

Документ подписан простой электронной подписью

Информация о владельце:

ФИО: Уварова Лиана Федоровна

Должность: Ректор

Дата подписания: 12.07.2022 17:36:06

Уникальный программный ключ:

b6686bbd317ad5ad4cf9618504be1b55d4c225d407106f8746fee51f8733645a

**Частное образовательное учреждение  
высшего образования  
БАЛТИЙСКИЙ ГУМАНИТАРНЫЙ  
ИНСТИТУТ**

**ЮРИДИЧЕСКИЙ ФАКУЛЬТЕТ**

**Кафедра Гуманитарных и социально-экономических дисциплин**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ  
Б1.В.13.4 Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и  
спорту:  
атлетическая гимнастика**

Направление подготовки 40.03.01 Юриспруденция

Направленность (профиль) образовательной программы:  
государственно-правовой

Квалификация выпускника - бакалавр

Формы обучения  
очная, очно-заочная, заочная

Санкт-Петербург, 2018

**Рецензент (внутренний):**

Федосенко Е.В. к.п.н., зав.к.аф. "Общей психологии" ЧОУ ВО "БГИ".

**Рецензент (внешний):**

Науменко С.В., к.п.н., доц., зав. каф. физ. подготовки и прикл. единоборств СПбУ МВД России.

Рабочая программа дисциплины «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту» / сост.: преп. Шевченко Т.К. – Санкт-Петербург: Балтийский Гуманитарный Институт, 2018

Рабочая программа предназначена для преподавания дисциплины «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту», относящейся к блоку Б1 студентам очной, очно-заочной и заочной форм обучения по направлению подготовки 40.03.01 Юриспруденция. Рабочая программа составлена с учетом Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования по направлению подготовки 40.03.01 Юриспруденция, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 10.12.2014 № 1567, зарегистрирован в Минюсте России 05.02.2015 № 35894.

**Составитель:** канд. пед. наук, доцент С.Ю. Модестов, ст. преп. Гришин А.Г.

Рассмотрено и утверждено на заседании кафедры  
31.08.2018 г., протокол №1.

Одобрено учебно-методическим советом вуза  
31.08.2018 г., протокол №1.

©Балтийский Гуманитарный Институт, 2018

**Рецензент (внутренний):**

Федосенко Е.В. к.п.н., зав.к.аф. "Общей психологии" ЧОУ ВО "БГИ".

**Рецензент (внешний):**

Науменко С.В., к.п.н., доц., зав. каф. физ. подготовки и прикл. единоборств СПбУ МВД России.

Рабочая программа дисциплины «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту» / сост.: преп. Шевченко Т.К. – Санкт-Петербург: Балтийский Гуманитарный Институт, 2019

Рабочая программа предназначена для преподавания дисциплины «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту», относящейся к блоку Б1 студентам очной, очно-заочной и заочной форм обучения по направлению подготовки 40.03.01 Юриспруденция. Рабочая программа составлена с учетом Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования по направлению подготовки 40.03.01 Юриспруденция, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 10.12.2014 № 1567, зарегистрирован в Минюсте России 05.02.2015 № 35894.

**Составитель:** канд. пед. наук, доцент С.Ю. Модестов, ст. преп. Гришин А.Г.

Рассмотрено и утверждено на заседании кафедры  
30.08.2019 г., протокол №1.

Одобрено учебно-методическим советом вуза  
30.08.2019 г., протокол №1.

©Балтийский Гуманитарный Институт, 2019

**Рецензент (внутренний):**

Федосенко Е.В. к.п.н., зав.к.аф. "Общей психологии" ЧОУ ВО "БГИ".

**Рецензент (внешний):**

Науменко С.В., к.п.н., доц., зав. каф. физ. подготовки и прикл. единоборств СПбУ МВД России.

Рабочая программа дисциплины «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту» / сост.: преп. Шевченко Т.К. – Санкт-Петербург: Балтийский Гуманитарный Институт, 2020.

