

**МИНОБРНАУКИ РОССИИ**

**Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования  
«Государственный академический университет гуманитарных наук»  
(ГАУГН)**

СОГЛАСОВАНО  
Заведующий кафедрой

\_\_\_\_\_  
/Н.В. Ополовский

«    » \_\_\_\_\_

УТВЕРЖДАЮ  
Ректор  
Д.В. Фомин-Нилов

«    » \_\_\_\_\_

**Элективные курсы по физической культуре и спорту: спортивные секции**

рабочая программа дисциплины (модуля)

Направление подготовки	47.03.01 «Философия»
Закреплена за кафедрой	Физической культуры
Учебный план	Рабочий учебный план по направлению подготовки 47.03.01 «Философия» (уровень бакалавриата, профиль «Общий»)
Форма обучения	очная
Общая трудоемкость в <b>зачетных единицах</b>	Не предусмотрена
Часов по учебному плану	328
В том числе:	
Аудиторные занятия	328
Самостоятельная работа	
Виды контроля в семестрах	1,2,3,4 семестры зачет

**Распределение часов дисциплины по семестрам**

Вид занятий	№ семестров, число учебных недель в семестрах																																		
	1		18		2		18		3		18		4		18		5		18		6		18		7		18		8		10		Итого		
	уп	рпд	уп	рпд	уп	рпд	уп	рпд	уп	рпд	уп	рпд	уп	рпд	уп	рпд	уп	рпд	уп	рпд	уп	рпд	уп	рпд	уп	рпд	уп	рпд	уп	рпд	уп	рпд			
Лекции																																			
Практические	82	82	82	82	82	82	82	82	82																								328	328	
Экзамен																																			
Ауд. занятия	82	82	82	82	82	82	82	82	82																								328	328	
Сам. работа																																			
Итого	82	82	82	82	82	82	82	82	82																								328	328	

Программу составил:

Рецензент:

Рабочая программа дисциплины разработана в соответствии с ФГОС ВО:  
ФЕДЕРАЛЬНЫЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЙ СТАНДАРТ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ ПО  
НАПРАВЛЕНИЮ ПОДГОТОВКИ 47.03.01 «ФИЛОСОФИЯ» (УРОВЕНЬ БАКАЛАВРИАТА)  
Утвержден Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от «12» августа 2020 г. № 966

составлена на основании учебного плана:

Рабочий учебный план направления 47.03.01 «Философия» (уровень бакалавриата, профиль «Общий»)

Утвержден на Ученом совете протокол № 10 от «15» июня 2021 г.

Рабочая программа одобрена на заседании кафедры \_\_\_\_\_

Срок действия программы: 2021-2025 уч. г.

Зав. кафедрой \_\_\_\_\_

- 1. Цели освоения дисциплины**
- 2. Место дисциплины в структуре ОП**
  - 2.1. Требования к предварительной подготовке обучающегося**
  - 2.2. Дисциплины и практики, для которых освоение данной дисциплины (модуля) необходимо как предшествующее**
- 3. КОМПЕТЕНЦИИ ОБУЧАЮЩЕГОСЯ, ФОРМИРУЕМЫЕ В РЕЗУЛЬТАТЕ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**
- 4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**
- 5. ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ**
- 6. ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА ДЛЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ, ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ПО ИТОГАМ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ**
  - 6.1. «Знать»**
  - 6.2. «Уметь»**
  - 6.3. «Владеть»**
- 7. ОЦЕНОЧНЫЕ И МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ**
- 8. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**
  - 8.1. Рекомендуемая литература**
    - 8.1.1. Основная литература**
    - 8.1.2. Дополнительная литература**
  - 8.2. Электронные образовательные ресурсы**
  - 8.3. Программное обеспечение**
- 9. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**

