

**Министерство науки и высшего образования РФ**  
Образовательная автономная некоммерческая организация  
высшего образования  
«Волжский университет имени В.Н.Татищева» (институт)



**УТВЕРЖДАЮ**  
Председатель  
учебно-методического  
совета

  
Н.Г.Рогова

**Рабочая программа дисциплины**

Б1.О.29 Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту  
(Атлетическая гимнастика)  
направление подготовки 40.03.01 Юриспруденция  
Профиль: Гражданско-правовой

Квалификация выпускника – бакалавр

Форма обучения – очная, очно-заочная, заочная

2021 г.

Рабочая программа по основной профессиональной образовательной программе высшего образования по направления подготовки 40.03.01 Юриспруденция, Профиль: Гражданско-правовой

Разработчик: Астраханцев Е.А.

Обсуждена и рекомендована к использованию и (или) изданию решением кафедры:

Протокол № 1 от « 26 » августа 2021 г.

Заведующий кафедрой «Актерское мастерство и организация работы с молодежью»



Исакова Т.Б.  
ФИО

Обсуждена и одобрена учебно-методическим советом вуза «26» августа 20 21г., протокол № 1

Председатель УМС  Н.Г. Рогова

## СОДЕРЖАНИЕ

1. ОБЛАСТЬ ПРИМЕНЕНИЯ ПРОГРАММЫ.....4
2. ПЕРЕЧЕНЬ ПЛАНИРУЕМЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ.....5
3. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОСНОВНОЙ

<b>ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ.....</b>	<b>ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ .....6</b>
<b>4. ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ И ВИДЫ УЧЕБНОЙ РАБОТЫ.....</b>	<b>7</b>
<b>5. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ.....</b>	<b>8</b>
5.1. Календарно-тематическое планирование.....	8
5.2. Содержание практического раздела дисциплины.....	8
5.3. Содержание занятий по физической культуре со студентами специальной группы.....	11
<b>6. ПЕРЕЧЕНЬ УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ.....</b>	<b>12</b>
6.1. Основная литература.....	12
6.2. Дополнительная литература.....	15
6.3. Методически разработки кафедры (учебные пособия, методические указания).....	15
<b>7. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ.....</b>	<b>16</b>
7.1. Контрольные тесты для оценки общефизической и спортивно-технической подготовленности студентов.....	16
7.2. Зачет по дисциплине.....	16
<b>8. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ПО ОРГАНИЗАЦИИ ИЗУЧЕНИЯ ДИСЦИПЛИН.....</b>	<b>18</b>
8.1. Распределение студентов по учебным группа.....	18
8.2. Методические рекомендации по подготовке и написанию реферата....	19
8.3. Методические рекомендации по ведению дневника самоконтроля.....	20
<b>9. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ ПРОГРАММНОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ И ИНФОРМАЦИОННЫХ СПРАВОЧНЫХ СИСТЕМ.....</b>	<b>21</b>
<b>10. НЕОБХОДИМАЯ МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКАЯ БАЗА.....</b>	<b>23</b>

## **1. ОБЛАСТЬ ПРИМЕНЕНИЯ ПРОГРАММЫ**

Настоящая программа учебной дисциплины устанавливает требования к образовательным результатам и результатам обучения студента и определяет содержание и виды учебных занятий и отчетности.

Программа дисциплины является частью основной профессиональной

образовательной программы в соответствии с ФГОС высшего образования по специальности:

40.03.01 Юриспруденция, уровень высшего образования – бакалавриат.

Программа разработана в соответствии:

– Федеральным законом от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

- с профессиональными стандартами, соответствующих профессиональной деятельности выпускников;

- с требованиями Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по образовательным программам высшего образования — программам бакалавриата, программам специалитета, программам магистратуры, утвержденного приказом Министерства образования и науки РФ от 05.04.2017 № 301;

- локальными нормативными актами ОАНО ВО «ВУиТ».

Образовательная деятельность по дисциплине осуществляется на государственном языке РФ.

Качество обучения по дисциплине определяется в рамках внутренней системы оценки, а также внешней системы оценки, в которой образовательная организация может принимать участие на добровольной основе в рамках профессионально-общественной аккредитации.

К оценке качества обучения могут привлекаться работодатели и их объединения с целью подготовки обучающихся в соответствии с профессиональными стандартами и требованиями рынка труда к специалистам данного профиля.

В целях совершенствования образования к оценке качества также могут привлекаться обучающиеся, которым предоставляется возможность выразить свое мнение относительно условий, содержания и качества учебного процесса.

