

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



УТВЕРЖДАЮ

проректор по учебной
работе

 А.М. Дигурова

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ
«Элективные курсы по физической культуре»

Направление подготовки 38.03.07 Товароведение

Квалификация (степень) выпускника – бакалавр

Владикавказ 2017

Программа составлена в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом по направлению 38.03.07 Товароведение, утвержденным приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 04 декабря 2015 г., N1429 (ред. от 20.04.2016 г.), учебным планом подготовки бакалавра по направлению 38.03.07 Товароведение утвержденным ученым советом ФГБОУ ВО «СОГУ» от 27.04. 2017 г., протокол № 11.

Составитель: *Севастьян Н. И.*

Рабочая программа обсуждена на заседании кафедры
(протокол № 5 от «13» февраля 2017 г.)

Заведующий кафедрой *И. И. Р.*

Одобрена советом факультета химии, биологии и биотехнологии
(протокол № 10 от «30» июня 2017 г.)

Председатель *Агаева Ф. А.* Агаева Ф. А.

1. Структура и общая трудоемкость дисциплины

Общая трудоемкость дисциплины 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	3,4,5,6,7	
Общее количество часов	328	

2. Цели освоения дисциплины

Цель дисциплины «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» (плавание, общая физическая подготовка, 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» 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

Б1.В.20. Дисциплина «Элективные курсы по физической культуре и спорту» реализуется в части блока, формируемая участниками образовательных отношений в объеме не менее 328 академических часов. Указанные академические часы являются обязательными для освоения и в зачетные единицы не переводятся.

Рабочая программа по дисциплине «Элективные курсы по физической культуре и спорту» (плавание, общая физическая подготовка, 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

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование следующих компетенций:

Коды компетенций	Содержание компетенций
ОК-8	способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Взаимосвязь планируемых результатов обучения по дисциплине с формируемыми компетенциями ОПОП:

Коды компетенций ОПОП	Планируемые результаты обучения, соответствующие формируемым компетенциям ОПОП		
	Знать	Уметь	Владеть
ОК-8	<ul style="list-style-type: none"> - основные средства и методы физического воспитания - влияние оздоровительных систем физического воспитания на организм человека - профессионально-прикладную физическую подготовку, ее формы (виды), условия и характер труда, прикладные физические, психофизиологические, психические и специальные качества, прикладные умения и навыки, прикладные виды спорта, воспитание профессионально важных психофизических качеств и их коррекции; - формы самостоятельных занятий, мотивацию выбора, направленность самостоятельных занятий, планирование самостоятельных занятий и особенности их проведения в зависимости от возраста и 	<ul style="list-style-type: none"> - эффективно реализовать мировоззренческий компонент формирования физической культуры личности в составлении собственной, лично ориентированной комплексной программы реабилитации и коррекции здоровья; - использовать знания особенностей функционирования человеческого организма и отдельных его систем под влиянием занятий физическими упражнениями и спортом в различных условиях внешней среды; - применять здоровый стиль жизни, рациональные способы и приемы сохранения физического и психического здоровья, профилактики психофизического и нервно-эмоционального утомления; 	<ul style="list-style-type: none"> - навыками использования средств физического воспитания для сохранения и укрепления здоровья - основными средствами восстановления организма и повышения его работоспособности; - средствами и методами физического воспитания для достижения должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной профессиональной деятельности.

	пола, спортивной подготовленности и функционального состояния; - содержание и направленность различных систем физических упражнений, их оздоровительную и развивающую эффективность;		
--	--	--	--

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

Таблица 5.1

Номер недели	Наименование тем (вопросов), изучаемых по данной дисциплине	Занятия		Самостоятельная работа студентов		Формы контроля	Количес- т во 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]
14-15	Тема № 7. Дыхание в воде, изучение работы рук на спине.		4	Не предусмотрено		Демонстрация комплекса упражнений			[1-7]
16	Тема № 8. Дыхание в воде, упражнения на совершенствование работы рук на спине.		2	Не предусмотрено		Демонстрация комплекса			[1-7]