*Приложение 1. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ*

*Приложение 2. МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ*

<b>1. ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	
1.1	Целями освоения дисциплины (модуля) является формирование общекультурных (универсальных) и профессиональных компетенций необходимых для их реализации в профессиональной деятельности через усвоение знаний о здоровье, здоровом образе жизни, физической культуре как одном из средств здоровьесбережения, приобретение умений выполнения физических упражнений, направленных на укрепление и сохранение индивидуального здоровья, развития способности к физическому самосовершенствованию. Разносторонняя подготовка и овладение рациональной техникой; приобретение знаний, умений необходимых футболистам; воспитание трудолюбия, дисциплины, взаимопомощи, чувства коллективизма.
1.2	Получение целостного представления о физической культуре как одного из способов здоровьесбережения личности, об основах укрепления физического, психического, социального здоровья при помощи выполнения физических упражнений по методике самостоятельных занятий физическими упражнениями, как в профессиональной, так и в повседневной деятельности. Воспитание воли, смелости, настойчивости, дисциплинированности, коллективизма, чувства дружбы. Привитие студентам организаторских навыков.
1.3	Применение активных методов обучения на занятиях физической культурой способствует выражения интеллектуальных способностей, раскрытие творческого потенциала, активизации каждого студента.
<b>2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОП</b>	
Цикл (раздел) ОП:	Б1.В.ДВ.10.03 (в блоке дисциплин по выбору Б1.В.ДВ.10). Академические часы по дисциплине «Элективные курсы по физической культуре и спорту: спортивные секции» являются обязательными для освоения всеми обучающимися, осваивающими ОП по направлению подготовки <b>47.03.04 «Философия»</b>
<b>2.1</b>	<b>Требования к предварительной подготовке обучающегося:</b>
2.1.1	Для освоения дисциплины необходима практическая подготовка уровня общеобразовательной средней школы по дисциплине «Физическая культура и спорт»
<b>2.2</b>	<b>Дисциплины и практики, для которых освоение данной дисциплины (модуля) необходимо как предшествующее:</b>
2.2.1	Практические занятия по дисциплине «Элективные курсы по физической культуре и спорту: спортивные секции» позволит будущим выпускникам понимать роль «Физической культуры и спорта» в развитии человека.
<b>3. КОМПЕТЕНЦИИ ОБУЧАЮЩЕГОСЯ, ФОРМИРУЕМЫЕ В РЕЗУЛЬТАТЕ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)</b>	
<b>УК-7</b>	Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности
<b>Знать:</b>	
Индикатор УК-7.1	Выбирает здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма и условий реализации профессиональной деятельности
<b>Уметь:</b>	
Индикатор УК-7.2	Планирует свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности
<b>Владеть:</b>	
Индикатор УК-7.3	Соблюдает и пропагандирует нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности

**В результате освоения дисциплины обучающийся должен**

<b>3.1</b>	<b>Знать:</b>
3.1.1	На практике основы физической культуры и здорового образа жизни. На практике основные положения организации самостоятельных занятий физическими упражнениями. Средства и методы физической культуры, оказывающие оздоровительное влияние на организм человека.
<b>3.2</b>	<b>Уметь:</b>
3.2.1	Создавать условия индивидуальных оздоровительных задач при помощи различных комплексов физических упражнений; Анализировать физическое самовоспитание и самосовершенствование; Принципы сознательности и активности, основанный на формирование у студентов осмысленного отношения к выполнению поставленных задач. Оценивать уровень физического развития, подготовленности и собственного здоровья, выявлять причины недостаточного физического развития, подготовленности и здоровья и находить пути здоровья сбережения.

