

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

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 зачетных единицах	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					
Лекции																																			
Лабораторные																																			
Практические	82	82	82	82	82	82	82	82	82																								328	328	
КСР																																			
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 _____

ОГЛАВЛЕНИЕ

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

1. ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ	
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. Материал
1.2	Получение иметь 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.
1.3	Применение активных методов обучения на занятиях физической культурой способствует выражения интеллектуальных способностей, раскрытие творческого потенциала, активизации каждого студента.
2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОП	
Цикл (раздел) ОП:	Б1.В.ДВ.10.01 (в блоке дисциплин по выбору Б1.В.ДВ.10). Академические часы по дисциплине «Элективные курсы по физической культуре и спорту» являются обязательными для освоения всеми обучающимися, осваивающими ОП по направлению подготовки 47.03.04 «Философия»
2.1	Требования к предварительной подготовке обучающегося:
2.1.1	Для освоения дисциплины необходима практическая подготовка уровня общеобразовательной средней школы по дисциплине «Физическая культура и спорт»
2.2	Дисциплины и практики, для которых освоение данной дисциплины (модуля) необходимо как предшествующее:
2.2.1	Практические занятия по дисциплине «Элективные курсы по физической культуре и спорту» позволит будущим специалистам понимать роль «Физической культуры и спорта» в развитии человека и подготовке специалиста.
3. КОМПЕТЕНЦИИ ОБУЧАЮЩЕГОСЯ, ФОРМИРУЕМЫЕ В РЕЗУЛЬТАТЕ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)	
УК-7	Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности
Знать:	
Индикатор УК-7.1	Выбирает здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма и условий реализации профессиональной деятельности
Уметь:	
Индикатор УК-7.2	Планирует свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности
Владеть:	
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

3.1	Знать:
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.
3.2	Уметь:
3.2.1	Создавать условия индивидуальных оздоровительных задач при помощи различных комплексов физических упражнений; Анализировать физическое самовоспитание и самосовершенствование; Оценивать уровень физического развития, подготовленности и собственного здоровья, выявлять причины недостаточного физического развития, подготовленности и здоровья и находить пути здоровья сбережения.
3.3	Владеть:
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 общефизической и спортивно-технической подготовке.

