

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Смирнов Сергей Николаевич  
Должность: врио ректора  
Дата подписания: 22.09.2023 07:31:40  
Уникальный программный ключ:  
69e375c64f7e975d4e8830e7b4fcc2ad1bf35f08

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации  
ФГБОУ ВО «Тверской государственный университет»



Утверждаю:

Руководитель ООП:

*Шаров* Шаров Г.С.  
«16» 05 2023 г.

Рабочая программа дисциплины (с аннотацией)

**Элективные дисциплины по физической культуре и спорту**

**Спортивные игры**

Направление подготовки

02.03.03 Математическое обеспечение и администрирование  
информационных систем

Профиль подготовки

Математические основы информатики

Для студентов 1 и 2 курса

очная форма

Составитель: Титкова И.А.

Тверь, 2023

## **Аннотация**

### **1. Цель и задачи дисциплины**

Целью освоения дисциплины является формирование физической культуры личности, способности направленно использовать разнообразные средства физической культуры и спорта, в том числе и различных видов оздоровительных физических упражнений, с целью сохранения и укрепления здоровья, поддержания оптимального уровня физической подготовленности, обеспечивающего полноценную социальную и профессиональную деятельность.

Задачи:

Достижение поставленной цели предусматривает решение следующих задач:

- формирование понимания социальной значимости физической культуры и её роли в развитии личности и подготовке к профессиональной деятельности;
- содействие разностороннему развитию личности, сохранению и укреплению его здоровья, повышению уровня общей физической подготовленности и специальной подготовленности в оздоровительных системах физических упражнений, развитию профессионально важных физических качеств и психомоторных способностей будущих специалистов;
- формирование потребности в физическом самосовершенствовании, установки на здоровый образ жизни и поддержание высокого уровня здоровья через сознательное и творческое использование средств физической культуры;
- формирование знаний основ безопасности при самостоятельных занятиях физической культурой и спортом;
- формирование навыков поддержания необходимого уровня общей физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

атлетической гимнастикой решают вопросы досуга молодёжи, отвлекают от вредных привычек, прививают самодисциплину. Атлетическая гимнастика является средством активного отдыха и формирования здорового образа жизни.

## **2. Место дисциплины в структуре ООП**

«Элективные дисциплины по физической культуре и спорту: атлетическая гимнастика» является элективной дисциплиной по физической культуре и спорту и входит в обязательную часть учебного плана, включает направления: фитнес и атлетическая гимнастика.

Атлетическая гимнастика - это система разносторонних силовых упражнений, направленных на развитие силы, формирование пропорциональной фигуры и укрепление здоровья. Она позволяет осуществлять тренировку сердечнососудистой системы и других жизненно важных систем организма, через развитие мускулатуры. Активно и благотворно воздействует на работу внутренних органов, делает тело мускулистым и красивым, позволяет направленно управлять своим телосложением. Занятия с гантелями, гирями, штангой, собственным весом (отжимания, подтягивание на турнике), на специальных тренажёрах способствуют достижению высокого уровня силы, развитию выносливости, укреплению нервной системы. Способствует исключению или резкому снижению вредного воздействия на организм так называемых факторов риска.

Фитнес включает в себя следующие виды:

Пилатес - комплекс упражнений для всего тела, который развивает гибкость и подвижность. Никакие другие упражнения не оказывают настолько мягкого воздействия на тело, одновременно укрепляя его. Пилатес укрепляет мышцы-стабилизаторы, выполняющие роль своеобразного корсета, фиксирующие нормальное положение тела (осанки, внутренних органов). Упражнения этой системы очень многоплановы, и включают в работу большое количество мышц одновременно, требуя правильной

техники выполнения, а количество повторений при этом может быть минимальным.