<b>3.3</b>	<b>Владеть:</b>				
3.3.1	Средствами самостоятельного, методически правильного использования методов физической культуры и укрепления здоровья, готовностью к достижению должного уровня физической подготовки для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности. Системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развития и совершенствования психофизических способностей с выполнением установленных нормативов по общефизические и спортивно-технические подготовки. Принципом последовательности обеспечивает перевод двигательного умения в двигательный навык.				
<b>4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)</b>					
Код занятия	Наименование разделов и тем /вид занятия/	Семестр / Курс	Часов	Компетенции	Литература
	<b>Раздел 1. Основы техники безопасности</b>		10		
1.1	Основы техники безопасности на занятиях по командным играм <i>(практические занятия)</i> .	1/1	(пр. – 10)	<b>УК-7</b>	Л1.1, Л1.2, Л1.3, Л2.1, Э1, Э2
	<b>Раздел 2. Спортивные игры (Волейбол)</b>		202		
2.1	Основы техники безопасности на занятиях по игре в волейбол. <i>(практические занятия)</i>	1/1	(пр. – 15)	<b>УК-7</b>	Л1.1, Л1.2, Л1.3, Л2.1, Э1, Э2
2.2	Стойки и перемещения и их сочетания. <i>(практические занятия)</i>	1/1	(пр. – 15)	<b>УК-7</b>	Л1.1, Л1.2, Л1.3, Л2.1, Э1, Э2
2.3	Передача мяча сверху в опорном положении, нижняя прямая подача. Передача мяча снизу на месте. Нижняя боковая подача. <i>(практические занятия)</i>	1/1	(пр. – 12)	<b>УК-7</b>	Л1.1, Л1.2, Л1.3, Л2.1, Э1, Э2
2.4	Учебная игра. <i>(практические занятия)</i>	1/1	(пр. – 12)	<b>УК-7</b>	Л1.1, Л1.2, Л1.3, Л2.1, Э1, Э2
2.5.	Прием снизу двумя руками в опорном положении. Верхняя прямая подача. <i>(практические занятия)</i>	2/1	(пр. – 10)	<b>УК-7</b>	Л1.1, Л1.2, Л1.3, Л2.1, Э1, Э2,
2.6	Учебная игра с заданием в игре по технике. <i>(практические занятия)</i>	2/1	(пр. – 10)	<b>УК-7</b>	Л1.1, Л1.2, Л1.3, Л2.1, Э1, Э2
2.7	Сочетание сверху и снизу в опорном положении. Поддача на точность. <i>(практические занятия)</i>	2/1	(пр. – 10)	<b>УК-7</b>	Л1.1, Л1.2, Л1.3, Л2.1, Э1, Э2,
2.8	Учебная игра с заданием в игре по технике. <i>(практические занятия)</i>	2/1	(пр. – 15)	<b>УК-7</b>	Л1.1, Л1.2, Л1.3, Л2.1, Э1, Э2
2.9	Передача сверху двумя руками в прыжке. Прямой нападающий удар. <i>(практические занятия)</i>	3/2	(пр. – 15)	<b>УК-7</b>	Л1.1, Л1.2, Л1.3, Л2.1, Э1, Э2
2.10	Учебная игра с заданием в игре по технике. <i>(практические занятия)</i>	3/2	(пр. – 15)	<b>УК-7</b>	Л1.1, Л1.2, Л1.3, Л2.1, Э1, Э2,
2.11	Прием и передача мяча в движении. Выполнение нападающего удара с передачи мяча связующего. <i>(практические занятия)</i>	3/2	(пр. – 11)	<b>УК-7</b>	Л1.1, Л1.2, Л1.3, Л2.1, Э1, Э2
2.12	Учебная игра с заданием в игре по технике. <i>(практические занятия)</i>	3/2	(пр. – 10)	<b>УК-7</b>	Л1.1, Л1.2, Л1.3, Л2.1, Э1, Э2,
2.13	Нападающий удар с переводом. Индивидуальное блокирование. <i>(практические занятия)</i>	4/2	(пр. – 9)	<b>УК-7</b>	Л1.1, Л1.2, Л1.3, Л2.1, Э1, Э2
2.14	Учебная игра с заданием в игре по технике. <i>(практические занятия)</i>	4/2	(пр. – 10)	<b>УК-7</b>	Л1.1, Л1.2, Л1.3, Л2.1, Э1, Э2
2.15	Нападающий удар в различных вариантах <i>(практические занятия)</i>	4/2	(пр. – 12)	<b>УК-7</b>	Л1.1, Л1.2, Л1.3, Л2.1, Э1, Э2
2.16.	Групповое блокирование (вдвоем). Боковой нападающий удар. <i>(практические занятия)</i>	4/2	(пр. – 12)	<b>УК-7</b>	Л1.1, Л1.2, Л1.3, Л2.1, Э1, Э2
2.17	Учебная игра с полным соблюдением правил. <i>(практические занятия)</i>	4/2	(пр. – 9)	<b>УК-7</b>	Л1.1, Л1.2, Л1.3, Л2.1, Э1, Э2
	<b>Раздел 3. Спортивные игры (Мини-Футбол)</b>		116		
3.1.	История футбола <i>(практические занятия)</i>	1/1	(пр. – 6)	<b>УК-7</b>	Л1.1, Л1.2, Л1.3, Л2.1, Э1, Э2
3.2.	Передвижения и остановки <i>(практические занятия)</i>	1/1	(пр. – 4)	<b>УК-7</b>	Л1.1, Л1.2, Л1.3, Л2.1, Э1, Э2
3.3.	Удары по мячу <i>(практические занятия)</i>	1/1	(пр. – 10)	<b>УК-7</b>	Л1.1, Л1.2, Л1.3, Л2.1, Э1, Э2
3.4.	Остановка мяча <i>(практические занятия)</i>	2/1	(пр. – 10)	<b>УК-7</b>	Л1.1, Л1.2, Л1.3, Л2.1, Э1, Э2

3.5	Ведение мяча и обводка( <i>практические занятия</i> )	2/1	(пр. – 10)	<b>УК-7</b>	Л1.1, Л1.2, Л1.3, Л2.1, Э1, Э2
3.6	Отбор мяча( <i>практические занятия</i> )	2/1	(пр. – 10)	<b>УК-7</b>	Л1.1, Л1.2, Л1.3, Л2.1, Э1, Э2
3.7	Вбрасывание мяча( <i>практические занятия</i> )	3/2	(пр. – 4)	<b>УК-7</b>	Л1.1, Л1.2, Л1.3, Л2.1, Э1, Э2
3.8	Игра вратаря( <i>практические занятия</i> )	3/2	(пр. – 10)	<b>УК-7</b>	Л1.1, Л1.2, Л1.3, Л2.1, Э1, Э2
3.9	Выполнение комбинаций из освоенных элементов техники перемещений и владение мячом( <i>практические занятия</i> )	3/2	(пр. – 10)	<b>УК-7</b>	Л1.1, Л1.2, Л1.3, Л2.1, Э1, Э2
3.10	Тактика игры( <i>практические занятия</i> )	4/2	(пр. – 15)	<b>УК-7</b>	Л1.1, Л1.2, Л1.3, Л2.1, Э1, Э2
3.11	Подвижные игры и эстафеты( <i>практические занятия</i> )	4/2	(пр. – 15)	<b>УК-7</b>	Л1.1, Л1.2, Л1.3, Л2.1, Э1, Э2
3.12	Физическая подготовка( <i>практические занятия</i> )	4/2	(пр. – 12)	<b>УК-7</b>	Л1.1, Л1.2, Л1.3, Л2.1, Э1, Э2