4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Код занятия	Наименование разделов и тем /вид занятия/	Семестр / Курс	Часов	Компетенции	Литература
	Раздел 1. Легкоатлетическая подготовка		54		
1.1	Основы техники безопасности на занятиях по легкоатлетической подготовке. <i>(практические занятия)</i>	1/1	(пр. – 4)	УК-7	Л1.1, Л1.2, Л1.3, Л2.1, Л2.2, Э1, Э2
1.2	Основы техники бега на средние и длинные дистанции. <i>(практические занятия)</i>	1/1	(пр. – 4)	УК-7	Л1.1, Л1.2, Л1.3, Л2.1, Л2.2, Э1, Э2
1.3	Техника высокого старта и стартовое ускорение. <i>(практические занятия)</i>	1/1	(пр. – 4)	УК-7	Л1.1, Л1.2, Л1.3, Л2.1, Л2.2, Э1, Э2
1.4	Техника бега по дистанции. <i>(практические занятия)</i>	1/1	(пр. – 4)	УК-7	Л1.1, Л1.2, Л1.3, Л2.1, Л2.2, Э1, Э2
1.5	Финиширование в беге на средние и длинные дистанции <i>(практические занятия)</i>	1/1	(пр. – 4)	УК-7	Л1.1, Л1.2, Л1.3, Л2.1, Л2.2, Э1, Э2
1.6	Основы техники бега на короткие дистанции. <i>(практические занятия)</i>	1/1	(пр. – 4)	УК-7	Л1.1, Л1.2, Л1.3, Л2.1, Л2.2, Э1, Э2
1.7	Финиширование в беге на короткие дистанции. <i>(практические занятия)</i>	1/1	(пр. – 4)	УК-7	Л1.1, Л1.2, Л1.3, Л2.1, Л2.2, Э1, Э2
1.8	Основы эстафетного бега. <i>(практические занятия)</i>	1/1	(пр. – 4)	УК-7	Л1.1, Л1.2, Л1.3, Л2.1, Л2.2, Э1, Э2
1.9	Основы техники легкоатлетических прыжков. <i>(практические занятия)</i>	1/1	(пр. – 4)	УК-7	Л1.1, Л1.2, Л1.3, Л2.1, Л2.2, Э1, Э2
1.10	Техника выполнения прыжка в длину <i>(практические занятия)</i>	1/1	(пр. – 4)	УК-7	Л1.1, Л1.2, Л1.3, Л2.1, Л2.2, Э1, Э2
1.11	Кросс <i>(практические занятия)</i>	1/1	(пр. – 8)	УК-7	Л1.1, Л1.2, Л1.3, Л2.1, Л2.2, Э1, Э2
1.12	Эстафета <i>(практические занятия)</i>	1/1	(пр. – 8)	УК-7	Л1.1, Л1.2, Л1.3, Л2.1, Л2.2, Э1, Э2
	Раздел 2. Лыжная подготовка		42		
2.1	Основы техники безопасности на занятиях по лыжной подготовке. <i>(практические занятия)</i>	1/1	(пр. – 4)	УК-7	Л1.1, Л1.2, Л1.3, Л2.1, Л2.2, Э1, Э2
2.2	Лыжный инвентарь и снаряжение лыжника. <i>(практические занятия)</i>	1/1	(пр. – 4)	УК-7	Л1.1, Л1.2, Л1.3, Л2.1, Л2.2, Э1, Э2
2.3	Подготовка инвентаря к занятиям по лыжной подготовке. <i>(практические занятия)</i>	1/1	(пр. – 4)	УК-7	Л1.1, Л1.2, Л1.3, Л2.1, Л2.2, Э1, Э2
2.4	Строевая подготовка с лыжами и на лыжах. <i>(практические занятия)</i>	1/1	(пр. – 5)	УК-7	Л1.1, Л1.2, Л1.3, Л2.1, Л2.2, Э1, Э2
2.5	Методика начального обучения лыжной технике «школа лыжника» <i>(практические занятия)</i>	1/2	(пр. – 5)	УК-7	Л1.1, Л1.2, Л1.3, Л2.1, Л2.2, Э1, Э2
2.6	Повороты на месте: переступанием, махом, прыжком. <i>(практические занятия)</i>	2/3	(пр. – 5)	УК-7	Л1.1, Л1.2, Л1.3, Л2.1, Л2.2, Э1, Э2
2.7	Подводящие упражнения для овладения «чувством лыж и снега» <i>(практические занятия)</i>	2/3	(пр. – 5)	УК-7	Л1.1, Л1.2, Л1.3, Л2.1, Л2.2, Э1, Э2
2.8	Упражнения для овладения устойчивостью (равновесием) на скользящей опоре: спуски с поочередной загрузкой то одной, то другой лыжи. <i>(практические занятия)</i>	2/3	(пр. – 5)	УК-7	Л1.1, Л1.2, Л1.3, Л2.1, Л2.2, Э1, Э2
2.9	Изучение и совершенствование техники способов передвижения на лыжах. Классические лыжные ходы: одновременный бесшажный, попеременный двухшажный, одновременный двухшажный. <i>(практические занятия)</i>	2/3	(пр. – 5)	УК-7	Л1.1, Л1.2, Л1.3, Л2.1, Л2.2, Э1, Э2

