

**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 15. 05. 2024 г.,  
протокол № 7

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**  
**Б1.В.ДВ.02.02 ЭЛЕКТИВНЫЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛИ) ПО ФИЗИЧЕСКОЙ**  
**КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ: СТРЕТЧИНГ**

направлению подготовки  
**51.03.04 Музеология и охрана объектов культурного и природного наследия**  
**Профиль: Охрана объектов культурного и природного наследия**

**Квалификация: бакалавр**

**Форма обучения**  
**(очная, заочная)**

**Симферополь, 2024**

Рабочая программа дисциплины Б1.В.ДВ.02.02 Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту: Стретчинг для обучающихся по направлению подготовки 51.03.04 Музеология и охрана объектов культурного и природного наследия, профиль «Охрана объектов природного и культурного наследия».

Программа составлена в соответствии с Основной профессиональной образовательной программой, утвержденной Ученым советом ГБОУ ВО РК «КУКИиТ» от «24» 05 2024 г., протокол № 5, разработанной на основе ФГОС ВО по направлению подготовки 51.03.04 Музеология и охрана объектов культурного и природного наследия (уровень бакалавриата), утвержденным приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 06 декабря 2017 г. №1180.

Рабочая программа дисциплины разработана:  
старший преподаватель кафедры философии,  
культурологии и гуманитарных дисциплин

 /Т.Ф. Романова/

старший преподаватель кафедры философии,  
культурологии и гуманитарных дисциплин

 /И.А. Лапырева/


Рабочая программа дисциплины рассмотрена  
и одобрена на заседании кафедры философии,  
культурологии и гуманитарных дисциплин  
от «17» 04 2024 г., протокол № 9  
Зав. кафедрой философии, культурологии  
и гуманитарных дисциплин

 /А.В. Норманская/

ПРЕДСТАВИТЕЛИ РАБОТОДАТЕЛЯ  
Согласовано:

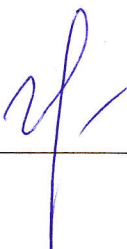
Государственное бюджетное учреждение  
Республики Крым  
«Центральный музей Тавриды»  
Директор



 /А.В. Мальгин/

Государственное бюджетное учреждение  
Республики Крым «Музей  
«Неаполь Скифский»  
Директор



 /Ю.П. Зайцев/

Рабочая программа согласована на заседании Учебно-методического совета Университета  
от «15» 05 2024 г., протокол № 7

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: **51.03.04 Музеология и охрана объектов культурного и природного наследия**

### 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 51.03.04 Музеология и охрана объектов культурного и природного наследия

аудиторные занятия – 164 часа,самостоятельная работа -164 часа

Для заочной формы подготовки бакалавров по направлению 51.03.04 Музеология и охрана объектов культурного и природного наследия

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-6 Способен управлять своим временем, выстраивать и реализовывать траекторию саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни.	-способы управления, выстраивания и реализации траектории саморазвития,самообразования с учетом профессиональн ых особенностей -методы управления временем при выполнении конкретных задач для достижения поставленных целей с учетом личностных	-эффективно планировать и контролировать собственное время; -использовать методы саморегуляции, самоконтроля и самообразования; -расставлять приоритеты профессиональной деятельности и способы ее совершенствования на основе самооценки; - планировать самостоятельную деятельность в решении	-способами планирования самостоятельной деятельности в решении профессиональных задач, -методами управления собственным временем - технологиями приобретения и использования социокультурных и профессиональных знаний и навыков; -методиками саморазвития и самообразования в течение всей жизни.

	возможностей	профессиональных задач, подвергать критическому анализу проделанную работу; -находить и творчески использовать имеющийся опыт в соответствии с задачами саморазвития;	
УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности 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.02.02	Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту: Стретчинг

**4. Объем дисциплины в зачетных единицах с указанием количества академических часов, выделенных на контактную работу обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий) и на самостоятельную работу обучающихся по направлению подготовки 51.03.04 Музеология и охрана объектов культурного и природного наследия**

**Для очной формы обучения**

Вид учебной работы	Всего часов	Семестры							
		2	3	4	5	6			
Аудиторные занятия (всего)									
в том числе									

Лекции									
Практические занятия	164	36	36	36	36	20			
<b>Самостоятельная работа (СР) (всего)</b>	164	36	36	36	36	20			
<b>Промежуточная аттестация (зачет)</b>		-	-	-	-	+			
<b>Общая трудоемкость</b>	328	72	72	72	72	40			

