

**МИНИСТЕРСТВО КУЛЬТУРЫ РЕСПУБЛИКИ КРЫМ**  
**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ**  
**ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РЕСПУБЛИКИ КРЫМ**  
**«КРЫМСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ КУЛЬТУРЫ, ИСКУССТВ И ТУРИЗМА»**  
**(ГБОУВОРК «КУКИИТ»)**  
**ФАКУЛЬТЕТ СОЦИОКУЛЬТУРНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

**Кафедра философии, культурологии и гуманитарных дисциплин**

**УТВЕРЖДЕНО**

на заседании Учебно-  
методического совета  
от «23» июня 2023 г.,  
протокол №9

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**

**Б1.В.ДВ.08.01 ЭЛЕКТИВНЫЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛИ)**  
**ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ:**  
**ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

по направлению подготовки

**52.03.01 Хореографическое искусство**

Профиль подготовки: **Педагогика танца**

**Квалификация выпускника: бакалавр**

**Форма обучения**  
**очная, заочная**

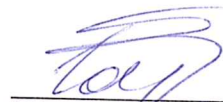
**Симферополь, 2023**

Рабочая программа дисциплины Б1.В.ДВ.08.01 Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту: общая физическая подготовка для обучающихся по направлению подготовки 52.03.01 Хореографическое искусство профиль подготовки Педагогика танца.

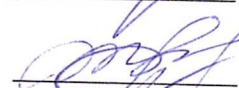
Программа составлена в соответствии с Основной профессиональной образовательной программой, утвержденной Ученым советом ГБОУВОРК «КУКИИТ» от 26.04.2023 г., протокол № 4, разработанной на основе ФГОС ВО по направлению подготовки 52.03.01 Хореографическое искусство, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 16.11.2017 г № 1121

Рабочая программа дисциплины разработана:

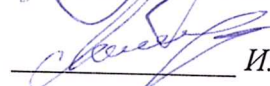
Мастер спорта Украины, старший преподаватель

 Е.А. Горбачева

Преподаватель

 Т.Ф. Романова

Преподаватель

 И.А. Лапырева

Рабочая программа рассмотрена и одобрена на заседании кафедры философии, культурологии и гуманитарных дисциплин от « 25 » 05 2023 г., протокол № 14  
Кандидат культурологии, доцент,  
Заслуженный работник культуры  
Республики Крым  
заведующий кафедрой философии, культурологии и гуманитарных дисциплин

 А.В. Норманская

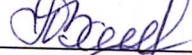
Рабочая программа согласована  
Работодатель:  
Директор Муниципального бюджетного учреждения  
дополнительного образования  
«Детская хореографическая школа  
города Симферополя» МОГО Симферополь



М.П.

О.Р. Ретинская

Согласовано с учебно-методическим советом ГБОУВОРК «Крымский университет культуры, искусств и туризма» протокол № 9 от «23» 06 2023 г.,

Председатель  Л.Ф. Ващенко

Секретарь  М.С. Юсупова

## 1. Цели и задачи дисциплины

Рабочая программа дисциплины является частью основной образовательной программы подготовки бакалавров по направлениям: **52.03.01 Хореографическое искусство**

### Цель дисциплины:

Целью физического воспитания обучающихся ВУЗов является формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки.

### Задачи дисциплины:

*Подготовить* обучающихся средствами физической культуры к профессиональной деятельности.

*Сформировать* внутреннюю потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом

*Приобщить* к ценностям физической культуры

*Дать представление* о научно-биологических знаниях и практических основах физической культуры и здорового образа жизни.

Общая трудоёмкость дисциплины составляет 328 часов.

Для очной формы подготовки бакалавров по направлению 52.03.01 Хореографическое искусство аудиторные занятия – 328 часов.

Для заочной формы подготовки бакалавров по направлению 52.03.01 Хореографическое искусство аудиторные занятия – 20 часов, самостоятельная работа – 304 часа, зачет – 4 часа

## 2. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесённых с планируемыми результатами освоения образовательной программы

*В результате изучения дисциплины обучающийся:*

Шифр и содержание компетенции	знать	уметь	владеть
УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности и для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	-методику физического воспитания и самовоспитания, методы и средства физической культуры, основы физической культуры и здорового образа жизни, правила и способы планирования индивидуальных занятий различной целевой направленности.	-использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности, для повышения своих функциональных и двигательных возможностей, для достижения личностных, жизненных целей.	-средствами и методами физической культуры для укрепления здоровья, физического самосовершенствования; -ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности; -навыками самооценки работоспособности, утомления и применения средств физической культуры для коррекции; -навыками проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями.

## 3. Место дисциплины в структуре образовательной программы

Код УЦ ОПОП	Учебный блок
Б1	Дисциплины (модули)

Б1.В.ДВ	Часть, формируемая участниками образовательных отношений
Б1.В.ДВ.08.01	Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту: Общая физическая подготовка

**4. Объем дисциплины в зачетных единицах с указанием количества академических часов, выделенных на контактную работу обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий) обучающихся по направлению подготовки 52.03.01 Хореографическое искусство**

**Для очной формы обучения**

Вид учебной работы	Всего часов	Семестры							
		2	3	4	5	6			
<b>Аудиторные занятия (всего)</b>	328								
в том числе									
Лекции									
Практические занятия	328	60	72	60	60	76			
<b>Самостоятельная работа (СР) (всего)</b>									
<b>Промежуточная аттестация (зачет)</b>		-	-	-	-	+			
<b>Общая трудоемкость</b>	328	60	72	60	60	76			

**Для заочной формы обучения**

Вид учебной работы	Всего часов	Семестры							
		2	3	4	5	6			
<b>Аудиторные занятия (всего)</b>	20								
в том числе									
Лекции									
Практические занятия	20	4	4	4	4	4			
<b>Самостоятельная работа (СР) (всего)</b>	304	56	68	56	56	68			
<b>Промежуточная аттестация (зачет)</b>	4	-	-	-	-	4			
<b>Общая трудоемкость</b>	328	60	72	60	60	76			

**5. Содержание дисциплины, структурированное по темам с указанием отведенного на них количества академических часов и видов учебных занятий**

**5.1. Содержание разделов дисциплины, структурированное по темам**

№ п/п	Содержание раздела дисциплины	Содержание дисциплины по темам
1	<b>Раздел 1. Общая физическая подготовка.</b>	<b>Тема 1. Развитие физических качеств студентов как основа общей физической</b>

		подготовки.
		<b>Тема 2.</b> Обучение технике выполнения упражнений для развития силовых и координационно-двигательных способностей.
2	<b>Раздел 2. Оздоровительная гимнастика как первый этап общей физической подготовки</b>	<b>Тема 3.</b> Обучение технике выполнения упражнений на развитие гибкости и координационно-двигательных способностей. Полушпагаты.
		<b>Тема 4.</b> Обучение технике выполнения упражнений для развития ловкости и координации.
3	<b>Раздел 3. Оздоровительные комплексы на растягивание мышц и суставов</b>	<b>Тема 5.</b> Обучение технике выполнения упражнений для развития гибкости и вытяжения спины. Развитие координационно-двигательных способностей.
		<b>Тема 6.</b> Обучение технике выполнения упражнений для развития гибкости тазобедренных суставов, коленных суставов.
		<b>Тема 7.</b> Обучение технике выполнения упражнений для развития гибкости голеностопных суставов.
4	<b>Раздел 4. Пилатес как основа здорового тела, средство общей физической подготовки для более подготовленных студентов</b>	<b>Тема 8.</b> Обучение технике выполнения упражнений для развития силы верхнеплечевого пояса. Развитие силовых, координационных способностей
		<b>Тема 9.</b> Обучение технике выполнения упражнений для развития гибкости верхнеплечевого пояса
5	<b>Раздел 5. Рациональное применение фитнеса как обобщённого средства физической подготовки</b>	<b>Тема10.</b> Обучение технике выполнения упражнений для развития общей выносливости
		<b>Тема 11.</b> Совершенствование техники выполнения упражнений для развития координационно-двигательных способностей

