

ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ АВТОНОМНАЯ НЕКОММЕРЧЕСКАЯ
ОРГАНИЗАЦИЯ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ВОЛЖСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ имени В.Н. ТАТИЩЕВА» (институт)



УТВЕРЖДАЮ

Проректор по учебной работе

Т.Б. Исаева

«19» июня 2019 г.

Рабочая программа дисциплины

**ЭЛЕКТИВНЫЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛИ) ПО ФИЗИЧЕСКОЙ
КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ
(Атлетическая гимнастика)**

для направления подготовки

42.03.02 «Журналистика»

Уровень высшего образования – бакалавриат

Квалификация (степень) выпускника – бакалавр

Тольятти 2019

обсуждена и рекомендована к использованию и (или) изданию решением
кафедры «АИ и ОРМ»

«31» мая 2019 г. протокол № 09

И.О. Зав. кафедрой « АИ и ОРМ »



Т.Б. Исакова
ФИО

одобрена Учебно-методическим советом вуза

«19 » июня 2019 г. протокол № 05



Т.Б. Исакова

ФИО

1. АННОТАЦИЯ К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ

Физическая культура в ВУЗе является неотъемлемой частью формирования общей профессиональной и физической культуры личности современного специалиста, системы гуманитарного воспитания студентов.

Физическое воспитание студентов ВУЗов должно предоставить им реальную возможность получения минимума знаний, умений и навыков по физической культуре в рамках государственной программы обучения.

Свои образовательные и развивающие функции "Физическая культура" наиболее полно осуществляет в целенаправленном педагогическом процессе физического воспитания, который опирается на основные общие дидактические принципы: сознательности, наглядности, доступности, систематичности и динамичности.

Атлетическая гимнастика может расширить узкие плечи, тренируя эпюлеты дельтовидных мышц, исправляя впалую грудь, прикрыв её плотным щитом грудных мышц, вернуть гибкий упругий торс взамен отвисшего живота, сплывшейся талии, налить силой мускулы рук и ног и многое другое. При отсутствии каких-либо физических дефектов равномерная нагрузка поможет сформировать гармонично развитое тело. Причем, желанный эффект преобразования может ожидать как излишне худощавых студентов, так и избыточно полных. У лиц со слабо развитой мускулатурой постоянное напряжение мышечных волокон способствует гипертрофии, т.е. увеличению объема. Это происходит при особой системе тренировок, подборе соответствующих отягощений, сочетаний динамических и статических наложений, полноценном белковом питании.

Нужно помнить, что атлетизм - это здоровый образ жизни в полном смысле этого слова. Поэтому, учитывая условия жизни, тренировочные нагрузки у студентов должны быть щадящими, т.е. не выходить на максимальный уровень. Щадящий уровень нагрузок позволит студенту, за время учёбы в институте, создать хороший фундамент, который позволит в дальнейшем перейти к занятиям на профессиональном уровне. Разумное и обоснованное построение циклов занятий позволяет исключить переутомление и перетренированность.

В данной программе представлен материал практического использования атлетической гимнастики, как средства физического воспитания студентов.

Цель дисциплины: Целью освоения дисциплины «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту» является формирование физической культуры личности студенческой молодежи и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры и спорта для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей профессиональной деятельности.

Задачи дисциплины:

- понимание социальной значимости физической культуры и её роли в развитии личности и подготовке к профессиональной деятельности;
- знание научно- биологических, педагогических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни;
- формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое совершенствование и самовоспитание привычки к регулярным занятиям 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 и спорте;
- приобретение личного опыта повышения двигательных и функциональных возможностей, обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности к будущей профессии и быту;
- создание основы для творческого и методически обоснованного использования физкультурно-спортивной деятельности в целях последующих жизненных и профессиональных достижений.

2. ПЕРЕЧЕНЬ ПЛАНИРУЕМЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ «ЭЛЕКТИВНЫЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛИ) ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ»

Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту являются важнейшим компонентом целостного развития личности, и тесно связаны не только с физическим развитием и совершенствованием функциональных систем организма молодого человека, но и с формированием средствами физической культуры и спорта жизненно необходимых психических качеств, свойств и черт личности.

В результате освоения дисциплины (модуля) у выпускника должны быть сформированы следующие универсальные компетенции:

Наименование компетенции	Код компетенции
Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7

В результате изучения дисциплины (модуля) обучающийся должен:

уметь:

- выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, комплексы упражнений атлетической гимнастики;
- выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;
- преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;
- выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки;
- осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;
- использовать творчески средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни.

знать:

- - влияние 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;
- научно-практические основы физической культуры и здорового образа жизни.

владеть навыками:

- повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья;
- прикладных видов спорта.

3. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Дисциплина «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту» специализация **Атлетическая гимнастика** является дисциплиной вариативной части учебного плана. Дисциплина «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту» формирует у студентов набор специальных знаний и компетенций, необходимых для решения образовательных, оздоровительных и воспитательных задач и связана с дисциплиной (модулем) «Физическая культура».