**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
<b>1</b>	<b>Раздел 1. Дыхательные упражнения как основа стретчинга</b>	<b>Тема 1.</b> Основы дыхательных упражнений в стретчинге.
		<b>Тема 2.</b> Использование основ техники дыхательных упражнений.
<b>2</b>	<b>Раздел 2. Основные виды стретчинга</b>	<b>Тема 3.</b> Пассивный стретчинг.
		<b>Тема 4.</b> Активный стретчинг.
<b>3</b>	<b>Раздел 3. Общеразвивающие упражнения в стретчинге</b>	<b>Тема 5.</b> Общеразвивающие упражнения без предметов.
		<b>Тема 6.</b> Общеразвивающие упражнения с предметами.
<b>4</b>	<b>Раздел 4. Специальные комплексы – основа развития гибкости</b>	<b>Тема 7.</b> Комплекс для формирования осанки и здоровья позвоночника.
		<b>Тема 8.</b> Комплекс для развития амплитуды движений и гибкости всего тела.
<b>5</b>	<b>Раздел 5. Специальная стретч-подготовка</b>	<b>Тема 9.</b> Основы выполнения упражнений стретчинга на гимнастическом коврике.

		<b>Тема 10. Комплексное использование физических упражнений.</b>
--	--	--

**5.2 Разделы дисциплин с указанием отведенного на них количества академических часов и видов учебных занятий по направлению подготовки 51.03.04 Музеология и охрана объектов культурного и природного наследия**

№  п/п	Наименование раздела, темы дисциплины	Количество часов				
		очная форма/ заочная форма				
		Всего	в том числе			
Лек	Пр		СРО	Конт роль		
1	<b>Раздел 1. Дыхательные упражнения как основа стретчинга</b>					
	Тема 1. Основы дыхательных упражнений в стретчинге	36/30		18/2	18/28	
	Тема 2. Использование основ техники дыхательных упражнений.	36/30		18/2	18/28	
2	<b>Раздел 2. Основные виды стретчинга</b>					
	Тема 3. Пассивный стретчинг.	36/36		18/2	18/34	
	Тема 4. Активный стретчинг.	36/36		18/2	18/34	
3	<b>Раздел 3. Общеразвивающие упражнения в стретчинге</b>					
	Тема 5. Общеразвивающие упражнения без предметов.	36/30		18/2	18/28	
	Тема 6. Общеразвивающие упражнения с предметами.	36/30		18/2	18/28	
4	<b>Раздел 4. Специальные комплексы – основа развития гибкости</b>					
	Тема 7. Комплекс для формирования осанки и здоровья позвоночника.	36/30		18/2	18/28	
	Тема 8. Комплекс для развития амплитуды движений и гибкости всего тела.	36/30		18/2	18/28	
5	<b>Раздел 5. Специальная стретч-подготовка</b>					
	Тема 9. Основы выполнения упражнений стретчинга на гимнастическом коврике.	20/36		10/2	10/34	
	Тема 10. Комплексное использование физических упражнений.	20/36		10/2	10/34	
	Промежуточная аттестация (зачет)	0/4				0/4
	Итого часов	328/328		164/20	164/304	0/4

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

**5.3.1. Содержание программы по темам и видам занятий для очной формы обучения 51.03.04 Музеология и охрана объектов культурного и природного наследия**

№ п/п	Тема	Кол- во часов	Виды учебных занятий и учебные вопросы
----------	------	------------------	--

1.	2.	3.	4.
<b>1курс 2 семестр</b>			
<b>1</b>	<b>Тема 1. Основы дыхательных упражнений в стретчинге</b>	Пр-18ч.	<b>Практические занятия 1-9</b> 1.Инструктаж по технике безопасности на занятиях.Ознакомление со стретчингом. 2.Понятие о дыхательных упражнениях. 3.Обучение дыхательным упражнениям. 4.Развитие общей выносливости с помощью дыхательных упражнений. 5.Разучивание основных положений для дыхательных упражнений. 6.Выполнение контрольных упражнений.
<b>2</b>	<b>Тема 2. Использование основ техники дыхательных упражнений</b>	Пр-18ч.	<b>Практические занятия 10-18</b> 1.Совершенствование дыхательных упражнений. 2.Обучение дыханию в парах. 3.Развитие гибкости в парах. 4.Развитие специальной выносливости с помощью дыхательных упражнений. 5.Совершенствование основных положений для дыхательных упражнений. 6.Выполнение контрольных упражнений.
	<b>Итого</b>	Практические занятия-36 часов	