**5.2 Разделы дисциплин с указанием отведенного на них количества академических часов и видов учебных занятий по направлению подготовки 52.03.01 Хореографическое искусство**

№ п/ п	Наименование раздела, темы дисциплины	Количество часов			
		очная форма/ заочная форма			
		всего	в том числе		
Лек	Практ.		Контроль	СР	
1	Раздел 1. Общая физическая подготовка.				
	Тема 1. Развитие физических качеств студентов как основа общей физической подготовки.	30/30		30/2	0/2 8

	<b>Тема 2.</b> Обучение технике выполнения упражнений для развития силовых и координационно-двигательных способностей.	30/30		30/2		0/2 8
2	<b>Раздел 2. Оздоровительная гимнастика как первый этап общей физической подготовки</b>					
	<b>Тема 3.</b> Обучение технике выполнения упражнений на развитие гибкости и координационно-двигательных способностей. Полушпагаты.	36/36		36/2		0/3 4
	<b>Тема 4.</b> Обучение технике выполнения упражнений для развития ловкости и координации.	36/36		36/2		0/3 4
3	<b>Раздел 3. Оздоровительные комплексы на растягивание мышц и суставов</b>					
	<b>Тема 5.</b> Обучение технике выполнения упражнений для развития гибкости и вытяжения спины. Развитие координационно-двигательных способностей.	20/20		20/2		0/18
	<b>Тема 6.</b> Обучение технике выполнения упражнений для развития гибкости тазобедренных суставов, коленных суставов.	20/20		20/2		0/1 8
	<b>Тема 7.</b> Обучение технике выполнения упражнений для развития гибкости голеностопных суставов.	20/20		20/0		0/2 0
4	<b>Раздел 4. Пилатес как основа здорового тела, средство общей физической подготовки для более подготовленных студентов</b>					
	<b>Тема 8.</b> Обучение технике выполнения упражнений для развития силы верхнеплечевого пояса. Развитие силовых, координационных способностей	30/30		30/2		0/2 8
	<b>Тема 9.</b> Обучение технике выполнения упражнений для развития гибкости верхнеплечевого пояса	30/30		30/2		0/2 8
5	<b>Раздел 5. Рациональное применение фитнеса как обобщённого средства физической подготовки</b>					
	<b>Тема10.</b> Обучение технике выполнения упражнений для развития общей выносливости	38/36		38/2		0/3 4
	<b>Тема 11.</b> Совершенствование техники выполнения упражнений для развития координационно-двигательных способностей	38/36		38/2		0/3 4
	Промежуточная аттестация (зачет)	0/4			0/4	
	Итого часов	328/32 8		328/20	0/4	0/30 4

### 5.3. Содержание программы по темам и видам занятий

#### 5.3.1. Содержание программы по темам и видам занятий для очной формы обучения 52.03.01 Хореографическое искусство

№ п/п	Тема	Кол-во часов	Виды учебных занятий и учебные вопросы
1.	2.	3.	4.
<b>1курс 2 семестр</b>			
1	<b>Тема 1.</b> Развитие физических качеств студентов как основа общей физической подготовки.	Пр-30ч.	<b>Практические занятия 1-15</b> 1.Инструктаж по технике безопасности на занятиях. Ознакомление с ОФП. 2.Развитие скоростно-силовых способностей 3.Развитие координационных способностей 4.Развитие общей и специальной выносливости. 5.Обучение прыжкам в высоту. Группировка, прыжок-захлест, спиной вперед, прыжки ноги врозь. Развитие взрывной силы. 6.Стойки в упоре лежа. Отжимания от пола, со скамейки. 7.На перекладине поднимание ног согнутых в коленях. Обучение подтягиванию. Развитие силы пресса и рук 8.Выполнение контрольных упражнений
2	<b>Тема 2.</b> Обучение технике выполнения упражнений для развития силовых и координационно-двигательных способностей.	Пр-30ч.	<b>Практические занятия 16-30</b> 1.Обучение прыжкам в высоту. Группировка спиной вперед, захлест, прыжки ноги вместе. Развитие взрывной силы. 2.Стойки в упоре лежа. Отжимания от пола, подтягивания. Развитие силы. 3.На перекладине поднимание ног согнутых в коленях. Развитие силы пресса и рук. 4.Развитие силовых и координационных способностей 5.Выполнение контрольных упражнений.
№ п/п	Тема	Кол-во часов	Виды учебных занятий и учебные вопросы
1.	2.	3.	4.
<b>2курс 3 семестр</b>			
1	<b>Тема 3.</b> Обучение технике выполнения упражнений на развитие гибкости и координационно-двигательных способностей. Полушпагаты.	Пр-36ч.	<b>Практические занятия 1-18</b> 1.Инструктаж по технике безопасности на занятиях. 2.Развитие скоростно-силовых способностей 3.Развитие координационных способностей 4.Развитие общей и специальной выносливости. 5. Правила растяжки, наклоны, шпагаты, упражнения на развитие гибкости. 6.Обучение растяжке. Растягивание с колена, выпада, полушпагаты. Развитие гибкости. 7.Выполнение контрольных упражнений

2	<b>Тема 4.</b> Обучение технике выполнения упражнений для развития ловкости и координации	Пр-36ч.	<b>Практические занятия 19-36</b> 1.Упражнения на растяжение спины. Мостики, наклоны, повороты. 2.Упражнения для развития гибкости плечевых суставов, кистей. Растягивание со скамейки, на полу, на перекладине. 3.Наклоны стоя, сидя, на скамейке. Ноги вместе, ноги врозь, скручивания, повороты спины, всем корпусом. Проработка и растягивание суставов, сидя на скамейке. 4. Развитие координационных способностей. 5.Акробатические упражнения. Стойки на руках, голове, колесо, кувырок. Развитие координации, ловкости, гибкости. 6.Развитие координационных способностей 7.Выполнение контрольных упражнений
	<b>Итого</b>	Практические занятия - 72 часа	

№ п/п	Тема	Кол-во часов	Виды учебных занятий и учебные вопросы
1.	2.	3.	4.
<b>2курс 4 семестр</b>			
1	<b>Тема 5.</b> Обучение технике выполнения упражнений для развития гибкости и вытяжения спины. Развитие координационно-двигательных способностей.	Пр-20ч.	<b>Практические занятия 1-10</b> 1.Инструктаж по технике безопасности на занятиях. 2.Развитие скоростно-силовых способностей 3.Развитие координационных способностей 4.Развитие общей и специальной выносливости. 5.Упражнения на вытяжение и гибкость спины. Мостики, наклоны, повороты. 6. Упражнения на скручивания спины
2	<b>Тема 6.</b> Обучение технике выполнения упражнений для развития гибкости тазобедренных суставов, коленных суставов.	Пр-20ч.	<b>Практические занятия 11-20</b> 1.Упражнения сидя на полу, включая наклоны ноги вместе, врозь. 2.Упражнения с согнутыми и прямыми коленями. 3.Развитие гибкости тазобедренных суставов, коленных суставов 4.Изучение техники упражнений для развития гибкости нижних конечностей. 5. Растягивание с колена, выпада, полушпагаты. 6.Развитие скоростно-силовых и координационных способностей 7.Выполнение контрольных упражнений



3	<b>Тема 7.</b> Обучение технике выполнения упражнений для развития гибкости голеностопных суставов.	Пр-20ч.	<b>Практические занятия 21-30</b> 1.Инструктаж по технике безопасности на занятиях 2.Обучение прыжкам в высоту. Группировка, прыжок-захлест, спиной вперёд, прыжки ноги врозь. Развитие взрывной силы. 3.Упражнения сидя на полу, включая наклоны ноги вместе, врозь, с согнутыми и прямыми коленями. 4. Обучение растяжке. Растягивание с колена, выпада, шпагаты. Развитие гибкости. 5. Упражнения для голеностопных суставов. 6.Способы устранения боли при растягивании стоп и коленей. 7.Наклоны стоя, сидя, на скамейке. 8.Выполнение контрольных упражнений
	Итого	Практические занятия-60 часов	