						упражнений			
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	Тема № 8. Дыхание в воде, упражнения на совершенствование работы рук на спине		2	Не предусмотрено		Демонстрация комплекса упражнений			[1-7]
22-23	Тема № 9. Дыхание в воде, изучение работы рук кроль на груди.		4	Не предусмотрено		Демонстрация комплекса упражнений			[1-7]
24-25- 26	Тема № 10 Дыхание в воде, совершенствование работы рук кроль на груди		6	Не предусмотрено		Демонстрация комплекса упражнений			[1-7]
27-28- 29	Тема № 11. Дыхание в воде, обучение согласованию работы рук, ног, дыхания при плавании на спине.		6	Не предусмотрено		Демонстрация комплекса упражнений			[1-7]
30-31- 32	Тема № 12. Дыхание в воде, совершенствование согласования работы рук, ног, дыхания при плавании на спине.		6	Не предусмотрено		Демонстрация комплекса упражнений			[1-7]
33-34	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]
35-36	Тестирование СФП и ОФП		4			контрольные испытания			
	Итого за семестр		36						
3 семестр									
37-38	Тестирование СФП и ОФП		4			контрольные испытания			
39	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]

40-41-42	Тема № 14. Дыхание в воде совершенствование согласования работы рук, ног, дыхания при плавании кроль на груди		6	Не предусмотрено		Демонстрация комплекса упражнений			[1-7]
43-44-45	Тема № 15. Дыхание в воде, Совершенствование стиля плавания - кроль на груди		6	Не предусмотрено		Демонстрация комплекса упражнений			[1-7]
46-47	Тема № 16. Дыхание в воде упражнения для работы ног и рук кроль на спине.		4	Не предусмотрено		Демонстрация комплекса упражнений			[1-7]
48-49-50	Совершенствование техники плавания способом кроль на груди. Игры в воде и свободное плавание		6	Не предусмотрено		Демонстрация комплекса упражнений			[1-7]
51-52-53-54	Совершенствование техники плавания способом кроль на груди. Игры в воде и свободное плавание.		8	Не предусмотрено		Демонстрация комплекса упражнений			[1-7]
55-56-57-58	Совершенствование техники плавания способом кроль на груди. Игры в воде и свободное плавание		8	Не предусмотрено		Демонстрация комплекса упражнений			[1-7]
59-60-61-62	Совершенствование техники плавания способом кроль на спине. Игры в воде и свободное плавание.		8	Не предусмотрено		Демонстрация комплекса упражнений			[1-7]
63-64-65-66	Совершенствование техники плавания способом кроль на спине. Игры в воде и свободное плавание		8	Не предусмотрено		Демонстрация комплекса упражнений			[1-7]
67-68-69-70	Совершенствование техники плавания способом кроль на груди спине. Игры в воде и свободное плавание		8	Не предусмотрено		Демонстрация комплекса упражнений			[1-7]
71-72	Тестирование СФП и ОФП		4			контрольные испытания			
	Итого за семестр		72						
4 семестр									
73-74	Тестирование СФП и ОФП		4			контрольные испытания			

75-76-77-78	Совершенствование техники плавания способом брасс. Игры в воде и свободное плавание.		8	Не предусмотрено		Демонстрация комплекса упражнений			[1-7]
79-80-81-82	Совершенствование техники плавания способом брасс. Игры в воде и свободное плавание		8	Не предусмотрено		Демонстрация комплекса упражнений			[1-7]
83-84-85-86	Совершенствование техники плавания способом кроль брасс на груди спине. Игры в воде и свободное плавание.		8	Не предусмотрено		Демонстрация комплекса упражнений			[1-7]
87-88-89-90	Совершенствование техники плавания способом кроль на груди. Игры в воде и свободное плавание		8	Не предусмотрено		Демонстрация комплекса упражнений			[1-7]
91-92-93-94	Совершенствование техники плавания способом кроль на груди. Игры в воде и свободное плавание		8	Не предусмотрено		Демонстрация комплекса упражнений			[1-7]
95-96-97-98	Совершенствование техники плавания способом кроль на груди. Игры в воде и свободное плавание		8	Не предусмотрено		Демонстрация комплекса упражнений			[1-7]
99-102	Совершенствование техники плавания способом кроль на спине. Игры в воде и свободное плавание		8	Не предусмотрено		Демонстрация комплекса упражнений			[1-7]
103-106	Совершенствование техники плавания способом кроль на спине. Игры в воде и свободное плавание		8	Не предусмотрено		Демонстрация комплекса упражнений			[1-7]
107-108	Тестирование СФП и ОФП		4			контрольные испытания			
	Итого за семестр		72						
5 семестр									
109-110	Тестирование СФП и ОФП		4			контрольные испытания			
111-114	Совершенствование техники плавания способом кроль на груди спине. Игры в воде и свободное плавание		8	Не предусмотрено		контрольные испытания			[1-7]
115-118	Совершенствование техники плавания способом брасс. Игры в воде и свободное плавание		8	Не предусмотрено		контрольные испытания			[1-7]

