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

УТВЕРЖДАЮ
Проректор по УР
_____ А.М. Дигурова
«28» _____ 2019 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

«Элективные дисциплины по физической культуре и спорту»

(Общая физическая подготовка)

Направление подготовки 09.03.01 Информатика и вычислительная техника
Профиль: Информатика и вычислительная техника

Квалификация (степень) выпускника - «бакалавр»

Форма обучения – очная

Владикавказ 2019

Рабочая программа дисциплины «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» (Общая физическая подготовка) разработана в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом высшего образования по направлению подготовки 09.03.01 Информатика и вычислительная техника, утвержденным приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 19.09.2017г. № 929, учебным планом подготовки бакалавриата по направлению подготовки 09.03.01 Информатика и вычислительная техника, утвержденным Ученым советом ФГБОУ ВО «СОГУ» от 28.05.2019 г. № 10.

Составители: Калустьянц Каринэ Артемовна доцент кафедры физического воспитания.

Рабочая программа обсуждена на заседании кафедры физического воспитания
(протокол № 6 от «12» марта 2019 г.)

Одобрена советом факультета математики и информационных технологий
(протокол № 5 от «29» марта 2019 г.)

1. Структура и общая трудоемкость дисциплины

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

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

2. Цели освоения дисциплины

Цель дисциплины «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» (Общая физическая подготовка) 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» (Общая физическая подготовка) 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» (Общая физическая подготовка) реализуется в вариативной части Б1.В.01 блока1, формируемая участниками образовательных отношений в объеме не менее 328 академических часов. Указанные академические часы являются обязательными для освоения и в зачетные единицы не переводятся.

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

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

Коды компетенций	Содержание компетенций

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

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

п/№	Код компетенции	Содержание компетенции (или ее части)	В результате изучения дисциплины обучающиеся должны:		
			Знать	Уметь	Имеет опыт
1.	УК-7.1Выбирает здоровье сберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма УК-7.2Планирует свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности УК-7.3Соблюдает и пропагандирует нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности		-методы сохранения и укрепления физического здоровья в условиях полноценной социальной профессиональной деятельности; -социально-гуманитарную роль физической культуры и спорта в развитии личности; подготовленности — роль физической культуры и принципы здорового образа жизни; -влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек; - способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности; -правила и способы планирования	- организовывать режим времени, приводящий к здоровому образу жизни; - использовать средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа; -выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации; -выполнять приемы страховки и самостраховки;	- опытом спортивной деятельности и физического самосовершенствования и самовоспитания; -способностью к организации своей жизни соответствии с социально-значимыми представлениями о здоровом образе жизни; -методикой самостоятельных занятий самоконтроля за состоянием своего организма; -методикой организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха и при участии в массовых спортивных соревнованиях.

		индивидуальных занятий различной целевой направленности;		

5. Содержание и учебно-методическая карта дисциплины

Элективные дисциплины по физической культуре и спорту

Таблица 5.1

Номер недели	Наименование тем (вопросов), изучаемых по данной дисциплине	Занятия		Самостоятельная работа студентов		Формы контроля	Количество баллов		Лит-ра
		л	пр	Содержание	Часы		min	max	
1 семестр									
1-2	Тестирование СФП и ОФП		4						
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 3х10 м.		6	Не предусмотрено		Демонстрация комплекса упражнений			**[1-8]**
17-18	Обще развивающие упражнения(ОРУ). Специальные силовые упражнения(ССУ). Подвижные игры.		4	Не предусмотрено		контрольные испытания			**[1-8]**
19-20	ОРУ. Комплекс упражнений с гимнастическими		4	Не предусмотрено		контрольные			**[1-8]**

	палками.					испытания			
21-22	ОРУ в движении, без предметов. СБУ. Челночный бег 4х10 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	ОРУ. 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 упражнении 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		72						

2 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						

3 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						
4 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 развитее силы рук		6	Не предусмотрено		Демонстрация комплекса упражнений			**[1-8]**
117-119	ОРУ. Упражнения направленные на развитие физических качеств. Упражнения на развитее плечевого пояса.		6	Не предусмотрено		Демонстрация комплекса упражнений			**[1-8]**
120-122	ОРУ. Упражнения направленные на развитие физических качеств. Упражнения на развитее мышц спины и брюшного пресса		6	Не предусмотрено		Демонстрация комплекса упражнений			**[1-8]**
123-124	ОРУ. Упражнения направленные на развитие физических качеств. Упражнения на развитее сил ног.		4	Не предусмотрено		Демонстрация комплекса упражнений			**[1-8]**
125-126	ОРУ в движении. Упражнения для развития гибкости. ОФП на развитие физических качеств.		4	Не предусмотрено		контрольные испытания			**[1-8]**
127-128	Комплекс упражнений с использованием отягощений, направленные на развитие силовых качеств.		4	Не предусмотрено		контрольные испытания			**[1-8]**
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, направленные на развитие физических качеств.		4	Не предусмотрено		Демонстрация комплекса упражнений			**[1-8]**
143-144	Тестирование СФП и ОФП		4	Не предусмотрено		Контрольные испытания			
	Итого за семестр		72						
5 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						