Стретчинг - система упражнений на растягивание и один из способов повышения двигательной активности и одновременно снижение эмоционально- психической напряженности. Занятия стретчингом позволяют улучшить координацию движений, восстановить полноценное движение в случае травм, заболеваний, нервных перенапряжений и стрессовых ситуаций. Расслабление мышц способствует улучшению самочувствия. Система упражнений стретчинга позволяет решить ряд частных задач: при растяжках мышечная система повышает двигательную активность, и улучшается подвижность суставов, укрепляются и разрабатываются глубинные мышцы, которые невозможно задействовать на тренажерах. Развивается легкость и гибкость всего тела, улучшается координация и кровообращение, понижается нагрузка на хрящи суставов и межпозвоночные диски – основной результат – улучшение общего состояния всего организма.

Ритмическая гимнастика - ее воздействие выражается, прежде всего, в положительном влиянии на деятельность сердечнососудистой системы. В процессе активной мышечной работы повышается частота сердечных сокращений, поскольку сердце вынуждено работать как мощный насос, перекачивая обогащенную кислородом кровь в ткани. Соответственно увеличивается количество действующих кровеносных сосудов, причем как периферических, так и питающих мышцу сердца, благодаря чему нормализуется артериальное давление и улучшается кровоснабжение самой сердечной мышцы. Физические нагрузки в оптимальном пульсовом режиме служат не только средством повышения резервных возможностей сердечной мышцы, но и условием нормального функционирования всех органов и систем.

Дисциплина «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту: атлетическая гимнастика» является обязательным разделом гуманитарного компонента образования, значимость которого проявляется

через гармонизацию духовных и физических сил, формирование таких общечеловеческих ценностей, как здоровье, физическое и психическое благополучие, физическое совершенство - основы для осуществления дальнейшей профессиональной деятельности.

Освоение данной дисциплины является основой для последующего изучения дисциплины «Безопасность жизнедеятельности», прохождения практик, выполнения выпускной квалификационной работы.

**3. Объем дисциплины:** составляет 328 академических часов, **в том числе:**

**контактная аудиторная работа:** практические занятия 140 часов;

**самостоятельная работа:** 188 часов.

Указанные академические часы являются обязательными для освоения и в зачетные единицы не переводятся.

#### **4. Планируемые результаты обучения по дисциплине, соотнесенные с планируемыми результатами освоения образовательной программы**

Планируемые результаты освоения образовательной программы (формируемые компетенции)	Планируемые результаты обучения по дисциплине
<b>УК-7</b> Способен поддерживать уровень физической подготовки для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности;	<b>УК-7.1.</b> Выбирает здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма и условий реализации профессиональной деятельности
	<b>УК-7.2.</b> Планирует свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности
	<b>УК-7.3.</b> Соблюдает и пропагандирует нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности

## 5. Форма промежуточной аттестации и семестр прохождения

Формой промежуточной аттестации является зачет во втором и четвертом семестре.

## 6. Язык преподавания русский.

**II. Содержание дисциплины, структурированное по темам (разделам) с указанием отведенного на них количества академических часов и видов учебных занятий**

### Атлетическая гимнастика

Учебная программа – наименование разделов и тем	Всего (час.)	Контактная работа (час.)	Самостоятельная работа (час.)
		Практические занятия	
1 курс (I,II семестр)			
<i>Раздел 1. Техническая подготовка атлетов.</i>			
Тема 1. Техника выполнения упражнений с гантелями различного веса (от 5 до 25 кг).	18	8	10
Тема 2. Техника выполнения упражнений со штангой	18	8	10
Тема 3. Техника выполнения упражнений с использованием собственного веса	18	8	10
Тема 4. Техника выполнения упражнений на специальных тренажерах	20	10	10
<i>Раздел 2. Физическая подготовка атлетов.</i>			
Тема 5. Овладение силовыми и скоростно-силовыми упражнениями. Сочетание скоростно-силовых упражнений с упражнениями на выносливость. Правильное дыхание во время выполнения упражнений.	26	10	16
<i>Раздел 3. Выполнение комплексов упражнений</i>			
Тема 6. Дельтовидные мышцы. Бицепсы.	20	8	12