Рабочая программа предназначена для преподавания дисциплины «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту», относящейся к блоку Б1 студентам очной, очно-заочной и заочной форм обучения по направлению подготовки 40.03.01 Юриспруденция. Рабочая программа составлена с учетом Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования по направлению подготовки 40.03.01 Юриспруденция, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 10.12.2014 № 1567, зарегистрирован в Минюсте России 05.02.2015 № 35894.

**Составитель:** канд. пед. наук, доцент С.Ю. Модестов, ст. преп. Гришин А.Г.

Рассмотрено и утверждено на заседании кафедры  
31.08.2020 г., протокол №1.

Одобрено учебно-методическим советом вуза  
31.08.2020 г., протокол №1.

©Балтийский Гуманитарный Институт, 2020

## АННОТАЦИЯ

Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту относятся к дисциплинам вариативной части блока Б1 «Дисциплины» и реализуется по очной, очно-заочной и заочной форм обучения по направлению подготовки 40.03.01 Юриспруденция.

Дисциплина «Элективные курсы по физической культуре и спорту» способствует формированию физической культуры личности и способности направленного использования средств физической культуры и спорта для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей профессиональной деятельности.

Для изучения дисциплины необходимы знания, умения и компетенции, полученные обучающимися в средней общеобразовательной школе. Физическая культура в Российской Федерации представлена в высших учебных заведениях, как учебная дисциплина и важнейший компонент целостного развития личности, значимость которого проявляется в гармонизации духовных и физических сил, в формировании таких общечеловеческих ценностей, как здоровье, физическое и психическое благополучие, физическое совершенство.

В рамках учебного курса у студентов формируются навыки в создании и рациональном использовании специальных средств, методов и условий направленного физического совершенства человека, необходимые для получения квалификации «Бакалавр» по направлению подготовки 40.03.01 Юриспруденция.

Дисциплина формирует специальные знания и компетенции необходимые для решения образовательных, оздоровительных и воспитательных задач и связана с дисциплиной модуля «Физическая культура и спорт».

Рабочая программа составлена с учетом Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования по направлению подготовки 40.03.01 Юриспруденция, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 10.12.2014 № 1567, зарегистрирован в Минюсте России 05.02.2015 № 35894.

Промежуточная аттестация проводится в форме зачета

### 1. Цель изучения дисциплины (модуля)

**Цель** – формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности.

#### **Задачи:**

- формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое самосовершенствование и самовоспитание, потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом;
- овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре;
- обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности, определяющей психофизическую готовность студента к будущей профессии;
- приобретение опыта творческого использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей.

### 2. Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю)

В процессе освоения дисциплины студент формирует и демонстрирует следующие общекультурные компетенции:

#### **а) общекультурных (ОК):**

ОК-8 способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности;

**б) общепрофессиональные компетенции (ОПК):**

не предусмотрены;

**в) профессиональных (ПК):**

не предусмотрены.

В результате освоения дисциплины обучающийся должен:

**Знать:**

- возможности влияния оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;
- способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
- правила и способы планирования индивидуальных занятий различной целевой направленности

**Уметь:**

- выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры;
- преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;

**Владеть:**

системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование психофизических способностей и качеств (с выполнением установленных нормативов по общей физической подготовке, специальной физической подготовке, профессионально-прикладной физической подготовке, а также норм комплекса ГТО);

приобрести личный опыт использования физкультурно-спортивной деятельности для повышения своих функциональных и двигательных возможностей, для достижения личных жизненных и профессиональных целей

**3. Место дисциплины (модуля) в структуре образовательной программы**

Дисциплина «Элективные курсы по физической культуре и спорту: атлетическая гимнастика» относится к дисциплинам по выбору вариативной части Блока 1 «Дисциплины (модули)» учебного плана.

Для успешного освоения данной дисциплины необходимы базовые знания курса «Физическая культура» в объеме средней общеобразовательной школы и «Физическая культура и спорт» в объеме 72 академических часа.