119-122	Совершенствование техники плавания способом брасс. Игры в воде и свободное плавание		8	Не предусмотрено		контрольные испытания			[1-7]
122	Совершенствование техники плавания способом кроль брасс на груди спине. Игры в воде и свободное плавание		2	Не предусмотрено		контрольные испытания			[1-7]
126	Тестирование СФП и ОФП		2			контрольные испытания			
	Итого за семестр		36						
6 семестр									
127-128	Тестирование СФП и ОФП		4	Не предусмотрено		контрольные испытания			
129-132	Совершенствование техники плавания способом кроль на груди, на спине, брасс. Игры в воде и свободное плавание		8	Не предусмотрено		Демонстрация комплекса упражнений			[1-7]
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			
	Итого за семестр		36						
7 семестр									
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			
	Итого за семестр		40						
	ИТОГО		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*

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

Таблица 5.1

Общая физическая подготовка

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						
3-4-5	Техника безопасности на занятиях.. Понятие о физической культуре. Развитие физической культуры в современном обществе. Обще развивающие упражнения(ОРУ). Специальные беговые упражнения(СБУ). Игра на внимание.		6	Не предусмотрено		контрольные испытания			[1-8]
6-7-8	Гигиенические требования к спортивной одежде. ОРУ. СБУ. Техника низкого и высокого старта. Бег 30м.Подвижные игры на развитие физических качеств.		6	Не предусмотрено		Демонстрация комплекса упражнений			[1-8]
9-10	О Р У на месте, без предметов. Стартовый разбег. Бег по дистанции 60-80 м. Скоростно-силовые упражнения. Подвижные игры на развитие физических качеств.		4	Не предусмотрено		Демонстрация комплекса упражнений			[1-8]
11-12-13	ОРУ. СБУ. Бег 60 м. Техника метания малого мяча. Комплексы упражнений ВФСК «Готов к труду и обороне». Подвижные игры на развитие физических качеств.		6	Не предусмотрено		Демонстрация комплекса упражнений			[1-8]
14-15-16	ОРУ. СБУ. Метание м / м с разбега на дальность. Челночный бег 3x10 м.		6	Не предусмотрено		Демонстрация комплекса упражнений			[1-8]
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	ОРУ в движении, без предметов. СБУ. Челночный бег 4x10 м. Прыжки в длину с места. Упражнения на развитие ловкости и координации		4	Не предусмотрено		Демонстрация комплекса упражнений			[1-8]
23-24	ОРУ. СБУ. Обучение техники бега на короткие дистанции. Низкий старт. Подвижные игры		4	Не предусмотрено		Демонстрация комплекса упражнений			[1-8]
25-26	О Р У. Обучение техники бега на средние дистанции. Бег 500м - девушки, 1000м – юноши. Изучение техники высокого старта. Подвижные игры на развитие физических качеств.		4	Не предусмотрено		Демонстрация комплекса упражнений			[1-8]
27-28	ОРУ. Обучение техники прыжка в длину с места. Общая физическая подготовка.		4	Не предусмотрено		Демонстрация комплекса упражнений			[1-8]
29-30	ОРУ. Кроссовая подготовка бег 800-1000м без учета времени.		4	Не предусмотрено		Демонстрация комплекса упражнений			[1-8]
31-32	ОРУ. Изучение строевых и порядковых упражнениях фигурное перестроение.		4	Не предусмотрено		Демонстрация комплекса упражнений			[1-8]
33-34	Изучение ОРУ поточным способом. Подвижные игры направленные на развитие физических качеств		4	Не предусмотрено		Демонстрация комплекса упражнений			[1-8]
35-36	Тестирование СФП и ОФП		4			контрольные испытания			
	Итого за семестр		36						
3 семестр									
37-38	Тестирование СФП и ОФП		4			контрольные испытания			
39-44	Изучение комплексов ОРУ поточным способом. Обще физическая подготовка.		12	Не предусмотрено		Демонстрация комплекса упражнений			[1-8]

