Министерство образования и науки 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»

Направление подготовки 42.03.02 Журналистика

Квалификация (степень) выпускника – бакалавр

Форма обучения – очная

Год начала подготовки - 2026

Утверждена в составе ОПОП.

Владикавказ 2026

1. Структура и общая трудоемкость дисциплины

Общая трудоемкость дисциплины по выбору (элективные дисциплины по физической культуре и спорту) составляет: - 328 часов

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

2. 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.

3. Место дисциплины в структуре ОПОП

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

реализуется в вариативной части **Б1.О.13** блока1, 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.

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

Коды компетенций	Содержание компетенций
УК-7	способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

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

п/№	Код компетенции	Содержание компетенции (или ее части)	В результате изучения дисциплины обучающиеся должны:		
			Знать	Уметь	Имеет опыт
1.	способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности		-методы сохранения и укрепления физического здоровья в условиях полноценной социальной профессиональной деятельности; -социально-гуманитарную роль физической культуры и спорта в развитии личности; подготовленности — роль физической культуры и принципы здорового образа жизни; -влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональны х заболеваний и вредных привычек; - способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности ; -правила и способы планирования индивидуальных занятий различной целевой направленности;	- организовывать режим времени, приводящий к здоровому образу жизни; - использовать средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования , формирования здорового образа; -выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации; -выполнять приемы страховки и самостраховки;	- опытом спортивной деятельности и физического самосовершенствовани я и самовоспитания; -способностью к организации своей жизни соответствии с социально-значимыми представлениями о здоровом образе жизни; -методикой самостоятельных занятий самоконтроля за состоянием своего организма; -методикой организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха и при участии в массовых спортивных соревнованиях.

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 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. $У^{П}Р$			[1-6]
14-15 16	Подготовительные упражнения к освоению техники гимнастических упражнений.		6	Не предусмотрено		освоение техники гим. упр.			[1-6]
17-18	Строевые упражнения. Упражнения для развития гибкости. Подготовительные упражнения к освоению техники гимнастических упражнений.		4			освоение техники гим. упр.			[1-6]

19-20	Комплекс упражнений, направленный на укрепление мышц пресса и спины.		4			освоение техники гим. упр.			[1-6]
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		72						
2 семестр									
37-38	Тестирование СФП и ОФП		4			контрольные испытания			
39-44	Комплекс по СФП. Подготовительные упражнения для изучения кувырка назад. Техника исполнения стойки на		12	Не предусмотрено		освоение техники			[1-6]

	руках и мостика. Подвижные игры					гим. упр.			
45-50	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]
51-53	Комплекс по СФП. Упражнения на овладением навыком правильной осанки и походки. Подвижные игры		6	Не предусмотрено		освоение техники гим. упр.			[1-6]
54-59	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]
60-62	Комплекс по ОФП. Упражнения на координацию. Совершенствования кувырка вперед и назад. Упражнения на равновесие		6	Не предусмотрено		освоение техники гим. упр.			[1-6]
63-65	Комплекс по ОФП. Техника исполнения стойки на лопатках и мостика. Преодоление простых препятствий		6	Не предусмотрено		освоение техники гим. упр.			[1-6]
66-68	Комплекс по ОФП. , включающая в себя изученные упражнения. Изучение техники выполнения кувырков (вперед, в сторону)		6	Не предусмотрено		освоение техники гим. упр.			[1-6]
69-70	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]
71-72	Тестирование СФП и ОФП		4			контрольные испытания			
	Итого за семестр		72						
3 семестр									
73-74	Тестирование СФП и ОФП		4			контрольные испытания			
75-80	Комплекс по СФП. Закрепление техники исполнения поворотов и равновесий. Подготовительные упражнения,		12	Не предусмотрено		освоение техники			[1-6]

	для изучения прыжков					гим. упр.			
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			
	Итого за семестр		72						
4 семестр									
109 110	Тестирование СФП и ОФП		4			контрольные испытания			
111 113	Комплекс по СФП. Закрепление техники исполнения поворотов и равновесий		6	Не предусмотрено		освоение техники			[1-6]
114 116	Комплекс по ОФП. Упражнения на равновесие. Повторение техники кувырка назад. Подвижные игры.		6	Не предусмотрено		освоение техники			[1-6]
117 119	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]