### 5. ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ

5.1	Текущий контроль освоения компетенций по дисциплине проводится при изучении теоретического материала, выполнении заданий на практических занятиях, выполнении индивидуальных заданий, в форме дискуссии, коллоквиума, круглого стола. Текущему контролю подлежит посещаемость обучающимися аудиторных занятий и работа на занятиях. Итоговой оценкой освоения полученных компетенций (результатов обучения по дисциплине «Элективные курсы по физической культуре и спорту: спортивные секции») является промежуточная аттестация в форме зачета, проводимая с учетом результатов текущего контроля в семестре.
-----	--

## 6. ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА ДЛЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ, ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ПО ИТОГАМ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ В СООТВЕТСТВИИ С ФОРМАМИ ПРОЯВЛЕНИЯ КОМПЕТЕНЦИИ

### 6.1. «ЗНАТЬ»

#### Типовые задания для промежуточного контроля в семестре

#### Раздел 1. Основы техники безопасности

1. Основы техники безопасности на занятиях по командным играм.
2. Основы техники бега на средние и длинные дистанции.
3. Технику высокого старта и стартовое ускорение.

#### Раздел 2. Спортивные игры (волейбол)

4. Основы техники безопасности на занятиях по игре в волейбол.
5. Правила игры в волейбол.

#### Раздел 3. Спортивные игры (мини-футбол)

1. Инструктаж по ТБ. История и развитие футбола и мини-футбола в России. Гигиенические занятия и навыки. Закаливание. Режим и питание спортсмена.
2. Передвижение боком, спиной вперед, ускорение, остановки, повороты, старты из различных исходных положений.
3. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (бег, остановки, повороты, рывки)
4. Удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема
5. Удары по катящемуся мячу внутренней частью подъема
6. Удары по неподвижному мячу внешней частью подъема
7. Удары по катящемуся мячу внешней стороной подъема, носком
8. Удары по летящему мячу внутренней стороной стопы
9. Удары по летящему мячу серединой подъема
10. Удары по летящему мячу серединой лба
11. Удары по летящему мячу боковой частью лба
12. Удары по воротам различными способами на точность попадания мячом в цель
13. Угловой удар. Подача мяча в штрафную площадь
14. Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой
15. Остановка катящегося мяча внешней стороной стопы
16. Остановка мяча грудью
17. Остановка летящего мяча внутренней стороной стопы
18. Ведение мяча внешней и внутренней стороной стопы по прямой, с изменением направления и скорости ведения правой и левой ногой (без сопротивления защитника)
19. Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника
20. Ведение мяча с активным сопротивлением защитника
21. Обводка с помощью обманных движений (финтов)

22. Выбивание мяча ударом ногой
23. Вбрасывание мяча из-за боковой линии с места и с шагом

## 6.2. «УМЕТЬ»

### Типовые задания для промежуточного контроля в семестре

#### Раздел 2. Спортивные игры (волейбол)

6. Передача мяча сверху в опорном положении, нижняя прямая подача. Передача мяча снизу на месте. Нижняя боковая подача.
7. Прием снизу двумя руками в опорном положении. Верхняя прямая подача.
8. Сочетание сверху и снизу в опорном положении. подача на точность.
9. Передача сверху двумя руками в прыжке. Прямой нападающий удар.
10. Прием и передача мяча в движении. Выполнение нападающего удара с передачи мяча связующего.
11. Нападающий удар с переводом. Индивидуальное блокирование.
12. Нападающий удар в различных вариантах
13. Групповое блокирование (вдвоем). Боковой нападающий удар.
14. Выполнять упражнения на снятие напряжения отдельных групп мышц.

#### Раздел 3. Спортивные игры (мини-футбол)

1. Ловля катящегося мяча
2. Ловля мяча, летящего навстречу
3. Ловля мяча сверху в прыжке
4. Отбивание мяча кулаком в прыжке
5. Ловля мяча в падении (без фазы полёта)
6. Ведение, удар (передача мяча), приём мяча, остановка, удар по воротам.
7. Тактика свободного нападения
8. Позиционные нападения без изменения позиций
9. Позиционные нападения с изменением позиций
10. Нападение в игровых заданиях 3:1, 3:2, 3:3, 2:1 с атакой и без атаки ворот
11. Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите
12. Двусторонняя учебная игра
13. Игры и эстафеты на закрепление и совершенствование технических приемов и тактических действий.
14. Игры, развивающие физические способности
15. Развитие скоростно- силовых, координационных способностей, выносливости, гибкости.