45-50	Техника безопасности на занятиях гимнастикой. Двигательный режим дня. ОРУ. Строевые упражнения. Упражнения на гибкость		12	Не предусмотрено		Демонстрация комплекса упражнений			[1-8]
51-53	ОРУ с гимнастическими палками. Совершенствование строевых упражнений. Акробатические упражнения: Перекаты боком-«Колесо», кувырок вперед.		6	Не предусмотрено		Демонстрация комплекса упражнений			[1-8]
54-59	ОРУ. Закрепление акробатических упражнений: перекаты боком, кувырок вперед. Кувырок назад мост, стойка на лопатках- девочки, стойка на голове-мальчики.		12	Не предусмотрено		Демонстрация комплекса упражнений			[1-8]
60-62	О Р У. Акробатические упражнения: кувырки, стойка «мост» из положения лежа, из положения стоя. Стойки на лопатках(дев.) и голове (мал.)Подвижные игры.		6	Не предусмотрено		Демонстрация комплекса упражнений			[1-8]
63-65	ОРУ. Упражнения на гибкость. Совершенствование акробатических упражнений. Подтягивание на перекладине (мал.), в висе лежа (дев.).		6	Не предусмотрено		Демонстрация комплекса упражнений			[1-8]
66-68	Правильная осанка. Профилактика нарушения осанки. ОРУ. Совершенствование подтягивания. Поднимание туловища из положения лежа		6	Не предусмотрено		Демонстрация комплекса упражнений			[1-8]
69-70	Физическая культура и спорт в системе общего и дополнительного образования. ОРУ. Эстафеты с элементами акробатики.		4	Не предусмотрено		Демонстрация комплекса упражнений			[1-8]
71-72	Тестирование СФП и ОФП		4			контрольные испытания			
	Итого за семестр		72						
4 семестр									
73-74	Тестирование СФП и ОФП		4			контрольные испытания			
75-80	О Р У на гимнастической скамейке. Сгибание и разгибание рук из упора лежа: от пола (мал.), от скамьи(дев.) «отжимание». Удержание «угла» в висе на гимнастической стенке.		12	Не предусмотрено		Демонстрация комплекса упражнений			[1-8]

81-86	ОРУ. Совершенствование «отжимания».Разучивание опорного прыжка через гимн. козла(согнув ноги – мальчики, врозь- девочки)		12	Не предусмотрено		Демонстрация комплекса упражнений			[1-8]
87-89	ОРУ. Силовые упражнения. Опорный прыжок через гимн. козла		6	Не предусмотрено		Демонстрация комплекса упражнений			[1-8]
90-95	ОРУ с мячом. Совершенствование опорных прыжков. Совершенствование комбинаций в акробатике.		12	Не предусмотрено		Демонстрация комплекса упражнений			[1-8]
96-98	ОРУ. Силовая подготовка :подтягивания, отжимание, пресс, упражнения с гантелями. Подвижные игры.		6	Не предусмотрено		Демонстрация комплекса упражнений			[1-8]
99-101	О Р У в движении без предметов. Упражнения на , растяжку и гибкость , «полушпагат». Прыжки на скакалке		6	Не предусмотрено		Демонстрация комплекса упражнений			[1-8]
102-104	ОРУ. Висы и упоры. Упражнения в равновесии. Совершенствование прыжков на скакалке.		6	Не предусмотрено		Демонстрация комплекса упражнений			[1-8]
105-106	ОРУ. Метание набивного мяча на дальность. Комбинации в акробатике. Упражнения на гимнастической стенке.		4	Не предусмотрено		Демонстрация комплекса упражнений			[1-8]
107-108	Тестирование СФП и ОФП		4			контрольные испытания			
	Итого за семестр		72						
5 семестр									
109-110	Тестирование СФП и ОФП		4			контрольные испытания			
111-113	Динамические упражнения сопровождение для всех частей урока (элементы фитнес-аэробики).		6	Не предусмотрено		Демонстрация комплекса упражнений			[1-8]
114-116	ОРУ. Упражнения направленные на развитие физических качеств. Упражнения на развитие силы рук		6	Не предусмотрено		Демонстрация комплекса упражнений			[1-8]
117-119	ОРУ. Упражнения направленные на развитие		6			Демонстрация			[1-8]