**4. Объем дисциплины (модуля)****Очная форма обучения**

Вид учебной работы	Трудоемкость						
	зач. ед.	час.	в семестре				
			2	3	4	5	6
<b>Общая трудоемкость по учебному плану</b>		<b>328</b>	72	64	54	54	84
<i>Аудиторные занятия (контактная работа обучающихся с преподавателем)</i>							
Лекции (Л)							
Практические занятия (ПЗ)		328	72	64	54	54	84
<b>Вид контроля:</b>			<b>зачет</b>				

### Очно-заочная форма обучения

Вид учебной работы	Трудоемкость								
	зач. ед.	час.	в семестре						
			2	3	4	5	6	7	8
<b>Общая трудоемкость по учебному плану</b>		<b>328</b>	54	36	36	36	54	54	58
<i>Аудиторные занятия (контактная работа обучающихся с преподавателем)</i>									
Лекции (Л)									
Практические занятия (ПЗ)									
<b>Самостоятельная работа (СР) без учета промежуточного контроля:</b>		<b>328</b>	54	36	36	36	54	54	58
<b>Вид контроля:</b>			<b>зачет 2,4,6,8 семестры</b>						

### Заочная форма обучения

Вид учебной работы	Трудоемкость						
	зач. ед.	час.	курс				
			1	2	3	4	
<b>Общая трудоемкость по учебному плану</b>		328	72	72	72	112	
<i>Аудиторные занятия (контактная работа обучающихся с преподавателем)</i>							
Лекции (Л)							
Практические занятия (ПЗ)							
<b>Самостоятельная работа (СР) без учета промежуточного контроля:</b>		<b>312</b>	68	68	68	108	
<b>Вид контроля: зачет (1-4)</b>		<b>16</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	

## 5. Содержание дисциплины (модуля)

### 5.1. Содержание дисциплины по разделам

#### Очная форма обучения

№ раздела	Наименование разделов	Количество часов				
		Всего	Аудиторная работа			Внеауд. СР
			Л	ПЗ	С	
2 семестры						
1.	Теория тренировки.	72		72		
3 семестр						
2.	Упражнения с гантелями	64		64		
4 семестр						
3.	Упражнения со штангой	54		54		
5 семестр						
4.	Упражнения на силовых тренажерах	54		54		
6 семестр						
5.	Занятия на тренажерах, повышающих выносливость.	84		84		

	Стретчинг.				
<b>Всего</b>		328		328	
<b>Вид контроля:</b>	<i>зачет в каждом семестре</i>				
<b>Итого:</b>		<b>328</b>		<b>328</b>	

### *Очно-заочная форма обучения*

№ раздела	Наименование разделов	Количество часов				
		Всего	Аудиторная работа			Внеауд. СР
			Л	ПЗ	С	
2 семестр						
1.	Теория тренировки.	54				54
3 - 4 семестры						
2.	Упражнения с гантелями	72				72
5-6 семестры						
3.	Упражнения со штангой	90				90
7 семестр						
4.	Упражнения на силовых тренажерах	54				54
8 семестр						
5.	Занятия на тренажерах, повышающих выносливость. Стретчинг.	58				58
<b>Итого:</b>		<b>328</b>				<b>328</b>

### *Заочная форма обучения*

№ раздела	Наименование разделов	Количество часов				
		Всего	Аудиторная работа			Внеауд. СР
			Л	ПЗ	С	
1 курс						
1.	Теория тренировки.	72				68
2 курс						
2.	Упражнения с гантелями	72				68
3 курс						
3.	Упражнения со штангой	72				68
4 курс						
4.	Упражнения на силовых тренажерах	62				108
5.	Занятия на тренажерах, повышающих выносливость. Стретчинг.	60				
<b>Вид контроля: зачет (1-4)</b>		<b>16</b>				<b>16</b>
<b>Итого:</b>		<b>328</b>				<b>328</b>

### **5.2 Содержание дисциплины и формы текущего контроля**

Учебная дисциплина «Элективные курсы по физической культуре и спорту: атлетическая гимнастика» включает в себя практические занятия по развитию физических качеств выносливости, быстроты, силы, гибкости, ловкости, содействующие приобретению опыта творческой практической деятельности, развитию самостоятельности в физической культуре и спорте в целях достижения физического совершенства, повышения уровня



функциональных и двигательных способностей, направленному формированию качеств и свойств личности.