№ п/п	Тема	Кол- во часов	Виды учебных занятий и учебные вопросы
1.	2.	3.	4.
<b>2курс 3 семестр</b>			
<b>1</b>	<b>Тема 3. Пассивный стретчинг</b>	Пр-18ч.	<b>Практические занятия 1-9</b> 1.Инструктаж по технике безопасности на занятиях. 3.Развитие координационных способностей. 4.Развитие общей выносливости. 5.Правила пассивного растягивания стоя на ногах. 6.Основные упражнения пассивного стретчинга на гимнастическом коврике. 7.Выполнение контрольных упражнений.
<b>2</b>	<b>Тема 4. Активный стретчинг</b>	Пр-18ч.	<b>Практические занятия 10-18</b> 1.Инструктаж по технике безопасности на занятиях. 3.Развитие координационных способностей. 4.Развитие общей выносливости. 5.Правила активного растягивания стоя на ногах. 6.Основные упражнения активного стретчинга на гимнастическом коврике. 7.Выполнение контрольных упражнений.
	<b>Итого</b>	Практические занятия -36 часов	

№ п/п	Тема	Кол- во часов	Виды учебных занятий и учебные вопросы
1.	2.	3.	4.
<b>2курс 4 семестр</b>			
<b>1</b>	<b>Тема 5. Общеразвивающие упражнения без предметов</b>	Пр-18ч.	<b>Практические занятия 1-9</b> 1.Инструктаж по технике безопасности на занятиях. 2.Развитие скоростно-силовых способностей. 3.Развитие координационных способностей. 4.Развитие общей и специальной выносливости. 5.Развитие гибкости с помощью упражнений на вытяжение. 6.Общеразвивающие упражнения лёжа на полу. 7.Выполнение контрольных упражнений.
<b>2</b>	<b>Тема 6. Общеразвивающие упражнения с предметами</b>	Пр-18ч.	<b>Практические занятия 10-18</b> 1.Инструктаж по технике безопасности на занятиях. 2.Развитие скоростно-силовых способностей. 3.Развитие координационных способностей с помощью гимнастической палки. 4.Развитие общей и специальной выносливости. 5.Развитие гибкости с помощью упражнений на обручем. 6.Общеразвивающие упражнения со скакалкой. 7.Выполнение контрольных упражнений.
	Итого	Практические занятия-36 часов	

№ п/ п	Тема	Кол- во часов	Виды учебных занятий и учебные вопросы
1.	2.	3.	4.
<b>3 курс 5 семестр</b>			
<b>1</b>	<b>Тема 7. Комплекс для формирования осанки и здоровья позвоночника</b>	Пр-18ч.	<b>Практические занятия 1-9</b> 1.Инструктаж по технике безопасности на занятиях. 2.Упражнения на вытяжение спины на гимнастическом коврике. 3.Развитие скоростно-силовых способностей. 4.Развитие гибкости позвоночника. 5.Развитие подвижности суставов верхнеплечевого пояса. 6.Совершенствование техники выполнения упражнений на вытяжение позвоночника лёжа на



			коврике. 7.Выполнение контрольных упражнений.
2	<b>Тема 8. Комплекс для развития амплитуды движений и гибкости всего тела.</b>	Пр-18ч.	<b>Практические занятия 10-18</b> 1.Инструктаж по технике безопасности на занятиях. 2.Упражнения на вытяжение сидя на коврике. 3.Развитие гибкости позвоночника и суставов нижних конечностей. 4.Совершенствование техники выполнения упражнений на вытяжение позвоночника лёжа на коврике. 5.Выполнение контрольных упражнений.
	<b>Итого</b>	Практические занятия-36 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 9. Основы выполнения упражнений стретчинга на гимнастическом коврике</b>	Пр-10ч.	<b>Практические занятия 1-5</b> 1.Инструктаж по технике безопасности на занятиях. 2.Обучение упражнениям на развитие гибкости на гимнастическом коврике. 3.Обучение упражнениям на развитие специальной выносливости на гимнастическом коврике. 4.Развитие координационных способностей сидя на полу. 5.Совершенствование упражнений на развитие гибкости на гимнастическом коврике. 7.Выполнение контрольных упражнений.
2	<b>Тема 10. Комплексное использование физических упражнений</b>	Пр-10ч.	<b>Практические занятия 6-10</b> 1.Совершенствование техники выполнения упражнений на развитие выносливости с обручем. 2.Упражнения на гимнастическом коврике. 3. Упражнения с гимнастической палкой. 4.Комплексные задания на вытяжение позвоночника. 5.Комплексные задания на развитие гибкости верхнеплечевого пояса. 6.Упражнения на развитие гибкости позвоночника и нижних конечностей. 7.Выполнение контрольных упражнений.
	<b>Итого</b>	Практические занятия -20 часов	
	<b>Итого общее</b>	Практические занятия -164 часов	