## 6.3. «ВЛАДЕТЬ»

### Примерные задания для сдачи зачета

Техника безопасности в командных играх.  
 Роль волейбола в укреплении здоровья.  
 Самостоятельное составление своего режима дня и графика тренировок.  
 Подбирать упражнения для своего физического развития.  
 Технически правильное выполнение двигательных действий в волейболе и футболе.  
 Играв волейбол по упрощенным правилам.  
 Различие между подвижными и спортивными играми.  
 Принятие решений связанных с игровыми действиями.  
 Взаимодействие друг с другом на площадке.  
 Разучивание упражнений в целом и по частям.  
 Отработка технических приемов и тактических действий.  
 Учебная игра.

## 7. ОЦЕНОЧНЫЕ И МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ

Оценочные материалы к рабочей программе (модулю) дисциплины приведены в Приложении 1 «Фонд оценочных средств».  
 Методические материалы к рабочей программе (модулю) дисциплины приведены в Приложении 2.

## 8. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

### 8.1. Рекомендуемая литература

#### 8.1.1. Основная литература

	Авторы, составители	Заглавие	Издательство,	Кол-во
Л1.1	Кузьменко Г.А.	Физическая культура и оптимизация процесса спортивной подготовки: организационная культура личности юного спортсмена	Москва: МПГУ; Издательство «Прометей» 2013 г.	<a href="https://нэб.рф">https://нэб.рф</a>

Л1.2	Чеснова Е.Л.	Физическая культура: учебное пособие	Москва: Директ-Медиа, 2013 г.	<a href="http://biblioclub.ru/">http://biblioclub.ru/</a>
Л1.3	Черкасова И.В., Богданов О.	Лечебная физическая культура в специальной медицинской группе вуза	М. Берлин: Директ-Медиа 2015 г.	<a href="http://biblioclub.ru/">http://biblioclub.ru/</a>
<b>8.1.2. Дополнительная литература</b>				
	Авторы, составители	Заглавие	Издательство,	Кол-во
Л2.1	Шулятьев В.М., Побыванец В.	Физическая культура студента	Москва: Российский университет	<a href="http://biblioclub.ru/">http://biblioclub.ru/</a>
<b>8.2. Электронные образовательные ресурсы</b>				
Э1	«Университетская библиотека on-line» <a href="http://biblioclub.ru/">http://biblioclub.ru/</a>			
Э2	«Национальная электронная библиотека» <a href="https://нэб.рф">https://нэб.рф</a>			
<b>8.3. Программное обеспечение</b>				
8.3.1	Не предусмотрено.			
<b>9. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)</b>				
9.1	<p>Спортивный зал. Волейбольные сетки (1 с металлическими тросами). Стойки для волейбольных сеток. Настенные крепежи. Волейбольные мячи.</p> <p>Перекладина гимнастическая (пристеночная), Стенка гимнастическая, Скамейка гимнастическая жесткая. Комплект навесного оборудования (перекладина, тренировочные баскетбольные щиты). Мячи: малый мяч, футбольные. Мат гимнастический. Кегли. Обручи. Мини-ворота футбольные. Тренировочная форма для двухсторонней игры. Тренировочная форма для соревнований. Свисток.</p>			



**МИНОБРНАУКИ РОССИИ**

**Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования  
«Государственный академический университет гуманитарных наук»  
(ГАУГН)**

**ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ**

**по рабочей программе дисциплины**

**«Элективные курсы по физической культуре и спорту: спортивные  
секции»**

**Направление подготовки 47.03.01 «Философия»**

**Направленность (профиль) «Общий»**

**(уровень бакалавриата)**

**Форма подготовки очная**

**Раздел 1 Этапы формирования и процедуры оценивания компетенций в процессе освоения ОП**

<b>Код и формулировка компетенции</b>	<b>Форма проявления компетенции</b>	<b>Этапы формирования компетенции</b>	<b>Процедура оценивания</b>
<b>УК-7</b>  Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Знать	УК-7.1 Выбирает здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма и условий реализации профессиональной деятельности	Дискуссия, Опрос
	Уметь	УК-7.2 Планирует свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности	Семинар, коллоквиум, круглый стол
	Владеть	УК-7.3 Соблюдает и пропагандирует нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности	Письменные работы
<b>Итоговый контроль по дисциплине</b>			<b>Зачет с оценкой в 4 семестре</b>

## Раздел 2 Разделы дисциплины участвующие в формировании компетенций

№ п/п	Контролируемые разделы дисциплины	Коды и формулировки компетенций
1.	Раздел 1. Основы техники безопасности	УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности
2.	Раздел 2. Спортивные игры (Волейбол)	УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности
3.	Раздел 3. Спортивные игры (Мини-Футбол)	УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

## Раздел 3 Разделы дисциплины участвующие в формировании компетенций

### 3.1. Типовые вопросы для промежуточного контроля в семестре

#### Раздел 1. Основы техники безопасности

15. Основы техники безопасности на занятиях по командным играм.
16. Основы техники бега на средние и длинные дистанции.
17. Технику высокого старта и стартовое ускорение.

#### Раздел 2. Спортивные игры (волейбол)

18. Основы техники безопасности на занятиях по игре в волейбол.
19. Правила игры в волейбол.