	Раздел 3. Спортивные игры (волейбол)		68		
3.1	Основы техники безопасности на занятиях по игре в волейбол. <i>(практические занятия)</i>	1/2	(пр. – 4)	УК-7	Л1.1, Л1.2, Л1.3, Л2.1, Л2.2, Э1, Э2
3.2	Стойки и перемещения и их сочетания. <i>(практические занятия)</i>	1/2	(пр. – 4)	УК-7	Л1.1, Л1.2, Л1.3, Л2.1, Л2.2, Э1, Э2
3.3	Передача мяча сверху в опорном положении, нижняя прямая подача. Передача мяча снизу на месте. Нижняя боковая подача. <i>(практические занятия)</i>	1/2	(пр. – 4)	УК-7	Л1.1, Л1.2, Л1.3, Л2.1, Л2.2, Э1, Э2
3.4	Учебная игра. <i>(практические занятия)</i>	1/2	(пр. – 4)	УК-7	Л1.1, Л1.2, Л1.3, Л2.1, Л2.2, Э1, Э2
3.5.	Прием снизу двумя руками в опорном положении. Верхняя прямая подача. <i>(практические занятия)</i>	1/2	(пр. – 4)	УК-7	Л1.1, Л1.2, Л1.3, Л2.1, Л2.2, Э1, Э2
3.6	Учебная игра с заданием в игре по технике. <i>(практические занятия)</i>	1/2	(пр. – 4)	УК-7	Л1.1, Л1.2, Л1.3, Л2.1, Л2.2, Э1, Э2
3.7	Сочетание сверху и снизу в опорном положении. Поддача на точность. <i>(практические занятия)</i>	1/2	(пр. – 4)	УК-7	Л1.1, Л1.2, Л1.3, Л2.1, Л2.2, Э1, Э2
3.8	Учебная игра с заданием в игре по технике. <i>(практические занятия)</i>	1/2	(пр. – 4)	УК-7	Л1.1, Л1.2, Л1.3, Л2.1, Л2.2, Э1, Э2
3.9	Передача сверху двумя руками в прыжке. Прямой нападающий удар. <i>(практические занятия)</i>	1/2	(пр. – 4)	УК-7	Л1.1, Л1.2, Л1.3, Л2.1, Л2.2, Э1, Э2
3.10	Учебная игра с заданием в игре по технике. <i>(практические занятия)</i>	1/2	(пр. – 4)	УК-7	Л1.1, Л1.2, Л1.3, Л2.1, Л2.2, Э1, Э2
3.11	Прием и передача мяча в движении. Выполнение нападающего удара с передачи мяча связующего. <i>(практические занятия)</i>	1/2	(пр. – 4)	УК-7	Л1.1, Л1.2, Л1.3, Л2.1, Л2.2, Э1, Э2
3.12	Учебная игра с заданием в игре по технике. <i>(практические занятия)</i>	1/2	(пр. – 4)	УК-7	Л1.1, Л1.2, Л1.3, Л2.1, Л2.2, Э1, Э2
3.13	Нападающий удар с переводом. Индивидуальное блокирование. <i>(практические занятия)</i>	1/2	(пр. – 4)	УК-7	Л1.1, Л1.2, Л1.3, Л2.1, Л2.2, Э1, Э2
3.14	Учебная игра с заданием в игре по технике. <i>(практические занятия)</i>	1/2	(пр. – 4)	УК-7	Л1.1, Л1.2, Л1.3, Л2.1, Л2.2, Э1, Э2
3.15	Нападающий удар в различных вариантах <i>(практические занятия)</i>	1/2	(пр. – 4)	УК-7	Л1.1, Л1.2, Л1.3, Л2.1, Л2.2, Э1, Э2
3.16.	Групповое блокирование (вдвоем). Боковой нападающий удар. <i>(практические занятия)</i>	1/2	(пр. – 4)	УК-7	Л1.1, Л1.2, Л1.3, Л2.1, Л2.2, Э1, Э2
3.17	Учебная игра с полным соблюдением правил. <i>(практические занятия)</i>	1/2	(пр. – 4)	УК-7	Л1.1, Л1.2, Л1.3, Л2.1, Л2.2, Э1, Э2
	Раздел 4. Гимнастика		40		
4.1.	Основы техники безопасности на занятиях по гимнастике. Подготовка мест занятий и меры предупреждения травматизма на занятиях гимнастикой. <i>(практические занятия)</i>	2/3	(пр. – 4)	УК-7	Л1.1, Л1.2, Л1.3, Л2.1, Л2.2, Э1, Э2
4.2.	Положения и движения головой. Положения рук и движения ими. <i>(практические занятия)</i>	2/3	(пр. – 4)	УК-7	Л1.1, Л1.2, Л1.3, Л2.1, Л2.2, Э1, Э2
4.3.	Положение и движение ногами. <i>(практические занятия)</i>	2/3	(пр. – 4)	УК-7	Л1.1, Л1.2, Л1.3, Л2.1, Л2.2, Э1, Э2
4.4.	Основные средства гимнастики. <i>(практические занятия)</i>	2/3	(пр. – 4)	УК-7	Л1.1, Л1.2, Л1.3, Л2.1, Л2.2, Э1, Э2
4.5	Общеразвивающие положения и их классификация. <i>(практические занятия)</i>	2/3	(пр. – 4)	УК-7	Л1.1, Л1.2, Л1.3, Л2.1, Л2.2, Э1, Э2
4.6	Методика проведения частей занятий (подготовительная, основная, заключительная). <i>(практические занятия)</i>	2/3	(пр. – 4)	УК-7	Л1.1, Л1.2, Л1.3, Л2.1, Л2.2, Э1, Э2
4.7	Составление комплекса общих развивающих упражнений на месте. <i>(практические занятия)</i>	2/3	(пр. – 4)	УК-7	Л1.1, Л1.2, Л1.3, Л2.1, Л2.2, Э1, Э2
4.8	Составление комплекса общих развивающих упражнений в движении. <i>(практические занятия)</i>	2/3	(пр. – 4)	УК-7	Л1.1, Л1.2, Л1.3, Л2.1, Л2.2, Э1, Э2
4.9	Совершенствование координации, развитие гибкости, силовых способностей и других физических качеств. <i>(практические занятия)</i>	2/3	(пр. – 4)	УК-7	Л1.1, Л1.2, Л1.3, Л2.1, Л2.2, Э1, Э2
4.10	Общая физическая подготовка. Выполнение контрольных нормативов. <i>(практические занятия)</i>	2/3	(пр. – 4)	УК-7	Л1.1, Л1.2, Л1.3, Л2.1, Л2.2, Э1, Э2
	Раздел 5. Фитнес (классическая базовая аэробика).	2/3	24	УК-7	
5.1	Обучение базовых шагов аэробики. Basic step -базовый шаг. Шаг вперед, приставить левую, шаг назад, приставить левую.	2/3	(пр. – 6)	УК-7	Л1.1, Л1.2, Л1.3, Л2.1, Л2.2, Э1, Э2