№ п/п	Наименование раздела/темы	Содержание раздела	Форма текущего контроля
1.	Теория тренировки.	<p>Техника безопасности на занятиях атлетической гимнастикой. Техника безопасности при занятиях с отягощением. Техника безопасности при занятиях на тренажерах.</p> <p>Анатомические основы атлетической гимнастики. Основные мышечные группы, развиваемые в атлетической гимнастике.</p> <p>Упражнения с собственным весом тела, упражнения с отягощением.</p> <p>Правила повторения. Количество повторений.</p> <p>Построение занятий атлетической гимнастикой (вводная часть, основная, заключительная)</p> <p>Упражнения на развитие абсолютной силы. Динамические и статические упражнения. Методика развития силы.</p> <p>Режим питания при занятиях атлетической гимнастикой.</p>	Устный опрос
2.	Упражнения с гантелями	<p>Техника выполнения упражнений с гантелями на руки, плечевой пояс, грудь. Выполнение упражнений с гантелями на руки, плечевой пояс, грудь.</p> <p>Техника выполнения упражнений с гантелями на спину, пресс, ноги.</p> <p>Выполнение упражнений с гантелями на спину, пресс, ноги.</p>	Устный опрос, выполнение практических упражнений
3.	Упражнения со штангой	<p>Техника выполнения упражнений со штангой на руки, плечевой пояс, грудь.</p> <p>Выполнение упражнений со штангой на руки, плечевой пояс, грудь.</p> <p>Техника выполнения упражнений со штангой на спину, пресс, ноги.</p> <p>Выполнение упражнений со штангой на спину, пресс, ноги.</p>	Устный опрос, выполнение практических упражнений
4.	Упражнения на силовых тренажерах	<p>Техника выполнения упражнений на силовых тренажерах на руки, плечевой пояс, грудь.</p> <p>Выполнение упражнений на силовых тренажерах на руки, плечевой пояс, грудь.</p> <p>Техника выполнения упражнений на силовых тренажерах на спину, пресс, ноги.</p> <p>Выполнение упражнений на силовых тренажерах на спину, пресс, ноги.</p>	Устный опрос, выполнение практических упражнений
5.	Занятия на тренажерах, повышающих выносливость. Стретчинг.	<p>Техника занятий на беговой дорожке. Занятия на беговой дорожке.</p> <p>Техника занятий велотренажере. Занятия на велотренажере.</p> <p>Техника выполнения упражнений, используемых в атлетической гимнастике для растягивания мышечно-связочного аппарата.</p>	Устный опрос, выполнение практических упражнений

		Стретчинг. Техника выполнения стретч-упражнений для мышц верхнего плечевого пояса. Техника выполнения стретч-упражнений для трицепсов рук. Техника выполнения стретч-упражнений для бицепсов рук и мышц груди. Техника выполнения стретч-упражнений для мышц поясницы и ягодиц. Техника выполнения стретч-упражнений для мышц боковой поверхности туловища. Техника выполнения стретч-упражнений для бицепсов бедер и икроножных мышц. Выполнение упражнений для растягивания мышечно-связочного аппарата.	
		<b>ИТОГО</b>	зачет

Студенты специальной медицинской группы выполняют упражнения общей физической подготовки доступные по состоянию здоровья, с учетом противопоказаний.

Для лиц с ограниченными возможностями здоровья установлен особый порядок освоения данной дисциплины, который основан на соблюдении принципов здоровьесбережения и адаптивной физической культуры. Реализация дисциплины для лиц с ОВЗ осуществляется в рамках учебного процесса в специальных медицинских группах или группах лечебной физкультуры. Для отдельных обучающихся, в зависимости от степени ограниченности здоровья, разрабатывается индивидуальный учебный план с индивидуальным графиком посещения занятий. В зависимости от нозологии обучающегося и степени ограниченности возможностей, в соответствии с рекомендациями службы медико-социальной экспертизы или психологомедико-педагогической комиссии, занятия для лиц с ОВЗ организованы в следующих видах: теоретические занятия по тематике физической культуры и здоровьесбережению; занятия по настольным, интеллектуальным видам спорта (шахматы, шашки); подвижные занятия адаптивной физической культурой, а также избранным видом спорта, доступным по состоянию здоровья

## **6. Самостоятельная работа студентов по дисциплине (модулю)**

Виды самостоятельной работы: конспектирование первоисточников и другой учебной и научной литературы; проработка учебного материала (по конспектам лекций, учебной и научной литературе); работа в электронной библиотечной системе; подготовка к участию в деловых играх; выполнение творческих заданий; написание рефератов (эссе), тезисов докладов для конференций; работа с тестами и вопросами для самопроверки; подготовка аналитических данных и моделей с использованием специализированного программного обеспечения; подготовку к зачету.