#### Раздел 3. Спортивные игры (мини-футбол)

24. Инструктаж по ТБ. История и развитие футбола и мини-футбола в России. Гигиенические занятия и навыки. Закаливание. Режим и питание спортсмена.
25. Передвижение боком, спиной вперед, ускорение, остановки, повороты, старты из различных исходных положений.
26. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (бег, остановки, повороты, рывки)
27. Удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема
28. Удары по катящемуся мячу внутренней частью подъема
29. Удары по неподвижному мячу внешней частью подъема
30. Удары по катящемуся мячу внешней стороной подъема, носком
31. Удары по летящему мячу внутренней стороной стопы
32. Удары по летящему мячу серединой подъема
33. Удары по летящему мячу серединой лба
34. Удары по летящему мячу боковой частью лба
35. Удары по воротам различными способами на точность попадания мячом в цель
36. Угловой удар. Подача мяча в штрафную площадь
37. Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой
38. Остановка мяча внешней стороной стопы
39. Остановка мяча грудью
40. Остановка летящего мяча внутренней стороной стопы
41. Ведение мяча внешней и внутренней стороной стопы по прямой, с изменением направления и скорости ведения правой и левой ногой (без сопротивления защитника)
42. Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника
43. Ведение мяча с активным сопротивлением защитника
44. Обводка с помощью обманных движений (финтов)
45. Выбивание мяча ударом ногой
46. Вбрасывание мяча из-за боковой линии с места и с шагом

### 3.2. Типовые задания для промежуточного контроля в семестре

#### Раздел 2. Спортивные игры (волейбол)

20. Передача мяча сверху в опорном положении, нижняя прямая подача. Передача мяча снизу на месте. Нижняя боковая подача.
21. Прием снизу двумя руками в опорном положении. Верхняя прямая подача.
22. Сочетание сверху и снизу в опорном положении. подача на точность.
23. Передача сверху двумя руками в прыжке. Прямой нападающий удар.
24. Прием и передача мяча в движении. Выполнение нападающего удара с передачи мяча связующего.
25. Нападающий удар с переводом. Индивидуальное блокирование.
26. Нападающий удар в различных вариантах
27. Групповое блокирование (вдвоем). Боковой нападающий удар.
28. Выполнять упражнения на снятие напряжения отдельных групп мышц.

### Раздел 3. Спортивные игры (мини-футбол)

16. Ловля катящегося мяча
17. Ловля мяча, летящего навстречу
18. Ловля мяча сверху в прыжке
19. Отбивание мяча кулаком в прыжке
20. Ловля мяча в падении (без фазы полёта)
21. Ведение, удар (передача мяча), приём мяча, остановка, удар по воротам.
22. Тактика свободного нападения
23. Позиционные нападения без изменения позиций
24. Позиционные нападения с изменением позиций
25. Нападение в игровых заданиях 3:1, 3:2, 3:3, 2:1 с атакой и без атаки ворот
26. Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите
27. Двусторонняя учебная игра
28. Игры и эстафеты на закрепление и совершенствование технических приемов и тактических действий.
29. Игры, развивающие физические способности
30. Развитие скоростно- силовых, координационных способностей, выносливости, гибкости

#### 1.3. Примерные задания к зачету и/или темы письменных работ (УК-7)

1. Техника безопасности в командных играх.
2. Роль волейбола в укреплении здоровья.
3. Самостоятельное составление своего режима дня и графика тренировок.
4. Подбирать упражнения для своего физического развития.
5. Технически правильное выполнение двигательных действий в волейболе и футболе.
6. Играв волейбол по упрощенным правилам.
7. Различие между подвижными и спортивными играми.
8. Принятие решений связанных с игровыми действиями.
9. Взаимодействие друг с другом на площадке.
10. Разучивание упражнений в целом и по частям.
11. Отработка технических приемов и тактических действий.
12. Учебная игра.

### Раздел 4. Шкала и критерии оценивания сформированности компетенций

Оценка	Проявление компетенции	Описание
НЕУДОВЛЕТВОРИТЕЛЬНО	-	Ставится обучающемуся, не овладевшему ни одним из элементов компетенции, т.е. обнаружившему существенные пробелы в знании основного программного материала по дисциплине, допустившему принципиальные ошибки при применении теоретических знаний, которые не позволяют ему продолжить обучение или приступить к практической деятельности без дополнительной подготовки по данной дисциплине
УДОВЛЕТВОРИТЕЛЬНО	ЗНАТЬ	Ставится обучающемуся, овладевшему элементами компетенции «знать», т.е. проявившему знания основного программного материала по дисциплине в объеме,