	физических качеств. Упражнения на развитие плечевого пояса.			Не предусмотрено		комплекса упражнений			
120-122	ОРУ. Упражнения направленные на развитие физических качеств. Упражнения на развитие мышц спины и брюшного пресса		6	Не предусмотрено		Демонстрация комплекса упражнений			[1-8]
123-124	ОРУ. Упражнения направленные на развитие физических качеств. Упражнения на развитие сил ног.		4	Не предусмотрено		Демонстрация комплекса упражнений			[1-8]
125-126	Тестирование СФП и ОФП		4			контрольные испытания			
	Итого за семестр		36						
6 семестр									
127-128	Тестирование СФП и ОФП		4			контрольные испытания			
129-130	Правила личной гигиены и здорового образа жизни. Совершенствование комплексов ОРУ. Подвижная игра.		4	Не предусмотрено		Демонстрация комплекса упражнений			[1-8]
131-132	ОРУ в движении. Упражнения для развития прыгучести. ОФП на развитие физических качеств.		4	Не предусмотрено		Демонстрация комплекса упражнений			[1-8]
133-134	ОРУ. Круговая тренировка с использованием тренажерных устройств	.	4	Не предусмотрено		Демонстрация комплекса упражнений			[1-8]
135-136	Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов (ППФП)		4	Не предусмотрено		Демонстрация комплекса упражнений			[1-8]
137-138	ОРУ. Диагностика функционального состояния студентов при занятиях физическими упражнениями. Подвижные игры		4	Не предусмотрено		Демонстрация комплекса упражнений			[1-8]
139-140	ОРУ. Комплексные тесты оценки физического состояния. Методика расчёта пульса.		4	Не предусмотрено		Демонстрация комплекса упражнений			[1-8]
141-142	ОРУ. Освоение базового комплекса упражнений с использованием свободных отягощений,		4	Не предусмотрено		Демонстрация комплекса			[1-8]

	направленные на развитие физических качеств.					упражнений			
143-144	Тестирование СФП и ОФП		4	Не предусмотрено		контрольные испытания			
	Итого за семестр		36						
7 семестр									
145-146	Тестирование СФП и ОФП		4			контрольные испытания			
147-148	ОРУ. Совершенствование бега на короткие дистанции. Н/старт, стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование. Юноши 30м, 60м, 100м. Девушки 30м, 60м.		4	Не предусмотрено		Демонстрация комплекса упражнений			[1-8]
149-151	ОРУ. Совершенствование метания мяча. Подвижные игры с элементами легко атлетических упражнений		6	Не предусмотрено		Демонстрация комплекса упражнений			[1-8]
152-153	ОРУ. Совершенствования прыжка в длину с места, отталкивания приземление. Развитие скоростно-силовых качеств.		4	Не предусмотрено		Демонстрация комплекса упражнений			[1-8]
154-156	ОРУ. Совершенствование высокого старта в беге на средние дистанции. Бег умеренной интенсивностью, совершенствование работы рук, ног дыхания. Бег 800м. и 2000м.		6	Не предусмотрено		Демонстрация комплекса упражнений			[1-8]
157-159	Техника безопасности на занятиях легкой атлетике. ОРУ. Спец беговые упражнения. Совершенствование спринтерского бега по дистанции юноши - 100м, девушки – 60м.		6	Не предусмотрено		Демонстрация комплекса упражнений			[1-8]
160-162	О Р У с гимнастическими палками. Упражнения на развитие гибкости и прыгучести. Кроссовая подготовка без учета времени, юноши – 2000м, девушки 800-1000м.		6	Не предусмотрено		Демонстрация комплекса упражнений			[1-8]
163-164	Тестирование СФП и ОФП		4			контрольные испытания			
	Итого за семестр		40						
	ИТОГО		328						