Тема 7. Мышцы спины. Грудные мышцы.	20	8	12
Тема 8. Мышцы живота. Мышцы бедра. Мышцы голени.	20	8	12
Контрольные занятия	4	4	
ИТОГО (1 курс):	164	72	92
<b>2 курс (III,IV семестр)</b>			
<i>Раздел 1. Техническая подготовка атлетов.</i>			
Тема 1. Совершенствование техники выполнения упражнений с гантелями различного веса (от 5 до 25 кг).	16	6	10
Тема 2. Совершенствование техники выполнения упражнений со штангой	16	6	10
Тема 3. Совершенствование техники выполнения упражнений с использованием собственного веса	16	6	10
Тема 4. Совершенствование техники выполнения упражнений на специальных тренажёрах	26	14	12
<i>Раздел 2. Физическая подготовка атлетов.</i>			
Тема 5. Выполнение силовых и скоростно-силовых упражнений. Сочетание скоростно-силовых упражнений с упражнениями на выносливость. Правильное дыхание во время выполнения упражнений.	26	8	18
<i>Раздел 3. Составление и выполнение комплексов упражнений</i>			
Тема 6. Дельтовидные мышцы. Бицепсы.	20	8	12
Тема 7. Мышцы спины. Грудные мышцы.	20	8	12
Тема 8. Мышцы живота. Мышцы бедра. Мышцы голени.	20	8	12
Контрольные занятия	4	4	
ИТОГО (2 курс):	164	68	96
ИТОГО	328	140	188

### III. Образовательные технологии

Учебная программа – наименование разделов и тем <i>(в строгом соответствии с разделом II РПД)</i>	Вид занятия	Образовательные технологии
1 курс(I,II семестр)		
<i>Раздел 1.Техническая подготовка атлетов.</i>		
Тема 1. Техника выполнения упражнений с гантелями различного веса (от 5 до 25 кг).	Практическ ие занятия	<p><i>Технологии:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- личноcтно-ориентированного подхода,</li> <li>- дифференцированного физкультурного образования,</li> <li>- здоровьесберегающие,</li> <li>- информационно-коммуникативные технологии,</li> <li>- технология поддержки.</li> </ul>
		<p><i>Общепедагогические методы:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- словесный</li> <li>- наглядный</li> </ul> <p><i>Методы развития физических качеств:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Равномерный метод</li> </ul>



<p>Тема 2. Техника выполнения упражнений со штангой</p>	<p>Практические занятия</p>	<p><i>Технологии:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- личностно-ориентированного подхода,</li> <li>- дифференцированного физкультурного образования,</li> <li>- здоровьесберегающие,</li> <li>- информационно-коммуникативные технологии,</li> <li>- технология поддержки.</li> </ul> <p><i>Общепедагогические методы:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- словесный;</li> <li>- наглядный</li> </ul> <p><i>Методы развития физических качеств:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Равномерный метод</li> <li>- Переменный метод</li> <li>- Повторный метод</li> </ul>
<p>Тема 3. Техника выполнения упражнений с использованием собственного веса</p>	<p>Практические занятия</p>	<p><i>Технологии:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- личностно-ориентированного подхода,</li> <li>- дифференцированного физкультурного образования,</li> <li>- здоровьесберегающие,</li> <li>- информационно-коммуникативные</li> </ul>

		<p>технологии,</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- технология поддержки.</li> </ul> <p><i>Общепедагогические методы:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- словесный;</li> <li>- наглядный</li> </ul> <p><i>Методы развития физических качеств:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Равномерный метод</li> <li>- Переменный метод</li> <li>- Повторный метод</li> </ul> <p><i>Специфические методы:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-методы строго регламентированного упражнения</li> </ul>
<p>Тема 4. Техника выполнения упражнений на специальных тренажёрах</p>	<p>Практические занятия</p>	<p><i>Технологии:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- лично-ориентированного подхода,</li> <li>- дифференцированного физкультурного образования,</li> <li>- здоровьесберегающие,</li> <li>- информационно-коммуникативные технологии,</li> <li>- технология поддержки.</li> </ul> <p><i>Общепедагогические методы:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- словесный;</li> <li>- наглядный</li> </ul> <p><i>Методы развития физических качеств:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Равномерный метод</li> <li>- Переменный метод</li> <li>- Повторный метод</li> </ul>