5.2.	Grape wine (виноградная лоза) – скрестный шаг в сторону; шаг правой в сторону, шаг левой скрестно назад. Шаг правой в сторону, приставить левую. <i>(практические занятия)</i>	2/3	(пр. – 6)	УК-7	Л1.1, Л1.2, Л1.3, Л2.1, Л2.2, Э1, Э2
5.3.	Heel touch – касание пола пяткой. Jump - прыжок. Jog бег. Kick взмах не более 90 градусов. <i>(практические занятия)</i>	2/3	(пр. – 6)	УК-7	Л1.1, Л1.2, Л1.3, Л2.1, Л2.2, Э1, Э2
5.4	Lung выпад. Leg curl «захлест голени». March естественная ходьба, но большей четкости. Mambo – шаг вперед назад, шаг правой на месте, шаг левой вперед, шаг правой на месте, приставить левую, то же назад. <i>(практические занятия)</i>	2/3	(пр. – 6)	УК-7	Л1.1, Л1.2, Л1.3, Л2.1, Л2.2, Э1, Э2
	Раздел 6. Атлетическая гимнастика		50		
6.1.	Основы техники безопасности на занятиях по силовой гимнастике. Обучение технике выполнения силовых упражнений. <i>(практические занятия)</i>	2/4	(пр. – 4)	УК-7	Л1.1, Л1.2, Л1.3, Л2.1, Л2.2, Э1, Э2
6.2.	Распределение силовой нагрузки в течение занятий. Выбор индивидуального ориентира силовой тренировки. <i>(практические занятия)</i>	2/4	(пр. – 4)	УК-7	Л1.1, Л1.2, Л1.3, Л2.1, Л2.2, Э1, Э2
6.3.	Групповые занятия силовой тренировкой. <i>(практические занятия)</i>	2/4	(пр. – 4)	УК-7	Л1.1, Л1.2, Л1.3, Л2.1, Л2.2, Э1, Э2
6.4	Комплекс упражнений на развитие силы верхних и нижних конечностей. <i>(практические занятия)</i>	2/4	(пр. – 6)	УК-7	Л1.1, Л1.2, Л1.3, Л2.1, Л2.2, Э1, Э2
6.5	Упражнения на укрепление мышц спины. <i>(практические занятия)</i>	2/4	(пр. – 6)	УК-7	Л1.1, Л1.2, Л1.3, Л2.1, Л2.2, Э1, Э2
6.6	Комплекс упражнений на формирование рельефа телосложения. <i>(практические занятия)</i>	2/4	(пр. – 6)	УК-7	Л1.1, Л1.2, Л1.3, Л2.1, Л2.2, Э1, Э2
6.7	Повышение уровня развития силовой выносливости. <i>(практические занятия)</i>	2/4	(пр. – 6)	УК-7	Л1.1, Л1.2, Л1.3, Л2.1, Л2.2, Э1, Э2
6.8	Корректировка фигуры путем целенаправленного воздействия на проблемные зоны. <i>(практические занятия)</i>	2/4	(пр. – 6)	УК-7	Л1.1, Л1.2, Л1.3, Л2.1, Л2.2, Э1, Э2
6.9	Силовые упражнения на занятиях по аэробике в преодолении веса собственного тела и его частей, со свободным отягощением: гантели от 1 до 3 к.г. <i>(практические занятия)</i>	2/4	(пр. – 4)	УК-7	Л1.1, Л1.2, Л1.3, Л2.1, Л2.2, Э1, Э2
6.10	Составление и сдача комплекса упражнений атлетической гимнастики. <i>(практические занятия)</i>	2/4	(пр. – 4)	УК-7	Л1.1, Л1.2, Л1.3, Л2.1, Л2.2, Э1, Э2
	Раздел 7. Фитбол-аэробика				
7.1	Обучение шагам фитбол-аэробики. Обучение технике выполнения упражнений фитбол-аэробики. <i>(практические занятия)</i>	2/4	(пр. – 6)	УК-7	Л1.1, Л1.2, Л1.3, Л2.1, Л2.2, Э1, Э2
7.2	Обучение технике выполнения упражнений фитбол-аэробики в партере. <i>(практические занятия)</i>	2/4	(пр. – 6)	УК-7	Л1.1, Л1.2, Л1.3, Л2.1, Л2.2, Э1, Э2
7.3	Комплекс упражнений на укрепление мышц спины и верхнего плечевого пояса. <i>(практические занятия)</i>	2/4	(пр. – 6)	УК-7	Л1.1, Л1.2, Л1.3, Л2.1, Л2.2, Э1, Э2
7.4	Комплекс упражнений на укрепление мышц брюшного пресса и нижних конечностей. <i>(практические занятия)</i>	2/4	(пр. – 6)	УК-7	Л1.1, Л1.2, Л1.3, Л2.1, Л2.2, Э1, Э2
7.5	Упражнение на гибкость. <i>(практические занятия)</i>	2/4	(пр. – 6)	УК-7	Л1.1, Л1.2, Л1.3, Л2.1, Л2.2, Э1, Э2
7.6	Комплексы упражнений на растягивание мышц или же чередование состояния напряжения и расслабления растянутых мышц. <i>(практические занятия)</i>	2/4	(пр. – 6)	УК-7	Л1.1, Л1.2, Л1.3, Л2.1, Л2.2, Э1, Э2
7.7	Упражнения на снятие напряжения отдельных групп мышц. <i>(практические занятия)</i>	2/4	(пр. – 6)	УК-7	Л1.1, Л1.2, Л1.3, Л2.1, Л2.2, Э1, Э2
7.8	Составление и сдача комплекса упражнений фитбол-аэробики. <i>(практические занятия)</i>	2/4	(пр. – 6)	УК-7	Л1.1, Л1.2, Л1.3, Л2.1, Л2.2, 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 подлежат посещаемость обучающимися аудиторных занятий и работа на занятиях. Итоговой оценкой освоения полученных компетенций (результатов обучения по дисциплине «Элективные курсы по физической культуре и спорту») 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. Легкоатлетическая подготовка

