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

УТВЕРЖДАЮ
проректор по учебной работе
_____А. М. Дигурова
27.04.2017г.

Рабочая программа дисциплины

Элективные дисциплины по физической культуре и спорту

Направление подготовки 38.03.04

Государственное и муниципальное управление

Владикавказ 2017

Программа составлена в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом высшего образования по направлению 38.03.04 Государственное и муниципальное управление, утвержденным приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 10.12.2014 № 1567, учебным планом подготовки бакалавра по направлению 38.03.04 Государственное и муниципальное управление, одобренным Ученым советом ФГБОУ ВО «СОГУ» 27.04.2017 г., протокол № 11 и утвержденным ректором ФГБОУ ВО «СОГУ» А.У. Огоевым.

Составители: Цаллагов Марат Солтанович, старший преподаватель кафедры физического воспитания.

Рабочая программа обсуждена на заседании кафедры физического воспитания (протокол № 6 от «20» марта 2017 г.)

Одобрена на заседание Совета факультета управления от 24.03.2017 г., протокол № 9.

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

## 2. Цели освоения дисциплины

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

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

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

## 3. Место дисциплины в структуре ОПОП

Дисциплина «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» (Атлетическая гимнастика) реализуется в вариативной части Б1.В.25 Блока 1 учебного плана, формируемая участниками образовательных отношений в объеме не менее 328 академических часов. Указанные академические часы являются обязательными для освоения и в зачетные единицы не переводятся.

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

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

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

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

| Коды компетенций ОПОП | Планируемые результаты обучения, соответствующие формируемым компетенциям ОПОП | | |
|---|---|---|---|
| | Знать | Уметь | Владеть |
| ОК-8 | - основные средства и методы физического воспитания<br>-влияние оздоровительных систем физического воспитания на организм человека<br>-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;<br>-формы самостоятельных занятий, мотивацию выбора, направленность самостоятельных занятий, планирование самостоятельных занятий и особенности их проведения в зависимости от возраста и пола, спортивной подготовленности и | - эффективно реализовать мировоззренческий компонент формирования физической культуры личности в составлении собственной, лично ориентированной комплексной программы реабилитации и коррекции здоровья;<br>- использовать знания особенностей функционирования человеческого организма и отдельных его систем под влиянием занятий физическими упражнениями и спортом в различных условиях внешней среды;<br>- применять здоровый стиль жизни, рациональные способы и приемы сохранения физического и психического здоровья, профилактики психофизического и нервно-эмоционального утомления; | - навыками использования средств физического воспитания для сохранения и укрепления здоровья<br>-основными средствами восстановления организма и повышения его работоспособности;<br>- средствами и методами физического воспитания для достижения должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной профессиональной деятельности. |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | функционального состояния;<br>- содержание и направленность различных систем физических упражнений, их оздоровительную и развивающую эффективность; | | |

## 5. Содержание и учебно-методическая карта дисциплины

**Элективные дисциплины по физической культуре и спорту (Атлетическая гимнастика)**

***Таблица 5.1***

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

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

| | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | релаксация | | | | | | | | |
| **31-32** | Общеразвивающие упражнения. Базовые упражнения: мышцы шеи. Базовые упражнения: плечи (дельтовидные мышцы). Базовые упражнения: мышцы рук (бицепсы, трицепсы, предплечья). Стретчинг, дыхательные упражнения, релаксация | | 4 | Не предусмотрено | | освоение техники атл. упр. | | | [1-4] |
| **33-34** | Общеразвивающие упражнения. Базовые упражнения: мышцы спины. Базовые упражнения: мышцы живота. Стретчинг, дыхательные упражнения, релаксация | | 4 | Не предусмотрено | | освоение техники атл. упр. | | | [1-4] |
| **35-36** | Тестирование СФП и ОФП | | 4 | | | контрольные испытания | | | |
| | **Итого за семестр** | | 36 | | | | | | |
| **3 семестр** | | | | | | | | | |
| **37-38** | Тестирование СФП и ОФП | | 4 | | | контрольные испытания | | | |
| **39-40-41** | Общеразвивающие упражнения. Базовые упражнения: мышцы спины. Базовые упражнения: мышцы живота. Стретчинг, дыхательные упражнения, релаксация | | 6 | Не предусмотрено | | освоение техники атл. упр. | | | [1-4] |
| **42-43-44** | Общеразвивающие упражнения. Базовые упражнения: мышцы ног, ягодиц. Базовые упражнения: мышцы голени. Стретчинг, дыхательные упражнения, релаксация | | 6 | Не предусмотрено | | освоение техники атл. упр. | | | [1-4] |
| **44-45-46** | Общеразвивающие упражнения. Базовые упражнения: мышцы ног, сгибатилей и разгибателей бедра. Стретчинг, дыхательные упражнения, релаксация | | 6 | Не предусмотрено | | освоение техники атл. упр. | | | [1-4] |
| **46-47-48** | Общеразвивающие упражнения. Базовые упражнения: мышцы груди, спины. Стретчинг, дыхательные упражнения, релаксация | | 6 | Не предусмотрено | | освоение техники атл. упр. | | | [1-4] |

| | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **48-49-50** | Общеразвивающие упражнения. Комплекс упражнений для плечевого пояса с использованием тренажеров и собственного веса. Бег 500м и 1000м . Стретчинг, дыхательные упражнения, релаксация | | 6 | Не предусмотрено | | освоение техники атл. упр. | | | [1-4] |
| **51-52-53** | Общеразвивающие упражнения. Комплекс упражнений для мышц спины с использованием тренажеров и собственного веса. Стретчинг, дыхательные упражнения, релаксация | | 6 | Не предусмотрено | | освоение техники атл. упр. | | | [1-4] |
| **54-55-56** | Общеразвивающие упражнения. Комплекс упражнений для мышц ног с использованием тренажеров и собственного веса. Стретчинг, дыхательные упражнения, релаксация. | | 6 | Не предусмотрено | | освоение техники атл. упр. | | | [1-4] |
| **57-58-59** | Общеразвивающие упражнения. Комплекс упражнений для брюшного пресса с использованием тренажеров и собственного веса. Бег 500м(дев) и 1000м (юн). Стретчинг, дыхательные упражнения, релаксация | | 6 | Не предусмотрено | | освоение техники атл. упр. | | | [1-4] |
| **60-61-62** | Общеразвивающие упражнения. Комплекс упражнений на груза-блочных устройствах для мышц спины. Стретчинг, дыхательные упражнения, релаксация | | 6 | Не предусмотрено | | освоение техники атл. упр. | | | [1-4] |
| **63-64-65** | Общеразвивающие упражнения. Комплекс упражнений на груза-блочных устройствах для мышц ног. Дополнительные упражнения. Стретчинг, дыхательные упражнения, релаксация | | 6 | Не предусмотрено | | освоение техники атл. упр. | | | [1-4] |
| **66-67-68** | Общеразвивающие упражнения. Комплекс упражнений на груза-блочных устройствах для мышц рук. Стретчинг, дыхательные упражнения, релаксация | | 6 | Не предусмотрено | | освоение техники атл. упр. | | | [1-4] |
| **69-71** | Общеразвивающие упражнения. Сочетание комплекса упражнений с собственным весом и на груза-блочных устройствах.Стретчинг, дыхательные упражнения, релаксация | | 4 | Не предусмотрено | | освоение техники атл. упр. | | | [1-4] |
| **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** | Общеразвивающие упражнения. Комплекс упражнений на груза-блочных устройствах для мышц рук. Стретчинг, дыхательные упражнения, релаксация | | 4 | Не предусмотрено | | освоение техники атл. упр. | | | [1-4] |
| **77-78** | Общеразвивающие упражнения. Комбинированный комплекс упражнений для мышц ног и брюшного пресса. ДУ(дополнительные упражнения). Стретчинг, дыхательные упражнения, релаксация | | 4 | Не предусмотрено | | освоение техники атл. упр. | | | [1-4] |
| **79-80** | Общеразвивающие упражнения. Комбинированный комплекс упражнений с использованием различных отягощений для мышц плечевого пояса. Стретчинг, дыхательные упражнения, релаксация | | 4 | Не предусмотрено | | освоение техники атл. упр. | | | [1-4] |
| **81-82** | Общеразвивающие упражнения. Комбинированный комплекс упражнений с использованием различных отягощений для грудных мышц и бицепса. Стретчинг, дыхательные упражнения, релаксация | | 4 | Не предусмотрено | | освоение техники атл. упр. | | | [1-4] |
| **83-84** | Общеразвивающие упражнения. Комбинированный комплекс упражнений с использованием различных отягощений для грудных мышц и спины. Стретчинг, дыхательные упражнения, релаксация. | | 4 | Не предусмотрено | | освоение техники атл. упр. | | | [1-4] |
| **85-86** | Общеразвивающие упражнения. Стретчинг, дыхательные упражнения, релаксация | | 4 | Не предусмотрено | | освоение техники атл. упр. | | | [1-4] |
| **87-88** | Общеразвивающие упражнения. Круговой комплекс упражнений с использованием различных | | 4 | Не предусмотрено | | освоение техники атл. | | | [1-4] |

| | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | отягощений для мышц плечевого пояса. Стретчинг, дыхательные упражнения, релаксация | | | | | упр. | | | |
| **89-90** | Общеразвивающие упражнения. Круговой комплекс упражнений с использованием различных отягощений для мышц брюшного пресса. Стретчинг, дыхательные упражнения, релаксация | | 4 | Не предусмотрено | | освоение техники атл. упр. | | | [1-4] |
| **91-92** | Общеразвивающие упражнения. Круговой комплекс упражнений с использованием различных отягощений для грудных мышц и бицепса. Стретчинг, дыхательные упражнения, релаксация | | 4 | Не предусмотрено | | освоение техники атл. упр. | | | [1-4] |
| **93-94** | Общеразвивающие упражнения.<br>Круговой комплекс упражнений с использованием различных отягощений для мышц спины плеч и трицепса Стретчинг, дыхательные упражнения, релаксация | | 4 | Не предусмотрено | | освоение техники атл. упр. | | | [1-4] |
| **95-69** | Общеразвивающие упражнения. Стретчинг, дыхательные упражнения, релаксация | | 4 | Не предусмотрено | | освоение техники атл. упр. | | | [1-4] |
| **97-98** | Общеразвивающие упражнения. Правила построения тренировки с постепенным увеличением отягощения (по принципу «пирамиды»). Стретчинг, дыхательные упражнения, релаксация | | 4 | Не предусмотрено | | освоение техники атл. упр. | | | [1-4] |
| **99-100** | Общеразвивающие упражнения. Комплекс упражнений по принципу «пирамиды», для мышц груди и бицепса. | | 4 | Не предусмотрено | | освоение техники атл. упр. | | | [1-4] |
| **101-102** | Общеразвивающие упражнения. Комплекс упражнений по принципу «пирамиды», для мышц спины плеч и трицепса. Стретчинг, дыхательные упражнения, релаксация | | 4 | Не предусмотрено | | освоение техники атл. упр. | | | [1-4] |
| **103-104** | Общеразвивающие упражнения. Комплекс упражнений по принципу «пирамиды», для мышц ног и брюшного пресса. Бег 500м(дев) и 1000м | | 4 | Не предусмотрено | | освоение техники атл. упр. | | | [1-4] |

| | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | (юн). Стретчинг, дыхательные упражнения, релаксация | | | | | | | | |
| **105-106** | Общеразвивающие упражнения. Комплекс упражнений по принципу «пирамиды», для мышц груди и брюшного пресса. Бег 500м(дев) и 1000м (юн). Стретчинг, дыхательные упражнения, релаксация | | 4 | Не предусмотрено | | освоение техники атл. упр. | | | [1-4] |
| **107-108** | Тестирование СФП и ОФП | | 4 | | | контрольные испытания | | | |
| | **Итого за семестр** | | 72 | | | | | | |
| | | | **5 семестр** | | | | | | |
| **109-110** | Тестирование СФП и ОФП | | 4 | | | контрольные испытания | | | |
| **111-112** | Общеразвивающие упражнения. Круговой комплекс упражнений с использованием различных отягощений для мышц плечевого пояса. Стретчинг, дыхательные упражнения, релаксация | | 4 | Не предусмотрено | | освоение техники атл. упр. | | | [1-4] |
| **113-114** | Общеразвивающие упражнения. Круговой комплекс упражнений с использованием различных отягощений для мышц брюшного пресса. Стретчинг, дыхательные упражнения, релаксация | | 4 | Не предусмотрено | | освоение техники атл. упр. | | | [1-4] |
| **115-116** | Общеразвивающие упражнения. Круговой комплекс упражнений с использованием различных отягощений для грудных мышц и бицепса. Стретчинг, дыхательные упражнения, релаксация | | 4 | Не предусмотрено | | освоение техники атл. упр. | | | [1-4] |
| **117-118** | Общеразвивающие упражнения. Круговой комплекс упражнений с использованием различных отягощений для мышц спины плеч и трицепса. Бег 500м(дев) и 1000м (юн). Стретчинг, дыхательные упражнения, релаксация | | 4 | Не предусмотрено | | освоение техники атл. упр. | | | [1-4] |
| **119-120** | Общеразвивающие упражнения. Круговой комплекс упражнений с использованием различных отягощений для мышц для мышц ног и брюшного | | 4 | Не предусмотрено | | освоение техники атл. упр. | | | [1-4] |

| | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | пресса. Стретчинг, дыхательные упражнения, релаксация | | | | | | | | |
| **121-122** | Общеразвивающие упражнения. Круговой комплекс упражнений с использованием различных отягощений для мышц спины ног и брюшного пресса. Стретчинг, дыхательные упражнения, релаксация | | 4 | Не предусмотрено | | освоение техники атл. упр. | | | [1-4] |
| **123-124** | Общеразвивающие упражнения. Круговой комплекс упражнений с использованием различных отягощений для мышц груди ног и брюшного пресса. Бег 500м(дев) и 1000м (юн). Дополнительные упражнения. Стретчинг, дыхательные упражнения, релаксация | | 4 | Не предусмотрено | | освоение техники атл. упр. | | | [1-4] |
| **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** | Общеразвивающие упражнения. Круговой комплекс упражнений. | | 2 | Не предусмотрено | | освоение техники атл. упр. | | | [1-4] |
| **130-131** | Общеразвивающие упражнения. Комбинированный комплекс упражнений с использованием различных отягощений для мышц плечевого пояса. Стретчинг, дыхательные упражнения, релаксация | | 4 | Не предусмотрено | | освоение техники атл. упр. | | | [1-4] |
| **132-133** | Общеразвивающие упражнения. Комплекс упражнений по принципу «пирамиды», для мышц груди и бицепса.<br>Стретчинг, дыхательные упражнения, релаксация | | 4 | Не предусмотрено | | освоение техники атл. упр. | | | [1-4] |
| **134-135** | Общеразвивающие упражнения. Комплекс упражнений по принципу «пирамиды», для мышц ног и брюшного пресса..Стретчинг, дыхательные | | 4 | Не предусмотрено | | освоение техники атл. упр. | | | [1-4] |

| | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | упражнения, релаксация | | | | | | | | |
| **136-137** | Общеразвивающие упражнения (КТ)[1]- для мышц спины и бицепса.<br>Стретчинг, дыхательные упражнения, релаксация. | | 4 | Не предусмотрено | | освоение техники атл. упр. | | | [1-4] |
| **138-139** | Общеразвивающие упражнения (КТ)[1]- для мышц спины и мышц ног.<br>Стретчинг, дыхательные упражнения, релаксация. | | 4 | Не предусмотрено | | освоение техники атл. упр. | | | [1-4] |
| **140-141** | Общеразвивающие упражнения (КТ)[1]- ля мышц груди и мышц ног. Бег 500м и 1000м. Стретчинг, дыхательные упражнения, релаксация. | | 4 | Не предусмотрено | | освоение техники атл. упр. | | | [1-4] |
| **142** | Общеразвивающие упражнения (КТ)[1]- ля мышц груди и мышц ног. Бег 500м и 1000м. Стретчинг, дыхательные упражнения, релаксация. | | 4 | Не предусмотрено | | освоение техники атл. упр. | | | [1-4] |
| **143-144** | Тестирование СФП и ОФП | | 4 | | | контрольные испытания | | | |
| | **Итого за семестр** | | 36 | | | | | | |
| **7 семестр** | | | | | | | | | |
| **145-146** | Тестирование СФП и ОФП | | 4 | | | контрольные испытания | | | |
| **147-148** | Общеразвивающие упражнения Комбинированный комплекс упражнений с использованием различных отягощений для мышц плечевого пояса.. Бег 500м и 1000м. Стретчинг, дыхательные упражнения, релаксация. | | 4 | Не предусмотрено | | освоение техники атл. упр. | | | [1-4] |
| **149** | Общеразвивающие упражнения Комбинированный комплекс упражнений с использованием различных отягощений для мышц брюшного пресса. Стретчинг, дыхательные упражнения, релаксация. | | 2 | Не предусмотрено | | освоение техники атл. упр. | | | [1-4] |
| **150-151** | Общеразвивающие упражнения Комбинированный комплекс упражнений с | | 4 | Не предусмотрено | | освоение техники атл. | | | [1-4] |

| | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | использованием различных отягощений для грудных мышц и бицепса. Стретчинг, дыхательные упражнения, релаксация. | | | | | упр. | | | |
| **152** | Общеразвивающие упражнения Комбинированный комплекс упражнений с использованием различных отягощений для мышц спины плеч и трицепса. Стретчинг, дыхательные упражнения, релаксация. | | 2 | Не предусмотрено | | освоение техники атл. упр. | | | [1-4] |
| **153-154** | Общеразвивающие упражнения. Комбинированный комплекс упражнений с использованием различных отягощений для мышц ног и брюшного пресса. Стретчинг, дыхательные упражнения, релаксация. | | 4 | Не предусмотрено | | освоение техники атл. упр. | | | [1-4] |
| **155** | Общеразвивающие упражнения. Комбинированный комплекс упражнений с использованием различных отягощений для мышц спины и бицепса. Стретчинг, дыхательные упражнения, релаксация. | | 2 | Не предусмотрено | | освоение техники атл. упр. | | | [1-4] |
| **156** | Общеразвивающие упражнения. Комбинированный комплекс упражнений с использованием различных отягощений для грудных мышц и спины. | | 2 | Не предусмотрено | | освоение техники атл. упр. | | | [1-4] |
| **157-158** | Общеразвивающие упражнения. Комплекс упражнений комбинированным методом для всех групп мышц. Стретчинг, дыхательные упражнения, релаксация. | | 4 | Не предусмотрено | | освоение техники атл. упр. | | | [1-4] |
| **159** | Общеразвивающие упражнения. Комплекс упражнений методом динамических усилий, для мышц груди бицепса и брюшного пресса. Стретчинг, дыхательные упражнения, релаксация. | | 2 | Не предусмотрено | | освоение техники атл. упр. | | | [1-4] |
| **160-161** | Общеразвивающие упражнения. Комплекс упражнений методом динамических усилий, для мышц груди бицепса и брюшного пресса. Стретчинг, дыхательные упражнения, релаксация. | | 4 | Не предусмотрено | | освоение техники атл. упр. | | | [1-4] |
| **162** | Общеразвивающие упражнения. Комплекс упражнений комбинированным методом для всех | | 4 | Не предусмотрено | | освоение техники атл. | | | [1-4] |

| | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | групп мышц. Стретчинг, дыхательные упражнения, релаксация. | | | | | упр. | | | |
| **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<br>Соревновательный метод<br>Метод круговой тренировки<br>Зрительные методы | |

## 7. Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы

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

| п/№ | Наименование вида СРС* | Объем в АЧ | | Способ организации / доступ к методическим материалам |
|---|---|---|---|---|
| | Не предусмотрена | Семестр | Семестр | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | ИТОГО | | | |

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

### Зачет по дисциплине «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту»

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

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

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

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

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

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

**Студенты специальной медицинской группы**

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

**Критерии оценки реферата:**

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

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

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

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

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

**Требования к реферату**

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

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

Реферат должен иметь:

титульный лист, оформленный согласно требованиям нормоконтроля;

содержание (введение, теоретическая часть, практический раздел, заключение, список литературы);

текст должен быть разбит на разделы, согласно содержанию;

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

список литературы должен содержать не менее 5 источников

**Атлетическая гимнастика**

**Тесты по СФП (муж)**
**1-2 семестры**

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

**Для получения зачета необходимо набрать 12 баллов**

**Тесты по СФП (муж)**
**3-4 семестры**

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

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

**Для получения зачета необходимо набрать 12 баллов**

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

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

**Для получения зачета необходимо набрать 12 баллов**

**Тесты по СФП (жен)**
**1-2 семестры**

| Вес | Баллы | Жим штанги лежа (25 кг, кол-во раз) | | Разгибание бедра (30 кг, кол-во раз) | | Боковые повороты туловища (30 кг, кол-во раз) | | Верхняя тяга (20 кг, кол-во раз) | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | 1 сем | 2 сем | 1 сем | 2 сем | 1 сем | 2 сем | 1 сем | 2 сем |
| | 1 | 11 | 12 | 12 | 14 | 17 | 18 | 27 | 29 |

| | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| до 50 кг | 2 | 13 | 14 | 15 | 17 | 20 | 22 | 30 | 32 |
| | 3 | 15 | 17 | 18 | 20 | 23 | 26 | 33 | 35 |
| | 4 | 18 | 19 | 22 | 23 | 27 | 28 | 37 | 39 |
| | 5 | 20 | 21 | 24 | 25 | 29 | 30 | 40 | 41 |
| 55 кг | 1 | 12 | 13 | 16 | 17 | 20 | 21 | 31 | 33 |
| | 2 | 14 | 16 | 18 | 20 | 22 | 24 | 33 | 36 |
| | 3 | 16 | 18 | 21 | 22 | 25 | 27 | 37 | 40 |
| | 4 | 19 | 20 | 23 | 25 | 29 | 31 | 41 | 42 |
| | 5 | 21 | 23 | 26 | 28 | 30 | 32 | 43 | 44 |
| 60 кг | 1 | 13 | 14 | 17 | 18 | 22 | 23 | 33 | 35 |
| | 2 | 15 | 17 | 19 | 21 | 24 | 27 | 35 | 37 |
| | 3 | 18 | 19 | 22 | 24 | 27 | 30 | 38 | 40 |
| | 4 | 20 | 22 | 25 | 27 | 30 | 32 | 40 | 44 |
| | 5 | 22 | 24 | 27 | 29 | 32 | 33 | 44 | 46 |
| 66 кг | 1 | 14 | 15 | 19 | 20 | 26 | 28 | 35 | 37 |
| | 2 | 16 | 18 | 21 | 23 | 28 | 31 | 37 | 40 |
| | 3 | 19 | 21 | 23 | 26 | 32 | 35 | 40 | 43 |
| | 4 | 21 | 24 | 26 | 28 | 36 | 37 | 43 | 46 |
| | 5 | 24 | 26 | 29 | 30 | 38 | 39 | 46 | 48 |
| >67 | 1б | 15 | 16 | 20 | 21 | 28 | 30 | 37 | 38 |
| | 2б | 17 | 19 | 22 | 24 | 31 | 34 | 39 | 42 |
| | 3б | 20 | 22 | 25 | 27 | 35 | 37 | 43 | 46 |
| | 4б | 22 | 24 | 28 | 30 | 38 | 40 | 46 | 48 |
| | 5б | 24 | 25 | 30 | 32 | 40 | 41 | 48 | 50 |

**Для получения зачета необходимо набрать 12 баллов**

**Тесты по СФП (жен)**
**3-4 семестры**

| Вес | Баллы | Жим штанги лежа (25 кг, кол-во раз) | | Разгибание бедра (30 кг, кол-во раз) | | Боковые повороты туловища (30 кг, кол-во раз) | | Верхняя тяга (20 кг, кол-во раз) | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | 3 сем | 4 сем | 3 сем | 4 сем | 3 сем | 4 сем | 3 сем | 4 сем |
| до 50 кг | 1 | 13 | 14 | 15 | 16 | 19 | 20 | 30 | 31 |
| | 2 | 15 | 16 | 18 | 19 | 23 | 24 | 33 | 34 |
| | 3 | 18 | 19 | 21 | 22 | 27 | 28 | 36 | 37 |
| | 4 | 20 | 21 | 24 | 25 | 29 | 30 | 39 | 40 |
| | 5 | 22 | 23 | 26 | 27 | 31 | 32 | 42 | 43 |
| 55 кг | 1 | 14 | 15 | 18 | 19 | 22 | 23 | 34 | 35 |
| | 2 | 17 | 18 | 21 | 22 | 25 | 26 | 37 | 38 |
| | 3 | 19 | 20 | 23 | 24 | 28 | 29 | 41 | 42 |
| | 4 | 21 | 22 | 26 | 27 | 32 | 33 | 43 | 44 |
| | 5 | 24 | 25 | 29 | 30 | 33 | 34 | 45 | 46 |
| 60 кг | 1 | 15 | 16 | 19 | 20 | 24 | 25 | 36 | 37 |
| | 2 | 18 | 19 | 23 | 24 | 28 | 29 | 38 | 39 |
| | 3 | 20 | 21 | 25 | 26 | 31 | 32 | 41 | 42 |
| | 4 | 23 | 24 | 28 | 29 | 33 | 34 | 45 | 46 |