		необходимом для последующего обучения и предстоящей практической деятельности, знакомому с основной рекомендованной литературой, допустившему неточности в ответе на экзамене, но в основном обладающему необходимыми знаниями для их устранения при корректировке со стороны экзаменатора
ХОРОШО	<b>ЗНАТЬ, УМЕТЬ</b>	Ставится обучающемуся, овладевшему элементами компетенции «знать» и «уметь», проявившему полное знание программного материала по дисциплине, освоившему основную рекомендованную литературу, обнаружившему стабильный характер знаний и умений и способному к их самостоятельному применению и обновлению в ходе последующего обучения и практической деятельности
ОТЛИЧНО	<b>ЗНАТЬ, УМЕТЬ, ВЛАДЕТЬ</b>	Ставится обучающемуся, овладевшему элементами компетенции «знать», «уметь» и «владеть», проявившему всесторонние и глубокие знания программного материала по дисциплине, освоившему основную и дополнительную литературу, обнаружившему творческие способности в понимании, изложении и практическом использовании усвоенных знаний.
ЗАЧТЕНО	<b>ЗНАТЬ</b>	Соответствует критериям оценок от «удовлетворительно» выше
НЕ ЗАЧТЕНО	-	Соответствует критерию оценки «неудовлетворительно».

## МИНОБРНАУКИ РОССИИ

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования  
«Государственный академический университет гуманитарных наук»  
(ГАУГН)

СОГЛАСОВАНО

Заместитель декана философского факультета

/Н.Н. Емельянова

«\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

**МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ОБЕСПЕЧЕНИЮ  
САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ОБУЧАЮЩИХСЯ**

**По дисциплине «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту: спортивные секции»**

Направление подготовки	47.03.01 «Философия»
Закреплена за кафедрой	Физической культуры
Учебный план	Рабочий учебный план по направлению подготовки 47.03.01 «Философия» (уровень бакалавриата, профиль «Общий»)
Форма обучения	Очная
Общая трудоемкость	
Часов по учебному плану	328
В том числе:	
Аудиторные занятия	328
Самостоятельная работа	
Виды контроля в семестрах	В 1,2,3,4 семестрах зачет

## ЗАДАНИЯ ДЛЯ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ

### Примерный комплекс упражнений

В упражнениях с 1 по 6 исходное положение (и. п.) - основная стойка (о. с.).

1. Попеременно поднимать руки с гантелями перед собой до уровня плеч.
2. Подъем рук через стороны вверх до уровня плеч.
3. Подъем рук через стороны вверх над головой.
4. При наклоне туловища вперед отводить руки в стороны.
5. В положении стоя попеременный жим гантелей.
6. Круговые движения руками с отягощением. Упражнение способствует хорошему развитию всех головок дельтовидных мышц.
7. В положении сидя попеременный жим гантелей.
8. Лежа на животе на скамье, отведение рук с гантелями в стороны.
9. В положении лежа на боку отводить руку в сторону.
10. В положении лежа на боку на гимнастической (горизонтальной) скамье поднимать руку на уровень плеча.
11. Лежа на скамье на животе, подъем рук вперед-вверх.
12. Лежа на скамье на груди, поднять гантели. Локти прижаты к бокам. Имитация гребли.
13. Из того же исходного положения поднять гантели на прямых руках, разводя их в стороны и сводя лопатки, имитируя взмахи крыльями.
14. Круговые движения в локтевых суставах рук с гантелями.
15. Руки с гантелями над головой. Разводя руки вниз и в стороны, гантели опускаем за голову на плечи.
16. С гантелями отведение рук в стороны, ладони направлены вперед от себя.
17. Для разгибателей рук — трицепсов. С гантелями разгибание рук в локтевом суставе вверх.
18. Для дельтовидных мышц, поднимающих руки в стороны. С гантелями разведение рук в стороны. Руки поднимаются ладонями книзу.

### Примерный комплекс дыхательных упражнений

1. Сделать полный выдох, набрать воздух медленно через нос, следя за тем, чтобы передняя брюшная стенка все больше выдавалась вперед (набирать воздух свободно, не напрягаясь). При этом диафрагма уплощается, увеличивая объем легких, грудная клетка расширяется. Вдыхать и выдыхать плавно, избегая толчков.
2. Сделать выдох и, когда появится желание вдохнуть, с закрытым ртом сделать глубокий, без напряжения вдох носом. Затем пауза (задержать грудную клетку в расширенном состоянии). Сделать полный выдох, медленно и плавно выпуская воздух через нос. Пауза.
3. После выдоха начать дыхание через нос, следя, правильно ли работают диафрагма, нижние ребра и мышцы живота, спокойны ли плечи. Выдержав паузу, начать постепенный, плавный выдох через узкое отверстие, образованное губами. При этом должно возникнуть ощущение, будто струя воздуха является продолжением воздушного потока, идущего от диафрагмы. Необходимо следить за тем, чтобы не было напряжения в верхней части грудной клетки и шее. При ощущении напряжения следует, расслабившись, медленно покачать головой вправо-влево, вперед-назад, по кругу.
4. Исходное положение (далее – и. п.) – лежа на спине. По инструкции ребенок медленно поднимает одну руку (правую, левую), ногу (левую, правую), затем две конечности одновременно на вдохе и удерживает в поднятом положении во время паузы; медленно опускает на выдохе; расслабляется во время паузы. После этого упражнение выполняется лежа на животе.
5. И. п. – сидя, спина прямая. Поднимать руки вверх над головой с вдохом и опускать вниз перед собой с выдохом, немного сгибаясь при этом.