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

4. Технику бега по дистанции.
5. Основы техники бега на короткие дистанции.
6. Основы эстафетного бега.
7. Основы техники легкоатлетических прыжков.
8. Технику выполнения прыжка в длину

Раздел 2. Лыжная подготовка

9. Основы техники безопасности на занятиях по лыжной подготовке.
10. Методику начального обучения лыжной технике «школа лыжника».
11. Классические лыжные ходы: одновременный бесшажный, попеременный двушажный, одновременный двушажный.

Раздел 3. Спортивные игры (волейбол)

12. Основы техники безопасности на занятиях по игре в волейбол.
13. Правила игры в волейбол.

Раздел 4. Гимнастика

14. Основы техники безопасности на занятиях по гимнастике.
15. Правила подготовки мест занятий и меры предупреждения травматизма на занятиях гимнастикой.
16. Общеразвивающие положения и их классификация.
17. Методика проведения частей занятий (подготовительная, основная, заключительная).
18. Составление комплекса общих развивающих упражнений на месте.
19. Составление комплекса общих развивающих упражнений в движении.
20. Совершенствование координации, развитие гибкости, силовых способностей и других физических качеств.
21. Общая физическая подготовка. Выполнение контрольных нормативов.

Раздел 5. Фитнес (классическая базовая аэробика).

22. Основные базовые шаги аэробики.

Раздел 6. Атлетическая гимнастика

23. Основы техники безопасности на занятиях по гимнастике.
24. Меры предупреждения травматизма на занятиях гимнастикой.
25. Порядок распределение силовой нагрузки в течение занятий.
26. Упражнения на укрепление мышц спины.
27. Комплекс упражнений на формирование рельефа телосложения.
28. Способы корректировки фигуры путем целенаправленного воздействия на проблемные зоны.
29. Правила составления комплекса упражнений атлетической гимнастики.

Раздел 7. Фитбол-аэробика

30. Основные шаги фитбол-аэробики.
31. Технику выполнения упражнений фитбол-аэробики.
32. Комплекс упражнений на укрепление мышц спины и верхнего плечевого пояса.
33. Комплекс упражнений на укрепление мышц брюшного пресса и нижних конечностей.
34. Упражнение на гибкость.
35. Комплексы упражнений на растягивание мышц или же чередование состояния напряжения и расслабления растянутых мышц.
36. Упражнения на снятие напряжения отдельных групп мышц.

6.2. «УМЕТЬ»

Типовые задания для промежуточного контроля в семестре

Раздел 1. Легкоатлетическая подготовка

37. Выполнять бег на средние и длинные дистанции.
38. Выполнять высокий старт и стартовое ускорение.
39. Выполнять бег по дистанции.
40. Выполнять бег на короткие дистанции.
41. Принимать участие в эстафетном беге.
42. Выполнять легкоатлетические прыжки.
43. Выполнять прыжки в длину

Раздел 2. Лыжная подготовка

44. Готовить инвентарь к занятиям по лыжной подготовке
45. Выполнять повороты на месте: переступанием, махом, прыжком.
46. Выполнять упражнения для овладения устойчивостью (равновесием) на скользящей опоре: спуски с поочередной загрузкой то одной, то другой лыжи.

47. Выполнять классические лыжные ходы: одновременный бесшажный, попеременный двушажный, одновременный двухшажный.

Раздел 3. Спортивные игры (волейбол).

