

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

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ
«Элективные дисциплины по физической культуре и спорту»
(Атлетическая гимнастика)

Направление/специальность 46.03.01 История

Профиль "История"

Квалификация (степень) выпускника – Бакалавр

Владикавказ

2021

Программа составлена в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом по направлению (специальности) 46.03.01История, утвержденным приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от № 1291 от 08.10.2020, учебным планом подготовки бакалавра по направлению 46.03.01История, утвержденным Ученым советом ФГБОУ ВО «СОГУ» (протокол № 11 от 29.04.2021)

Одобрена советом исторического факультета

(протокол № 9 от «02» апреля 2021 г.)

Председатель совета факультета

 Плиева З.Т.

Рабочая программа дисциплины утверждена в составе основной профессиональной образовательной программы решением Ученого совета ФГБОУ ВО «СОГУ» (протокол № 11 от 29.04.2021 г.).

1. Структура и общая трудоемкость дисциплины

Общая трудоемкость дисциплины составляет -1 зачётные единицы.(328 час.).

	ОчнаяФормаобучения
Курс	
Семестр	
Лекции	-
Практические занятия	
Лабораторные занятия	-
Консультации	
Итого аудиторных занятий	
Самостоятельная работа	
Курсовая работа	-
Зачет	
Экзамен	-
Общее количество часов	328 час.

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» относится к дисциплинам Блок 1. Дисциплины (модули). Часть, формируемая участниками образовательных отношений. Б1.В.19.

Рабочая программа по «Элективным дисциплинам по физической культуре и спорту» (Гимнастика) составлена в соответствии с ФГОС ВО, формируют у бакалавров набор специальных знаний, умений, навыков и компетенций, необходимых для решения образовательных, оздоровительных и воспитательных задач и связаны с дисциплиной «Физическая культура».

«Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» являются важнейшим компонентом целостного развития личности и тесно связаны не только с физическим развитием и совершенствованием функциональных систем организма студента, но и с формированием средствами физического воспитания жизненно необходимых морально-психических качеств, свойств и черт личности.

4. Требования к результатам освоения дисциплины

Компетенции обучающегося, формируемые в результате освоения дисциплины.

В результате изучения дисциплины обучающийся должен обладать следующими компетенциями (результатами освоения образовательной программы):

Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (УК-7).

Взаимосвязь планируемых результатов обучения по дисциплине с формируемыми компетенциями ОПОП:

Компетенции	Планируемые результаты обучения, соответствующие формируемым
-------------	--

Код	Формулировка	компетенциям ОПОП		
		Знать:	Уметь	Владеть:
УК-7	Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	<ul style="list-style-type: none"> - основные средства и методы физического воспитания - влияние оздоровительных систем физического воспитания на организм человека - профессионально-прикладную физическую подготовку, ее формы (виды), условия характер труда, прикладные физические, психофизиологические, психические и специальные качества, прикладные умения и навыки, прикладные виды спорта, воспитание профессионально важных психофизических качеств и их коррекции; - формы 	<ul style="list-style-type: none"> - эффективно реализовать мировоззренческий компонент формирования физической культуры личности в составлении собственной, лично ориентированной комплексной программы реабилитации и коррекции здоровья; - использовать знания особенностей функционирования человеческого организма и отдельных его систем под влиянием занятий физическими упражнениями и спортом в различных 	<ul style="list-style-type: none"> - навыками использования средств физического воспитания для сохранения и укрепления здоровья - основными средствами восстановления организма и повышения его работоспособности; - средствами и методами физического воспитания для достижения должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной профессиональной деятельности.

		самостоятельн ых занятий, мотивацию выбора, направленность самостоятельных занятий, планирование самостоятельных занятий и особенности их проведения в зависимости от возраста и пола, спортивн ой подготовленности и	условиях внешней среды; - применять здоровый стиль жизни, рациональные способы и приемы сохранения физическог о и психического здоровья, профилактики психофизического и нервно- эмоционального утомления;	
--	--	---	--	--

При проведении учебных занятий обеспечивается развитие у обучающихся навыков командной работы, межличностной коммуникации, принятия решений, лидерских качеств (включая при необходимости проведение интерактивных лекций, групповых дискуссий, ролевых игр, тренингов, анализ ситуаций и имитационных моделей, преподавание дисциплин (модулей) в форме курсов, составленных на основе результатов научных исследований, в том числе с учетом региональных особенностей профессиональной деятельности выпускников и потребностей работодателей).