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

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									
37-38	Тестирование СФП и ОФП		4			контрольные испытания			

39-44	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]
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						
4 семестр									
73-74	Тестирование СФП и ОФП		4			контрольные испытания			
75-80	Комплекс по СФП. Закрепление техники исполнения		12			освоение			[1-6]

	поворотов и равновесий. Подготовительные упражнения, для изучения прыжков.			Не предусмотрено		техники 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	Не предусмотрено					
5 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		6	Не предусмотрено		освоение техники			[1-6]

	балансирования, силовые упражнения, упражнения для составления пирамид.								
120-122	Комплекс по ОФП. Упражнения на координацию движения. Упражнения для укрепления и коррекции мышечного корсета. Подвижные игры.		6	Не предусмотрено		освоение техники упр.			[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	Тестирование СФП и ОФП		4			контрольные испытания			
	Итого за семестр		36						
6 семестр									
127-128	Тестирование СФП и ОФП		4			контрольные испытания			
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		контрольные испытания			[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		36			контрольные испытания			
7 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 методическим материалам
		Семестр	Семестр	
	Не предусмотрена			
	ИТОГО			

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

Зачет по дисциплине

«Элективные курсы по физической культуре и спорту»

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

Для получения зачета по дисциплине «Элективные 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

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

Контрольные испытания по СФП и технической подготовленности для группы плавания

[illegible]

1.	Подтягивание на перекладине в висе лёжа(кол-во раз)	14	12	10	8	4
2.	Прыжок в длину с места (см.)	175	170	165	160	155
3.	Челночный бег 4х9 (сек.)	11,0	11,2	11,5	11,8	12,0
4.	Наклон вперед (см.)	13	11	9	8	6
5.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз / мин.)	45	40	35	30	20

Необходимое количество баллов для зачёта (20)

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

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

Необходимое количество баллов для зачёта (20)

**Тесты по СФП и технической подготовленности
(гимнастика)**

Зачетные нормативы д

1 курс (1 семестр)

Вольные упражнения

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

6. Поворотом налево (направо) – упор присев _____ 1,0б.
 7. Из упора присев прыжок вверх с поворотом на 360^0 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

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

Итого: 10 баллов

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

Для получения зачета необходимо набрать 12 баллов в двух упражнениях

2 курс (3 семестр)

Вольные упражнения

- 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

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° 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 рука в сторону _____ - 0,5б.
7. Толчком бедра из седа на нижней жерди соскок вперед с разноименным поворотом кругом _____ - 2,0б.

Итого: 10 баллов

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

Для получения зачета необходимо набрать 12 баллов в двух упражнениях

3 курс 5 семестр

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 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
- Шагом правой, вперед равновесие на ней _____ 1.0
- Выпрямиться и встать на носках, левая спереди, руки вверх _____ 0.5
- Поворот кругом, стоя на носках и круги руками к низу _____ 0.5
- Шагом левой, сгибая ее круг правой рукой назад к низу _____ 0.5
- Тоже с правой ноги _____ 0.5
- Шаг левой и шагом правой выпад вперед _____ 1.0
- Перехватом руками спереди упор стоя на колене _____ 0.5
- 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 180^0 , 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 90^0 , 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

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

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.

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

а) 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>

б) 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>

2) современные профессиональные базы данных, информационные справочные системы, электронные образовательные ресурсы

Обеспечен доступ к современным профессиональным базам данных, информационным справочным и поисковым системам ((требуется регистрация в библиотеке СОГУ):

1. Электронная библиотека диссертации и авторефератов РГБ (ЭБД РГБ) (<https://dvs.rsl.ru>).