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

**Для получения зачета необходимо набрать 12 баллов**

**Тесты по СФП (жен)**
**3-4 семестры**

| Вес | Баллы | Жим штанги лежа (25 кг, кол-во раз) | | | Разгибание бедра (30 кг, кол-во раз) | | | Боковые повороты туловища (30 кг, кол-во раз) | | | Верхняя тяга (20 кг, кол-во раз) | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | 5 сем | 6 сем | 7 сем | 5 сем | 6 сем | 7 сем | 5 сем | 6 сем | 7 сем | 5 сем | 6 сем | 7 сем |
| до 50 кг | 1 | 15 | 16 | 17 | 17 | 18 | 19 | 21 | 22 | 23 | 32 | 33 | 34 |
| | 2 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 25 | 26 | 27 | 35 | 36 | 37 |
| | 3 | 19 | 20 | 21 | 23 | 24 | 25 | 29 | 30 | 31 | 38 | 39 | 40 |
| | 4 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 31 | 32 | 33 | 40 | 41 | 42 |
| | 5 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 33 | 34 | 35 | 43 | 44 | 45 |
| 55 кг | 1 | 16 | 17 | 18 | 20 | 21 | 22 | 24 | 25 | 26 | 36 | 37 | 38 |
| | 2 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 27 | 28 | 29 | 39 | 40 | 41 |
| | 3 | 21 | 22 | 23 | 25 | 26 | 27 | 30 | 31 | 32 | 43 | 44 | 45 |
| | 4 | 23 | 24 | 24 | 28 | 29 | 30 | 33 | 34 | 35 | 45 | 46 | 47 |
| | 5 | 26 | 27 | 27 | 30 | 31 | 32 | 34 | 35 | 36 | 46 | 47 | 48 |
| 60 кг | 1 | 17 | 18 | 19 | 21 | 22 | 23 | 26 | 27 | 28 | 38 | 39 | 40 |
| | 2 | 20 | 21 | 22 | 24 | 25 | 26 | 30 | 31 | 32 | 40 | 41 | 42 |
| | 3 | 22 | 23 | 24 | 27 | 28 | 29 | 33 | 34 | 35 | 43 | 44 | 45 |
| | 4 | 25 | 26 | 27 | 30 | 31 | 32 | 34 | 35 | 36 | 47 | 48 | 49 |
| | 5 | 27 | 28 | 29 | 31 | 32 | 33 | 36 | 37 | 38 | 48 | 49 | 50 |
| >67 | 1 | 19 | 20 | 21 | 24 | 25 | 26 | 34 | 35 | 36 | 41 | 42 | 43 |
| | 2 | 22 | 23 | 24 | 27 | 28 | 29 | 38 | 39 | 40 | 45 | 46 | 47 |
| | 3 | 25 | 26 | 27 | 30 | 31 | 32 | 41 | 42 | 43 | 49 | 50 | 51 |
| | 4 | 27 | 28 | 29 | 32 | 33 | 34 | 43 | 44 | 45 | 51 | 52 | 53 |
| | 5 | 28 | 29 | 30 | 34 | 35 | 36 | 45 | 46 | 47 | 53 | 54 | 55 |

**Для получения зачета необходимо набрать 12 баллов**

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

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

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

***Этапы:***

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

**1 семестр**

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

**2 семестр**

1. Физическая культура и спорт и спорт как социальные феномены общества, как часть общечеловеческой культуры. Компоненты физической культуры.
2. Организационно-правовые основы физической культуры и спорта.
3. Физическая культура и спорт как учебная дисциплина высшего профессионального образования.
4. Физическая культура и спорт студента. Организация физического воспитания в вузе.