№ п/п	Тема	Кол-во часов	Виды учебных занятий и учебные вопросы
1.	2.	3.	4.
<b>3 курс 5 семестр</b>			
1	<b>Тема 8.</b> Обучение технике выполнения упражнений для развития силы верхнеплечевого пояса. Развитие силовых, координационных способностей	Пр-30ч.	<b>Практические занятия 1-15</b> 1.Инструктаж по технике безопасности на занятиях. 2.Упражнения на вытяжение и гибкость спины. Мостики, наклоны, повороты. 3.Развитие силовых способностей 4.Развитие координационных способностей 5..Развитие специальной выносливости. 6.Совершенствование техники выполнения упражнений для развития силы верхнеплечевого пояса. 7.Выполнение контрольных упражнений.
2	<b>Тема 9.</b> Обучение технике выполнения упражнений для развития гибкости верхнеплечевого пояса	Пр-30ч.	<b>Практические занятия 16-30</b> 1. Стойки в упоре лёжа. Отжимания от пола, со скамейки. 2.Акробатические упражнения. Стойки на руках, голове, колесо, кувырок. 3. Растягивание со скамейки, на полу, на перекладине. 4. Упражнения на гибкость с помощью гимнастических палок. 5.Наклоны стоя, сидя, на скамейке. Ноги вместе, ноги врозь, скручивания, повороты спины, всем корпусом. 6. Упражнения со скакалкой. 7. Выполнение контрольных упражнений
	<b>Итого</b>	Практические занятия-60 часов	

№ п/ п	Тема	Кол-во часов	Виды учебных занятий и учебные вопросы
1.	2.	3.	4.
<b>3 курс 6 семестр</b>			
1	<b>Тема 10.</b> Обучение технике выполнения упражнений для развития общей выносливости	Пр-38ч.	<b>Практические занятия 1-19</b> 1.Инструктаж по технике безопасности на занятиях. 2. Многократный повтор упражнений в среднем темпе с небольшой скоростью, стоя на ногах (в течение 3-5 минут без перерыва). 3.Развитие скоростно-силовых способностей 4.Развитие координационных способностей 5.Развитие общей выносливости. 6. Упражнения на выносливость лёжа на спине. 7.Выполнение контрольных упражнений
2	<b>Тема 11.</b> Совершенствование техники выполнения упражнений для развития координационно-двигательных способностей	Пр-38ч.	<b>Практические занятия 20-38</b> 1.Упражнения на повторение сложнокоординированных движений, стоя на ногах. 2. Упражнения на координацию лёжа на спине. 3. Повторение сложнокоординированных упражнений с музыкальным сопровождением. 5.Комплексные задания 6. Многократный повтор упражнений в среднем темпе с небольшой скоростью, стоя на ногах (15-20 минут). 7.Развитие скоростно-силовых и координационных способностей 8.Выполнение контрольных упражнений
	<b>Итого</b>	Практические занятия - 76 часов	
	<b>Итого общее</b>	Практические занятия - 328 часов	

**5.3.2.Содержание программы по темам и видам занятий для заочной формы обучения по направлению подготовки 52.03.01 Хореографическое искусство**

№ п/п	Тема	Кол-во часов	Виды учебных занятий и учебные вопросы
1	2	3	4
			<b>1 курс 2 семестр</b>

1	<b>Тема 1.</b> Развитие физических качеств студентов как основа общей физической подготовки.	Пр.-2ч.	<b>Практические занятия 1</b> 1.Инструктаж по технике безопасности на занятиях. Ознакомление с ОФП. 2.Развитие скоростно-силовых способностей 3.Развитие координационных способностей 4.Развитие общей и специальной выносливости. 5.Обучение прыжкам в высоту. Группировка, прыжок-захлест, спиной вперед, прыжки ноги врозь. Развитие взрывной силы. 6.На перекладине поднимание ног согнутых в коленях. Обучение подтягиванию. Развитие силы пресса и рук
	<b>Тема 2.</b> Обучение технике выполнения упражнений для развития силовых и координационно-двигательных способностей.	Пр.-2ч.	<b>Практические занятия 2</b> 1.Обучение прыжкам в высоту. Группировка спиной вперед, захлест, прыжки ноги вместе. Развитие взрывной силы. 2.Стойки в упоре лёжа. Отжимания от пола, подтягивания. Развитие силы. 3.На перекладине поднимание ног согнутых в коленях. Развитие силы пресса и рук. 4.Развитие силовых и координационных способностей
	Итого	Практические занятия – 4 часа	
			<b>2 курс 3 семестр</b>
2	<b>Тема 3.</b> Обучение технике выполнения упражнений на развитие гибкости и координационно-двигательных способностей. Полушпагаты.	Пр.-2ч.	<b>Практические занятия 1</b> 1.Инструктаж по технике безопасности на занятиях. 2.Развитие скоростно-силовых способностей 3.Развитие координационных способностей 4.Развитие общей и специальной выносливости. 5. Правила растяжки, наклоны, шпагаты, упражнения на развитие гибкости. 6.Обучение растяжке. Растягивание с колена, выпада, полушпагаты. Развитие гибкости.
	<b>Тема 4.</b> Обучение технике выполнения упражнений для развития ловкости и координации	Пр.-2ч.	<b>Практические занятия 2</b> 1.Упражнения на растяжение спины. Мостики, наклоны, повороты. 2.Упражнения для развития гибкости плечевых суставов, кистей. Растягивание со скамейки, на полу, на перекладине. 3.Наклоны стоя, сидя, на скамейке. Ноги вместе, ноги врозь, скручивания, повороты спины, всем корпусом. Проработка и растягивание суставов, сидя на скамейке. 4. Развитие координационных способностей. 5. Развитие координационных способностей
	Итого	Практические занятия – 4 часа	
			<b>2 курс 4 семестр</b>

3	<b>Тема 5.</b> Обучение технике выполнения упражнений для развития гибкости и вытяжения спины. Развитие координационно-двигательных способностей.	Пр.-2ч	<b>Практические занятия 1</b> 1.Инструктаж по технике безопасности на занятиях. 2.Развитие скоростно-силовых способностей 3.Развитие координационных способностей 4.Развитие общей и специальной выносливости. 5.Упражнения на вытяжение и гибкость спины. Мостики, наклоны, повороты. 6. Упражнения на скручивания спины
	<b>Тема 6.</b> Обучение технике выполнения упражнений для развития гибкости тазобедренных суставов, коленных суставов.	Пр.-2,0ч.	<b>Практические занятия 2,3</b> 1.Упражнения сидя на полу, включая наклоны ноги вместе, врозь. 2.Упражнения с согнутыми и прямыми коленями. 3. Развитие гибкости тазобедренных суставов, коленных суставов 4.Изучение техники упражнений для развития гибкости нижних конечностей. 5. Растягивание с колена, выпада, полушпагаты. 6. Упражнения сидя на полу: наклоны ноги вместе, врозь, с согнутыми и прямыми коленями. 7. Упражнения для голеностопных суставов
	<b>Тема 7.</b> Обучение технике выполнения упражнений для развития гибкости голеностопных суставов.		
	<b>Итого</b>	Практические занятия – 4 часа	
			<b>3 курс 5 семестр</b>
4	<b>Тема 8.</b> Обучение технике выполнения упражнений для развития силы верхнеплечевого пояса. Развитие силовых, координационных способностей	Пр.-2ч.	<b>Практические занятия 1</b> 1.Инструктаж по технике безопасности на занятиях. 2.Упражнения на вытяжение и гибкость спины. Мостики, наклоны, повороты. 3.Развитие силовых способностей 4.Развитие координационных способностей 5..Развитие специальной выносливости. 6.Совершенствование техники выполнения упражнений для развития силы верхнеплечевого пояса.
	<b>Тема 9.</b> Обучение технике выполнения упражнений для развития гибкости верхнеплечевого пояса	Пр.-2ч.	<b>Практические занятия 2</b> 1. Стойки в упоре лёжа. Отжимания от пола, со скамейки. 2.Акробатические упражнения. Стойки на руках, голове, колесо, кувырок. 3. Растягивание со скамейки, на полу, на перекладине. 4. Упражнения на гибкость с помощью гимнастических палок. 5.Наклоны стоя, сидя, на скамейке. Ноги вместе, ноги врозь, скручивания, повороты спины, всем корпусом. 6. Упражнения со скакалкой.
	<b>Итого</b>	Практические занятия – 4 часа	