**5.3.2.Содержание программы по темам и видам занятий для заочной формы обучения по направлению подготовки 51.03.04 Музеология и охрана объектов культурного и природного наследия**

<b>№ п/п</b>	<b>Тема</b>	<b>Кол -во часов</b>	<b>Виды учебных занятий и учебные вопросы</b>
<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>
			<b>1 курс 2 семестр</b>
<b>1</b>	<b>Тема 1. Основы дыхательных упражнений стретчинге</b>	Пр.-2ч.	<b>Практические занятия 1</b> 1.Инструктаж по технике безопасности на занятиях.Ознакомление со стретчингом. 2.Понятие о дыхательных упражнениях. 3.Обучение дыхательным упражнениям. 4.Развитие общей выносливости с помощью дыхательных упражнений. 5.Разучивание основных положений для дыхательных упражнений. 6.Выполнение контрольных упражнений.
	<b>Тема 2. Использование основ техники дыхательных упражнений</b>	Пр.-2ч.	<b>Практические занятия 2</b> 1.Совершенствование дыхательных упражнений. 2.Обучение дыханию в парах. 3.Развитие гибкости в парах. 4.Развитие специальной выносливости с помощью дыхательных упражнений. 5.Совершенствование основных положений для дыхательных упражнений. 6.Выполнение контрольных упражнений.
	Итого	Практические занятия – 4 часа	
			<b>2 курс 3 семестр</b>
<b>2</b>	<b>Тема 3. Пассивный стретчинг.</b>	Пр.-2ч.	<b>Практические занятия 1</b> 1.Инструктаж по технике безопасности на занятиях. 3.Развитие координационных способностей. 4.Развитие общей выносливости. 5.Правила пассивного растягивания стоя на ногах. 6.Основные упражнения пассивного стретчинга на гимнастическом коврике. 7.Выполнение контрольных упражнений.
	<b>Тема 4. Активный стретчинг.</b>	Пр.-2ч.	<b>Практические занятия 2</b> 1.Инструктаж по технике безопасности на занятиях. 3.Развитие координационных способностей. 4.Развитие общей выносливости. 5.Правила активного растягивания стоя на ногах. 6.Основные упражнения активного стретчинга на гимнастическом коврике. 7.Выполнение контрольных упражнений.
	Итого	Практические занятия – 4 часа	
			<b>2 курс 4 семестр</b>

3	<b>Тема 5.</b> <b>Общеразвивающие упражнения без предметов.</b>	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.Развитие гибкости с помощью упражнений на вытяжение. 6.Общеразвивающие упражнения лёжа на полу. 7.Выполнение контрольных упражнений.
	<b>Тема 6.</b> <b>Общеразвивающие упражнения с предметами.</b>	Пр.-2ч.	<b>Практические занятия 2</b> 1.Инструктаж по технике безопасности на занятиях. 2.Развитие скоростно-силовых способностей. 3.Развитие координационных способностей с помощью фитнес мячей. 4.Развитие общей и специальной выносливости с помощью ходьбы. 5.Развитие гибкости с помощью упражнений на обруч. 6.Общеразвивающие упражнения со скакалкой. 7.Выполнение контрольных упражнений.
	<b>Итого</b>	Практические занятия – 4 часа	
			<b>3 курс 5 семестр</b>
4	<b>Тема 7.</b> <b>Комплекс для формирования осанки и здоровья позвоночника.</b>	Пр.-2ч.	<b>Практические занятия 1</b> 1.Инструктаж по технике безопасности на занятиях. 2.Упражнения на вытяжение спины на гимнастическом коврике. 3.Развитие скоростно-силовых способностей. 4.Развитие гибкости позвоночника. 5.Развитие подвижности суставов верхнеплечевого пояса. 6.Совершенствование техники выполнения упражнений на вытяжение позвоночника лёжа на коврике. 7.Выполнение контрольных упражнений.
	<b>Тема 8.</b> <b>Комплекс для развития амплитуды движений и гибкости всего тела.</b>	Пр.-2ч.	<b>Практические занятия 2</b> 1.Инструктаж по технике безопасности на занятиях. 2.Упражнения на вытяжение сидя на коврике. 3.Развитие гибкости позвоночника и суставов нижних конечностей. 4.Совершенствование техники выполнения упражнений на вытяжение позвоночника лёжа на коврике. 5.Выполнение контрольных упражнений.