Самостоятельная работа студентов направлена на более глубокое усвоение изучаемого теоретического и практического курса, формирование навыков применения простейших методик самооценки работоспособности, функционального состояния, физического здоровья, физического развития и умение использовать в повседневной жизни эффективные физкультурно-оздоровительные методики.

Самостоятельная работа включает в себя составление и выполнение комплексов упражнений утренней гимнастики; комплексов физических упражнений по профилактике и коррекции нарушений опорно-двигательного аппарата, комплексов производственной гимнастики с учётом направления будущей профессиональной деятельности.

## **7. Организация занятий по дисциплине (модулю)**

### **7.1. Виды занятий по дисциплине (модулю)**

Занятия по дисциплине «Элективные курсы по физической культуре и спорту: атлетическая гимнастика» предусмотрены в виде практической подготовки и самостоятельной работы.

## **7.2. Виды и формы отработки пропущенных занятий**

Занятия, пропущенные по уважительной причине, не отрабатываются. Студенты, пропустившие занятия по неуважительной причине, получают дополнительные задания по физической культуре с получением оценки. Студент отрабатывает пропущенные занятия по расписанию дополнительных занятий преподавателей. Преподаватель физической культуры определяет вид дополнительного занятия для студента, пропустившего занятие по неуважительной причине:

Для студентов, занимающихся в основной группе

- полная отработка пропущенного занятия по теме в соответствии с темой пропущенного занятия.

Для студентов, занимающихся в подготовительной или специальной группах:

- полная отработка пропущенного занятия по теме в соответствии с календарно-тематическим планированием, подготовка и защита презентаций; составление памяток, инструкций по вопросам личной гигиены и здорового образа жизни; подготовка сообщений по материалам периодической печати; посещение студенческих спортивных соревнований.

Для студентов, освобожденных от физических нагрузок:

- подготовка и защита презентаций; составление памяток, инструкций по вопросам личной гигиены и здорового образа жизни; подготовка сообщений по материалам периодической печати; участие в организации и проведении спортивно-массовых мероприятий.

## **8. Образовательные технологии, используемые при реализации дисциплины (модуля)**

В учебном процессе по данной дисциплине используются традиционные методы проведения занятий, а также методы диалогового общения; соревнований, метод дискуссий с целью закрепления теоретического материала и формирования у обучающихся знаний, а также практических умений и навыков. В процессе занятий осуществляется работа с наглядными пособиями, видео- и аудиоматериалами, компьютерными программами, презентациями по теме занятия, студент может быть в роли преподавателя. Это дает возможность студентам работать индивидуально, в парах или небольшими группами, и позволяет преподавателю понять, насколько хорошо и быстро студенты усваивают предлагаемый им учебный материал

В ходе освоения дисциплины при проведении аудиторных занятий используются образовательные технологии, предусматривающие такие методы и формы изучения материала как лекция, семинарское занятие, включающие, в том числе активные и интерактивные формы занятий.

## **9. Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине (модулю)**

Описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования, описание шкал оценивания, типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков, характеризующих этапы формирования компетенций, а также методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений и навыков отражены в фонде оценочных средств по дисциплине «Элективные курсы по физической культуре и спорту».

Студенты, выполнившие требования учебной программы, сдают зачет по дисциплине «Элективные курсы по физической культуре и спорту». Условием допуска к зачетным упражнениям является регулярность посещения учебных занятий, обеспечивающая физиологически и методически оправданное повышение функциональной и двигательной подготовленности.

Студенты, отнесенные по состоянию здоровья к подготовительной группе, выполняют только те контрольные нормативы, которые доступны им по состоянию здоровья.