			<b>3 курс 6 семестр</b>
5	<b>Тема 10.</b> Обучение технике выполнения упражнений для развития общей выносливости	Пр.- 2,0ч.	<b>Практические занятия 1-2</b> 1.Инструктаж по технике безопасности на занятиях. 2. Многократный повтор упражнений в среднем темпе с небольшой скоростью, стоя на ногах (в течение 3-5 минут без перерыва). 3.Развитие скоростно-силовых способностей 4.Развитие координационных способностей 5.Развитие общей выносливости. 6. Упражнения на выносливость лёжа на спине.
	<b>Тема 11.</b> Совершенствование техники выполнения упражнений для развития координационно-двигательных способностей	Пр.- 2,0ч.	<b>Практические занятия 3-4</b> 1.Упражнения на повторение сложнокоординированных движений стоя на ногах. 2. Упражнения на координацию лёжа на спине. 3. Повторение сложнокоординированных упражнений с музыкальным сопровождением. 5.Комплексные задания 6. Многократный повтор упражнений в среднем темпе с небольшой скоростью, стоя на ногах (15-20 минут). 7.Развитие скоростно-силовых и координационных способностей.
	<b>Итого</b>	Практические занятия – 4 часа	
	<b>Итого общее</b>	Практические занятия -20 часов	

## 6. Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы по дисциплине

### 6.1.Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы по дисциплине 52.03.01 Хореографическое искусство

#### Для заочной формы обучения

№	Тема	Кол-во часов	Вопросы для самостоятельного изучения	Форма контроля выполнения самостоятельной работы
			<b>1 курс 2 семестр</b>	
1.	<b>Тема 1.</b> Развитие физических качеств студентов как основа общей физической подготовки.	28ч.	1.Физические качества человека. 2.Общая характеристика физических качеств. 3.Факторы, обуславливающие развитие физических качеств. 4.Возрастная динамика. 5.Методики развития средствами ОФП 6.Контроль за развитием физических качеств	Опрос на практическом занятии.

2.	<b>Тема 2.</b> Обучение технике выполнения упражнений для развития силовых и координационно-двигательных способностей.	28ч.	1. Упражнения в упоре лёжа (техника выполнения, ошибки, исправление) 2. Упражнения стоя на ногах с музыкальным сопровождением (техника выполнения, ошибки, исправление) 3.Упражнения в парах. 4.Упражнения на развитие силы 5.Правила техники выполнения упражнений на восстановление	Опрос на практическом занятии.
			<b>2 курс 3 семестр</b>	
3	<b>Тема 3.</b> Обучение технике выполнения упражнений на развитие гибкости и координационно-двигательных способностей. Полушпагаты.	28ч.	1.Особенности организации и проведения занятий. 2.Запрещённые движения при обучении полушпагатам	Опрос на практическом занятии.
4.	<b>Тема 4.</b> Обучение технике выполнения упражнений для развития ловкости и координации.	28ч.	1. Обучение технике выполнения акробатических упражнений. 2. Обучение технике выполнения акробатических упражнений с музыкальным сопровождением.	Опрос на практическом занятии.
			<b>2 курс 4 семестр</b>	
5	<b>Тема 5.</b> Обучение технике выполнения упражнений для развития гибкости и вытяжения спины. Развитие координационно-двигательных способностей.	22ч.	1. Изучение техники выполнения упражнений на развитие гибкости спины. 2. Изучение техники выполнения упражнений на вытяжение спины.	Опрос на практическом занятии.
6	<b>Тема 6.</b> Обучение технике выполнения упражнений для развития гибкости тазобедренных суставов, коленных суставов.	24ч.	1.Изучение техники выполнения упражнений для развития гибкости тазобедренных суставов. 2. Изучение техники выполнения упражнений для развития гибкости коленных суставов.	Опрос на практическом занятии.
7	<b>Тема 7.</b> Обучение технике выполнения упражнений для развития гибкости голеностопных суставов.	24ч.	1.Изучение техники выполнения упражнений для развития гибкости голеностопных суставов. 2. Обучение технике выполнения упражнений сидя на полу 3. Комплекс упражнений для разминки.	Опрос на практическом занятии.
			<b>3 курс 5 семестр</b>	

8	<b>Тема 8.</b> Обучение технике выполнения упражнений для развития силы верхнеплечевого пояса. Развитие силовых, координационных способностей	30ч.	1. Обучение технике выполнения упражнений на полу для верхнеплечевого пояса. 2. Обучение технике выполнения упражнений на развитие силы и координации	Опрос на практическом занятии.
9	<b>Тема 9.</b> Обучение технике выполнения упражнений для развития гибкости верхнеплечевого пояса	30ч.	1. Правила при выполнении упражнений для развития гибкости верхнеплечевого пояса. 2. Основные ошибки при выполнении упражнений. 3. Основные виды упражнений на развитие гибкости верхнеплечевого пояса	Опрос на практическом занятии.
			<b>3 курс 6 семестр</b>	
10	<b>Тема10.</b> Обучение технике выполнения упражнений для развития общей выносливости	32ч.	1. Обучение технике выполнения упражнений стоя на ногах в среднем темпе на протяжении 5 минут. 2. Содержание занятия. 3. Упражнения на выносливость с музыкальным сопровождением.	Опрос на практическом занятии.
11	<b>Тема 11.</b> Совершенствование техники выполнения упражнений для развития координационно-двигательных способностей	32ч.	1. Содержание комплексных технических и тактических заданий 2. Содержание понятия «координационно-двигательные способности»	Опрос на практическом занятии.

**7.Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту: Общая физическая подготовка»**

**7.1.Виды контроля и аттестации, формы оценочных средств**

**Для очной формы обучения (2,3,4,5,6 семестры)**

№ п/п	Вид контроля и аттестации	№ и наименование блока (раздела) дисциплины	Оценочные средства			Количество баллов
			Форма (основная группа/мед.группа)	Количество вопросов в задании и (основная группа/	Количество независимых вариантов (основная	

				мед.группа)	группа/мед.группа)	
	2 семестр					
1	1 рубежный контроль уровня освоения обучающимися компетенций по теме 1	Раздел 1 Общая физическая подготовка	Собеседование	2/2	-	до 4/ до 4
			Контрольный норматив /доклад	1/1	-	до 20/ до 20
			самостоятельная работа, систематичность и активность на практических занятиях	-	-	до 6/ до 6
2	2 рубежный контроль уровня освоения обучающимися компетенций по теме 2		Контрольный норматив /доклад	1/1	-	до 20/ до 20
			Собеседование	2/2	-	до 4/ до 4
			самостоятельная работа, систематичность и активность на практических занятиях	-	-	до 6/ до 6
Итого:						до 60
	3 семестр					
1	1 рубежный контроль уровня освоения	Раздел 2 Оздоровительная гимнастика как первый этап	Контрольный норматив /доклад	1/1	-	до 20/ до 20



	обучающимися компетенций по теме 3	общей физической подготовки	Собеседование	2/2	-	до 4/ до 4
			самостоятельная работа, систематичность и активность на практических занятиях	-	-	до 6/ до 6
2	2 рубежный контроль уровня освоения обучающимися компетенций по теме 4		Контрольный норматив /доклад	1/1	-	до 20/ до 20
			Собеседование	2/2	-	до 4/ до 4
			самостоятельная работа, систематичность и активность на практических занятиях	-	-	до 6/ до 6
Итого:						до 60
4 семестр						
1	1 рубежный контроль уровня освоения обучающимися компетенций по темам 5-6		Контрольный норматив /доклад	1/1	-	до 20/ до 20
			Собеседование	2/2	-	до 4/ до 4