	<b>Итого</b>	Практические занятия – 4 часа
--	--------------	-------------------------------

			<b>3 курс 6 семестр</b>
<b>5</b>	<b>Тема 9. Основы выполнения упражнений стретчинга на гимнастическом коврике.</b>	Пр.-2ч.	<b>Практические занятия 1-2</b> 1.Инструктаж по технике безопасности на занятиях. 2.Обучение упражнениям на развитие гибкости на гимнастическом коврике. 3.Обучение упражнениям на развитие специальной выносливости на гимнастическом коврике. 4.Развитие координационных способностей сидя на полу. 5.Совершенствование упражнений на развитие гибкости на гимнастическом коврике. 7.Выполнение контрольных упражнений.
<b>6</b>	<b>Тема10. Комплексное использование физических упражнений.</b>	Пр.-2ч.	<b>Практические занятия 3-4</b> 1.Совершенствование техники выполнения упражнений на развитие выносливости с обручем. 2.Упражнения на гимнастическом коврике. 3. Упражнения с гимнастической палкой. 4.Комплексные задания на вытяжение позвоночника. 5.Комплексные задания на развитие гибкости верхнеплечевого пояса. 6.Упражнения на развитие гибкости позвоночника и нижних конечностей. 7.Выполнение контрольных упражнений.
	<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 51.03.04 Музеология и охрана объектов культурного и природного наследия**

**Для очной формы обучения**

<b>№</b>	<b>Тема</b>	<b>Ко л-во ча- сов</b>	<b>Вопросы для самостоятельного изучения</b>	<b>Форма контроля выполнения самостоятельной работы</b>
			<b>1 курс 2 семестр</b>	

1.	Тема 1. Основы дыхательных упражнений в стретчинге.	18ч.	1.Физические качества человека. Общая характеристика физических качеств. 2.Факторы, обуславливающие развитие физических качеств. Возрастная динамика. 3.Методики развития с помощью дыхательных упражнений. Контроль за развитием физических качеств.	Опрос на практическом занятии.
2.	Тема 2. Использование основ техники дыхательных упражнений	18ч.	1.Техника выполнения дыхания в парах. 2.Упражнения на гибкость в паре. 3.Упражнения для развития специальной выносливости. 4.Основные положения для дыхательных упражнений.	Опрос на практическом занятии.
			<b>2 курс 3 семестр</b>	
3	Тема 3. Пассивный стретчинг.	18ч.	1.Развитие скоростно-силовых, координационных способностей. 2.Основные упражнения пассивного стретчинга.	Опрос на практическом занятии.
4.	Тема 4. Активный стретчинг.	18ч.	1.Развитие скоростно-силовых, координационных способностей. 2.Основные упражнения активного стретчинга.	Опрос на практическом занятии.
			<b>2 курс 4 семестр</b>	
5	Тема 5. Общеразвивающие упражнения без предметов.	18ч.	1.Общеразвивающие упражнения лёжа на полу 2.Упражнения на вытяжение	Опрос на практическом занятии.
6	Тема 6. Общеразвивающие упражнения с предметами.	18ч.	1.Изучение техники упражнений с гимнастической палкой. 2.Упражнения с обручем.	Опрос на практическом занятии.
			<b>3 курс 5 семестр</b>	
7	Тема 7. Комплекс для формирования осанки и здоровья позвоночника.	18ч.	1.Упражнения на вытяжение позвоночника на коврике. 2.Методики совершенствования техники выполнения упражнений на развитие гибкости позвоночника.	Опрос на практическом занятии.

8	Тема 8. Комплекс для развития амплитуды движений и гибкости всего тела.	18ч.	1.Упражнения на развитие гибкости верхнеплечевого пояса. 2. Упражнения на вытяжение сидя на полу.	Опрос на практическом занятии.
			<b>3 курс 6 семестр</b>	
9	Тема 9. Основы выполнения упражнений стретчинга на гимнастическом коврике.	10ч.	1.Методика совершенствования техники выполнения упражнений на развитие гибкости на гимнастическом коврике 2.Упражнения лёжа на спине	Опрос на практическом занятии.
10	Тема 10. Комплексное использование физических упражнений.	10ч.	1.Содержание комплексных технических заданий. 2.Комплексные задания для развития гибкости.	Опрос на практическом занятии.