6. Образовательные технологии

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

7. Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы

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

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

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

Зачет по дисциплине

«Элективные дисциплины по физической культуре и спорту»

В конце каждого семестра обучающиеся всех учебных групп обязаны сдать ***зачёт***, на первом курсе - уровень, отражающий показатели теоретической, общей физической и специальной подготовленности в избранном виде спорта **(ИВС), а для 2-3 курсов** отражающий показатели общей физической и специальной подготовленности в избранном виде спорта **(ИВС).**

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

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

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

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

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

Студенты специальной медицинской группы

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

Критерии оценки реферата:

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

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

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

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

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

Требования к реферату

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

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

Реферат должен иметь:

титульный лист, оформленный согласно требованиям нормоконтроля;

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

текст должен быть разбит на разделы, согласно содержанию;

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

список литературы должен содержать не менее 5 источников

Тесты по общей физической подготовке (ОФП)

для студентов 1 курса

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

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

Тесты по общей физической подготовке (ОФП)

для студентов 2 курса

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

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

Тесты по общей физической подготовке (ОФП)

для студентов 3 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)**

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

Тематика реферативных работ по дисциплине

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

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

Этапы:

1-ый семестр. Диагноз и краткая характеристика заболевания студента. Двигательный режим.

2-ой семестр. Физическая культура и спорт и спорт как социальные феномены. Физическое воспитание в вузе.

3-ий семестр. Физическая культура и спорт в жизни студента.

4-ый семестр. Спорт, особенности занятий, самоконтроль при занятиях спортом.

5-ый семестр. Контроль и его виды на занятиях физической культурой и спортом. Развитие физических качеств. Профессионально-прикладная физическая подготовка студента. Производственная гимнастика.

1 семестр

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

2 семестр

1. Физическая культура и спорт и спорт как социальные феномены общества, как часть общечеловеческой культуры. Компоненты физической культуры.

2. Организационно-правовые основы физической культуры и спорта.

3.Физическая культура и спорт как учебная дисциплина высшего профессионального образования.

4. Физическая культура и спорт студента. Организация физического воспитания в вузе.

5. Определение потребностей в занятиях физической культурой и спортом современной молодежи.

6. Формирование мотивации студенческой молодежи к занятиям физической культурой и спортом.

7. Физическая культура и спорт и спорт как средства сохранения и укрепления здоровья студентов, их физического и спортивного совершенствования.

8.Средства физической культуры и спорта.

9. Организм человека как единая саморазвивающаяся, саморегулируемая биологическая система.

10. Физиологические изменения в организме человека, связанные с процессом тренировки.

11. Функциональная активность человека и взаимосвязь физической и умственной деятельности.

12. Утомление и восстановление при физической и умственной работе.

13. Рациональное питание при различных режимах двигательной активности.

14. Витамины и их роль в обмене веществ. Регуляция обмена веществ.

15. Обмен энергии. Состав пищи и суточный расход энергии.

16. Двигательная активность и повышение устойчивости организма человека к различным условиям внешней среды.

17. Внешнее и внутреннее дыхание. Максимальное потребление кислорода, как основной показатель резервов здоровья человека.

18. Измерение и динамика показателей пульса и кровяного давления при мышечной деятельности.

19.Формирование правильной осанки и профилактика ее нарушений средствами физической культуры.

20.Физиологическое состояние организма при занятиях физическими упражнениями.

21. Виды физических нагрузок и их интенсивность. Зоны интенсивности.

22. Адаптация к физическим нагрузкам и увеличение мышечной массы.

23. Интервальная нагрузка. Сочетание аэробной и силовой нагрузок.

3 семестр

1. Понятие «здоровье», его содержание и критерии.

2. Здоровый образ жизни студента. Рациональный режим труда и отдыха.

3. Здоровье человека как ценность и факторы, его определяющие.

4. Взаимосвязь общей культуры студента и его образа жизни.

5. Здоровый образ жизни и характеристики его составляющих.

6. Гигиеническая гимнастика как фактор здорового образа жизни.

7. Гигиенические основы закаливания.

8. Личная гигиена студента и ее составляющие.

9. Профилактика вредных привычек средствами физической культуры и спорта.