48. Передача мяча сверху в опорном положении, нижняя прямая подача. Передача мяча снизу на месте. Нижняя боковая подача.
49. Прием снизу двумя руками в опорном положении. Верхняя прямая подача.
50. Сочетание сверху и снизу в опорном положении. подача на точность.
51. Передача сверху двумя руками в прыжке. Прямой нападающий удар.
52. Прием и передача мяча в движении. Выполнение нападающего удара с передачи мяча связующего.
53. Нападающий удар с переводом. Индивидуальное блокирование.
54. Нападающий удар в различных вариантах
55. Групповое блокирование (вдвоем). Боковой нападающий удар.

Раздел 4. Гимнастика

56. Положения и движения головой.
57. Положения рук и движения ими.
58. Положение и движение ногами.
59. Составлять комплекс общих развивающих упражнений на месте.
60. составлять комплекс общих развивающих упражнений в движении.

Раздел 5. Фитнес (классическая базовая аэробика).

61. Выполнять основные базовые шаги аэробики.

Раздел 6. Атлетическая гимнастика

62. Уметь готовить место для занятий атлетической гимнастикой.
63. Делать выбор индивидуального ориентира силовой тренировки.
64. Упражнения на укрепление мышц спины.
65. Выполнять комплекс упражнений на формирование рельефа телосложения.
66. Проводить корректировку фигуры путем целенаправленного воздействия на проблемные зоны.
67. Составлять комплекс упражнений атлетической гимнастики.

Раздел 7. Фитбол-аэробика

68. Выполнять основные шаги фитбол-аэробики.
69. Выполнять упражнения фитбол-аэробики.
70. Выполнять комплекс упражнений на укрепление мышц спины и верхнего плечевого пояса.
71. Выполнять комплекс упражнений на укрепление мышц брюшного пресса и нижних конечностей.
72. Упражнения на гибкость.
73. Выполнять комплексы упражнений на растягивание мышц или же чередование состояния напряжения и расслабления растянутых мышц.
74. Выполнять упражнения на снятие напряжения отдельных групп мышц.

6.3. «ВЛАДЕТЬ»

Примерные задания для сдачи зачета

Раздел 1. Легкоатлетическая подготовка

1. Техникой бега на средние и длинные дистанции.
2. Техникой высокого старта и стартовое ускорение.
3. Техникой бега по дистанции.
4. Техникой бега на короткие дистанции.
5. Техникой участия в эстафетном беге.
6. Техникой выполнения легкоатлетических прыжков.
7. Техникой выполнения прыжков в длину

Раздел 2. Лыжная подготовка

8. Владеть техникой выполнения поворотов на месте: переступанием, махом, прыжком.
9. Упражнениями для овладения устойчивостью (равновесием) на скользящей опоре: спуски с поочередной загрузкой то одной, то другой лыжи.
10. Владеть техникой выполнения классических лыжных ходов: одновременный бесшажный, попеременный двухшажный, одновременный двухшажный.
11. Владеть чувством лыж и снега.

Раздел 4. Гимнастика

12. Основными средствами гимнастики.
13. Основными средствами развития координации, гибкости, силовых способностей и других физических качеств.

Раздел 5. Фитнес (классическая базовая аэробика).

14. Основными средствами базовой классической аэробики.

Раздел 6. Атлетическая гимнастика

15. Комплексом упражнений на развитие силы верхних и нижних конечностей.
16. Техникой выполнения упражнений на укрепление мышц спины.
17. Техникой выполнения комплекса упражнений на формирование рельефа телосложения.
18. Техникой корректировки фигуры путем целенаправленного воздействия на проблемные зоны.

Раздел 7. Фитбол-аэробика

19. Основными движениями фитбол-аэробики.
20. Техникой выполнения упражнений фитбол-аэробики.
21. Комплексом упражнений на укрепление мышц спины и верхнего плечевого пояса
22. Комплексом упражнений на укрепление мышц брюшного пресса и нижних конечностей.
23. Упражнениями на гибкость.
24. Комплексом упражнений на растягивание мышц или же чередование состояния напряжения и расслабления растянутых мышц.
25. Упражнениями на снятие напряжения отдельных групп мышц.