Изучение дисциплины направлено на устойчивое формирование потребности в физическом совершенствовании, укреплении здоровья, на улучшение физической и профессиональной подготовленности студентов, приобретение личного опыта использования физкультурно-спортивной деятельности для повышения своих функциональных и двигательных возможностей, для достижения личных и профессиональных целей.

5. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

5.1. КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Тема	Количество часов на				Форма контроля
		лекции	практические /семинарские занятия	лабораторные занятия	самостоятельную работу	
1	Тема №1 Теоретическая и общая физическая подготовка		56			Опрос Тестирование
2	Тема №2 Специальная физическая и техническая подготовка		240			
2.1	1. Упражнения для укрепления мышц груди, плечевого пояса, трицепсов, бицепсов и брюшного пресса		80			Тестирование
2.2	2. Упражнения для укрепления мышц нижней части спины, сгибателей бедра, ягодич, мышц живота		80			Тестирование
2.3	3. Упражнения для укрепления мышц спины, плечевого пояса и брюшного пресса		80			Тестирование
4	Тема №3 Контрольные занятия		32			Тестирование
	Промежуточная аттестация					зачет

5.2. СОДЕРЖАНИЕ ПРАКТИЧЕСКОГО РАЗДЕЛА ДИСЦИПЛИНЫ «ЭЛЕКТИВНЫЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛИ) ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ» СПЕЦИАЛИЗАЦИЯ АТЛЕТИЧЕСКАЯ ГИМНАСТИКА

Тема №1. ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ И ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

В процессе теоретической подготовки изучаются вопросы:

1. Влияние занятий атлетической гимнастикой на организм человека.
2. Мышечная система человека и ее функции.
3. Самоконтроль при занятиях атлетической гимнастикой.
4. Техника безопасности при занятиях атлетической гимнастикой.
5. Как избежать мышечной боли после тренировок.
6. Различия между мужчинами и женщинами.
7. Правильное питание и аэробная нагрузка.

Общая физическая подготовка при занятиях атлетической гимнастикой направлена на повышение уровня развития и расширение функциональных возможностей организма, воспитание физических качеств (силы, быстроты, выносливости, ловкости), а также развитие других физических способностей. Средствами общей физической подготовки студента являются общеразвивающие упражнения без предметов для рук и плечевого пояса, повороты, маховые и круговые движения. Упражнения для туловища в положении стоя, лежа, в движении, сочетания движений рук и ног. Упражнения для ног (маховые, прыжковые, на месте и в движении). Сочетания упражнений для рук, ног и туловища. Ходьба и бег в различном темпе (на носках, пятках, выпадами, приставными шагами, с изменением направления, прыжками, с остановками). Упражнения с предметами (со скакалкой, с гимнастической палкой, с набивными мячами). Упражнения на гимнастических снарядах, на гимнастической стенке, скамейке. Акробатические упражнения. Подвижные и спортивные игры.

Тема №2. СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ И ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

1. Упражнения для укрепления мышц груди, плечевого пояса, трицепсов, бицепсов и брюшного пресса

1. Жим штанги лежа на горизонтальной скамье.
2. Жим штанги широким хватом на горизонтальной скамье.
3. Жим штанги над головой.
4. Сгибание рук со штангой в положении стоя.
5. Разгибание рук на блочном тренажере в положении стоя.
6. Переход из положения лежа в положение сидя с поворотом корпуса.

Упражнения выполняются в 1-2 подходах по 10-15 раз

2. Упражнения для укрепления мышц нижней части спины, сгибателей бедра, ягодиц, мышц живота

1. Приседание со штангой на плечах.
2. Становая тяга.
3. Становая тяга на прямых ногах с широким хватом грифа штанги
4. Динамические выпады со штангой на плечах.
5. Подъем ягодиц в положении лежа с поднятыми прямыми ногами.

Упражнения выполняются в 1-2 подходах по 8-10 раз

3. Упражнения для укрепления мышц спины, плечевого пояса и брюшного пресса

1. Подтягивание на перекладине.
2. Сгибание рук в положении сидя с обратным хватом грифа тренажера.
3. Сгибание рук в положении сидя с прямым хватом (имитация гребли).
4. Наклоны вперед со штангой на плечах в положении стоя.
5. Сгибание рук со штангой на бицепс.
6. Подъем туловища с весом на плечах из положения лежа.

Упражнения выполняются в 2 подходах по 10-15 раз.

Для развития основных мышечных групп (мышцы спины, живота, рук и ног) используются основные упражнения

1. Подтягивание на перекладине или верхние тяги с прямым и обратным хватом грифа тренажера.
2. Приседания со штангой на плечах.
3. Жим штанги над головой.
4. Сгибание рук со штангой в положении стоя.
5. Подъем туловища из положения лежа.

Упражнения выполняются в 1-2 подходах по 6-8 раз.