		<b>Раздел 3</b> Оздоровительные комплексы на растягивание мышц и суставов	самостоятельная работа, систематичность и активность на практических занятиях	-	-	до 6/ до 6
2	2 рубежный контроль уровня освоения обучающимися компетенций по теме 7		Контрольный норматив /доклад	1/1	-	до 20/ до 20 0
			Собеседование	2/2	-	до 4/ до 4
			самостоятельная работа, систематичность и активность на практических занятиях	-	-	до 6/ до 6
Итого:						до 60
	5 семестр					
1	1 Рубежный контроль уровня усвоения обучающимися компетенций по теме 8	<b>Раздел 4</b> Пилатес как основа здорового тела, средство общей физической подготовки	Собеседование	2/2	-	до 4/ до 4
			Контрольный норматив /доклад	1/1	-	до 20/ до 20 0
			самостоятельная работа, систематичность и активность на практических занятиях	-	-	до 6/ до 6
2	2 Рубежный контроль уровня усвоения обучающимися компетенций по теме 9		Собеседование	2/2	-	до 4/ до 4
		Контрольный норматив /доклад	1/1	-	до 20/ до 20 0	
		самостоятельная работа, систематичность и	-	-	до 6/ до 6	

			активность на практических занятиях			
Итого:						до 60
	6 семестр					
1	1 Рубежный контроль уровня усвоения обучающимис я компетенций по теме 10	Раздел 5  Рациональное применение фитнеса как обобщённого средства физической подготовки	Контрольный норматив /доклад	1/1	-	до 20/до2 0
			Собеседование	2/2	-	до 4/ до 4
			самостоятельная работа, систематичность и активность на практических занятиях	-	-	до 6/ до 6
2	2 Рубежный контроль уровня усвоения обучающимис я компетенций по теме 11		Контрольный норматив /доклад	1/1	-	до 20/до2 0
			Собеседование	2/2	-	до 4/ до 4
			самостоятельная работа, систематичность и активность на практических занятиях	-	-	до 6/ до 6
Итого:						До 60
Промежуточная аттестация (Зачёт)		Субъективные и объективные показатели самоконтроля. Контроль самостоятельных	Контрольный норматив /доклад	1/1	-	до 20/до2 0 балло в

	занятий	Собеседование	4/4	-	до 8/ до 8 один верны й ответ – 2 балла
		Лист самоконтроля	1/1		12
Итого в рамках контрольно- оценочного мероприятия					До 40 баллов
Итого по результатам освоения обучающимися компетенций по темам 1-11					До 100 балло в

**Для заочной формы обучения**

№ п/ п	Вид контроля и аттестации	№ и наименован ие блока (раздела) дисциплины	Оценочные средства			Количес тво баллов
			форма	Количество вопросов в задании	Колич ество незави симых вариан тов	
2-5 семестры						
1	Контроль уровня усвоения обучающимися компетенций по темам 1-9	Раздел 1-4	1. Собеседование	2	-	до 30 баллов (один верный ответ -15 баллов)
			2. Оценивание текущей успеваемости.	Систематичность и активность на практических занятиях		до 30 баллов
Итого:						До 60

№ п/ п	Вид контроля и аттестации	№ и наименован ие блока (раздела) дисциплины	Оценочные средства			Количес тво баллов
			форма	Количество вопросов в задании	Колич ество незави симых вариан тов	
	6 семестр					
1	Контроль уровня усвоения обучающимися компетенций по темам 10-11	Раздел 5	1. Собеседование	2	-	до 30 баллов (один верный ответ -15 баллов)
			2. Оценивание текущей успеваемости.	Систематичность и активность на практических занятиях		до 30 баллов
Итого:						60
Промежуточная аттестация (зачет)		Раздел 1 Раздел 2 Раздел 3 Раздел 4 Раздел 5	Контрольный норматив /доклад	1/1	-	до 20/до20 баллов
			Собеседование	4/4	-	до 8/ до 8 один верный ответ – 2 балла
			Лист самоконтроля	1/1		12
Итого в рамках контрольно-оценочного мероприятия						До 40
Итоговые показатели контроля уровня освоения обучающимися компетенций						60-100 баллов

## 7.2. Примеры оценочных средств рубежного контроля и промежуточной аттестации по дисциплине

### 7.2.1. Оценочные средства для рубежных контролей и оценки уровня усвоения обучающимися компетенций по учебной дисциплине «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту: Общая физическая подготовка» (группа здоровья - основная)

#### Рубежный контроль 1.

- 1.Контрольный норматив
- 2.Собеседование

#### Рубежный контроль 2.

- 1.Контрольный норматив
- 2.Собеседование

#### Промежуточная аттестация (зачет)

- 1.Контрольный норматив
- 2.Собеседование
- 3.Лист самоконтроля

### 7.2.2. Оценочные средства для рубежных контролей и оценки уровня усвоения обучающимися компетенций по учебной дисциплине «Элективные дисциплины

**(модули) по физической культуре и спорту: Общая физическая подготовка» (группа здоровья - специальная медицинская группа)**

*Рубежный контроль 1.*

1.Собеседование

2.Доклад

*Рубежный контроль 2.*

1.Собеседование

2.Доклад

*Промежуточная аттестация (зачет)*

1. Доклад

2. Собеседование

3.Лист самоконтроля

**7.3 Тематика вопросов для собеседования по учебной дисциплине «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту. Общая физическая подготовка»**

***Примерные вопросы для подготовки***

***2 семестр***

1. Понятие «оздоровительная гимнастика»
2. Оздоровительные виды гимнастики и их место в системе физического воспитания
3. Проблемы развития средств гимнастики
4. Перспективы развития оздоровительной гимнастики
5. Оздоровительная гимнастика: характеристика видов, современное состояние, тенденция развития
6. Цели и задачи оздоровительной гимнастики

***3 семестр***

1. Средства и методы оздоровительной гимнастики
2. Особенности занятий оздоровительной гимнастикой без оборудования
3. Дозирование и регулирование нагрузки на занятиях фитнесом
4. Принцип развития выносливости средствами пилатеса
- 5.Способы предупреждения и профилактики травматизма на занятиях оздоровительной гимнастикой
- 6.Развитие двигательно-координационных качеств средствами оздоровительной гимнастики

***4 семестр***

1. Структура функциональных компонентов профессионально-педагогической деятельности по оздоровительным видам гимнастики
- 2.Терминология фитнеса
- 3.Правила подбора музыкального сопровождения для проведения занятий
4. Формы занятий гимнастикой. Общие методические положения
5. Самостоятельные занятия физическими упражнениями.
6. Характеристика восточных оздоровительных систем

***5 семестр***

1. Утомление в процессе занятий физическими упражнениями, виды утомления.
2. Понятие пилатес
3. История развития пилатеса
4. Отличительные характеристики пилатеса
5. Содержание и методические характеристики проведения занятий по пилатесу
6. Понятие оздоровительная гимнастика
7. История развития оздоровительных систем растяжки

***6 семестр***

1. Отличительные характеристики оздоровительного и спортивного растягивания
2. Содержание и методические характеристики оздоровительной гимнастики
3. Что в себя включает понятие «фитнес»
4. Особенности проведения групповых и индивидуальных занятий
5. Содержание и методические характеристики фитнеса

6. Специфика обучения в стрейчинге
7. Какие основные различия между пилатесом, стрейчингом и фитнесом

#### **7.4. Типовые контрольные задания и иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков**

##### **Ориентировочная тематика докладов**

**2**

**семестр**

##### ***Рубежный контроль 1***

1. Физическая культура студента.
2. Физическая культура как учебная дисциплина высшего образования.
3. Организация физического воспитания в вузе.
4. Компоненты физической культуры.
5. Физическая культура и спорт как средства сохранения и укрепления здоровья студентов, их физического и спортивного совершенствования.
6. Организм человека как единая саморазвивающаяся биологическая система.

##### ***Рубежный контроль 2***

1. Воздействие природных и социально-экологических факторов на организм и жизнедеятельность человека.
2. Средства физической культуры и спорта.
3. Витамины и их роль в обмене веществ.
4. Понятие «здоровье», его содержание и критерии.
5. Здоровый образ жизни студента.
6. Здоровье человека как ценность и факторы, его определяющие.
7. Взаимосвязь общей культуры студента и его образ жизни.