120 122	Комплекс по ОФП. Упражнения на координацию движения. Упражнения для укрепления и коррекции мышечного корсета. Подвижные игры.		6	Не предусмотрено		освоение техники			[1-6]
123 124	Обучение комплексу ОРУ на развитие гибкости. Комплексы упражнений на чередование напряжения и расслабления мышц отдельных участков тела		4	Не предусмотрено		освоение техники			[1-6]
125 126	Комплекс по ОФП. Упражнения на развитие силы.		4	Не предусмотрено		освоение техники			[1-6]
127 128	Комплекс упражнений на все группы мышц с отягощением (гантели 1,5 кг)		4	Не предусмотрено		освоение техники			[1-6]
129 130	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]
131 132	Круговой метод тренировки для развития основных мышечных групп		4	Не предусмотрено		освоение техники			[1-6]
133 134	Наиболее простые и доступные разновидности различных передвижений, волны, взмахов, равновесий, поворотов, прыжков и элементов танцев.		4	Не предусмотрено		освоение техники			[1-6]
135 136	Комплекс упражнений с профессиональной направленностью из 26-30 движений		4	Не предусмотрено		освоение техники			[1-6]
137 138	Развитие аэробной выносливости. Прыжки в скакалку, Танцевальные разминки в режиме нон-стоп.		4	Не предусмотрено		освоение техники			[1-6]
139 140	Комплекс упражнений с отягощением (гантели 1,5 кг)		4	Не предусмотрено		освоение техники			[1-6]
141 142	Совершенствование ранее изученного материала. Работа над комплексом по ритмической гимнастике и исправление ошибок в технике исполнения		4	Не предусмотрено		освоение техники элементов			[1-6]
143 144	Тестирование СФП и ОФП		4			контрольные испытания			
	Итого за семестр		72						

5 семестр									
145 146	Тестирование СФП и ОФП		4			контрольные испытания			
147 148	Освоение базового комплекса упражнений для новичка с использованием свободных отягощений.		4	Не предусмотрено		освоение техники			[1-6]
149 151	Освоение комплекса упражнений для преимущественного развития мышц плечевого пояса.		6	Не предусмотрено		освоение техники			[1-6]
152 153	Работа над комплексом по ритмической гимнастике и исправление ошибок в технике исполнения.		4	Не предусмотрено		освоение техники			[1-6]
154 156	Комплекс упражнений, направленный на исправления дефектов фигуры		6	Не предусмотрено		освоение техники			[1-6]
157 159	Развитие эстетических качеств на занятиях по ритмической гимнастике. Элементы вольных упражнений и художественной гимнастики, танцевально хореографические элементы		6	Не предусмотрено		освоение техники			[1-6]
160 162	Переход от простых упражнений к сложным по выполнению и координации		6	Не предусмотрено		освоение техники			[1-6]
163 164	Тестирование СФП и ОФП		4			контрольные испытания			
	Итого за семестр		40						
	ИТОГО		**328**						

6. 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 2-3 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 «Г отов к труду и обороне» (ГТО).

Для получения зачета необходимо набрать 12 баллов в двух упражнениях

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

Для получения зачета необходимо набрать 12 баллов в двух упражнениях

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 - перекат 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 360^0 в упор присев 1,7б.

Итого: 10 баллов

	баллы				
Тест СФП	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 90^0 в сед на левом бедре, правая рука в сторону (держать 3 сек.) 2,0б.
3. Хватом сверху правой сзади согнув ноги к животу - сед углом (держать 3 сек.)2,5б.
4. Сед на левом бедре, правая рука в сторону (держать 3 сек.)1,0б.
5. Толчком бедра из седа на нижней жерди соскок вперед с разноименным поворотом кругом 2,5б.

Итого: 10 баллов

Для получения зачета необходимо набрать 12 баллов в двух упражнениях

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

2 курс (3 семестр)

Вольные упражнения

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

1. И. п.: вис на верхней жерди: размахивания изгибами (3-4 маха) - махом вперед
2. перемах вперед двумя в вис лежа на нижней жерди (держать 3 сек.)- 1,5б.
3. 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.
4. Хватом сверху правой сзади согнув ноги к животу - сед углом (держать 3 сек.)-2,0б.
5. 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.