Комплексы упражнений по атлетической гимнастике

Примерный комплекс упражнений

1. Жим штанги широким хватом в положении лежа на спине;
2. Разведение рук с гантелями в положении лежа на спине;
3. Тяга штанги к животу в положении стол в наклоне;
4. Подтягивание на перекладине широким хватом до касания затылком;
5. Жим штанги широким хватом в положении сидя;
6. Разведение рук с гантелями в положении сидя;
7. Приседание со штангой на плечах;
8. Поднимание на носки, расположенные на бруске, со штангой на плечах;
9. Сгибание рук со штангой к плечам в положении стоя;
10. Разгибание рук со штангой (французский жим);

11. Поднимание туловища из положения лёжа на наклонной скамье при закрепленных ногах;

12. Поднимание ног в положении лёжа на наклонной доске.

Комплекс позволяет давать достаточную нагрузку всем мышцам тела. В комплексе не указывается количество повторений в подходе. Это, согласно своим индивидуальным возможностям, студенты должны определить сами. Количество упражнений зависит в основном от физической подготовленности студента и задач, поставленных перед тренировкой.

Примерный комплекс упражнений по атлетической гимнастике для студентов 1 курса

№	Упражнения	Группа мышц	Кол-во подходов
1.	Упражнения на мышцы ног на тренажерах	Ноги	2
2.	Подъем туловища из положения лежа на горизонтальной скамейке с фиксированными ступнями	Мышцы живота	1
3.	Подтягивание на перекладине широким хватом сверху	Руки, широчайшая мышца спины	2
4.	Отжимание из упора на брусьях	Разгибатели рук	2
5.	Прыжок в длину с места	Ноги	1
6.	Подтягивание на перекладине узким хватом снизу (кисти вместе)	Бицепсы рук, мышцы плечевого пояса	2
7.	На тренажере «разводка»	Грудь	2
8.	Жим штанги лежа	Грудь	2
9.	Упражнения на расслабление и растягивание	Произвольно	10 мин

Примерный комплекс упражнений по атлетической гимнастике для студентов 2 курса

№	Упражнения	Группа мышц	Кол-во подходов, мин.
1.	Разминка. Включить упражнение на брюшной пресс на горизонтальной скамейке.	Все	10-15 мин
2.	Упражнения на передние и задние мышцы бедра на тренажере. Жим ногами на станке. Приседания с отягощением 10-15 кг	Ноги	2 2 1
3.	Подтягивание на перекладине широким	Спина	2

№	Упражнения	Группа мышц	Кол-во подходов, мин.
	хватом. Тяга на блоке параллельно полу к животу. Тяга гири одной рукой, стоя в наклоне, свободная рука упирается в скамью.		2 2
4.	Отжимание, в упоре лежа, руки широко. Разведение рук с гантелями лежа на горизонтальной скамье. Жим штанги лежа, широким хватом.	Грудь	2 2 2-3
5.	Подтягивание на перекладине, хват узкий, снизу. Отжимание на брусьях, с отягощением. Сгибание рук со штангой в положении стоя.	Руки	2 1 2
6.	Упражнения на расслабление и растягивание	Произвольно	10 мин

**Примерный комплекс упражнений
по атлетической гимнастике для студентов 3 курса**

№	Упражнения	Группа мышц	Кол-во подходов, мин.
1.	Разминка. Включить упражнение на брюшной пресс на горизонтальной скамейке.	Все	10-15 мин
2.	Жим ногами на станке. Упражнения на передние и задние мышцы бедра на тренажере. Полуприседы со штангой на плечах.	Ноги	2 2 2
3.	Подтягивание на перекладине широким хватом. Тяга на блоке параллельно полу к животу. Тяга штанги в наклоне к груди, хват широкий и средний.	Спина	2 2 2
4.	Отжимание, в упоре лежа, руки широко. Разведение рук с гантелями лежа на спине. Жим штанги лежа, широким хватом.	Грудь	2 2 2
5.	Разведение рук с гантелями в стороны – вверх. Разведение рук с гантелями в стороны – вверх, в наклоне или лежа на скамейке.	Плечевой пояс	2 2
6.	Французский жим, лежа, на трицепс. Отжимание на брусьях, на трицепс.	Руки	2 2

№	Упражнения	Группа мышц	Кол-во подходов, мин.
	Сгибание рук со штангой в положении стоя. Подтягивание на перекладине, хват узкий, снизу.		2 3
7.	Упражнения на расслабление и растягивание	Произвольно	10 мин

Вес снаряда и количество повторений в каждом подходе в любом упражнении необходимо выбирать так, чтобы выполнить повторения без большого напряжения. Обратите внимание на правильность выполнения движений и внимательное, сосредоточенное выполнение каждого подхода.

Примерные комплексы являются основой для составления и корректировки студентами индивидуальных комплексов с учетом своих функциональных и физических возможностей

Тема №5. КОНТРОЛЬНЫЕ ЗАНЯТИЯ

Контрольные занятия обеспечивают оперативную, текущую и итоговую дифференцированную информацию о степени освоения теоретических и методических знаний-умений, о состоянии и динамике физического развития, физической и профессионально-прикладной подготовленности каждого студента. Для оценки общей физической и спортивно-технической подготовленности в каждом семестре студенты выполняют 5-7 тестов. Тесты проводятся в начале учебного года как контрольные, характеризующие подготовленность при поступлении в университет и активность проведения студентом самостоятельных занятий в каникулярное время, и в конце каждого семестра – как определяющие сдвиг за прошедший период.