**3**

**семестр**

##### ***Рубежный контроль 1***

1. Здоровый образ жизни и характеристики его составляющих.
2. Режим труда и отдыха.
3. Гигиенические основы закаливания.
4. Личная гигиена студента и ее составляющие.
5. Профилактика вредных привычек.
6. Физическое самовоспитание и совершенствование – условие здорового образа жизни.
7. Динамика работоспособности студента в учебном году и факторы, ее определяющие.

##### ***Рубежный контроль 2***

1. Динамика работоспособности студента в течение рабочего дня.
2. Здоровье и физическая работоспособность, резервы организма человека.
3. Основы обучения движениям.
4. Понятие о физических качествах и способностях
5. Общая характеристика силы

**4 семестр**

##### ***Рубежный контроль 1***

1. Факторы, обуславливающие силовые возможности человека
2. Общая характеристика быстроты
3. Факторы, обуславливающие проявление быстроты
4. Общая характеристика выносливости
5. Факторы, обуславливающие выносливость человека
6. Общая характеристика гибкости

##### ***Рубежный контроль 2***

1. Факторы, обуславливающие проявление гибкости
2. Общая характеристика координационных способностей
3. Факторы, обуславливающие проявление координационных способностей
4. Общая физическая подготовка, ее цели и задачи.
5. Специальная физическая подготовка, ее цели и задачи.
6. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) как разновидность специальной физической подготовки.

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

#### **5 семестр**

##### ***Рубежный контроль 1***

1. Формы занятий физическими упражнениями.
2. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.
3. Формы и содержание самостоятельных занятий.
4. Самоконтроль в процессе самостоятельных занятий.
5. Врачебный контроль, его содержание и задачи.

##### ***Рубежный контроль 2***

1. Физическая культура в режиме трудового дня.
2. Оздоровительно-реабилитационная физическая культура.
3. Основные виды релаксации.
4. Физическая подготовка и творческое долголетие человека.
5. Правила составления комплекса утренней гигиенической гимнастики.
6. История ФК и С как наука и учебный предмет.
7. Понятие ФК. Возникновение и становление ФК в первобытном обществе.

#### **6**

#### **семестр**

##### ***Рубежный контроль 1***

1. ФК Древнего Востока.
2. ФК Античной Греции.
3. ФК Древнего Рима.
4. Древнегреческие агоны.
5. ФК в средневековой Западной Европе.
6. ФК в средневековой Восточной Европе.
7. ФК в средневековой Азии.

##### ***Рубежный контроль 2***

1. Структура международного спортивного движения.
2. Международное студенческое спортивное движение.
3. Становление и развитие рекреационного направления в физической культуре.
4. Пионеры возрождения олимпийской идеи. Деятельность Пьера де Кубертена.
5. Становление международного олимпийского движения. Олимпийская Хартия. Первые олимпиады современности.
6. Международное олимпийское движение в период между двумя Мировыми войнами.

### **7.5. Критерии оценок знаний обучающихся по дисциплине**

#### **7.5.1 Оценка знаний, умений и навыков обучающихся осуществляется в баллах в комплексной форме с учётом:**

Методические рекомендации по оформлению листа самоконтроля и докладов и критерии оценивая размещены в ФОС.

Текущий контроль проводится в ходе занятий с целью определения степени усвоения учебного материала, своевременного вскрытия недостатков в подготовке обучающихся и принятия, необходимых мер по совершенствованию методики преподавания дисциплины, организации работы в ходе занятий и оказания им индивидуальной помощи.

Объектами текущего контроля знаний являются:

-систематичность и активность работы на практических занятиях.

При контроле систематичности и активности работы на практических занятиях могут оцениваться: уровень теоретических знаний изученного материала, продемонстрированный в устных ответах; активность на практических занятиях, регулярное посещение занятий;

-выполнение заданий для самостоятельной работы. При контроле выполнения заданий для СР могут оцениваться: самостоятельная обработка тем в целом или отдельных вопросов; выполнение заданий в рабочей тетради для самостоятельной работы (для заочной формы обучения).



-спортивная работа (посещение спортивных секций, участие в соревнованиях различного ранга.

#### **100-90 балл - зачтено**

Теоретическое содержание курса освоено полностью, без пробелов, необходимые практические навыки сформированы, все предусмотренные программой обучения учебные задания выполнены, качество их выполнения оценено числом баллов, близким к максимальному.

Обучающийся полностью усвоил программный материал. Знает методологические и теоретические основы физической культуры.

#### **89-74 балл - зачтено**

Теоретическое содержание курса освоено полностью, без пробелов, некоторые практические навыки сформированы недостаточно, все предусмотренные программой обучения учебные задания выполнены, качество выполнения ни одного из них не оценено минимальным числом баллов, некоторые виды заданий выполнены с ошибками.

#### **73-60 балл - зачтено**

Теоретическое содержание курса освоено частично, некоторые практические навыки не сформированы, многие предусмотренные программой обучения учебные задания не выполнены, либо качество выполнения некоторых из них оценено числом баллов, близким к минимальному.

#### **Менее 60 баллов – не зачтено**

Теоретическое содержание курса освоено частично, необходимые практические навыки не сформированы, большинство предусмотренных программой обучения: учебных заданий не выполнено либо качество их выполнения оценено числом баллов, близким к минимальному; при дополнительной самостоятельной работе над материалом курса возможно повышение качества выполнения учебных заданий.

### **7.6. Двигательные тесты определения физической подготовленности обучающихся основной группы (контрольные нормативы)**

Для оценивания выбираются 3 контрольных норматива в каждом семестре, для промежуточной аттестации, в зависимости от физического развития и общей физической подготовленности

#### **Юноши**

<b>Контрольные двигательные нормативы</b>		<b>Оценка в баллах</b>				
		5	4	3	2	1
1	Сгибание / разгибание рук в упоре лежа	40	38	36	34	30
2	Поднимание туловища (за минуту) И.П. – лежа на спине, руки за головой, ноги зафиксированы.	50	48	46	44	42
3	Наклон вперед из положения стоя. И.П. - стоя на гимнастической скамейке, ноги прямые, ступни параллельно на расстоянии 10-15 см 2 предварительных наклона, на 3 наклон и фиксация на 2 сек.	+13	+12	+10	+8	+6
4	Подтягивание из виса на перекладине	15	12	9	6	3

5	Равновесие стоя на носках	15с	12с	9с	6с	3с
6	Поднимание туловища И.П. - лёжа на животе (ноги без помощи), прогнуться, руки вверх.	15	12	9	6	3
7	Упражнение Мостик. Лёжа на спине, руки ноги согнуты, выпрямляя руки, ноги,	5с	4с	3с	2с	1с
8	Стоя в упоре лёжа – планка. Туловище горизонтально полу, локти прямые. Оставаться в	70с	50с	30с	20с	10с
9	Прыжок Группировка. Прыжок с двух ног, колени подтягиваются к груди. руки в удобном положении	колени касаются груди	колени немного недотягиваются к груди	колени не касаются груди	прыжок выполнен плохо	прыжок невыполнен
10	Поднятие прямых ног на перекладине. Колени прямые, поднимание ног прессом.	12р	9р.	6р.	4р.	2р.
11	Акробат.упражнение Колесо. Поочерёдно с ног на руки, ноги расставлены шире плеч, с рук на ноги.	технически правильно выполненное упражнение	ноги либо руки согнуты	не показана стойка, ноги согнуты	выполнено не полностью с ошибками	не выполнено
12	Акробат.упражнение Кувырок. Стоя на двух ногах, руки на пол, поставить затылок на	выполнено правильно	выполнено с небольшими ошибками	Выполнено технически неверно	выполнено полностью неверно	Не выполнено