		<ul style="list-style-type: none"> <li>- Круговой метод</li> </ul> <p><i>Специфические методы:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- методы строго регламентированного упражнения</li> </ul>
<i>Раздел 2. Физическая подготовка атлетов.</i>		
<p>Тема 5. Овладение силовыми и скоростно-силовыми упражнениями. Сочетание скоростно-силовых упражнений с упражнениями на выносливость. Правильное дыхание во время выполнения упражнений.</p>	Практическое занятия	<p><i>Технологии:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- лично-ориентированного подхода,</li> <li>- дифференцированного физкультурного образования,</li> <li>- здоровьесберегающие,</li> <li>- информационно-коммуникативные технологии,</li> <li>- технология поддержки.</li> </ul> <p><i>Общепедагогические методы:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- словесный;</li> <li>- наглядный</li> </ul> <p><i>Методы развития физических качеств:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Равномерный метод</li> <li>- Переменный метод</li> <li>- Повторный метод</li> <li>- Круговой метод</li> </ul>
<i>Раздел 3. Выполнение комплексов упражнений</i>		
Тема 6. Дельтовидные мышцы. Бицепсы.	Практическое занятия	<p><i>Технологии:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- лично-ориентированного подхода,</li> </ul>

		<ul style="list-style-type: none"> <li>- дифференцированного физкультурного образования,</li> <li>- здоровьесберегающие,</li> <li>- информационно-коммуникативные технологии,</li> <li>- технология поддержки.</li> </ul> <p><i>Общепедагогические методы:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- словесный;</li> <li>- наглядный</li> </ul> <p><i>Методы развития физических качеств:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Равномерный метод</li> <li>- Переменный метод</li> <li>- Повторный метод</li> </ul> <p><i>Специфические методы:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- методы строго регламентированного упражнения</li> </ul>
<p>Тема 7. Мышцы спины. Грудные мышцы.</p>	<p>Практические занятия</p>	<p><i>Технологии:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- лично-ориентированного подхода,</li> <li>- дифференцированного физкультурного образования,</li> <li>- здоровьесберегающие,</li> <li>- информационно-коммуникативные технологии,</li> <li>- технология поддержки.</li> </ul> <p><i>Общепедагогические методы:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- словесный;</li> <li>- наглядный</li> </ul>

		<p><i>Методы развития физических качеств:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Равномерный метод</li> <li>- Переменный метод</li> <li>- Повторный метод</li> </ul> <p><i>Специфические методы:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- методы строго регламентированного упражнения</li> </ul>
<p>Тема 8. Мышцы живота. Мышцы бедра. Мышцы голени.</p>	<p>Практические занятия</p>	<p><i>Технологии:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- лично-ориентированного подхода,</li> <li>- дифференцированного физкультурного образования,</li> <li>- здоровьесберегающие,</li> <li>- информационно-коммуникативные технологии,</li> <li>- технология поддержки.</li> </ul> <p><i>Общепедагогические методы:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- словесный;</li> <li>- наглядный</li> </ul> <p><i>Методы развития физических качеств:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Равномерный метод</li> <li>- Переменный метод</li> <li>- Повторный метод</li> </ul> <p><i>Специфические методы:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- методы строго регламентированного упражнения</li> </ul>
<p>2 курс (III,IV семестр)</p>		