10. Физическое самовоспитание и совершенствование – условие здорового образа жизни.

11.Психофизиологическая характеристика интеллектуальной деятельности и учебного труда студента.

12. Работоспособность и влияние на нее различных факторов.

13. Динамика работоспособности студента в учебном году и факторы, ее определяющие.

14. Средства физической культуры в регулировании психоэмоционального и функционального состояния студента в экзаменационный период.

15. Методические принципы физического воспитания.

16. Средства и методы физического воспитания.

17. Основы обучения движениям.

18.Учебно-тренировочное занятие как основная форма обучения упражнениям. Структура учебно-тренировочного занятия.

19. Общая физическая подготовка, ее цели и задачи.

20. Специальная физическая подготовка, ее цели и задачи.

21. Интенсивность физических нагрузок и энергозатраты при физических нагрузках разной интенсивности.

22. Значение мышечной релаксации. Средства и методы мышечного расслабления.

23.Коррекция физического развития телосложения, двигательной и функциональной подготовленности средствами физической культуры и спорта.

24. Формы занятий физическими упражнениями.

25. Общая и моторная плотность занятия.

26. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.

27. Интенсивность нагрузок в условиях самостоятельных занятий у лиц разного возраста.

28. Организация самостоятельных занятий. Формы и содержание самостоятельных занятий.

29. Определение потребностей в занятиях физической культурой и спортом современной молодежи.

30. Гигиена самостоятельных занятий.

4 семестр

1. Определение понятия «спорт». Его отличие от других видов занятий физическими упражнениями.

2. Массовый спорт и спорт высших достижений. Их цели задачи.

3. Особенности организации и планирования спортивной подготовки в вузе.

4. Единая спортивная классификация.

5. Студенческий спорт. Его организационные особенности.

6. Студенческие спортивные соревнования. Календарь спортивных соревнований.

7. Студенческие спортивные организации.

8. Современные популярные системы физических упражнений.

9. История олимпийских игр.

10. Современное Олимпийское движение.

11. Студенческий спорт. История проведения Универсиад.

13. Универсиада 2013 и волонтерское движение студентов.

14. История комплекса ГТО и БГТО.

15. Мотивация и обоснование индивидуального выбора студентом вида спорта или системы физических упражнений для регулярных занятий.

16. Краткая психофизиологическая характеристика основных групп видов спорта и систем физических упражнений.

17. Характеристика особенностей воздействия избранного вида спорта (системы физических упражнений) на физическое развитие и физическую подготовленность.

18. Модельные характеристики спортсмена высокого класса.

19. Цели и задачи спортивной подготовки в условиях вуза.

20. Перспективное, текущее и оперативное планирование спортивной подготовки.

21.Ценностные ориентации и место физической культуры и спорта в жизни студентов.

22. Профилактика травматизма на занятиях физической культурой и спортом.

5 семестр

1. Пути достижения физической, технической, тактической и психологической подготовленности.

2. Виды и методы контроля за эффективностью тренировочных занятий.

3. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спорта.

4. Диагностика и самодиагностика состояния организма при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом.

5. Врачебный контроль, его содержание и задачи.

6. Педагогический контроль. Его виды, содержание и задачи.

7. Самоконтроль, его цели, задачи и методы исследования (стандарты, индексы).

8. Дневник самоконтроля. Субъективные и объективные показатели самоконтроля.

9. Определение нагрузки при занятиях физическими упражнениями по показателям пульса, жизненного объема легких и частоте дыхания.

10. Использование методов стандартов, антропометрических индексов, функциональных проб и тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма.

11. Коррекция содержания и методики занятий физическими упражнениями по результатам контроля.

12. Показатели тренированности в покое, при стандартных нагрузках и при предельно напряженной работе.

13. Физическая подготовленность студентов. Основные критерии.

14. Самооценка и анализ результатов тестирования по физической подготовке за период обучения в вузе

15. Определение уровня физического состояния через нагрузочные тесты

16. Характеристика и воспитание физических качеств.

17. Методика формирования силы.

18. Методика формирования ловкости.

19. Развитие координационных способностей.

20. Методика формирования выносливости.

21. Методика формирования скоростных качеств.

22. Взаимосвязь силовой и общей выносливости.

23. Двигательная активность и физическое развитие человека.

24. Нетрадиционные методики развития двигательных качеств.

25. Двигательный режим в период экзаменационной сессии и напряженных умственных нагрузок студентов.

26. Методика составления индивидуальных оздоровительных и тренировочных программ по избранному виду физической активности.

27. Определение понятия «ППФП», ее цели и задачи. Общие положения ППФП.

28. Место ППФП в системе физического воспитания студентов.