## **2. ПЕРЕЧЕНЬ ПЛАНИРУЕМЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ**

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» (Атлетическая гимнастика) 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» (АТЛЕТИЧЕСКАЯ ГИМНАСТИКА)**

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:

Код и наименование компетенции	Код и наименование индикатора достижения компетенции
УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7.1. Знает роль и значение физической культуры в жизни человека и общества; научно-практические основы физической культуры, а также систему профилактики вредных привычек и формирования здорового образа и стиля жизни
	УК-7.2. Умеет применять на практике разнообразные средства физической культуры и спорта для сохранения и укрепления здоровья и психофизической подготовки; использует средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни
	УК-7.3. Владеет навыками поддержания здоровья и физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

В результате изучения дисциплины (модуля) обучающийся должен:

**уметь:**

применять на практике разнообразные средства физической культуры и спорта для сохранения и укрепления здоровья и психофизической подготовки;

использовать средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни.

**знать:**

роль и значение физической культуры в жизни человека и общества;

научно-практические основы физической культуры, а также систему профилактики вредных привычек и формирования здорового образа и стиля жизни.

**владеть навыками:**

поддержания здоровья и физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

### **3. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ**

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

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.

Дисциплина ведется в течение шести семестров трех первых лет обучения. Рабочая программа должна обеспечивать реализацию дисциплин (модулей) по физической культуре и спорту в рамках:

элективных дисциплин (модулей) по физической культуре и спорту в объеме не менее 328 академических часов, которые являются обязательными для освоения и в зачетные единицы не переводятся.





## СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

### 5.1. КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/ п	Тема	Количество часов на				Форма контроля
		лекции	практические /семинарские занятия	лабора торные занятия	самостояте льную работу	
	<b>Тема №1</b> Теоретическая и общая физическая подготовка					Опрос Тестирова ние
	<b>Тема №2</b> Специальная физическая и техническая подготовка					
	<b>1. Упражнения</b> для укрепления мышц груди, плечевого пояса, трицепсов, бицепсов и брюшного пресса					Тестирова ние
	Упражнения для укрепления мышц нижней части спины, сгибателей бедра, ягодиц, мышц живота					Тестирова ние
	<b>3. Упражнения</b> для укрепления мышц спины, плечевого пояса и брюшного пресса					Тестирова ние
	<b>Тема №3</b> Контрольные занятия					Тестирова ние
	Промежуточная аттестация					<b>зачет</b>

### 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 бедр, 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 хватом.	Спина	2 2

№	Упражнения	Группа мышц	Кол-во подходов, мин.
	Тяга на блоке параллельно полу к животу. Тяга гири одной рукой, стоя в наклоне, свободная рука опирается в скамью.		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. Сгибание рук со штангой в положении стоя. Подтягивание на перекладине, хват узкий,	Руки	2 2 2 3

№	Упражнения	Группа мышц	Кол-во подходов, мин.
	снизу.		
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. Обратит 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 №3. 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 вузов / Е. М. Чепиков. — 3-е изд. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 179 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-11089-0. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/475716>
2. Письменский, И. А. **Физическая культура**: учебник для вузов / И. А. Письменский, Ю. Н. Аллянов. — Москва: Издательство Юрайт, 2021. — 450 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-14056-9. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/469114>

3. Стриханов, М. Н. **Физическая культура и спорт в вузах**: учебное пособие / М. Н. Стриханов, В. И. Савинков. — 2-е изд. — Москва: Издательство Юрайт, 2021. — 160 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-10524-7. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/473770>

4. Ямалетдинова, Г. А. **Педагогика физической культуры и спорта**: учебное пособие для вузов / Г. А. Ямалетдинова; под научной редакцией И. В. Еркомайшвили. — Москва: Издательство Юрайт, 2020. — 244 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-05600-6. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/454923>

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, 2021. — 149 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-12652-5. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/476334>

6. Дворкин, Л. С. **Атлетическая гимнастика. Методика обучения**: учебное пособие для вузов / Л. С. Дворкин. — Москва: Издательство Юрайт, 2021. — 148 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-11034-0. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/474233>

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, 2020. — 110 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-11767-7. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/457039>

8. **Физическая культура: учебник и практикум для вузов** / А. Б. Муллер [и др.]. — Москва: Издательство Юрайт, 2021. — 424 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-02483-8. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/468671>

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 вузов /

Г. Н. Германов. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 224 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-04492-8. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/472703>

## **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. **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, 2021. — 151 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-11890-2. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/470288>
7. Вдовина, Н. В. **Организм человека: процессы жизнедеятельности и их регуляция** : монография / Н. В. Вдовина. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 391 с. — (Актуальные монографии). — ISBN 978-5-534-09214-1. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/474931>
8. 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, 2021. — 184 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-11804-9. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/474340>
9. Иванков, Ч. Т. Технология физического воспитания в высших учебных заведениях / Ч. Т. Иванков, С. А. Литвинов. — 2-е изд. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 103 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-11441-6. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/456948>



### **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**

	Оценка в очках
--	----------------

Наименование тестов										
	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 висе 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» 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: 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 основной и спортивной группе 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 группам**

Практические занятия по дисциплине «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту» реализуются в различных учебных группах: основная, спортивная, специальная, инклюзивная.