<p><i>Раздел 1.Техническая подготовка атлетов.</i></p>		
<p>Тема 1.Совершенствование техники выполнения упражнений с гантелями различного веса (от 5 до 25 кг).</p>	<p>Практическое занятие</p>	<p><i>Технологии:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- личноcтно-ориентированного подхода,</li> <li>- дифференцированного физкультурного образования,</li> <li>- здоровьесберегающие,</li> <li>- информационно-коммуникативные технологии,</li> <li>- технология поддержки.</li> </ul> <p><i>Общепедагогические методы:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- словесный;</li> <li>- наглядный</li> </ul> <p><i>Методы развития физических качеств:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Равномерный метод</li> <li>- Переменный метод</li> <li>- Повторный метод</li> <li>- Интервальный метод</li> </ul>
<p>Тема 2.Совершенствование техники выполнения упражнений со штангой</p>	<p>Практическое занятие</p>	<p><i>Технологии:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- личноcтно-ориентированного подхода,</li> <li>- дифференцированного физкультурного образования,</li> <li>- здоровьесберегающие,</li> <li>- информационно-коммуникативные технологии,</li> <li>- технология поддержки.</li> </ul>

		<p><i>Общепедагогические методы:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- словесный;</li> <li>- наглядный</li> </ul> <p><i>Методы развития физических качеств:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Равномерный метод</li> <li>- Переменный метод</li> <li>- Повторный метод</li> <li>- Интервальный метод</li> </ul>
<p>Тема 3. Совершенствование техники выполнения упражнений с использованием собственного веса</p>		<p><i>Технологии:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- личностно-ориентированного подхода,</li> <li>- дифференцированного физкультурного образования,</li> <li>- здоровьесберегающие,</li> <li>- информационно-коммуникативные технологии,</li> <li>- технология поддержки.</li> </ul> <p><i>Общепедагогические методы:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- словесный;</li> <li>- наглядный</li> </ul> <p><i>Методы развития физических качеств:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Равномерный метод</li> <li>- Переменный метод</li> <li>- Повторный метод</li> <li>- Интервальный метод</li> </ul>

<p>Тема 4. Совершенствование техники выполнения упражнений на специальных тренажёрах</p>		<p><i>Технологии:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- лично-ориентированного подхода,</li> <li>- дифференцированного физкультурного образования,</li> <li>- здоровьесберегающие,</li> <li>- информационно-коммуникативные технологии,</li> <li>- технология поддержки.</li> </ul> <p><i>Общепедагогические методы:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- словесный;</li> <li>- наглядный</li> </ul> <p><i>Методы развития физических качеств:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Равномерный метод</li> <li>- Переменный метод</li> <li>- Повторный метод</li> <li>- Интервальный метод</li> </ul>
<p><i>Раздел 2. Физическая подготовка атлетов.</i></p>		
<p>Тема 5. Выполнение силовых и скоростно-силовых упражнений. Сочетание скоростно-силовых упражнений с упражнениями на выносливость. Правильное дыхание во время выполнения упражнений.</p>	<p>Практические занятия</p>	<p><i>Технологии:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- лично-ориентированного подхода,</li> <li>- дифференцированного физкультурного образования,</li> <li>- здоровьесберегающие,</li> <li>- информационно-коммуникативные технологии,</li> <li>- технология поддержки.</li> </ul>



		<p><i>Общепедагогические методы:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- словесный;</li> <li>- наглядный</li> </ul> <p><i>Методы развития физических качеств:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Равномерный метод</li> <li>- Переменный метод</li> <li>- Повторный метод</li> <li>- Круговой метод</li> </ul>
<p><i>Раздел 3. Составление и выполнение комплексов упражнений</i></p>		
<p>Тема 6. Дельтовидные мышцы. Бицепсы.</p>	<p>Практические занятия</p>	<p><i>Технологии:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- лично-ориентированного подхода,</li> <li>- дифференцированного физкультурного образования,</li> <li>- здоровьесберегающие,</li> <li>- информационно-коммуникативные технологии,</li> <li>- технология поддержки.</li> </ul> <p><i>Общепедагогические методы:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- словесный;</li> <li>- наглядный</li> </ul> <p><i>Методы развития физических качеств:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Равномерный метод</li> <li>- Переменный метод</li> <li>- Повторный метод</li> <li>- Интервальный метод</li> </ul>