### Упражнения на координацию

#### Упражнение 1. Пространство

И. П.- стоя на ноге, руки свободно опущены вниз. Вдох: приподнимаем не здоровую ногу, одновременно руки сгибаются в локтях и кисти рук поднимаются на уровень груди.

Выдох: руки разводятся в стороны.

#### Упражнение 2. Равновесие

И. П.- то же. Вдох: занимаем первую позицию предыдущего упражнения. Выдох: корпус наклоняется вперед, руки вытягиваются вперед.

Вдох: переход к прежней позиции (руки поставить на пол). Выдох: возвращение в исходное положение. Затем упражнение повторяется с противоположной стороны.

### Упражнение 3. Дуновение ветра

И. П.- то же. Выдох: руки производят круговое вращательное движение вправо-вверх-влево-вниз, а затем вместе с правой ногой отводятся вправо, при этом нога полностью выпрямляется в коленном суставе. Вдох: переход к прежней позиции. Выдох: возвращение в исходное положение. Затем упражнение выполняется с противоположной стороны.

### Упражнение 4. Полсвета

Особенностью данного упражнения является объединение трех предыдущих упражнений в единое целое. Из исходного положения упражнения выполняются последовательно с общим промежуточным положением. Упражнение можно выполнять несколько раз.

### Упражнение 5. Палочник

1. И. П.- лечь на пол, поднять ногу и корпус вверх, упираясь руками в поясницу, а локти поставив на пол. Поддержать это положение, медленно считая до десяти, затем опустить корпус на пол.

2. Прделаав то, что описано в варианте 1, удерживая корпус в вертикальном положении, отпустить руки от поясницы и, положив их на пол, удерживать равновесие в таком положении. Досчитав до десяти, опустить корпус на пол.

3. Прделаав то, что написано в варианте 2, удерживая корпус в вертикальном положении, поднять руки и расположить их вдоль корпуса и ног - в положение "руки по швам", удерживая равновесие за счет опоры на шею и плечи. Стоять в таком положении, считая до десяти, затем опустить корпус на пол.

### Упражнение 7. Уголок

Сидя на стуле (спина прямая, шея выпрямлена, взгляд вперед), взяться руками за боковой край сиденья (обеими руками), ноги поднять параллельно полу и, удерживая их в таком положении сделать дыхательное упражнение

### Упражнение 8. Журавль

Л. П.- стоя на ноге, руки разведены в стороны. Вдох: дыхание нижнее. На выдохе производим медленный наклон вперед, стараясь наклониться как можно ниже. Движение вниз заканчивается одновременно с выдохом. На вдохе - выпрямляемся и выходим в исходное положение.

### Упражнение 12. Неваляшка

И. П.- сидя. Взять рукой наружный край стопы, и, удерживая равновесие, сидя на ягодицах, отвести ногу в стороны, стараясь полностью разогнуть ногу в коленном суставе. При этом необходимо стараться не заваливаться назад.

Упражнение выполняется от 3-4 до 10-12 раз, удерживая равновесие от 2-3 секунд до 10-15 секунд. Тип дыхания - нижнее.

### Упражнение 17. Краб

И. П.- сидя и опираясь ногой и рукой об пол. Отрываем ягодицы от пола, оставаясь на трех точках опоры, и удерживаем равновесие.

## Упражнения для мышц пресса

1. Скручивание. Это упражнение для верхнего пресса выполняется в положении лежа, при этом нога согнута в колене, локти разведены в стороны, а руки находятся за шеей. Медленно поднимаем верхнюю часть туловища. Также медленно опускаемся в исходное положение. Поясница должна плотно прижиматься к полу на протяжении всего упражнения.

2. Диагональное скручивание. В этом упражнении для косых мышц пресса исходное положение будет таким же, как и в первом. Делать скручивание следует так, чтоб левым локтем касаться правого колена, а правым тянуться ко второй ноге. Выполнять такие упражнения для косых мышц пресса надо на каждую сторону по 10 раз в три подхода.

3. Обратное скручивание. Исходное положение – руки вдоль тела, лёжа на спине. Напрячь мышцы пресса и поднять ногу. При достижении наибольшего возможного напряжения брюшных мышц, очень медленно возвратиться в исходное положение. 12 повторов в 3 подхода.

4. Двойное скручивание. И. п. Лежа на спине, ногу согнуть под углом 45 градусов в колене, а руки за голову. Поднять ногу и голову, медленно двигать их друг другу навстречу. Также медленно возвратиться в исходное положение. 15 раз в три подхода.

5. «Поднимаем ногу». Лежа на спине, ноги прямые, а руки находятся вдоль туловища. Поднять прямую ногу таким образом, чтобы с туловищем они составляли прямой угол.