**Для заочной формы обучения**

№	Тема	Ко л-во ча- сов	Вопросы для самостоятельного изучения	Форма контроля выполнения самостоятельной работы
			<b>1 курс 2 семестр</b>	
1.	Тема 1. Основы дыхательных упражнений в стретчинге.	28ч.	1.Физические качества человека. Общая характеристика физических качеств. 2.Факторы, обуславливающие развитие физических качеств. Возрастная динамика. 3.Методики развития с помощью дыхательных упражнений. Контроль за развитием физических качеств.	Опрос на практическом занятии.
2.	Тема 2. Использование основ техники дыхательных упражнений	28ч.	1.Техника выполнения дыхания в парах. 2.Упражнения на гибкость в паре. 3.Упражнения для развития специальной выносливости. 4.Основные положения для дыхательных упражнений.	Опрос на практическом занятии.
			<b>2 курс 3 семестр</b>	

3	Тема 3. Пассивный стретчинг.	34ч.	1.Развитие скоростно-силовых, координационных способностей. 2.Основные упражнения пассивного стретчинга.	Опрос на практическом занятии.
4.	Тема 4. Активный стретчинг.	34ч.	1.Развитие скоростно-силовых, координационных способностей. 2.Основные упражнения активного стретчинга.	Опрос на практическом занятии.
			<b>2 курс 4 семестр</b>	
5	Тема 5. Общеразвивающие упражнения без предметов.	28ч.	1.Общеразвивающие упражнения лёжа на полу 2.Упражнения на вытяжение	Опрос на практическом занятии.
6	Тема 6. Общеразвивающие упражнения с предметами.	28ч.	1.Изучение техники упражнений с гимнастической палкой. 2.Упражнения с обручем.	Опрос на практическом занятии.
			<b>3 курс 5 семестр</b>	
7	Тема 7. Комплекс для формирования осанки и здоровья позвоночника.	28ч.	1.Упражнения на вытяжение позвоночника на коврике. 2.Методики совершенствования техники выполнения упражнений на развитие гибкости позвоночника.	Опрос на практическом занятии.
8	Тема 8. Комплекс для развития амплитуды движений и гибкости всего тела.	28ч.	1.Упражнения на развитие гибкости верхнеплечевого пояса. 2. Упражнения на вытяжение сидя на полу.	Опрос на практическом занятии.
			<b>3 курс 6 семестр</b>	
9	Тема 9. Основы выполнения упражнений стретчинга на гимнастическом коврике.	34ч.	1.Методика совершенствования техники выполнения упражнений на развитие гибкости на гимнастическом коврике 2.Упражнения лёжа на спине	Опрос на практическом занятии.
10	Тема10. Комплексное использование физических упражнений.	34ч.	1.Содержание комплексных технических заданий. 2.Комплексные задания для развития гибкости.	Опрос на практическом занятии.

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

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

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

п /	Вид контроля и аттестации	№ и наименование блока (раздела) дисциплины	Оценочные средства			Кол ицеств о баллов
			Форма (основная группа/мед.группа)	Кол ицеств о вопрос ов в задани и (основн ая группа/ мед.гру ппа)	Ко личес тво незав исим ых вариа нтов (осно вная групп а/мед .груп па)	
2 семестр						
	1 рубежный контроль уровня освоения обучающимися компетенций по теме 1	Раздел 1 Дыхательные упражнения как основа стретчинга	Собеседование	2/2	-	до 4/ до 4
			Контрольный норматив /доклад	1/1	-	до20/ до20
			самостоятельная работа, систематичность и активность на практических занятиях	-	-	до 6/ до 6
	2 рубежный контроль уровня освоения обучающимися компетенций по теме 2		Собеседование	2/2	-	до 4/ до 4