<p>Тема 7. Мышцы спины. Грудные мышцы.</p>		<p><i>Технологии:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- личноcтно-ориентированного подхода,</li> <li>- дифференцированного физкультурного образования,</li> <li>- здоровьесберегающие,</li> <li>- информационно-коммуникативные технологии,</li> <li>- технология поддержки.</li> </ul> <p><i>Общепедагогические методы:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- словесный;</li> <li>- наглядный</li> </ul> <p><i>Методы развития физических качеств:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Равномерный метод</li> <li>- Переменный метод</li> <li>- Повторный метод</li> <li>- Интервальный метод</li> </ul>
<p>Тема 8. Мышцы живота. Мышцы бедра. Мышцы голени.</p>	<p>Практические занятия</p>	<p><i>Технологии:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- личноcтно-ориентированного подхода,</li> <li>- дифференцированного физкультурного образования,</li> <li>- здоровьесберегающие,</li> <li>- информационно-коммуникативные технологии,</li> <li>- технология поддержки.</li> </ul> <p><i>Общепедагогические методы:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- словесный;</li> <li>- наглядный</li> </ul>

		<p><i>Методы развития физических качеств:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Равномерный метод</li> <li>- Переменный метод</li> <li>- Повторный метод</li> <li>- Интервальный метод</li> </ul>
--	--	--

При реализации рабочей программы используется всё многообразие как общепедагогических, так и специфических методов физического воспитания.

К общепедагогическим методам относят словесный и наглядный.

Словесный метод применяется при беседах, рассказах, объяснениях (сообщение нового материала или дополнения к технике элементов), указаниях, распоряжениях и командах (пояснения и комментарии при выполнении студентами отдельных элементов техники, для исправления ошибок и неточностей), словесных оценках, комментариях, замечаниях.

Наглядный метод используется в сочетании со словесным. Особое значение имеет применение наглядного метода при показе отдельных упражнений, элементов техники, объяснении тактических действий. Данные методы используются при реализации всех видов образовательных задач и овладении интеллектуальными, практическими и универсальными навыками и умениями.

К специфическим методам физического воспитания относятся методы строго регламентированного упражнения, а также игровой и соревновательный методы.

Сущность методов строго регламентированного упражнения заключается в том, что каждое физическое упражнение выполняется в строго заданной форме и с точно обусловленной физической нагрузкой. Эти методы позволяют строго регламентировать нагрузку по объёму и интенсивности, управлять её динамикой в зависимости от психофизического состояния

студента; точно дозировать интервалы отдыха между частями нагрузки, не вызывая перенапряжения функциональных систем организма; избирательно воспитывать физические качества; эффективно осваивать технику физических упражнений.

В практике физического воспитания все методы строго регламентированного упражнения подразделяются на две группы: методы обучения технике двигательного действия и методы развития физических качеств.

Обучение технике двигательного действия может осуществляться как при разучивании его по частям, так и при целостном его выполнении.

Метод обучения двигательному действию по частям (метод расчлененного упражнения) предполагает разучивание сложного по структуре двигательного действия по фазам или элементам с последовательным их объединением по мере освоения в целостное физическое упражнение. Данный метод обычно применяется на начальном этапе обучения.

Метод целостного обучения применяется на любом этапе обучения. Сущность его состоит в том, что техника двигательного действия осваивается с самого начала в целостной структуре.

Методы развития физических качеств представляют собой различные комбинации нагрузок и отдыха. К ним можно отнести равномерный, переменный, повторный, интервальный и круговой методы. Основными параметрами регулирования и дозирования нагрузки в любом из методов являются: интенсивность, длительность, количество повторений упражнения, интервалы и характер отдыха.

Равномерный метод характеризуется тем, что при его применении занимающиеся выполняют физические упражнения непрерывно с относительно постоянной интенсивностью. Тренировочное занятие с равномерной нагрузкой способствует совершенствованию сердечнососудистой и дыхательной систем, развитию общей и специальной

выносливости, воспитанию волевых качеств.