Студенты специальной медицинской группы, лица с ограниченными возможностями здоровья выполняют измерение показателей физического развития и функционального состояния (рост, масса тела, окружность грудной клетки, ЖЕЛ, сила кисти, АД, ЧСС в покое и после выполнения нагрузки, функциональные пробы) и двигательные тесты по общей физической подготовке, с учетом противопоказаний, фиксируя результаты измерений в «Дневнике самоконтроля». По окончании семестра анализируют динамику своего физического развития, результаты выполнения функциональных проб и тестов.

Студенты, освобожденные от практических занятий по состоянию здоровья, оцениваются по результатам устного опроса и реферата. Темы рефератов, тесты для оценки общей физической подготовленности, представлены в фонде оценочных средств.

## **10. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины (модуля)**

### **10.1. Основная литература**

1. Физическая культура и физическая подготовка: учебник / И.С. Барчуков, Ю.Н. Назаров, В.Я. Кикоть и др. ; под ред. В.Я. Кикоть, И.С. Барчуков. - М. : Юнити-Дана, 2012. - 432 с. - ISBN 978-5-238-01157-8 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=117573>

### **10.2. Дополнительная литература**

1. Евсеев Ю.И. Физическая культура : учебное пособие / Ю.И. Евсеев. - 9-е изд., стер. - Ростов-н/Д : Феникс, 2014. - 448 с. : табл. - (Высшее образование). - ISBN 978-5-222-21762-7 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=271591>

2. Физическая культура и спорт. Сборник студенческих работ / . - М. : Студенческая наука, 2012. - 2299 с. - (Вузовская наука в помощь студенту). - ISBN 978-5-00046-122-8 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=225696>

3. Физическая культура студентов специального учебного отделения : учебное пособие / Л.Н. Гелецкая, И.Ю. Бирдигулова, Д.А. Шубин, Р.И. Коновалова ; Министерство образования и науки Российской Федерации, Сибирский Федеральный университет. - Красноярск : Сибирский федеральный университет, 2014. - 219 с. : табл., схем. - Библиогр. в кн.. - ISBN 978-5-7638-2997-6 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=364606>

4. Шулятьев В.М. Физическая культура студента : учебное пособие / В.М. Шулятьев, В.С. Побыванец. - М. : Российский университет дружбы народов, 2012. - 287 с. - ISBN 978-5-209-04347-8 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=226786>

### **10.3. Периодические издания**

Не используются.

## 11. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины (модуля)

№	Наименование ресурса	Краткая характеристика
<b>1</b>	<b>Интернет-ресурсы</b>	
1.1	Электронная библиотечная система « <b>Университетская библиотека онлайн</b> »	ЭБС « <b>Университетская библиотека онлайн</b> » — это электронная библиотека, обеспечивающая доступ высших и средних учебных заведений, публичных библиотек и корпоративных пользователей к наиболее востребованным материалам учебной и научной литературы по всем отраслям знаний от ведущих российских издательств. Ресурс содержит учебники, учебные пособия, монографии, периодические издания, справочники, словари, энциклопедии, видео- и аудиоматериалы, иллюстрированные издания по искусству, литературу нон-фикшн, художественную литературу. Каталог изданий систематически пополняется новой актуальной литературой и в настоящее время содержит почти 100 тыс. наименований.
<b>2</b>	<b>Программное обеспечение</b>	
2.1	Справочно-информационная система Гарант:	Справочно-правовая система – компьютерная программа, содержащая полную, систематизированную и оперативно обновляющуюся информацию по законодательству, плюс компьютерные средства поиска и анализа этой информации.
2.2	Операционная система Windows Professional 10	
2.3	Операционная система Windows Professional 8.1	

## 12. Информационные технологии, используемые при осуществлении образовательного процесса по дисциплине (модулю)

При осуществлении образовательного процесса по дисциплине «Элективные курсы по физической культуре и спорту: атлетическая гимнастика» используются информационные технологии, а именно: электронные презентации, видеофильмы, мультимедийное устройство, компьютеры для проведения тестирования и написания рефератов