6. ПЕРЕЧЕНЬ УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ДЛЯ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ОБУЧАЮЩИХСЯ

6.1. Основная литература.

1. Чепиков Е. М. **Атлетическая гимнастика**: учебное пособие для академического бакалавриата / Е. М. Чепиков. — 3-е изд. — Москва: Издательство Юрайт, 2019. — 179 с. — (Бакалавр. Академический курс). — ISBN 978-5-534-11089-0. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://www.biblio-online.ru/bcode/444494>
2. Письменский И. А. **Физическая культура**: учебник для бакалавриата и специалитета / И. А. Письменский, Ю. Н. Аллянов. — Москва: Издательство Юрайт, 2019. — 493 с. — (Бакалавр и специалист). — ISBN 978-5-534-09116-

8. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://biblio-online.ru/bcode/431427>

3. Стриханов М. Н. **Физическая культура и спорт в вузах**: учебное пособие / М. Н. Стриханов, В. И. Савинков. — 2-е изд. — Москва: Издательство Юрайт, 2019. — 160 с. — (Образовательный процесс). — ISBN 978-5-534-10524-7. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://biblio-online.ru/bcode/430716>

4. Ямалетдинова Г. А. **Педагогика физической культуры и спорта**: учебное пособие для академического бакалавриата / Г. А. Ямалетдинова. — Москва: Издательство Юрайт, 2019; Екатеринбург: Изд-во Урал. ун-та. — 244 с. — (Университеты России). — ISBN 978-5-534-05600-6 (Издательство Юрайт). — ISBN 978-5-7996-1183-5 (Изд-во Урал. ун-та). — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://biblio-online.ru/bcode/441686>

5. **Самостоятельная работа студента по физической культуре**: учебное пособие для вузов / В. Л. Кондаков [и др.] ; под редакцией В. Л. Кондакова. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2020. — 149 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-12652-5. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://www.biblio-online.ru/bcode/447949>

6. Дворкин Л. С. **Атлетическая гимнастика**. Методика обучения: учебное пособие для академического бакалавриата / Л. С. Дворкин. — Москва: Издательство Юрайт, 2019. — 148 с. — (Бакалавр. Академический курс). — ISBN 978-5-534-11034-0. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://www.biblio-online.ru/bcode/444017>

7. **Общая физическая подготовка в рамках самостоятельных занятий студентов**: учебное пособие для вузов / М. С. Эммерт, О. О. Фадина, И. Н. Шевелева, О. А. Мельникова. — 2-е изд. — Москва: Издательство Юрайт, 2019; Омск: Изд-во ОмГТУ. — 110 с. — (Университеты России). — ISBN 978-5-534-11767-7 (Издательство Юрайт). — ISBN 978 5 8149 25 47 3 (Изд-во ОмГТУ). — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://www.biblio-online.ru/bcode/446107>

8. **Физическая культура**: учебник и практикум для прикладного бакалавриата / А. Б. Муллер [и др.]. — Москва: Издательство Юрайт, 2019. — 424 с. — (Бакалавр. Прикладной курс). — ISBN 978-5-534-02483-8. — С. 368 — 420 — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://www.biblio-online.ru/bcode/431985/p.368-420>

9. **Основы здорового образа жизни в образовательной организации:** учебное пособие для вузов / А. А. Зайцев [и др.]; под общей редакцией А. А. Зайцева. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2020. — 137 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-12606-8. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://www.biblio-online.ru/bcode/447858>
10. Германов Г. Н. **Двигательные способности и физические качества. Разделы теории физической культуры:** учебное пособие для бакалавриата и магистратуры / Г. Н. Германов. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2019. — 224 с. — (Бакалавр и магистр. Модуль). — ISBN 978-5-534-04492-8. — С. 6 — 12 — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://biblio-online.ru/bcode/438651/p.6-12>
12. Пельменев В. К. **История физической культуры:** учебное пособие для вузов / В. К. Пельменев, Е. В. Конеева. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2019. — 184 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-11804-9. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://biblio-online.ru/bcode/447196>
13. Иванков Ч. Т. **Технология физического воспитания в высших учебных заведениях** / Ч. Т. Иванков, С. А. Литвинов. — 2-е изд. — Москва: Издательство Юрайт, 2019. — 103 с. — (Университеты России). — ISBN 978-5-534-11441-6. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://biblio-online.ru/bcode/445290>
14. **Комплексная оценка здоровья участников образовательного процесса: учебное пособие для вузов** / Р. И. Айзман, А. В. Лебедев, Н. И. Айзман, В. Б. Рубанович; под общей редакцией Р. И. Айзмана. — Москва: Издательство Юрайт, 2020. — 207 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-12545-0. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://biblio-online.ru/bcode/447790>
15. Байкова Л. А. **Психология здоровья: социальное здоровье детей и молодежи: учебное пособие для бакалавриата и магистратуры** / Л. А. Байкова. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2019. — 216 с. — (Авторский учебник). — ISBN 978-5-534-10465-3. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://biblio-online.ru/bcode/430866>
16. Капилевич Л. В. **Физиология человека. Спорт:** учебное пособие для прикладного бакалавриата / Л. В. Капилевич. — Москва: Издательство Юрайт, 2019. — 141 с. — (Университеты России). — ISBN 978-5-534-09793-

1. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://biblio-online.ru/bcode/429445>

17. Рубанович В. Б. **Врачебно-педагогический контроль при занятиях физической культурой**: учебное пособие / В. Б. Рубанович. — 3-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2019. — 253 с. — (Университеты России). — ISBN 978-5-534-07030-9. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://biblio-online.ru/bcode/437324>

18. Вдовина Н. В. **Организм человека: процессы жизнедеятельности и их регуляция** : монография / Н. В. Вдовина. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2019. — 391 с. — (Актуальные монографии). — ISBN 978-5-534-09214-1. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://biblio-online.ru/bcode/427447>

19. **Спортивная биохимия с основами спортивной фармакологии: учебное пособие для вузов** / Л. В. Капилевич, Е. Ю. Дьякова, Е. В. Кошельская, В. И. Андреев. — Москва: Издательство Юрайт, 2019; Томск: Томский политехнический университет. — 151 с. — (Университеты России). — ISBN 978-5-534-11890-2 (Издательство Юрайт). — ISBN 978-5-98298-987-1 (Томский политехнический университет). — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://biblio-online.ru/bcode/446368>

6.2.Дополнительная литература.

1. Евсеев Ю.И. Физическая культура. Серия «Учебники, учебные пособия». Ростов н/Д: Феникс, 2002. -384с.
2. Менхин Ю.В., Менхин А.В. Оздоровительная гимнастика: теория и методика. Ростов н/Д:Феникс, 2002. -384с.
3. Жуков М.Н. Подвижные игры: Учебник для студ.пед.вузов. - М.: Издательский центр «Академия», 2002. -160с.
4. Васенков К.В., Фазлиева., Е.В., Лопатин Л.А. Теория физической культуры. Казань, 2014. -98с.
5. Физическая культура студента. Учебник /Под ред. В.И. Ильинича. - М.: Гардарики, 2003. -448с.

6.3.Методические разработки кафедры (учебные пособия, методические указания)

1. Астраханцев Е.А. Самостоятельные занятия атлетической гимнастикой: Учебное пособие. - Тольятти: ВУиТ, 2008. -70с.

2. Астраханцев Е.А. Физическая культура для студентов с ослабленным здоровьем: Методическое пособие. – Тольятти: ВУиТ, 2006. - 120с.

3. Астраханцев Е.А. Социально-педагогические аспекты формирования культуры здоровья студенческой молодежи: Учебное пособие. - Тольятти: ВУиТ, 2007. -220с.

4. Астраханцев Е.А. Основы физической культуры: Учебное пособие. - Тольятти: ВУиТ, 2009. -150с.

5. Астраханцев Е.А. Самоконтроль и гигиена при занятиях физическими упражнениями: Учебное пособие. - Тольятти: ВУиТ, 2010. - 123с.

6. Астраханцев Е.А. Методические основы занятий физическими упражнениями с оздоровительной направленностью: Учебное пособие. - Тольятти: ВУиТ, 2011. -101с.

7. Астраханцев Е.А., Популо Г.М. Настольный теннис как средство физического воспитания студентов: Учебно-методическое пособие. - Тольятти: ВУиТ, 2012. -55с.

8. Астраханцев Е.А. Теоретические основы физической культуры: Учебное пособие. - Тольятти: ВУиТ, 2017. -199с.

9. Астраханцев Е.А., Популо Г.М. Большой теннис как средство развития двигательных качеств: Учебно-методическое пособие. - Тольятти: ВУиТ, 2013. -91с.

10. Чураков А.В. Основные средства для подготовительной части учебно-тренировочного занятия: Методическое пособие по курсу «Физическая культура» -Тольятти 2006. -36с.

11. Кабанова Е.В., Пальнова С.В. Теория и методика оздоровительных занятий по аэробике: Учебно-методическое пособие. -Тольятти: Волжский университет им.В.Н.Татищева,2008. -39с.

7. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

7.1. Контрольные тесты для оценки общефизической и спортивно-технической подготовленности студентов по атлетической гимнастике

Наименование тестов	Оценка в очках									
	Женщины					Мужчины				
	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
1. Жим штанги лежа на спине (свой вес – муж., ½ своего веса – жен.)	5	4	3	2	1	10	5	3	2	1
2. Поднимание (сед) и опускание туловища из положения лежа, ноги закреплены, руки за головой (кол-во раз)	60	50	40	30	20					
3. Подтягивание на перекладине (кол-во раз)						15	12	9	7	5
4. Приседания со штангой на плечах (свой вес – муж., ½ - жен.)	10	5	3	2	1	12	6	3	2	1
5. Сгибание рук со штангой в положении стоя (1/2 своего веса тела)						15	8	5	2	1
6. Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях						15	12	9	7	5
7. В виси поднимание ног до касания перекладины	5	4	3	2	1	10	7	5	3	2
8. Прыжки в длину с места (см)	190	180	170	160	150	250	240	230	220	210

7.2. Зачет по дисциплине «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту» специализация атлетическая гимнастика

Студенты, выполнившие рабочую программу, на каждом семестре получают зачет по дисциплине «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту». Условием получения зачета являются: наличие медицинского осмотра (без него студент не допускается к практическим занятиям), регулярность посещения занятий по расписанию, знание материала теоретического раздела программы, выполнение установленных на данный семестр тестов общей физической и специальной (спортивно-технической) подготовки.