Переменный метод характеризуется направленным изменением нагрузки (скорость, темп, величина усилий и т.д.) в процессе тренировочного занятия. Применяются упражнения как с убывающей, так и с увеличивающейся (прогрессирующей) нагрузкой. Прогрессирующая нагрузка способствует повышению функциональных возможностей организма, развивает специальную выносливость. Убывающая (нисходящая) нагрузка позволяет достигать больших объёмов нагрузки тренировочного занятия, что важно при воспитании выносливости.

Повторный метод характеризуется многократным выполнением упражнения через интервалы отдыха, в течение которого происходит достаточно полное восстановление работоспособности.

Интервальный метод характеризуется многократным повторением упражнения с жёстко регламентированными интервалами. Пауза отдыха устанавливается с таким расчётом, чтобы перед началом очередного повторения упражнения пульс был в пределах 120-140 уд/мин (при рабочем пульсе 160- 180 уд/мин), т.е. каждая новая нагрузка даётся в стадии неполного восстановления (пробег отрезков 30 м 10 раз через 1-1,5 мин отдыха). Данное упражнение развивает скоростную выносливость. Если при выполнении этой же работы интервалы отдыха увеличить до почти полного восстановления (как в повторном методе), то обеспечивается развитие не скоростной выносливости, а в большей степени быстроты.

Круговой метод представляет собой последовательное выполнение специально подобранных физических упражнений, воздействующих на различные мышечные группы и функциональные системы. Круговой метод используется для развития и совершенствования всех физических качеств.

Игровой метод – метод использования физических упражнений в игровой форме. Игровой метод используется для комплексного совершенствования двигательной деятельности в усложнённых или облегчённых условиях, развития таких физических качеств и двигательных

способностей, как быстрота реакции, координация движений, пространственная ориентация. Соблюдение условий и правил игры содействует воспитанию нравственных качеств: чувства взаимопомощи и сотрудничества, коллективизма, самостоятельности, инициативности, сознательной дисциплинированности и других ценных личностных качеств. Присущий игровому методу фактор эмоциональности способствует формированию устойчивого интереса и положительного отношения к занятиям физическими упражнениями. Игровой метод применяется при занятиях различными видами двигательной активности на всех этапах обучения.

Сочетание различных методов обучения даёт возможность использования в процессе освоения дисциплины «Элективные дисциплины по физической культуре: атлетическая гимнастика» различных образовательных технологий.

Реализация частных задач дисциплины предполагает опору на здоровьесберегающие и информационно-коммуникативные технологии, а также технологии личностно-ориентированного подхода и дифференцированного физкультурного образования.

Использование технологии личностно-ориентированного образования позволяет студентам проявлять инициативу и свою гражданскую позицию. Они самостоятельно могут проводить на учебном занятии разминку, участвовать в судействе спортивных мероприятий.

Согласно технологии поддержки отношение к студентам должно быть приветливым и внимательным, необходимо проявлять доверие, привлекать их к планированию уроков, создавать ситуации взаимного обучения, общаться в форме диалога, позитивно оценивать достижения ребят.

Тестовая технология: текущий и промежуточный контроль умений и навыков.

#### **IV. Оценочные материалы для проведения текущей и промежуточной аттестации**

Оценка уровня сформированности компетенций осуществляется в процессе следующих форм контроля:

##### **Текущий контроль успеваемости:**

Текущий контроль включает оценку качества выполнения студентами заданий в ходе практических занятий и регулярность их посещения. Критерии оценивания в 1 - 4 модуле: 100% посещение - 10 баллов.

Примеры заданий, которые студенты выполняют в ходе практических занятий:

- Основные упражнения для развития мышц плечевого пояса: подъем рук до уровня плеч, вверх, круговые движения руками с отягощением;
- Основные упражнения для развития мышц груди: разведение рук с гантелями, лежа на наклонной скамье; жим штанги обеими руками узким или широким хватом лежа на скамье;
- Основные упражнения для развития мышц живота: поднимание и опускание туловища до касания головой колен из положения лежа, ноги закреплены, руки за головой; медленное поднимание ног вверх из положения в висе на перекладине.