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., Эссеббар К.	Физическая культура и оптимизация процесса спортивной подготовки: организационная культура личности юного спортсмена: Программа элективного курса	Москва: МПГУ; Издательство «Прометей» 2013 г.	http://biblioclub.ru/
Л1.2	Чеснова Е.Л.	Физическая культура	Москва: Директ- Медиа, 2013 г.	http://biblioclub.ru/

Л1.3	Кислицын Ю.Л., Побыванец В., Бурмистров В.	Физическая культура и спорт в социально-биологической адаптации студентов. Справочное пособие	Москва: Российский университет дружбы народов 2013 г.	http://biblioclub.ru/
8.1.2. Дополнительная литература				
	Авторы, составители	Заглавие	Издательство,	Кол-во
Л2.1	Черкасова И.В., Богданов О.	Лечебная физическая культура в специальной медицинской группе вуза	М.: Директ-Медиа 2015 г.	http://biblioclub.ru/
Л2.2	Шулятьев В.М., Побыванец В.	Физическая культура студента	Москва: Российский университет дружбы народов 2012 г.	http://biblioclub.ru/
8.2. Электронные образовательные ресурсы				
Э1	«Университетская библиотека on-line» http://biblioclub.ru/			
Э2	«Национальная электронная библиотека» https://нэб.рф			
8.3. Программное обеспечение				
8.3.1	Не предусмотрено.			
9. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)				
9.1	Спортивный зал, тренажерный зал, оборудование для занятий фитнесом, волейбольный инвентарь.			

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»

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

Код и формулировка компетенции	Форма проявления компетенции	Этапы формирования компетенции	Процедура оценивания
УК-7 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
Итоговый контроль по дисциплине			Зачет с оценкой в 4 семестре

Раздел 2 Разделы дисциплины участвующие в формировании компетенций

№ п/п	Контролируемые разделы дисциплины	Коды и формулировки компетенций
1.	Раздел 1. Легкоатлетическая подготовка	УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности
2.	Раздел 2. Лыжная подготовка	УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности
3.	Раздел 3. Спортивные игры (волейбол)	УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности
4.	Раздел 4. Гимнастика	УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности
5.	Раздел 5. Фитнес (классическая базовая аэробика).	УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности
6.	Раздел 6. Атлетическая гимнастика	УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности
7.	Раздел 7. Фитбол-аэробика	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. Легкоатлетическая подготовка

75. Основы техники безопасности на занятиях по легкоатлетической подготовке.
76. Основы техники бега на средние и длинные дистанции.
77. Технику высокого старта и стартовое ускорение.
78. Технику бега по дистанции.
79. Основы техники бега на короткие дистанции.
80. Основы эстафетного бега.
81. Основы техники легкоатлетических прыжков.
82. Технику выполнения прыжка в длину

Раздел 2. Лыжная подготовка

1. Основы техники безопасности на занятиях по лыжной подготовке.
2. Методику начального обучения лыжной технике «школа лыжника».
3. Классические лыжные ходы: одновременный бесшажный, попеременный двушажный, одновременный двухшажный.

Раздел 3. Спортивные игры (волейбол)

1. Основы техники безопасности на занятиях по игре в волейбол.
2. Правила игры в волейбол.

Раздел 4. Гимнастика

3. Основы техники безопасности на занятиях по гимнастике.

4. Правила подготовки мест занятий и меры предупреждения травматизма на занятиях гимнастикой.
 5. Общеразвивающие положения и их классификация.
 6. Методика проведения частей занятий (подготовительная, основная, заключительная).
 7. Составление комплекса общих развивающих упражнений на месте.
 8. Составление комплекса общих развивающих упражнений в движении.
 9. Совершенствование координации, развитие гибкости, силовых способностей и других физических качеств.
 10. Общая физическая подготовка. Выполнение контрольных нормативов.
- Раздел 5. Фитнес (классическая базовая аэробика).**
11. Основные базовые шаги аэробики.
- Раздел 6. Атлетическая гимнастика**
1. Основы техники безопасности на занятиях по гимнастике.
 2. Меры предупреждения травматизма на занятиях гимнастикой.
 3. Порядок распределение силовой нагрузки в течение занятий.
 4. Упражнения на укрепление мышц спины.
 5. Комплекс упражнений на формирование рельефа телосложения.
 6. Способы корректировки фигуры путем целенаправленного воздействия на проблемные зоны.
 7. Правила составления комплекса упражнений атлетической гимнастики.
- Раздел 7. Фитбол-аэробика**
8. Основные шаги фитбол-аэробики.
 9. Технику выполнения упражнений фитбол-аэробики.
 10. Комплекс упражнений на укрепление мышц спины и верхнего плечевого пояса.
 11. Комплекс упражнений на укрепление мышц брюшного пресса и нижних конечностей.
 12. Упражнение на гибкость.
 13. Комплексы упражнений на растягивание мышц или же чередование состояния напряжения и расслабления растянутых мышц.
 14. Упражнения на снятие напряжения отдельных групп мышц

3.2. Типовые задания для промежуточного контроля в семестре

Раздел 1. Легкоатлетическая подготовка

1. Выполнять бег на средние и длинные дистанции.
2. Выполнять высокий старт и стартовое ускорение.
3. Выполнять бег по дистанции.
4. Выполнять бег на короткие дистанции.
5. Принимать участие в эстафетном беге.
6. Выполнять легкоатлетические прыжки.
7. Выполнять прыжки в длину

Раздел 2. Лыжная подготовка

1. Готовить инвентарь к занятиям по лыжной подготовке
2. Выполнять повороты на месте: переступанием, махом, прыжком.
3. Выполнять упражнения для овладения устойчивостью (равновесием) на скользящей опоре: спуски с поочередной загрузкой то одной, то другой лыжи.
4. Выполнять классические лыжные ходы: одновременный бесшажный, попеременный двушажный, одновременный двухшажный

Раздел 3. Спортивные игры (волейбол).

