

Документ подписан простой электронной подписью

Информация о владельце:

ФИО: Уварова Лиана Федоровна

Должность: Ректор

Дата подписания: 04.10.2022 13:42:52

Уникальный программный ключ:

b6686bbd317ad5ad4cf0618504be1b55d4c225d407106f8746fee51f8322643a

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

**ФАКУЛЬТЕТ ЭКОНОМИКИ И УПРАВЛЕНИЯ**

**КАФЕДРА ГУМАНИТАРНЫХ И СОЦИАЛЬНО-ЭКОНОМИЧЕСКИХ  
ДИСЦИПЛИН**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**

**Б1.В.20.04 ЭЛЕКТИВНЫЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛИ) ПО  
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ:  
АТЛЕТИЧЕСКАЯ ГИМНАСТИКА**

направление подготовки 38.03.04 Государственное и муниципальное  
управление

Направленность (профиль) образовательной программы: государственная и  
муниципальная служба

Квалификация выпускника - бакалавр

Формы обучения  
очная, очно-заочная, заочная

Санкт-Петербург 2022

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 38.03.04 Государственное и муниципальное управление.

Рабочая программа составлена с учетом Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования по направлению подготовки 38.03.04 Государственное и муниципальное управление, утвержденного Приказом Министерства науки и высшего образования Российской Федерации от 13.08.2020 № 1016, зарегистрирован в Минюсте России 27.08.2020 № 59497.

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

Рассмотрено и утверждено на заседании кафедры  
15.06.2022 г., протокол №10.

Одобрено учебно-методическим советом вуза  
15.06.2022 г., протокол № 6.

## 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)

### 2.1. Универсальные компетенции выпускников и индикаторы их достижения

Категория универсальных компетенций	Код и наименование универсальной компетенции	Код и наименование индикатора достижения универсальной компетенции
Командная работа и лидерство	УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	ИД - 1УК-7 Знает: основы здорового образа жизни и здоровьесберегающие технологии. ИД - 2УК-7 Умеет: использовать основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности. ИД - 3УК-7 Владеет: поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдает нормы здорового образа жизни.

## 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						
			1	2	3	4	5	6	7
<b>Общая трудоемкость по учебному плану</b>		<b>328</b>	6 6	48	54	54	3 6	36	34
<i>Аудиторные занятия (контактная работа обучающихся с преподавателем)</i>									
Лекции (Л)									
Практические занятия (ПЗ)		328	6 6	48	54	54	3 6	36	34
<i>Самостоятельная работа (СР) без учета промежуточного контроля:</i>									
<b>Вид контроля:</b>			<b>зачет 1-7 семестры</b>						

##### Очно-заочная форма обучения

Вид учебной работы	Трудоемкость									
	зач. ед.	час.	в семестре							
			1	2	3	4	5	6	7	8
<b>Общая трудоемкость по учебному плану</b>		<b>328</b>	36	3 6	36	36	54	1 8	54	58
<i>Аудиторные занятия (контактная работа обучающихся с преподавателем)</i>										
Лекции (Л)										
Практические занятия (ПЗ)		328	36	3 6	36	36	54	1 8	54	58
<i>Самостоятельная работа (СР) без учета промежуточного контроля:</i>										
<b>Вид контроля:</b>			<b>зачет 1-8 семестры</b>							

##### Заочная форма обучения

Вид учебной работы	Трудоемкость						
	зач. ед.	час.	курс				
			1	2	3	4	5
<b>Общая трудоемкость по учебному плану</b>		328					
<i>Аудиторные занятия (контактная работа обучающихся с преподавателем)</i>							
Лекции (Л)							
Практические занятия (ПЗ)							
<i>Самостоятельная работа (СР) без учета промежуточного контроля:</i>		<b>308</b>	58	58	58	58	76
<b>Вид контроля: зачет (1-5)</b>		20	4	4	4	4	4

## 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	
1 семестры						
1.	Теория тренировки.	66		66		
2 семестр						
2.	Упражнения с гантелями	48		48		
3 семестр						
3.	Упражнения со штангой	54		54		
4-5 семестр						
4.	Упражнения на силовых тренажерах	90		90		
6-7 семестр						
5.	Занятия на тренажерах, повышающих выносливость. Стретчинг.	70		70		
<b>Всего</b>		<b>328</b>		<b>328</b>		
<i>Вид контроля: 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	
1 семестр						
1.	Теория тренировки.	36		36		
2-3 семестры						
2.	Упражнения с гантелями	72		72		
4-5 семестры						
3.	Упражнения со штангой	90		90		
6-7 семестры						
4.	Упражнения на силовых тренажерах	72		72		
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.	58			58	
2 курс						
2.	Упражнения с гантелями	58			58	
3 курс						
3.	Упражнения со штангой	58			58	
4 курс						
4.	Упражнения на силовых тренажерах	58			58	
5 курс						
5.	Занятия на тренажерах, повышающих выносливость. Стретчинг.	76			76	
<b>Вид контроля: зачет (1-5)</b>		<b>20</b>			<b>20</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.	Техника безопасности на занятиях атлетической гимнастикой. Техника безопасности при занятиях с отягощением. Техника безопасности при занятиях на тренажерах. Анатомические основы атлетической гимнастики. Основные мышечные группы, развиваемые в атлетической гимнастике. Упражнения с собственным весом тела, упражнения с отягощением. Правила повторения. Количество повторений. Построение занятий атлетической гимнастикой (вводная часть, основная, заключительная) Упражнения на развитие абсолютной силы. Динамические и статические упражнения. Методика развития силы. Режим питания при занятиях атлетической гимнастикой.	Устный опрос
2.	Упражнения с гантелями	Техника выполнения упражнений с гантелями на руки, плечевой пояс, грудь. Выполнение упражнений с гантелями на руки, плечевой пояс,	Устный опрос, выполнение практических