Критерием успешности освоения материала в основном и спортивном отделениях является экспертная оценка преподавателя, учитывающая регулярность посещения обязательных учебных занятий, знаний теоретического раздела программы и выполнения на оценку «удовлетворительно» и выше тестов общей физической и спортивно-

технической подготовки для отдельных групп различной спортивной направленности, а также установленных в данном семестре требований.

Средняя оценка результатов учебно-тренировочных занятий

Оценка тестов общей физической и спортивно-технической подготовки	Удовлетворительно	Хорошо	Отлично
Средняя оценка тестов в очках	2,0	3,0	3,5

Тесты по общефизической и спортивно-технической подготовке проводятся в начале учебного года как контрольные, характеризующие подготовленность при поступлении в университет и активность проведения студентом самостоятельных занятий в каникулярное время, и в конце каждого семестра – как определяющие сдвиг за прошедший период.

Сдача контрольно-зачетных тестов и требований является необходимым условием получения зачета.

На контрольные занятия могут быть допущены студенты, посетившие не менее 80% занятий. Не допускаются студенты, имеющие пропуски занятий без уважительных причин.

Студенты, временно освобожденные от практических и пропустившие более 50% занятий по болезни, «сдают зачет» только по теоретическому разделу в виде тестовых заданий и/или реферата. Тема реферата определяется преподавателем. Работы выполняются в объеме до 15-25 страниц печатного текста. При оценке реферата учитывается содержание работы, а также умение студента излагать и обобщать свои мысли, аргументировано отвечать на вопросы.

8. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ

8.1. Распределение студентов по учебным отделениям

Практические занятия по дисциплине «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту» реализуются в различных учебных отделениях: основное, спортивное, специальное, инклюзивное.

Распределение в учебные отделения проводится в начале учебного года с учетом пола, состояния здоровья (медицинского заключения) и физического развития, утверждается распоряжением проректора по учебной работе на основании представления заведующего кафедрой.

Студенты I курса в течение первого месяца учебного года проходят профилактический осмотр с целью определения группы здоровья для занятий физической культурой, после которого распределяются по учебным отделениям.

Студенты II и последующих курсов для продолжения занятий в основном и спортивном учебном отделении ежегодно представляют справки

о возможности заниматься физической культурой без противопоказаний либо из поликлиники по месту жительства, либо из медучреждения при университете.

В основное отделение зачисляются студенты, отнесенные к основной и подготовительной медицинским группам. Прием в группы по элективным видам спорта основного отделения осуществляется с учетом интересов студента и расписания занятий на основе личного заявления.

Направления видов спорта определяется кафедрой, с учетом рабочих программ дисциплин, наличия материально технической спортивной базы университета, квалификацией преподавателей, а также популярностью вида спорта у обучающихся. Численный состав групп на занятиях в специализациях по направлениям видов спорта основного учебного отделения составляет 12-15 человек.

В спортивное учебное отделение зачисляются студенты, имеющие спортивные разряды. Студенты спортивного отделения, имеющие высокую спортивную квалификацию, могут быть переведены на индивидуальный график занятий по избранным видам спорта с выполнением в установленные сроки обязательных зачетных требований и тестов.

На элективных занятиях в основном и спортивном отделениях студенты повышают свое спортивное мастерство, готовятся к выполнению разрядных норм и требований в избранном виде спорта и к участию в спортивных соревнованиях, как внутри учебного заведения, так и в проводимых вышестоящими спортивными организациями между вузами. Перевод студентов из одной учебной группы по элективным видам спорта в другую осуществляется перед началом нового учебного семестра, с учетом вышеуказанных требований зачисления в отделения, по личному заявлению студента.

Обучающиеся, не прошедшие медицинское обследование, к практическим занятиям по физической культуре не допускаются.

Занятия по практическому разделу программы по дисциплине «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту» организуются в форме практических занятий.

8.2. Методические рекомендации для студенток при занятиях атлетической гимнастикой

В последнее время атлетические упражнения все больше включаются в оздоровительные и коррекционные программы студенток. Поэтому следует особо обратить их внимание на некоторые методические рекомендации при проведении занятий с использованием отягощений, штанги, гантелей, тренажеров:

- тренировочные нагрузки должны быть индивидуальными;
- перед началом выполнения силовых упражнений необходима разминка аэробной направленности;
- важно хорошо проверить оборудование перед началом занятий;

- при выполнении силовых упражнений основное внимание необходимо уделять технике исполнения, а не поднимаемому весу;
- во время регулярных занятий следует выполнять 4-6 упражнений для нижней части тела и 4-8 упражнений для верхней части тела;
- нагрузка должна быть подобрана так, чтобы студентка могла делать 10-15 повторений;
- все повторения должны выполняться медленно, главная цель - увеличение эластичности тканей;
- не стремиться к изменению фигуры;
- если на занятии выполняются упражнения для всех частей тела, их не следует проводить чаще 3 раз в неделю; если для отдельных частей тела, то режим занятий может меняться, но эта тренировка не должна быть чаще 3 раз в неделю;
- при проведении тренировки следует правильно дышать: поднимая вес, сделать выдох, а на вдохе вернуться в исходное положение;
- после занятий не следует принимать горячий душ, ванну или сауну;
- для предотвращения переохлаждения рекомендуется заканчивать занятия упражнениями с низкой интенсивностью и на расслабление в течение 10-30 минут, а затем можно принять теплый душ.