#### Девушки

Контрольные двигательные нормативы		Оценка в баллах				
		5	4	3	2	1
1.	Сгибание / разгибание рук в упоре лежа	20	19	18	17	16
2	Поднимание туловища (за минуту)И.П. – лежа на спине, руки за головой, ноги зафиксированы.	40	38	36	34	32
3.	Наклон вперед из положения стоя. И.П. - стоя на гимнастической скамейке, ноги прямые, ступни параллельно на расстоянии 10- 15см, 2 предварительных наклона, на 3 наклон и фиксация на 2 сек.	+16	+14	+12	+10	+8
4.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине	15	12	9	6	3
5	Равновесие стоя на носках	15с	12с	9с	6с	3с
6	Поднимание туловища И.П. - лёжа на животе(ноги без помощи), прогнуться, руки вверх.	15	12	9	6	3

7	Упражнение Мостик. Лёжа на спине, руки ноги согнуты, выпрямляя руки, ноги, прогнуться в спине.	5с	3с	2с	1с	0
8	Стоя в упоре лёжа – планка. Туловище горизонтально полу, локти прямые. Оставаться в неподвижном положении	60с	40с	30с	20с	10с

## **8. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины**

### **Перечень основной литературы**

1. Власова, И. А. Оздоровительный фитнес: учебное пособие / И. А. Власова, О. А. Иваненко. — Челябинск : Челябинский государственный институт культуры, 2017. — 158 с. — ISBN 978-5-94839-628-6. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR SMART : [сайт]. — URL: <http://www.iprsmart.ru/83607.html>

2. Витун, Е. В. Современные системы физических упражнений, рекомендованные для студентов : учебное пособие / Е. В. Витун, В. Г. Витун. — Оренбург : Оренбургский государственный университет, ЭБС АСВ, ИПК «Университет», 2017. — 111 с. — ISBN 978-5-7410-1674-9. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR SMART : [сайт]. — URL: <http://www.iprsmart.ru/71324.html>

4. Тулякова О.В. Комплексный контроль в физической культуре и спорте [Электронный ресурс]: учебное пособие/ Тулякова О.В.— Электрон.текстовые данные.— Москва: Ай Пи Ар Медиа, 2020.— 106 с.— <http://www.iprbsmart.ru/93804.html>.— ЭБС «IPRSMART»

5. Общеразвивающие упражнения с предметами и гимнастическими снарядами, методика их проведения: учебное пособие / О. П. Власова, Ю. В. Коричко, С. А. Давыдова, А. Р. Галеев. — Нижневартовск: Нижневартовский государственный университет, 2019. — 104 с. — ISBN 978-5-00047-522-5. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR SMART : [сайт]. — URL: <http://www.iprsmart.ru/92805.html>

6. Учёные записки университета им.Лесгафта, 2020. — <http://www.elibrary.ru/item.asp?id=438581778>.

7. Общеразвивающие упражнения с предметами и гимнастическими снарядами, методика их проведения: учебное пособие / О. П. Власова, Ю. В. Коричко, С. А. Давыдова, А. Р. Галеев. — Нижневартовск: Нижневартовский государственный университет, 2019. — 104 с. — ISBN 978-5-00047-522-5. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR SMART : [сайт]. — URL: <http://www.iprsmart.ru/92805.html>

### **Дополнительная литература:**

9. Дмитриев, А. В. Спортивная нутрициология / А. В. Дмитриев, Л. М. Гунина. — Москва : Издательство «Спорт», 2020. — 640 с. — ISBN 978-5-907225-19-0. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR SMART : [сайт]. — URL: <http://www.iprsmart.ru/94130.html>

10. Татарова, С. Ю. Педагогические элементы морфогенеза здорового образа жизни студентов : учебное пособие / С. Ю. Татарова, В. Б. Татаров. — Москва : Научный консультант, Российский экономический университет имени Г.В. Плеханова, 2018. — 202 с. — ISBN 978-5-6040243-1-7. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR SMART : [сайт]. — URL: <http://www.iprsmart.ru/75467.html>

11. Волокитин, А. В. Здоровье в движении : учебное пособие / А. В. Волокитин, Р. С. Телегин. — Липецк : Липецкий государственный технический университет, ЭБС АСВ, 2018. — 58 с. — ISBN 978-5-88247-870-3. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR SMART : [сайт]. — URL: <http://www.iprsmart.ru/83190.html>

12. Алёшин, В. В. Физическая подготовка студента : учебное пособие / В. В. Алёшин, С. Ю. Татарова, В. Б. Татаров. — Москва : Научный консультант, 2018. — 98 с.

— ISBN 978-5-6040844-8-9. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR SMART : [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/80802.html>

13. Витун, Е. В. Современные системы физических упражнений, рекомендованные для студентов : учебное пособие / Е. В. Витун, В. Г. Витун. — Оренбург : Оренбургский государственный университет, ЭБС АСВ, ИПК «Университет», 2017. — 111 с. — ISBN 978-5-7410-1674-9. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR SMART : [сайт]. — URL: <http://www.iprsmart.ru/71324.html>

14. Алаева, Л. С. Гимнастика. Общеразвивающие упражнения : учебное пособие / Л. С. Алаева, К. Г. Клецов, Т. И. Зябрева. — Омск : Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2017. — 72 с. — ISBN 2227-8397. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR SMART : [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/74262.html>

15. Физическая культура : учебник / Л. В. Захарова, Н. В. Люлина, М. Д. Кудрявцев [и др.]. — Красноярск : Сибирский федеральный университет, 2017. — 612 с. — ISBN 978-5-7638-3640-0. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR SMART : [сайт]. — URL: <http://www.iprsmart.ru/84178.html>

16. Павлютина, Л. Ю. Стретчинг на занятиях по физической культуре для студентов вуза : учебное пособие / Л. Ю. Павлютина, Н. Н. Ляликова, О. В. Мараховская. — Омск : Омский государственный технический университет, 2017. — 128 с. — ISBN 978-5-8149-2527-5. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR SMART : [сайт]. — URL: <http://www.iprsmart.ru/78475.html>

17. Поздеева, Е. А. Средства гимнастики. Строевые, общеразвивающие и прикладные упражнения : учебное пособие / Е. А. Поздеева, Л. С. Алаева. — Омск : Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2017. — 100 с. — ISBN 2227-8397. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR SMART : [сайт]. — URL: <http://www.iprsmart.ru/74279.html>

18. Шулятьев В.М. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебное пособие/ Шулятьев В.М.— Электрон. Текстовые данные.— Москва: Российский университет дружбы народов, 2019.— 280 с.—<http://www.iprsmart.ru/11556.html>.— ЭБС «IPRsmart»

**Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины**

- Университетская электронная библиотека In Folio <http://infofolio.asf.ru/index.asp>
- Библиотека гуманитарных наук – <http://www.gumer.info/>
- Электронно-библиотечная система издательства «Лань» – <http://e.lanbook.com>
- Электронно-библиотечная система "ЭБС IPRSMART" – <http://www.iprsmart.ru>
- Библиотека учебной и научной литературы. Русский Гуманитарный Интернет Университет – [WWW.I.U.RU](http://WWW.I.U.RU)
- Российская государственная библиотека – <https://search.rsl.ru/ru/record/01002834007>

**9. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины.**

На первом практическом занятии по учебной дисциплине «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту: Общая физическая подготовка» преподаватель обязан ознакомить обучающихся:

- планами практических занятий и методикой их проведения;
- с вопросами для самостоятельной работы и методикой контроля за их изучением (для заочной формы обучения)
- с вопросами, критериями сдачи зачета и порядком его проведения.

**Перед проведением очередного рубежного контроля обучающийся обязан:**

- отработать в конспекте все теоретические вопросы пройденного материала в объеме, обеспечивающем четкие, ясные и конкретные ответы;
- закрепить и отработать материал пройденный на практических занятиях.
- отработать (практически) задания педагога по пройденному материалу, отнесенные к разделу изучаемых самостоятельно.

**Для выполнения поставленных задач обучающийся:**

- осуществляет подбор необходимой учебной, научной, учебно-методической литературы и первоисточников (дается в Программе курса или как методические рекомендации к изучению темы);
- прочитывает отобранную литературу по каждому вопросу, а затем составляет конспект или тезисы ответа.