## 13. Материально-техническая база, необходимая для осуществления образовательного процесса по дисциплине (модулю)

Б1.В.13-2 курсы по физической культуре и спорту: атлетическая гимнастика	Элективные курсы по физической культуре и спорту: атлетическая гимнастика	Ауд. 274 Тренажерный зал Оборудование: стойки для штанги, штанга TORNEO модель G-310;
---	---	--

	<p>беговая дорожка TORNEO модель T-155; беговая дорожка LINIATORNEO модель T-203; LINIA беговая дорожка электрическая;</p> <p>скамья универсальная TORNEOALTA модель G-315; скамья APOLLOKETTLER модель №7426-600; скамья MontageanleitungBauchtrainerLINEOKETTLERArt-Nr. 07428-550;</p> <p>многофункциональный тренажер со встроенными весами TORNEOG-M300-KAPOLLO; магнитный тренажер TORNEO модель B-225GNOVL; скамья APOLLO;</p> <p>APOLLO силовой тренажер со встроенными весами, рама тренажера;</p> <p>гантели наборные 2-10 кг;</p> <p>теннисный стол, оснащенный теннисной сеткой, ракетками, шариками;</p> <p>комплекты настольных игр (шашки и шахматы).</p> <p><b>Ауд. 286</b></p> <p><b>Лекционный зал</b></p> <p>Учебная аудитория для проведения занятий лекционного типа, занятий семинарского типа, курсового и дипломного проектирования, текущего контроля и промежуточной аттестации, групповых и индивидуальных консультаций</p> <p><b>Оборудование:</b></p> <p>посадочное место для обучающихся;</p> <p>рабочее место преподавателя;</p> <p>мобильный мультимедиа комплекс (мультимедиа проектор BenQKTLSU10416-8004, экран на штативе, миникомпьютер, акустическая система),</p> <p>классная доска, учебно-наглядные пособия.</p> <p><b>Программное обеспечение:</b></p> <p>WindowsProfessional 10</p>
--	---

#### **14. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины (модуля)**

Обучение по дисциплине «Элективные курсы по физической культуре и спорту: атлетическая гимнастика» предполагает изучение курса на аудиторных практических занятиях и в ходе самостоятельной работы.

С целью успешного изучения данной дисциплины студент должен постоянно готовиться к практическим занятиям, чтобы успешно пройти промежуточную аттестацию в форме зачета.

В ходе лекционных занятий обучающимся рекомендуется выполнять следующие действия. Вести конспектирование учебного материала. Обращать внимание на категории, формулировки, раскрывающие содержание тех или иных явлений и процессов, научные выводы и практические рекомендации по их применению. Задавать преподавателю уточняющие вопросы с целью уяснения теоретических положений, разрешения спорных ситуаций. Желательно оставить в рабочих конспектах поля, на которых во внеаудиторное время можно сделать пометки из рекомендованной литературы, дополняющие материал прослушанной лекции, а также подчеркивающие особую важность тех или иных теоретических положений.

При подготовке к практическим занятиям обучающимся необходимо подготовиться к занятиям в гимнастическом зале. Студент обязан явиться на занятие в соответствующей форме: спортивный костюм: шорты, футболка (майка), спортивная обувь.

Важно соблюдать правила техники безопасности: передвигаться по тренажерному залу только по команде преподавателя.

На практических занятиях оцениваются и учитываются все виды активности студентов: активное выполнение двигательных задач, устные ответы, дополнения к ответам других студентов, участие в состязаниях, работа в группах.

Особое место на практических занятиях занимает выполнение контрольных нормативов. Чтобы их выполнить, необходимо не пропускать практические занятия и выполнять домашние задания самостоятельно.

Большая часть самостоятельной работы приурочена к практическим занятиям. При подготовке к практическому занятию целесообразно за несколько дней до занятия внимательно 1-2 раза прочитать лекцию и основную литературу, разобраться со всеми теоретическими положениями и примерами. При возникновении трудностей – обратиться за помощью к учебной, справочной литературе или к преподавателю за консультацией. За день до семинара необходимо еще несколько раз прочитать тему, повторить определения основных понятий, классификации, структуры и другие базовые положения. При этом желательно в отдельной тетради составлять логические схемы по каждой теме, позволяющие лучше понять материал учебной дисциплины путем структурирования, классифицирования и обобщения теоретического учебного материала.