8.3. Методические рекомендации по подготовке и написанию реферата

Реферат (лат.) - 1) доклад на установленную тему, содержащий обзор соответствующих литературных и других источников; 2) изложение содержания научной работы, книги, статьи. В учебной практике реферат рассматривается, как правило, в первом значении. Тематика рефератов обычно определяется преподавателем, но обучающийся может проявлять и свою инициативу. Различают несколько видов рефератов по их тематике и целевому назначению: литературный (обзорный), методический, информационный, библиографический, полемический и др. При написании реферата требуется умение выделить главное в научном тексте, видеть проблемы, которым посвящена работа, а также пути и способы их решения, используемые автором (или авторами).

Структура реферата должна включать следующие составные части и разделы: 1. Титульный лист. 2. Содержание. 3. Введение. 4. Основное содержание. 5. Заключение (выводы). 6. Список литературы. 7. Приложения (если имеются).

1. Титульный лист. Работа начинается с титульного листа, на котором указываются название вуза, факультета и кафедры, на которой выполнена работа, фамилия, имя и отчество обучающегося (полностью), курс и группа, название и вид работы (реферат), данные о научном руководителе, город и год выполнения работы.

2. Содержание (оглавление) - это наглядная схема, перечень всех без

исключения заголовков работы с указанием страниц. Заголовки должны быть написаны так, чтобы по расположению можно было судить об их соотношении между собой по значимости (главы, разделы, параграфы и т.п.).

3. Введение. Обоснование выбора темы: - актуальность, связь с настоящим, значимость в будущем; - новые, современные подходы к решению проблемы; - наличие противоречивых точек зрения на проблему в науке и желание в них разобраться; - противоположность бытовых представлений и научных данных о заинтересованном факте; - личные мотивы и обстоятельства возникновения интереса к данной теме; - цель и значимость темы.

4. Основное содержание - сущность проблемы или изложение объективных научных сведений по теме реферата; - критический обзор источников; - собственные версии, сведения, оценки.

5. Заключение: - основные выводы; - результаты и личная значимость проделанной работы; перспективы продолжения работы над темой.

6. Список использованной литературы. В списке литературы дается перечень использованной литературы в алфавитном порядке с полным библиографическим описанием источников и нумерацией по порядку. При этом в него включается только та литература, на которую были сделаны ссылки в тексте или выдержки, из которой они цитировались. Вначале перечисляется литература на русском языке, затем на иностранном.

7. Приложения. В приложения включается второстепенный материал, например: анкеты, первичные результаты измерений, схемы приборов и т. п.

8.4. Методические рекомендации по ведению дневника самоконтроля

Результаты самоконтроля рекомендуется фиксировать в дневнике самоконтроля, чтобы была возможность их периодически анализировать самостоятельно или совместно с преподавателем, тренером и врачом.

Дневник самоконтроля: – помогает занимающимся лучше познавать самих себя; – приучает следить за собственным здоровьем; – позволяет своевременно заметить степень усталости от умственной работы или физической тренировки, опасность переутомления и заболевания; – определить, сколько времени требуется для отдыха и восстановления умственных и физических сил; – какими средствами и методами при восстановлении достигается наибольшая эффективность.

Самонаблюдения, отражаемые в дневнике самоконтроля, могут состоять из 8-15-20 показателей. Это показатели должны быть наиболее информативными с учетом вида спорта или формы занятий. Кроме основных показателей, указанных в примерной форме дневника, рекомендовано периодически

дополнительно отмечать результаты наблюдения за ростом, жизненной емкостью легких и физической подготовленностью не реже одного раза в семестр. За весом, окружностью грудной клетки, за развитием силы – один раз в месяц. Девушкам и женщинам рекомендуется включать в дневник самоконтроля протекание менструального цикла, его начало, продолжительность, периодичность, наличие болевых ощущений и др. Так как в отдельных случаях могут наблюдаться вялость, повышенная утомляемость, отсутствие желания заниматься физическими упражнениями.

9. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ, ПРОГРАММНОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ И ИНФОРМАЦИОННЫХ СПРАВОЧНЫХ СИСТЕМ

Российская государственная библиотека - www.rsl.ru, www.leninka.ru
Ресурсы информационно-коммуникационной сети «Интернет»

Программное обеспечение и Интернет-ресурсы:

1. <http://lib.sportedu.ru/> Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту. Формирование фондов библиотека осуществляет благодаря тесным связям с ведущими издательствами в сфере физической культуры и спорта, а также с крупнейшими издательскими домами.