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

**3 семестр**
1. Понятие «здоровье», его содержание и критерии.
2. Здоровый образ жизни студента. Рациональный режим труда и отдыха.
3. Здоровье человека как ценность и факторы, его определяющие.
4. Взаимосвязь общей культуры студента и его образа жизни.
5. Здоровый образ жизни и характеристики его составляющих.
6. Гигиеническая гимнастика как фактор здорового образа жизни.
7. Гигиенические основы закаливания.
8. Личная гигиена студента и ее составляющие.
9. Профилактика вредных привычек средствами физической культуры и спорта.
10. Физическое самовоспитание и совершенствование – условие здорового образа жизни.
11. Психофизиологическая характеристика интеллектуальной деятельности и учебного труда студента.
12. Работоспособность и влияние на нее различных факторов.
13. Динамика работоспособности студента в учебном году и факторы, ее определяющие.
14. Средства физической культуры в регулировании психоэмоционального и функционального состояния студента в экзаменационный период.
15. Методические принципы физического воспитания.
16. Средства и методы физического воспитания.
17. Основы обучения движениям.
18. Учебно-тренировочное занятие как основная форма обучения упражнениям. Структура учебно-тренировочного занятия.
19. Общая физическая подготовка, ее цели и задачи.
20. Специальная физическая подготовка, ее цели и задачи.
21. Интенсивность физических нагрузок и энергозатраты при физических нагрузках разной интенсивности.
22. Значение мышечной релаксации. Средства и методы мышечного расслабления.

23. Коррекция физического развития телосложения, двигательной и функциональной подготовленности средствами физической культуры и спорта.
24. Формы занятий физическими упражнениями.
25. Общая и моторная плотность занятия.
26. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.
27. Интенсивность нагрузок в условиях самостоятельных занятий у лиц разного возраста.
28. Организация самостоятельных занятий. Формы и содержание самостоятельных занятий.
29. Определение потребностей в занятиях физической культурой и спортом современной молодежи.
30. Гигиена самостоятельных занятий.

**4 семестр**

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

**5 семестр**

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

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

**6 -7 семестр**

1. Определение понятия «ППФП», ее цели и задачи. Общие положения ППФП.
2. Место ППФП в системе физического воспитания студентов.
3. Основные факторы, определяющие содержание ППФП студентов.
4. Характер труда специалистов и его влияние на содержание ППФП студентов различных факультетов.
5. Влияние особенностей динамики утомления и работоспособности специалистов на содержание ППФП студентов различных факультетов.
6. Методика подбора средств ППФП студентов.
7. Организация, формы и средства ППФП студентов в вузе.
8. ППФП студентов различных специальностей на учебных занятиях.
9. ППФП студентов во внеучебное время.
10. Система контроля за ППФП студентов.
11. Методика самостоятельного освоения отдельных элементов ППФП.
12. Прикладные виды спорта в ППФП студентов.
13. Основное содержание ППФП будущего бакалавра и специалиста.
14. Повышение устойчивости организма к неблагоприятным воздействиям внешней среды средствами ППФП.
15. Личная и социально-экономическая необходимость специальной и психофизической подготовки к труду.
16. Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры.
17. Характеристика физической нагрузки для различных групп профессий.
18. Понятие «производственная Физическая культура и спорт», ее цели и задачи.
19. Методы регулирования психоэмоционального состояния, применяемые при занятиях физической культурой и спортом.
20. Влияние условий труда и быта специалиста на выбор форм, методов и средств ПФК в рабочее и свободное время.
21. Методика составления комплексов в различных видах производственной гимнастики и определение их места в течение рабочего дня.

22. Методика составления и проведения комплекса вводной гимнастики.
23. Методика составления и проведения комплекса физкультурной паузы.
24. Методика составления и проведения комплекса физкультурной минутки.
25. Развитие профессионально важных физических качеств, двигательных умений и навыков.

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

### 9.1.Основная литература

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

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

### 9.2. Дополнительная литература:

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

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

Интернет-ресурсы

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

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

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

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

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

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

## 11. Лист обновления/актуализации

1. Программа актуализирована. Внесенные изменения рассмотрены и утверждены на заседании кафедры физического воспитания от «19» марта 2018 г., протокол № 7;

одобрены на заседании Совета факультета управления от «23» марта 2018 г., протокол № 8.

2. Программа актуализирована. Внесенные изменения рассмотрены и утверждены на заседании кафедры физического воспитания от «18» марта 2019 г., протокол № 8;

одобрены на заседании Совета факультета экономики и управления от «21» марта 2019 г., протокол № 5.

3. Программа актуализирована. Внесенные изменения рассмотрены и утверждены на заседании кафедры физического воспитания от «23» марта 2020 г., протокол № 7;

одобрены на заседании Совета факультета экономики и управления от «30» марта 2020 г., протокол № 6.

4.