2. ЭБС «Университетская библиотека online» (<https://biblioclub.ru>).

3. ЭБС «Научная электронная библиотека eLibrary.ru» (<http://elibrary.ru>).

4. Универсальная баз данных East View (<https://dlib.eastview.com>). Логин: Khetagurov;

Пароль: Khetagurov

5. ЭБС «Консультант студента». <http://www.studentlibrary.ru>

6. ЭБС «Юрайт» - образовательная среда, включающая виртуальный читальный зал учебников и учебных пособий от авторов из ведущих вузов России по всем направлениям и специальностям (www.biblio-online.ru)

7. Информационно-правовой портал «Гарант» (<http://www.garant.ru/>).

10. Материально-техническое обеспечение дисциплины

Спортивный зал СОГУ (Российская Федерация 362025, Республика Северная Осетия – Алания, г. Владикавказ, Ватутина, д. 44-46, Дворец спорта)

1. Зал спортивных игр с трибунами оснащен табло с программным обеспечением. Баскетбольная, волейбольная и гандбольная площадки, оснащенные соответствующим оборудованием, а также две комнаты для переодевания с душевыми отделениями и санузлом. Подсобное помещение с необходимым инвентарь для проведения учебно-тренировочных занятий по баскетболу, волейболу, гандболу.

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

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

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

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

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

Аудитория 604 - Учебная аудитории для проведения групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации, а также самостоятельной работы обучающихся (Российская Федерация 362025, Республика Северная Осетия – Алания, Владикавказ, Ватутина, д. 44-46, учебный корпус № 7)

Оборудование: преподавательский стол; стул; столы обучающихся; стулья; кафедра; классная доска, мультимедийный комплекс (проектор, экран), ноутбук, колонки, кафедра, программное обеспечение:

Состав лицензионного и свободно распространяемого программного обеспечения

№ п/п	Наименование	№ договора (лицензия)
1	Windows 10 Enterprise	№ 4100072800 Microsoft Products (MPSA) от 04.2016 г.
2	Windows 10 Pro for Workstations	№ 4100072800 Microsoft Products (MPSA) от 04.2016 г
3	Windows 8.1 Enterprise	№ 4100072800 Microsoft Products (MPSA) от 04.2016 г
4	Windows 8.1 Professional	№ 4100072800 Microsoft Products (MPSA) от 04.2016 г
5	Windows 8 Enterprise	№ 4100072800 Microsoft Products (MPSA) от 04.2016 г
6	Windows 8 Professional	№ 4100072800 Microsoft Products (MPSA) от 04.2016 г
7	Windows 7 Enterprise	№ 4100072800 Microsoft Products (MPSA) от 04.2016 г
8	Windows 7 Professional	№ 4100072800 Microsoft Products (MPSA) от 04.2016 г
9	Office Standard 2016	№ 4100072800 Microsoft Products (MPSA) от 04.2016 г
10	Office Standard 2013	№ 4100072800 Microsoft Products (MPSA) от 04.2016 г
11	Office Standard 2010	№ 4100072800 Microsoft Products (MPSA) от 04.2016 г
12	Система тестирования Sunrav WEB Class	№ 468 от 03.12.2013 ИП Сунгатулин Р.Т. (бессрочно)
13	Антивирусное программное обеспечение Kasperksy Total Security	№ 17Е0-180222-130819-587-185 от 26.02. 2018 г. до 14.03.2019 г. (продлена до 2021 г.)
14	Система управления базами данных MySQL FireBird	Свободное программное обеспечение(бессрочно)
15	Система поиска текстовых заимствований «Антиплагиат. ВУЗ»	№ 795 от 26.12.2018 (действителен до 30.12.2019 г) с ЗАО «Анти-Плагиат» продлена до 2021 г.
16	Консультант+	№ 430-2017/614 от 11.01.2017 г. ООО «Фаст-Информ» (бессрочно)
17	Гарант	01.2020 г. -12.2021г.

10. Лист обновления/актуализации