Медиамастеры

2. <https://www.youtube.com/watch?v=eMPMb4o1ZsQ> —

Испытание культуризмом. Приключения тела

3. <https://www.youtube.com/watch?v=DWNxrbsqKM8> —

Вопросы выживания. Ожирение.

4. <https://www.youtube.com/watch?v=XgF7jpl7DhY> — Метод

исследования. Ожирение.

5. <https://www.youtube.com/watch?v=jUBuo73bTxA> —

Треугольники шеи

6. <https://www.youtube.com/watch?v=c-2dXKAN634> — Мышцы

плеча

7. <https://www.youtube.com/watch?v=FWC50SJjicU> — Мышцы
предплечья и кисти
8. <https://www.youtube.com/watch?v=c9ZKH-YYb5o> —
Поверхностные мышцы спины
9. https://www.youtube.com/watch?v=C4Sz_YGXsDk — Мышцы
груди
10. <https://www.youtube.com/watch?v=cVXET4m6tLM> —
Мышцы живота и паховый канал
11. <https://www.youtube.com/watch?v=T5fw8HuqitE> — Мышцы
бедра. Бедренный канал. Лакуны
12. <https://www.youtube.com/watch?v=lJjPeyLiSto> — Мышцы
голени. Подколенная ямка
13. <https://www.youtube.com/watch?v=wa0IHggVZkg> — Жиры:
польза и вред.
14. <https://www.youtube.com/watch?v=GhYzV3gomPU> —
Обратная сторона ЗОЖ.
15. <https://www.youtube.com/watch?v=PNa5NpmUz6w> —
Здоровое питание.
16. <https://www.youtube.com/watch?v=AZwEMcciygo> —
Методика измерения артериального давления.
17. <https://www.youtube.com/watch?v=AHqPVkVtUsA> —
Российский параспортсмен одержал победу на чемпионате Европы по
триатлон
18. <https://www.youtube.com/watch?v=w6ZBcwp8INM> —
Психология пищевого поведения
19. <https://www.youtube.com/watch?v=XH4xYp67rUc> —
Хроническая усталость
20. <https://www.youtube.com/watch?v=Gt3jbMBW58U> —
Психические травмы: посттравматическое расстройство

21. <https://www.youtube.com/watch?v=UFJk2WOfsKI> —
Профилактика алкоголизма и наркомании
22. https://www.youtube.com/watch?v=y_AHLQSLNaM —
Антиоксиданты: правда и мифы
23. <https://www.youtube.com/watch?v=LeaIH9PtU3o> — Витамины:
нужно ли принимать дополнительно
24. <https://www.youtube.com/watch?v=B3hpCafZpnk> — Гормоны. На
страже здоровья
25. <https://www.youtube.com/watch?v=aRoDxHrHDYo> — Гормоны. На
страже красоты
26. <https://www.youtube.com/watch?v=bzzyOoXb5hE> — Смертельные
опыты. Кровь
27. <https://www.youtube.com/watch?v=Z0-gkwuPv7k> — Лекарство от
невесомости
28. <https://www.youtube.com/watch?v=mr29qWv9PQM> — Сколько
человек может прожить без еды?
30. <https://www.youtube.com/watch?v=A4coMtDUqzQ> — Медицина:
будущее на пороге (передовые медицинские технологии)

10. НЕОБХОДИМАЯ МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКАЯ БАЗА

Практический раздел

Спортивный зал для занятий физической культурой и спортом.

Перечень основного оборудования:

Стойка для штанги RACK01 – 1 шт., скамья WINNER – 1шт., скамья Novus, обруч – 8 шт., гимнастический коврик – 10 шт., гири: 24 кг – 2 шт., 32 кг – 2 шт., 16 кг – 1 шт., штанга олимпийская с замками кг – 1шт., штанга маленькая 1шт., блины: 5 кг – 2 шт., 15 кг – 2 шт., 10 кг – 2 шт., 2,5 кг – 2 шт., блины маленькие: 2,5 кг – 2 шт., 5 кг – 2шт., 10 кг – 2 шт., гантели: 10 кг – 2 шт., 12 кг – 2 шт., 3 кг – 4 шт., 1кг – 10 шт., скамейка – 2 шт., скакалка – 10 шт., скамья JKEXER., тренажер министеппер WINNER.,

тренажер для гребцов –1шт., тренажер райдер HouseFit–1шт., велотренажер WINNER (ROTEUS) – 1 шт., велотренажерWINNER (PELICAN) -1шт., беговая дорожка TORNEO–1шт., тренажер WINNER (DORIAN) –1шт., тренажер WINNER (FLEX)1–шт.

Спортивный зал.

Перечень основного оборудования:

Скамейки -6 шт, обручи-4 шт, шведские стенки, 20 ковриков, 10 больших конусов, 10 малых конусов, 10 гимнастических палок, 5 мячей по 1 кг, 10 мячей по 3 кг, 2 гимнастических мата.

Разработчик:

Кафедра «АИ и ОРМ»

к.п.н., доцент Астраханцев Е.А.