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

**Таблица
5.1**

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

Таблица 5.1

Ном ер	Наименование тем (вопросов),	Занятия	Самостоятельная работа студентов	Формы	Количество баллов	Лит-ра
-----------	------------------------------	---------	-------------------------------------	-------	----------------------	--------

неде ли	изучаемых по данной дисциплине	л	пр	Содержание	Часы	контроля	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). Стретчинг, дыхательные упражнения, релаксация.		4	Не предусмотрено		освоение техники атл. упр.			[1-4]
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, релаксация		4	Не предусмотрено		освоение техники атл. упр.			[1-4]
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:		4	Не предусмотрено		освоение техники			[1-4]

	мышцы живота. Стретчинг, дыхательные упражнения, релаксация					атл. упр.			
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, сгибателей 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 отягощений для мышц плечевого пояса. Стретчинг, дыхательные упражнения, релаксация		4	Не предусмотрено		освоение техники атл. упр.			[1-4]
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. 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]
95-99	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 (юн). Стретчинг, дыхательные упражнения, релаксация		4	Не предусмотрено		освоение техники атл. упр.			[1-4]
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 пресса. Стретчинг, дыхательные упражнения, релаксация		4	Не предусмотрено		освоение техники атл. упр.			[1-4]
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. 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 упражнения, релаксация		4	Не предусмотрено		освоение техники атл. упр.			[1-4]
136-137	Общеразвивающие упражнения (КТ) ¹ - для мышц спины и бицепса. 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. 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,		4	Не предусмотрено		освоение техники атл. упр.			[1-4]

	релаксация.								
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 использованием различных отягощений для грудных мышц и бицепса. Стретчинг, дыхательные упражнения, релаксация.		4	Не предусмотрено		освоение техники атл. упр.			[1-4]
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 групп мышц. Стретчинг, дыхательные упражнения, релаксация.		4	Не предусмотрено		освоение техники атл. упр.			[1-4]
163-164	Тестирование СФП и ОФП		4			контрольные испытания			
	Итого за семестр		40						
	ИТОГО		328						

2.Образовательные технологии

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

3. Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы Распределение самостоятельной работы студента (СРС) по видам и семестрам:

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

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

Зачет по дисциплине

«Элективные курсы по физической культуре и спорту»

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

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

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

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

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

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

Студенты медицинской группы **специальной**

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

Критерии оценки реферата:

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

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

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

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

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

Требования к реферату

Написание реферата по дисциплине «Физическая культура и спорт» является одним из методов организации самостоятельной работы студентов.

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

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

Реферат должен иметь:

титальный лист, оформленный согласно требованиям нормоконтроля;

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

текст должен быть разбит на разделы, согласно содержанию;

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

список литературы должен содержать не менее 5 источников

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
60 кг	5	21	23	26	28	30	32	43	44
	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
66 кг	4	20	22	25	27	30	32	40	44
	5	22	24	27	29	32	33	44	46
	1	14	15	19	20	26	28	35	37
	2	16	18	21	23	28	31	37	40
>67	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
	16	15	16	20	21	28	30	37	38
>67	26	17	19	22	24	31	34	39	42
	36	20	22	25	27	35	37	43	46
	46	22	24	28	30	38	40	46	48
	56	24	25	30	32	40	41	48	50

**Для получения зачета необходимо набрать
12 баллов**

**Тесты по СФП (жен)
3-4 семестры**

Вес	Баллы	Жим штанги лежа (25 кг, кол-во раз)		Разгибание бедра (30 кг, кол-во раз)		Боковые повороты туловища (30 кг, кол-во раз)		Верхняя тяга (20 кг, кол-во раз)	
		3 сем	4 сем	3 сем	4 сем	3 сем	4 сем	3 сем	4 сем
до 50 кг	1	13	14	15	16	19	20	30	31
	2	15	16	18	19	23	24	33	34
	3	18	19	21	22	27	28	36	37
	4	20	21	24	25	29	30	39	40
55 кг	5	22	23	26	27	31	32	42	43
	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
55 кг	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
	556	26	28	33	34	42	44	51	52

**Для получения зачета необходимо набрать
12 баллов**

**Тесты по СФП (жен)
3-4 семестры**

Вес	Баллы	Жим штанги лежа (25 кг, кол-во раз)			Разгибание бедра (30 кг, кол-во раз)			Боковые повороты туловища (30 кг, кол-во раз)			Верхняя тяга (20 кг, кол-во раз)		
		5 сем	6 сем	7 сем	5 сем	6 сем	7 сем	5 сем	6 сем	7 сем	5 сем	6 сем	7 сем
до 50 кг	1	15	16	17	17	18	19	21	22	23	32	33	34
	2	16	17	18	19	20	21	25	26	27	35	36	37
	3	19	20	21	23	24	25	29	30	31	38	39	40
	4	22	23	24	25	26	27	31	32	33	40	41	42
	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 ПО ДИСЦИПЛИНЕ

«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ»

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) А. 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>

в) электронные библиотечные системы, с которыми у СОГУ имеется действующий договор, современные профессиональные базы, информационные справочные системы:

- eLIBRARY.RU [Электронный ресурс]: научная электронная библиотека. – URL: <http://www.elibrary.ru>.
- База данных «ЭБС elibrary»: <http://elibrary.ru>
- Издательство «Юрайт» [Электронный ресурс]: электронно-библиотечная система. – URL: <http://biblio-online.ru>.
- Университетская библиотека online [Электронный ресурс]: электронно-библиотечная система. – URL: <http://www.biblioclub.ru>.
- Справочная правовая система КонсультантПлюс. – URL: <http://www.consultant.ru/>.
- Информационно-правовой портал «Гарант». – URL: <http://www.garant.ru/>.
- Библиотека портала Credo.ru <http://www.portal-credo.ru/site/?act=lib&id=197>

10. Материально-техническое обеспечение дисциплины

Учебные аудитории для проведения занятий лекционного типа, занятий семинарского типа № 304: преподавательский стол; стул; столы обучающихся; стулья; кафедра; классная доска, мультимедийный комплекс (проектор, экран), ноутбук, колонки, программное обеспечение: Система тестирования SunrayWEBClass (сетевые лицензии); Антивирусное программное обеспечение KasperskyTotal Security (сетевые лицензии); Система управления базами данных MySQLFireBird (свободное ПО); Интегрированная среда разработки Eclipse (свободное ПО); Программа для ЭВМ «Банк вопросов для контроля знаний» (разработка СОГУ); Консультант+	Российская Федерация, 362025, Республика Северная Осетия — Алания, г. Владикавказ, Ватутина/Церетели, д. 19/16
--	--

(сетевые лицензии); демонстрационные и учебно-наглядные пособия (видеопрезентация).	
<p>Учебные аудитории для курсового проектирования (выполнения курсовых работ), групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации, а также самостоятельной работы обучающихся № 305: преподавательский стол; стул; столы обучающихся; стулья; кафедра; классная доска, мультимедийный комплекс (проектор, экран), ноутбук, колонки, программное обеспечение: Система тестирования SunrayWEBClass (сетевые лицензии); Антивирусное программное обеспечение KasperskyTotalSecurity (сетевые лицензии); Система управления базами данных MySQLFireBird (свободное ПО); Интегрированная среда разработки Eclipse (свободное ПО); Программа для ЭВМ «Банк вопросов для контроля знаний» (разработка СОГУ); Консультант+</p>	<p>Российская Федерация, 362025, Республика Северная Осетия — Алания, г. Владикавказ, Ватутина/Церетели, д. 19/16</p>

(сетевые лицензии); OfficeStandard 2016 (сетевые лицензии); Windows 7 Professional; (сетевые лицензии); Windows 10 Enterprise (сетевые лицензии).	
Лаборатории: компьютерные классы № 305: преподавательский стол, преподавательский стул, столы обучающихся, стулья, классная доска, мультимедийный комплекс (проектор, экран), колонки, ПК преподавателя, ПК обучающихся, с возможностью подключения к сети «Интернет», программное обеспечение: Система тестирования SunravWEBClass (сетевые лицензии); Антивирусное программное обеспечение KasperskyTotalSecurity (сетевые лицензии); Система управления базами данных MySQLFireBird (свободное ПО); Интегрированная среда разработки Eclipse (свободное ПО); Программа для ЭВМ «Банк вопросов для контроля знаний» (разработка СОГУ); Консультант+ (сетевые лицензии); OfficeStandard 2016 (сетевые лицензии); Windows 7 Professional; (сетевые лицензии); Windows 10 Enterprise (сетевые лицензии).	Российская Федерация, 362025, Республика Северная Осетия — Алания, г. Владикавказ, Ватутина/Церетели, д. 19/16
Библиотека, в том числе читальный зал: столы, стулья, ПК обучающихся, программное обеспечение: Система тестирования SunravWEBClass (сетевые лицензии); Антивирусное программное обеспечение KasperskyTotal Security (сетевые лицензии); Система управления базами данных MySQLFireBird (свободное ПО); Интегрированная среда разработки Eclipse (свободное ПО); Программа для ЭВМ «Банк вопросов для контроля знаний» (разработка СОГУ); Консультант+ (сетевые лицензии); OfficeStandard 2016 (сетевые лицензии); Windows 7 Professional; (сетевые лицензии); Windows 10 Enterprise (сетевые лицензии).	Российская Федерация, 362025, Республика Северная Осетия — Алания, г. Владикавказ, Церетели/Ватутина, д. 16/19

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

№ п/п	Наименование	№ договора (лицензия)
1.	Windows 7 Professional	№ 4100072800 Microsoft Products (MPSA) от 04.2016 г.
2.	Office Standard 2016	№ 4100072800 Microsoft Products (MPSA) от 04.2016 г.
3.	Программа для ЭВМ «Банк вопросов для контроля знаний»	Разработка СОГУ Свидетельство о государственной регистрации программы для ЭВМ №2015611829 от 06.02.2015 г. (бессрочно)

Программа обновлена.

Программа рассмотрена и утверждена на заседании кафедры российской истории от «12» марта 2020 г., протокол № 9.

Программа одобрена на заседании Совета исторического факультета от «20» марта 2020 г., протокол № 8.