29. Основные факторы, определяющие содержание ППФП студентов.

30. Характер труда специалистов и его влияние на содержание ППФП студентов различных факультетов.

31. Влияние особенностей динамики утомления и работоспособности специалистов на содержание ППФП студентов различных факультетов.

32. Методика подбора средств ППФП студентов.

33. Организация, формы и средства ППФП студентов в вузе.

34. ППФП студентов различных специальностей на учебных занятиях.

35. ППФП студентов во внеучебное время.

36. Система контроля за ППФП студентов.

37. Методика самостоятельного освоения отдельных элементов ППФП.

38. Прикладные виды спорта в ППФП студентов.

39. Основное содержание ППФП будущего бакалавра и специалиста.

40. Повышение устойчивости организма к неблагоприятным воздействиям внешней среды средствами ППФП.

41.Личная и социально-экономическая необходимость специальной и психофизической подготовки к труду.

42.Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры.

43. Характеристика физической нагрузки для различных групп профессий.

44. Понятие «производственная Физическая культура и спорт», ее цели и задачи.

45.Методы регулирования психоэмоционального состояния, применяемые при занятиях физической культурой и спортом.

46. Влияние условий труда и быта специалиста на выбор форм, методов и средств ПФК в рабочее и свободное время.

47.Методика составления комплексов в различных видах производственной гимнастики и определение их места в течение рабочего дня.

48. Методика составления и проведения комплекса вводной гимнастики.

49. Методика составления и проведения комплекса физкультурной паузы.

50. Методика составления и проведения комплекса физкультурной минутки.

51. Развитие профессионально важных физических качеств, двигательных умений и навыков.

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

9.1. Основная литература

1 Кизько, А.П. Физическая культура: теоретический курс: [16+] / А.П. Кизько, Л.Г. Забелина, Е.А. Кизько; Новосибирский государственный технический университет. – Новосибирск: Новосибирский государственный технический

университет, 2016. – 128 с.: табл. – Режим доступа: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=576350

2 Физическая культура и физическая подготовка: учебник / И.С. Барчуков, Ю.Н. Назаров, В.Я. Кикоть и др.; ред. В.Я. Кикоть, И.С. Барчуков. – Москва: Юнити, 2015. – 432 с. – Режим доступа: по подписке. – https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=117573

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

4. Гилев, Г.А. Физическое воспитание студентов: учебник / Г.А. Гилев, А.М. Каткова; Московский педагогический государственный университет. – Москва: Московский педагогический государственный университет (МПГУ), 2018.– 338с.:ил.– Режим доступа: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=598939

9.2. Дополнительная литература:

5. Физическая культура в образовании: состояние, тенденции и перспективы: сборник материалов межвузовской научно-практической конференции «Герценовские чтения» / под общ. ред. А.В. Зюкина, В.С. Кунарева, М.В. Габова, Л.Н. Шелковой и др. – Санкт-Петербург: Российский государственный педагогический университет им. А.И. Герцена (РГПУ), 2019. – 392с.:ил.,табл.Режим доступа: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=577550

6. Гриднев, В.А. Новый комплекс ГТО в ВУЗе : учебное пособие / В.А. Гриднев, С.В. Шпагин ; Тамбовский государственный технический университет. – Тамбов : Тамбовский государственный технический университет (ТГТУ), 2015. – 80 с. : ил., табл., схем. – Режим доступа: по подписке. – URL: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=444640

7. Мельникова, Ю.А. Оперативное планирование занятий физической культурой : учебное пособие / Ю.А. Мельникова, М.С. Гречко ; Сибирский государственный университет физической культуры и спорта. – Омск : Сибирский

государственный университет физической культуры и спорта, 2007. – 38 с. : табл. – Режим доступа: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=298129

8. Гришина, Ю.И. Общая физическая подготовка: Знать и уметь / Ю.И. Гришина. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2010. – 250 с. : ил. – (Высшее образование). Режим доступа: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=271497

Интернет-ресурсы

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

10.Материально-техническое обеспечение дисциплины (модуля)

Дворец спорта: спортивный зал, открытые плоскостные сооружения (Парк имени 50-летия ВЛКСМ - комсомольский парк). 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.

11.Лист обновления/актуализации

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

Программа обновлена.

Программа рассмотрена и утверждена на заседании кафедры _____ _____

Наименование кафедры от «_____» _____ 20___г.,протокол № _____.

Программа одобрена на заседании совета _____факультета от «_____» _____ 20___г.,протокол № _____.

или

Программа актуализирована.

Внесенные изменения и дополнения утверждены на заседании кафедры _____ _____

Протокол заседания кафедры от« ____» _____20___ г. № _____.