6. Опускание в сед на левом бедре, правая рукав сторону- 0,5б.
7. Толчком бедра из седа на нижней жерди соскок вперед с разноименным поворотом кругом- 2,0б.

Итого: 10 баллов

Для получения зачета необходимо набрать 12 баллов в двух упражнениях

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

Для получения зачета необходимо набрать 12 баллов в двух упражнениях

3 курс 5 семестр

Вольные упражнения

1. Шагом правой вперед, руки через стороны вверх, мах левой вперед и махом назад поворот кругом на правой ноге 1.0
2. Равновесие на левой, руки вперед к низу 1.0
3. Шагом правой два кувырка вперед в сед, согнувшись, руки вперед 0.5
4. Перекатом назад стойка на лопатках 1.5
5. Сгибая правую ногу, кувырок назад в полушпагат 1.5
6. Встать с поворотом направо в стойку на правом колене, руки вверх наружу, левую ногу в сторону на носок 1.0
7. Кувырок боком вправо в группировке в стойку на левом колене, правую в стойку на правом колене левую в стороны 1.0
8. Тоже влево в стойку на правом колене левую в сторону 1.0
9. Приставить левую ногу к правой и встать в стойку на носках, руки вверх 0.5
10. 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 10 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. 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.

27. Определение понятия «ППФП», ее цели и задачи. Общие положения ППФП.
28. Место 1111Ф11 в системе физического воспитания студентов.
29. Основные факторы, определяющие содержание 1111Ф11 студентов.
30. Характер труда специалистов и его влияние на содержание 1111Ф11 студентов различных факультетов.
31. Влияние особенностей динамики утомления и работоспособности специалистов на содержание 1111Ф11 студентов различных факультетов.
32. Методика подбора средств ИИФИ студентов.
33. Организация, формы и средства ИИФИ студентов в вузе.
34. 1111Ф11 студентов различных специальностей на учебных занятиях.
35. 1111Ф11 студентов во внеучебное время.
36. Система контроля за 1111Ф11 студентов.
37. Методика самостоятельного освоения отдельных элементов 1111Ф11.
38. Нрикладные виды спорта в 1111Ф11 студентов.
39. Основное содержание 1111Ф11 будущего бакалавра и специалиста.
40. Новышение устойчивости организма к неблагоприятным воздействиям внешней среды средствами 11Ф1.
41. Личная и социально-экономическая необходимость специальной и психофизической подготовки к труду.
42. 1рофилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры.
43. Характеристика физической нагрузки для различных групп профессий.
44. Лонятие «производственная Физическая культура и спорт», ее цели и задачи.
45. Методы регулирования психоэмоционального состояния, применяемые при занятиях физической культурой и спортом.
46. Влияние условий труда и быта специалиста на выбор форм, методов и средств 1ФК в рабочее и свободное время.
47. Методика составления комплексов в различных видах производственной гимнастики и определение их места в течение рабочего дня.
48. Методика составления и проведения комплекса вводной гимнастики.
49. Методика составления и проведения комплекса физкультурной паузы.
50. Методика составления и проведения комплекса физкультурной минутки.
51. Развитие профессионально важных физических качеств, двигательных умений и навыков.

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

9.1. 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.-Режимдоступа: 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

9.2. 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 (МИГУ), 2016. - 64 с. :ил., табл. - Режим доступа: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=472910

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/
6. 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 (Гимнастика)» осуществляется на базе Дворца спорта СОГУ. Гимнастический зал: Зал гимнастики оснащен гимнастическим ковром с помостом. Иерекладины разной высоты, гимнастические кольца, брусья параллельные и разновысокие, бревно гимнастическое, ковер для вольных упражнении, обручи, скакалки, шведская стенка, маты различного формата и вспомогательное оборудование. В зале имеются две раздевалки для переодевания с душевыми и санузлом. S=311,7 кв.м.

11. Лист обновления/актуализации

Программа рассмотрена и утверждена на заседании кафедры от 31 августа 2026 г., протокол № 1.

Программа одобрена на заседании совета факультета от 31 августа 2026 г., протокол № 1.