### **15. Методические указания для преподавателя по реализации дисциплины (модуля)**

В основу содержания программы положены требования к знаниям всестороннего развития двигательных функций, взаимосвязи физического, интеллектуального и психического развития студента, и в своей основе она не меняет образовательные стандарты.

Программа предполагает изучение правильного использования физических упражнений в комплексе с другими физкультурно-оздоровительными мероприятиями, самоконтроля, умения действовать в группе, заботиться о своем здоровье.

Принцип методики физического воспитания предусматривает формирование творческого отношения и осмысленного интереса к занятиям физическими упражнениями. Поэтому одним из необходимых требований принципа сознательности и активности является четкая постановка преподавателем цели и задач занятий и осознание их студентами. На это указывал еще П.Ф. Лесгафт: «Каждое упражнение должно быть предварительно объяснено: следует сказать, как его производить и для какой цели оно производится».

Преподаватель должен уметь раскрыть суть любого задания на учебном занятии при тренировке. Реализация принципа сознательности и активности требует готовности обучающихся к самоанализу, самооценке, самоконтролю действий.

Процесс физического воспитания должен быть не только сознательным, но и активным. Важнейшими признаками активности являются инициатива, самостоятельность и творчество.

Наглядность - необходимая предпосылка освоения движения. В процессе учебно-тренировочного занятия главное - создать правильное представление, образ двигательного задания и отдельного элемента перед его выполнением. Непосредственная наглядность- это показ двигательного задания, самим преподавателем или наиболее подготовленным студентом. Можно дополнить его пособиями, техническими или имитационными средствами и предметами с использованием вспомогательных предметов. Преподаватель всегда должен помнить, что наглядность представляет собой не самоцель, а средство для успешного обучения движениям и приобретения необходимых качеств.

Этот принцип обязывает строго учитывать возрастные и половые особенности, уровень подготовленности, а также индивидуальные физические и психические возможности занимающихся.

Доступность не означает отсутствие трудностей в учебно-тренировочном процессе, а предполагает посильную меру этих трудностей, которые могут быть успешно преодолены. Конкретные данные о возможностях, занимающихся преподаватель или тренер получают путем тестирования или врачебного контроля. Вот почему в начале каждого учебного года в

высшем учебном заведении программой по физической культуре предусмотрено тестирование студентов по таким физическим качествам, как сила, быстрота и выносливость.

Для практического осуществления принципа доступности необходимо соблюдать правила: от неизвестного – к известному, от легкому- к трудному, от простого- к сложному.

Индивидуальный подход учитывает возможности каждого занимающегося при определении учебно-тренировочного задания (пол, возраст, состояние здоровья, телосложение, уровень физической работоспособности и др.)

Принцип систематичности - это прежде всего регулярность занятий. При проведении учебно-тренировочных занятий в соответствии с ним обеспечивается преемственность и последовательность в освоении учебного материала. Принцип систематичности обеспечивает непрерывность учебно-тренировочного процесса при оптимальном чередовании нагрузок и отдыха, а также определенную смену применяемых средств, методов, нагрузок, форм организации занятий, условий их проведения.

Принцип динамичности, или постепенного повышения требований заключается в постановке все более трудных заданий по мере выполнения предыдущих. Это выражается в постепенном усложнении применяемых упражнений, методов, условий занятий, а также в увеличении нагрузки и ее интенсивности. Без обновления упражнений не овладеть всем объемом умений и навыков, не обеспечить развития физических, волевых и других качеств. Нужно обязательно учитывать: повышение требований лишь тогда будет иметь положительный результат, когда новое задание и связанные с ним нагрузки посильны для занимающихся, не превышают функциональных возможностей организма, соответствуют половым и индивидуальным особенностям. Переход к новым, более сложным упражнениям методам, к более высоким нагрузкам должен начинаться по мере закрепления формируемых навыков, функциональных и структурных изменений в организме. В процессе увеличения нагрузок нельзя забывать, что чрезмерные их объемы могут вызвать переутомление, перетренированность