1. Передача мяча сверху в опорном положении, нижняя прямая подача. Передача мяча снизу на месте. Нижняя боковая подача.
2. Прием снизу двумя руками в опорном положении. Верхняя прямая подача.
3. Сочетание сверху и снизу в опорном положении. Подача на точность.
4. Передача сверху двумя руками в прыжке. Прямой нападающий удар.
5. Прием и передача мяча в движении. Выполнение нападающего удара с передачи мяча связующего.
6. Нападающий удар с переводом. Индивидуальное блокирование.
7. Нападающий удар в различных вариантах
8. Групповое блокирование (вдвоем). Боковой нападающий удар.

Раздел 4. Гимнастика

1. Положения и движения головой.
2. Положения рук и движения ими.
3. Положение и движение ногами.
4. Составлять комплекс общих развивающих упражнений на месте.
5. Составлять комплекс общих развивающих упражнений в движении.

Раздел 5. Фитнес (классическая базовая аэробика).

1. Выполнять основные базовые шаги аэробики.

Раздел 6. Атлетическая гимнастика

2. Уметь готовить место для занятий атлетической гимнастикой.
3. Делать выбор индивидуального ориентира силовой тренировки.
4. Упражнения на укрепление мышц спины.
5. Выполнять комплекс упражнений на формирование рельефа телосложения.
6. Проводить корректировку фигуры путем целенаправленного воздействия на проблемные зоны.
7. Составлять комплекс упражнений атлетической гимнастики.

Раздел 7. Фитбол-аэробика

1. Выполнять основные шаги фитбол-аэробики.
2. Выполнять упражнения фитбол-аэробики.
3. Выполнять комплекс упражнений на укрепление мышц спины и верхнего плечевого пояса.
4. Выполнять комплекс упражнений на укрепление мышц брюшного пресса и нижних конечностей.
5. Упражнения на гибкость.
6. Выполнять комплексы упражнений на растягивание мышц или же чередование состояния напряжения и расслабления растянутых мышц.
7. Выполнять упражнения на снятие напряжения отдельных групп мышц.

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

Раздел 1. Легкоатлетическая подготовка

26. Техникой бега на средние и длинные дистанции.
27. Техникой высокого старта и стартовое ускорение.
28. Техникой бега по дистанции.
29. Техникой бега на короткие дистанции.
30. Техникой участия в эстафетном беге.
31. Техникой выполнения легкоатлетических прыжков.
32. Техникой выполнения прыжков в длину

Раздел 2. Лыжная подготовка

1. Владеть техникой выполнения поворотов на месте: переступанием, махом, прыжком.
2. Упражнениями для овладения устойчивостью (равновесием) на скользящей опоре: спуски с поочередной загрузкой то одной, то другой лыжи.
3. Владеть техникой выполнения классических лыжных ходов: одновременный бесшажный, попеременный двушажный, одновременный двухшажный.
4. Владеть чувством лыж и снега.

Раздел 4. Гимнастика

1. Основными средствами гимнастики.
2. Основными средствами развития координации, гибкости, силовых способностей и других физических качеств

Раздел 5. Фитнес (классическая базовая аэробика).

1. Основными средствами базовой классической аэробики.

Раздел 6. Атлетическая гимнастика

2. Комплексом упражнений на развитие силы верхних и нижних конечностей.
3. Техникой выполнения упражнений на укрепление мышц спины.
4. Техникой выполнения комплекса упражнений на формирование рельефа телосложения.
5. Техникой корректировки фигуры путем целенаправленного воздействия на проблемные зоны.

Раздел 7. Фитбол-аэробика

1. Основными движениями фитбол-аэробики.
2. Техникой выполнения упражнений фитбол-аэробики.
3. Комплексом упражнений на укрепление мышц спины и верхнего плечевого пояса
4. Комплексом упражнений на укрепление мышц брюшного пресса и нижних конечностей.
5. Упражнениями на гибкость.
6. Комплексом упражнений на растягивание мышц или же чередование состояния напряжения и расслабления растянутых мышц.
7. Упражнениями на снятие напряжения отдельных групп мышц

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	ЗНАТЬ, УМЕТЬ	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	ЗНАТЬ, УМЕТЬ, ВЛАДЕТЬ	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	ЗНАТЬ	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»

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 шеи. 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. Невалышка

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 шей. 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.

