220	215	210
2курс 4 семестр										
50 м с помощью одних рук										

Плавание 350 м (комплексное плавание)	350	32 5	300	275	250	350	325	300	275	250
Прыжок в длину с места (см)	215	21 0	205	200	195	235	230	225	220	215
3 курс 5 семестр										
Кроль на груди 25м на время										
Плавание 400 м (комплексное плавание)	400	37 5	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	42 5	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 и контрольные тесты проводятся в начале учебного года, 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.

#### **Тематика реферативных работ по дисциплине**

«Элективные дисциплины по физической культуре и спорту (Плавание)».

Примерные темы и этапы подготовки реферативных работ для студентов, освобожденных от практических занятий «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» (Настольный теннис).

#### **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 trimestры 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**

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.
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.
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.
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.
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

## 19. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины (модуля)

### 19.1. Основная литература

1. Черепкина, Л.П. Физиологические основы водных видов спорта : учебное пособие : [16+] / Л.П. Черепкина ; Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, Кафедра анатомии и физиологии. – Омск : Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2005. – 92 с. : табл. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=274557>

2. Чертов, Н.В. Теория и методика плавания : учебник / Н.В. Чертов ; Южный федеральный университет, Факультет физической культуры и спорта. – Ростов-на-Дону : Южный федеральный университет, 2011. – 452 с. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=241104>

### 19.2. Дополнительная литература:

3. Франченко, А.С. Техническая подготовка юных пловцов на основе оптимизации движений в целостной структуре спортивных способов плавания : учебное пособие / А.С. Франченко, В.В. Сухинин, Е.Н. Мироненко ; Федеральное агентство по физической культуре спорту и туризму, Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, Кафедра теории и методики плавания. – Омск : Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2008. – 94 с. : схем., табл. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=277190>

4. Физическая культура студента: учебник / под редакцией В.И. Ильинича. М.: Гардарики, 2007. 448с.

5. Лушпа, А.А. Плавание : учебное пособие / А.А. Лушпа. – Кемерово : Кемеровский государственный университет, 2012. – 108 с. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=232770>

6. Петрова, Н.Л. Плавание: начальное обучение с видеокурсом : [12+] / Н.Л. Петрова, В.А. Баранов. – Москва : Человек, 2013. – 149 с. : ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=461426>

7. Степанова, М.В. Плавание в системе физического воспитания студентов вузов : учебное пособие / М.В. Степанова ; Оренбургский государственный университет. – 2-е, изд., доп. – Оренбург : Оренбургский государственный университет, 2017. – 137 с. : табл., ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=481808>

### Интернет-ресурсы

27. Электронная библиотечная система (ЭБС) IPRbooks <http://www.iprbookshop.ru/>, номер договора №1965/16 от 11.04.2016г.

28. Научная электронная библиотека (<http://elibrary.ru>).

29. Федеральный портал «Российское образование» <http://www.edu.ru/>

30. Федеральный центр информационно-образовательных ресурсов (<http://fcior.edu.ru>).

31. Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов <http://school-collection.edu.ru/>

Единое окно доступа к образовательным ресурсам <http://window.edu.ru/>

## **20. Материально-техническое обеспечение дисциплины (модуля)**

Бассейн СОГУ, «ДЕЛЬФИН». Плавательный бассейн. Оснащен шестью дорожками по 25 метров с дополнительным и вспомогательным оборудованием. Имеются две раздевалки для переодевания с душевыми и санузлом. Хронометры, вспомогательные средства: плавательные доски, круги, мячи. Спасательное оборудование и инвентарь / спасательные круги, шесты /.