Распределение в учебные группы 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 группам.

Студенты II и последующих курсов для продолжения занятий в основной и спортивной учебных группах ежегодно представляют справки о возможности заниматься физической культурой без противопоказаний либо из поликлиники по месту жительства, либо из медучреждения при университете.

В основную группу зачисляются студенты, отнесенные к основной и подготовительной медицинским группам. Прием в группы по элективным видам спорта основной группы 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, квалификации преподавателей, а также популярностью вида спорта у обучающихся.

В спортивную учебную группу зачисляются студенты, имеющие спортивные разряды. Студенты, 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 основной и спортивной группах 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.

В специальную учебную группу зачисляются студенты на основе решения врачебной комиссии (заключения ВК) о необходимости занятий в специальной группе (группа А) или освобождения от занятий физической культурой (группа В). Зачисление в специальную группу осуществляется в каждом семестре на основе соответствующих справок. Численность студентов в учебных группах - 8-12 человек.

Студенты, зачисленные в специальную учебную группу, осваивают доступные им разделы учебной программы в форме теоретических занятий, выполняют те разделы программы, требования и тесты, которые доступны им по состоянию здоровья.

Обучающиеся с ограниченными возможностями здоровья и инвалиды зачисляются на основании медицинского заключения в инклюзивную учебную группу.

Перевод студентов из одной учебной группы по элективным видам спорта в другую осуществляется перед началом нового учебного семестра, с учетом вышеуказанных требований зачисления в группу, 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 по различным видам спорта и другой спортивно-оздоровительной деятельности.

## **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 (для лиц с ОВЗ и инвалидов), 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](http://www.rsl.ru), [www.leninka.ru](http://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.

*Медиамаатериалы*

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

- Вопросы выживания. Ожирение.
- Метод исследования. Ожирение.
- Треугольники шеи
- Мышцы плеча
- Мышцы предплечья и кисти
- Поверхностные мышцы спины
- Мышцы груди
- Мышцы живота и паховый канал
- Мышцы бедра. Бедренный канал. Лакуны
- Мышцы голени. Подколенная ямка
- Жиры: польза и вред.
- Обратная сторона ЗОЖ.
- Здоровое питание.

— Методика измерения артериального давления.

Н

У8. <https://www.youtube.com/watch?v=w6ZBcwp8lNM> — Психология  
пищевого поведения

У9. <https://www.youtube.com/watch?v=XH4xYp67rUc> — Хроническая  
усталость

У0. <https://www.youtube.com/watch?v=Gt3jbMBW58U> — Психические  
травмы: посттравматическое расстройство

У1. <https://www.youtube.com/watch?v=UFJk2WOfsKI> — Профилактика  
алкоголизма и наркомании

У2. [https://www.youtube.com/watch?v=y\\_AHLQSLNaM](https://www.youtube.com/watch?v=y_AHLQSLNaM) — Антиоксиданты:  
правда и мифы

У3. <https://www.youtube.com/watch?v=LeaIH9PtU3o> — Витамины: нужно ли  
принимать дополнительно

У4. <https://www.youtube.com/watch?v=B3hpCafZpnk> — Гормоны. На страже  
здоровья

У5. <https://www.youtube.com/watch?v=aRoDxHrHDYo> — Гормоны. На страже  
красоты

У6. <https://www.youtube.com/watch?v=bzzyOoXb5hE> — Смертельные опыты.

Кровь

У7. <https://www.youtube.com/watch?v=Z0-gkwuPv7k> — Лекарство от  
невесомости

У8. <https://www.youtube.com/watch?v=mr29qWv9PQM> — Сколько человек  
может прожить без еды?

У0. <https://www.youtube.com/watch?v=A4coMtDUqzQ> — Медицина: будущее  
на пороге (передовые медицинские технологии)

е

.

с **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., велотренажер WINNER (PELICAN) – 1шт.,

беговая дорожка TORNEO – 1шт., тренажер WINNER (DORIAN) – 1шт.,

тренажер WINNER (FLEX) – 1шт.

**Спортивный зал.**

У

У

с

А

— Российский параспортсмен одержал победу на чемпионате Европы по



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.