		грудь. Техника выполнения упражнений с гантелями на спину, пресс, ноги. Выполнение упражнений с гантелями на спину, пресс, ноги.	упражнений
3.	Упражнения со штангой	Техника выполнения упражнений со штангой на руки, плечевой пояс, грудь. Выполнение упражнений со штангой на руки, плечевой пояс, грудь. Техника выполнения упражнений со штангой на спину, пресс, ноги. Выполнение упражнений со штангой на спину, пресс, ноги.	Устный опрос, выполнение практических упражнений
4.	Упражнения на силовых тренажерах	Техника выполнения упражнений на силовых тренажерах на руки, плечевой пояс, грудь. Выполнение упражнений на силовых тренажерах на руки, плечевой пояс, грудь. Техника выполнения упражнений на силовых тренажерах на спину, пресс, ноги. Выполнение упражнений на силовых тренажерах на спину, пресс, ноги.	Устный опрос, выполнение практических упражнений
5.	Занятия на тренажерах, повышающих выносливость. Стретчинг.	Техника занятий на беговой дорожке. Занятия на беговой дорожке. Техника занятий велотренажере. Занятия на велотренажере. Техника выполнения упражнений, используемых в атлетической гимнастике для растягивания мышечно-связочного аппарата. 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.	Устный опрос, выполнение практических упражнений
<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

## **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><i>Интернет-ресурсы</i></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><i>Программное обеспечение</i></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)

Обучение по дисциплине предполагает изучение курса на аудиторных практических занятиях и в ходе самостоятельной работы.

Практические занятия дисциплины предполагают их проведение в различных игровых формах с целью формирования у студента здорового образа жизни и компетенций с проведением контрольных мероприятий, описанных в п. 5.1.

Для освоения дисциплины студенту необходимо:

- регулярное посещение занятий,
- сдача контрольных нормативов, предусмотренных данной программой,
- соблюдение правил техники безопасности на занятиях.

Занятия по дисциплине проводятся в следующих аудиториях:

<b>ЭЛЕКТИВНЫЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛИ) ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ</b>	<b>Ауд. 274</b> <b>Тренажерный зал</b> <b>Оборудование:</b> стойки для штанги, штанга TORNEO модель G-310; беговая дорожка TORNEO модель T-155; беговая дорожка LINIATORNEO модель T-203; LINIA беговая дорожка электрическая; скамья универсальная TORNEOALTA модель G-315; скамья APOLLO KETTLER модель №7426-600; скамья Montageanleitung Bauchtrainer LINEO KETTLER Art-Nr. 07428-550; многофункциональный тренажер со встроенными весами TORNEOG-M300-KAPOLLO; магнитный тренажер TORNEO модель B-225GN0VL; скамья APOLLO; APOLLO силовой тренажер со встроенными весами, рама тренажера; гантели наборные 2-10 кг; теннисный стол, оснащенный теннисной сеткой, ракетками, шариками; комплекты настольных игр (шашки и шахматы). Кабинет психологического консультирования (групповые и
---------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

	индивидуальные консультации) Компьютерный класс <b>Ауд. №353</b> <b>Оборудование:</b> 12 посадочных мест, учебная мебель, мобильный мультимедиа комплекс (мультимедиа проектор NEC NP-V260XG2, экран на штативе, миникомпьютер, акустическая система), 2 МФУ, 10 персональных компьютеров с выходом в Интернет, ЭБС «Университетская библиотека онлайн», справочно-информационную систему Гарант, доступом в электронную информационно-образовательную среду ЧОУ ВО «БГИ» <b>Программное обеспечение:</b> Windows Professional 10 № лицензии 66443350 от 12.02.2016. Windows Professional 8.1 № лицензии 63580963 от 23.05. 2014. Программное обеспечение для образовательной и научно-исследовательской деятельности IBM SPSS Statistics Base: Лицензионный договор №20151225-1 от 25.12.2015 с ЗАО «Прогностические решения». Программное обеспечение «Программная система для поддержки экспертной деятельности по выявлению текстовых заимствований «Антиплагиат.Эксперт» версии 3.3 ЭБС «Университетская библиотека онлайн» Справочно-информационная система Гарант
--	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

#### **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