**Содержание методических рекомендаций может включать:**

- советы по планированию и организации времени, отведенного на изучение дисциплины;
- описание последовательности действий обучающегося или «сценарий изучения дисциплины»;
- перечень тем и вопросов, выносимых на самостоятельное изучение, с рекомендациями по использованию учебно-методических материалов с указанием вида контроля;
- рекомендации по использованию учебно-методических материалов по дисциплине;
- рекомендации по работе с литературой и ресурсами сети «Интернет»;
- советы по подготовке к зачёту;
- разъяснения и рекомендации по выполнению и оформлению текущего контроля знаний, заданий к практическим занятиям и т.д.

**Условиями для успешной самостоятельной работы являются:**

**1. Целеустремленность и сознательная активность:**

- а) осознанная постановка цели, конкретизация своих задач на самостоятельную работу,
- б) выбор способа действий, средств,
- в) волевые усилия,
- г) анализ сделанного, постановка новых задач.

**2. Систематичность и планомерность.**

**2. Формы и методы изучения и конспектирования работ.**

В работе над литературой можно выделить 3 этапа:

1. Ознакомительный, в ходе которого вы знакомитесь с каталогом библиотеки, делаете выборку к теме, заказываете литературу в библиотеке. (Учебники, учебные пособия, разработки тем планов, первоисточники и т.д.)
2. Этап чтения литературы.

**3. К чтению есть определенные требования:**

- 1) систематичность чтения, т.е. читать не от раза к разу, а ежедневно, желательно с записями в тетрадях и со своими итоговыми выводами (резюме).
- 2) Осмысленность чтения, т.е. надо овладевать понятийным аппаратом.
3. Этап ведение рабочих записей.
  - а) можно вести т. н. тематические тетради, в которых делать выписки к определенным темам, а также вести доработку лекций на полях или в самом тексте.
  - б) основными формами записи прочитанного могут быть: план, тезисы, конспект.

**I. Составление плана прочитанного.** Запись в форме плана означает перечисление главных вопросов. В результате получается как бы сжатая схема изучаемого материала. Несколько иначе выглядит развернутый план. Его назначение не только зафиксировать главное в тексте, но и дать необходимое обоснование этой мысли, (цифровые данные, интересные выражения, факты). Причем вопросы плана можно изложить и своими словами и словами автора.

**II. Весьма ценным видом записи при чтении являются тезисы.** (Основные положения, утверждения от греческого "Teas" - утверждаю). Тезисы составляют промежуточное положение между планом и конспектом. В них кратко дается основное содержание книги. Перед тем, как записывать тезисы, прочитанный текст разделяют на небольшие части - разделы, параграфы или же абзацы в соответствии с планом и затем формулируют сущность прочитанного своими словами, как бы отвечая на вопрос: что именно здесь утверждает, защищает автор. Тезисы позволяют в краткой форме записать обобщение и выводы о прочитанном. Тезисы называются простыми, если выписанные мысли ничем не подтверждаются и сложными, если они подкрепляются доводами, аргументами.

Следовательно, при составлении тезисов необходимо глубоко продумать, понять содержание книги, статьи, уметь выделить основные положения и кратко их сформулировать.

**III. Составление конспекта прочитанного** - это наиболее сложный и содержательный метод записывания при работе с книгой, потому что он объединяет в себе все виды записи и вместе с тем представляет собой нечто более цельное и своеобразное. Конспект книги (от лат. "коспектус" - обзор) - это краткое, последовательное изложение основного содержания книги, лекции, записанное в последовательной форме, и освобожденное от повторений и т. д. В тоже время в конспекте следует привести, помимо основных мыслей автора, выписки и цитаты, подтверждающие основные положения и выводы, вытекающие из книги.

#### **Методика записей:**

1. Записывать следует самое главное и по возможности наиболее кратко (запись должна быть сжата и лаконична).
2. Начинать запись надо с тщательно проверенных библиографических данных:
  - фамилия и инициалы авторов,
  - название книги или статьи (полное),
  - место и год издания, издательство и т. д.
  - номера журнала или выпуска,
  - краткий исторический очерк времени написания книги и т. д.
3. В тетрадях рекомендуется оставлять широкие поля для последующих вставок, дополнений, записей своих мыслей.
4. Записи должны делаться только после окончания чтения данной книги.

#### **Методика работы на практических занятиях**

На практических занятиях дисциплины «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту: Общая физическая подготовка» обучающиеся приобретают основные умения и навыки, выполнения заданий, советуемые темам программы:

1. сознательность в обучении;
2. творческая активность;
3. развитие профессионального мышления;
4. систематичность знаний, умений и навыков;
5. тематика учебного материала строится логично, по принципу «от простого к сложному».

**Интерактивные формы обучения.** Удельный вес занятий, проводимых в интерактивных формах, определяется главной целью и задачами программы, особенностью контингента обучающихся и содержанием конкретных дисциплин, а также требованиями ФГОС с учетом специфики ОПОП.

К методам интерактивного обучения относятся те, которые способствуют вовлечению обучающихся в активный процесс получения и переработки знаний.

К интерактивным методам относятся также презентации с использованием различных вспомогательных средств: видеофильмов, слайдов, мультимедийной презентации и т. п.

**Преподавание и изучение дисциплины предполагает использование следующих видов образовательных технологий:**

1. Информационные образовательные технологии – обучение в электронной образовательной среде с целью расширения доступа к образовательным ресурсам (теоретически к неограниченному объему и скорости доступа), увеличения контактного взаимодействия с преподавателем, построения индивидуальных траекторий подготовки и объективного контроля и мониторинга знаний студентов.
2. Проблемное обучение – стимулирование студентов к самостоятельному приобретению знаний, необходимых для решения конкретной проблемы.
3. Междисциплинарное обучение – использование знаний из разных областей, их группировка и концентрация в контексте решаемой задачи.
4. Опережающая самостоятельная работа – изучение обучающимися нового материала до его изучения в ходе аудиторных занятий.

## **10. Материально-техническое обеспечение, необходимое для осуществления образовательного процесса по дисциплине**

Освоение дисциплины предполагает использование для практических занятий спортивного зала, спортивного инвентаря и оборудования.

Помещения для самостоятельной работы оснащены компьютерной техникой с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду университета.

## **11. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, включая список программного обеспечения и информационных справочных систем**

### **Список программного обеспечения**

#### **Лицензионное программное обеспечение:**

1. Microsoft Windows 10
2. Microsoft Office 2010 (Word, Excel, PowerPoint)
3. Access 2013 Acdbc

#### **Свободно-распространяемое или бесплатное программное обеспечение**

1. Microsoft Security Essentials
2. 7-Zip
3. Notepad++
4. Adobe Acrobat Reader
5. WinDjView
6. Libreoffice (Writer, Calc, Impress, Draw, Math, Base)
7. Scribus
8. Moodle.

#### **Справочные системы**

1. Справочно-правовая система «ГАРАНТ»
2. Система проверки на заимствования «ВКР-ВУЗ»
3. Культура. РФ. Портал культурного наследия
4. Культура России. Информационный портал

#### **Электронно-библиотечные системы:**

- Электронно-библиотечная система издательства «ЛАНЬ» <https://e.lanbook.com>
- Электронно-библиотечная система «ЭБС IPRsmart» <http://www.iprbookshop.ru>

–

## **12. Описание материально-технической базы (в т.ч. программного обеспечения), рекомендуемой для адаптации электронных и печатных образовательных ресурсов для обучающихся из числа инвалидов**

Для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья форма проведения занятий по дисциплине устанавливается образовательной организацией с учетом особенностей психофизического развития, индивидуальных возможностей и состояния здоровья. При определении формы проведения занятий с обучающимся-инвалидом образовательная организация должна учитывать рекомендации, данные по результатам медико-социальной экспертизы, содержащиеся в индивидуальной программе реабилитации инвалида, относительно рекомендованных условий и видов труда. При необходимости для обучающихся из числа инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья создаются специальные рабочие места и предоставляются образовательные ресурсы с учетом нарушенных функций и ограничений жизнедеятельности.