			Контрольный норматив /доклад	1/1	-	до20/ до20
			самостоятельная работа, систематичность и активность на практических занятиях	-	-	до 6/ до 6
Итого:						До 60
3 семестр						
	1 рубежный контроль уровня освоения обучающимися компетенций по теме 3	Раздел 2 Основные виды стретчинга	Контрольный норматив /доклад	1/1	-	до 20/ до20
			Собеседование	2/2	-	до 4/ до 4
			самостоятельная работа, систематичность и активность на практических занятиях	-	-	до 6/ до 6
	2 рубежный контроль уровня освоения обучающимися компетенций по теме 4		Контрольный норматив /доклад	1/1	-	до 20/ до20
			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 рубежный контроль уровня освоения обучающимися компетенций по темам 5	Раздел 3 Общеразвиваю щие упражнения в стретчинге	Контрольный норматив /доклад	1/1	-	до20/ до20	
		Собеседование	2/2	-	до 4/ до 4 один верный ответ – 2 балла	
		самостоятельная работа, систематичность и активность на практических занятиях	-	-	до 6/ до 6	
		Контрольный норматив /доклад	1/1	-	до 20/ до20	
2 рубежный контроль уровня освоения обучающимися компетенций по теме 6	Собеседование	2/2	-	до 4/ до 4 один верный ответ – 2 балла		
	самостоятельная работа, систематичность и активность на практических занятиях	-	-	до 6/ до 6		
	Итого:					До 60
5 семестр						
1 Рубежный контроль усвоения обучающимися компетенций по теме 7	Раздел 4 Специальные комплексы – основа развития гибкости	Собеседование	2/2	-	до 4/ до 4	
		Контрольный норматив /доклад	1/1	-	до20/ до20	

			самостоятельная работа, систематичность и активность на практических занятиях	-	-	до 6/ до 6
	2 Рубежный контроль уровня усвоения обучающимися компетенций по теме 8		Собеседование	2/2	-	до 4/ до 4
			Контрольный норматив /доклад	1/1	-	до20/ до20
			самостоятельная работа, систематичность и активность на практических занятиях	-	-	до 6/ до 6
Итого:						до 60
6 семестр						
	1 Рубежный контроль уровня усвоения обучающимися компетенций по теме 9	Раздел 5 Специальная стретч-подготовка	Контрольный норматив /доклад	1/1	-	до20/ до20
			Собеседование	2/2	-	до 4/ до 4
			самостоятельная работа, систематичность и активность на практических занятиях	-	-	до 6/ до 6
	2 Рубежный контроль уровня усвоения обучающимися компетенций по теме 10		Контрольный норматив /доклад	1/1	-	до20/ до20
			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 занятий	Контрольный норматив /доклад	1/1	-	до20/ до20 баллов
			Собеседование	4/4	-	до 20/ до 20 один верный ответ – 5 баллов
Итого за промежуточную аттестацию (зачет)						До 40 баллов
Итого по результатам освоения обучающимися компетенций по темам 1-11						До 100 баллов

**Для заочной формы обучения**

№ п/п	Вид контроля и аттестации	№ и наименован ие блока (раздела) дисциплины	Оценочные средства			Коли чество баллов
			форма	Количес тво вопросов в задании	Кол ицеств о незави симых вариан тов	
2-5 семестры						
1	Контроль уровня усвоения обучающимися компетенций по темам 1-9	4  Раздел 1-	Собеседование	2	-	до 30 баллов (один верный ответ -15 баллов)
			Систематично сть и	-	-	до 30 баллов

			активность на практических занятиях			
Итого:						До 60

№ п/п	Вид контроля и аттестации	№ и наименован ие блока (раздела) дисциплины	Оценочные средства			Коли чество баллов
			форма	Количес тво вопросов в задании	Кол и́еств о незави симых вариан тов	
	6 семестр					
1	Контроль уровня усвоения обучающимися компетенций по темам 10-11	Раздел 5	Собеседование	2	-	до 30 баллов (один верный ответ -15 баллов)
			Систематично сть и активность на практических занятиях	-	-	до 30 баллов
Итого:						60
Промежуточная аттестация (зачет)		Раздел 1	Контрольный норматив /доклад	1/1	-	до 20/ до20 баллов
		Раздел 2 Раздел 3 Раздел 4 Раздел 5	Собеседование	4/4	-	до 20/ до 20 один верный ответ – 5 балла
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: Стретчинг» (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

**7.2.2. Оценочные средства для рубежных контролей и оценки уровня усвоения обучающимся компетенций по учебной дисциплине «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту: Стретчинг» (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

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

***Примерные вопросы для подготовки***

***2 семестр***

1. Характеристика стретчинга как одного из средств и методов физического воспитания.
2. Сущность, характеристика, основы стретчинга.
3. Возникновение стретчинга.
4. Развитие и эволюция стретчинга.
5. Отличие стретчинга от гимнастики.
6. Отличие стретчинга от фитнеса.

***3 семестр***

1. Основные правила пассивного стретчинга.
2. Отличия пассивного и активного стретчинга.
3. Отличительные черты активного стретчинга.
4. Что общего у фитнеса, аэробики и стретчинга.
5. Основные правила выполнения упражнений на гимнастическом коврике.
6. Основные правила выполнения упражнений со скакалкой.

***4 семестр***

1. Основные правила выполнения упражнений с гимнастической палкой.
2. Основные правила выполнения упражнений стоя
3. Основные правила выполнения упражнений сидя на полу
4. Отличия техники упражнений для развития гибкости нижних конечностей
5. Индивидуальные особенности для занятий стретчингом.
6. Упражнения для развития гибкости верхнеплечевого пояса.

***5 семестр***

1. Утомление в процессе занятий физическими упражнениями, виды утомления.
2. Развитие выносливости с помощью дыхательных упражнений
3. Значение гибкости для всех видов спорта.
4. Отличительные характеристики стретчинга
5. Содержание и методические характеристики проведения занятий по стретчингу
6. Понятие оздоровительная гимнастика
7. История развития оздоровительных систем физической культуры

***6 семестр***

1. Отличительные характеристики оздоровительного и спортивного стретчинга
2. Содержание и методические характеристики оздоровительной гимнастики

3. Что в себя включает понятие «гибкость»
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

#### ***Промежуточная аттестация***

1. Характеристика стретчинга как одного из средств и методов физического воспитания.
2. История возникновения и развития стретчинга
3. Виды стретчинга.
4. Основные правила выполнения упражнений
5. Утомление в процессе занятий физическими упражнениями, виды утомления.
6. Содержание и методические характеристики проведения занятий по стретчингу
7. Отличительные характеристики стретчинга

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

#### **Оrientировочная 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**

Контрольные двигательные нормативы	Оценка в баллах				
	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 гимн. скамейке, ноги прямые, ступни параллельно на расстоянии 10-15см 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	Стоя в упоре лёжа – планка. Туловище горизонтально полу, локти прямые. Остаться в	70с	50с	30с	20с	10с
7	Поднятие прямых ног на перекладине.	12р	9р.	6р.	4р.	2р.

#### 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 гимн. скамейке, ноги прямые, ступни параллельно на расстоянии 10- 15см, 2 предварительных наклона, на	+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	Стоя в упоре лёжа – планка. Туловище горизонтально полу, локти прямые. Остаться в	60с	40с	30с	20с	10с
7	Поднятие прямых ног на перекладине.	15р	12р	8р	5р	0

## **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.iprbookshop.ru/83607.html>

2. Платонов В.Н. Двигательные качества и физическая подготовка спортсменов / Платонов В.Н.. — Москва : Издательство «Спорт», 2022. — 656 с. — ISBN 978-5-907225-93-0. — Текст : электронный // IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/119191.htm>

3. Михалина Г.М. Начальная спортивная подготовка средствами гимнастики : учебное пособие для студентов вузов физической культуры и спорта / Михалина Г.М., Игонова Е.С.. — Москва : Издательство «Спорт», 2022. — 172 с. — ISBN 978-5-907225-97-8. — Текст : электронный // IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/123407.html>

4. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры : учебник для высших учебных заведений физкультурного профиля / Матвеев Л.П.. — Москва : Издательство «Спорт», 2021. — 520 с. — ISBN 978-5-907225-59-6. — Текст : электронный // IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/104667.html>

5. 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.iprbookshop.ru/75467.html>

6. 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>

7. 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.iprbookshop.ru/84178.html>

### **Дополнительная литература:**

8. 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.iprbookshop.ru/83190.html>

9. 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.iprbookshop.ru/71324.html>

10. 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>

11. 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.iprbookshop.ru/78475.html>

12. 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.iprbookshop.ru/74279.html>

13. Ковыршина, Е. Ю. Разновидности спортивных игр : учебное пособие / Е. Ю. Ковыршина, Ю. Н. Эртман, В. Ф. Кириченко. — Омск : Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2017. — 108 с. — ISBN 2227-8397. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR SMART : [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/74277.html>

14. Губа В.П. Теория и методика спортивных игр : учебник / Губа В.П.. — Москва : Издательство «Спорт», 2020. — 720 с. — ISBN 978-5-907225-41-1. — Текст : электронный // IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/98644.html>

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

- Университетская электронная библиотека In Folio <http://info.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: Стретчинг» 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»

**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.