##### **Промежуточная аттестация:**

Успешностью освоения учебного материала является экспертная оценка преподавателя, учитывающая регулярность посещения обязательных учебных занятий и выполнение установленных во 2 и 4 семестрах тестов общей физической подготовки: в 3 и 4 модуле студенты выполняют не более 5 тестов в каждом модуле.

Проведение разработанного комплекса ОРУ в подготовительной части урока оценивается в 2 балла (сроки проведения – в течение учебного года).

Типовые контрольные задания для проведения промежуточной аттестации

Планируемый образовательный	Типовые	Показатели и критерии
-----------------------------	---------	-----------------------

результат (компетенция, индикатор)	контрольные задания (2-3 примера)	оценивания компетенции, шкала оценивания
<p>УК-7.1. Выбирает здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма и условий реализации профессиональной деятельности</p> <p>УК-7.2. Планирует свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности</p> <p>УК 7.3. Соблюдает и пропагандирует нормы здорового образа жизни в различных жизненных</p>	<p>Контрольные тесты:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- сгибание и разгибание рук в упоре лежа на скамейке;</li> <li>- поднимание и опускание туловища лежа на бедрах лицом вниз</li> <li>- приседания с отягощением</li> <li>- прыжки через гимнастическую скамейку боком</li> </ul> <p>(кол-во раз):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- применять на практике разработанные комплексы</li> </ul>	<p>7 баллов - 40 раз</p> <p>5 баллов - 35 раз</p> <p>3 балла – 30 раз</p> <p>7 баллов - 40 раз</p> <p>5 баллов - 35 раз</p> <p>3 балла – 30 раз</p> <p>7 баллов - 40 раз</p> <p>5 баллов - 35 раз</p> <p>3 балла – 30 раз</p> <p>7 баллов - 40 раз</p> <p>5 баллов - 35 раз</p> <p>3 балла – 30 раз</p> <p>- проведение разработанного комплекса ОРУ в подготовительной части урока – 2 балла</p>



ситуациях и в профессиональной деятельности	общеразвивающих упражнений	
---	----------------------------	--

Требования к зачету по дисциплине "Элективные дисциплины по физической культуре и спорту: спортивные игры" для студентов 1-2 курсов

Для успешной сдачи зачета по дисциплине "Элективные дисциплины по физической культуре и спорту" для студентов 1-2 курсов каждый студент очного отделения должен выполнить требования основных разделов учебной программы:

1. Посещение не менее 80% учебных занятий.
2. Выполнение зачетных упражнений на удовлетворительную оценку по разделам учебной программы.

Исходя из требований техники безопасности для приведения организма в состояние готовности к сдаче зачетных нормативов, студенты, пропустившие более 20% учебных занятий без уважительной причины, должны посетить дополнительные занятия, организованные кафедрой физического воспитания.

Студенты, имеющие пропущенные без уважительной причины занятия, и не выполнившие данные требования к сдаче текущего зачета по дисциплине не допускаются.

Члены сборных команд ТвГУ по видам спорта, регулярно тренирующиеся в спортивных секциях и выступающие на межвузовских соревнованиях различного уровня (при наличии ходатайства тренера-преподавателя спортивной секции об освобождении студента от практических занятий по дисциплине) имеют право на свободное посещение практических занятий, но с обязательной сдачей зачетных нормативов ведущему преподавателю по дисциплине.

Спортсмены, регулярно тренирующиеся и выступающие на соревнованиях республиканского и выше уровней (при наличии ходатайства спортивной организации об освобождении студента от практических занятий по дисциплине), имеют право на свободное посещение практических занятий, но с обязательной сдачей зачетных нормативов ведущему преподавателю по дисциплине.

Примечание: ходатайства о свободных посещениях занятий, подаются на имя заведующей кафедрой физического воспитания не позднее 15 октября

текущего учебного года. Ходатайства, поданные позже установленных сроков, рассматриваются только в исключительных случаях при наличии подтверждающих документов

## **V. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины**

### 1. Рекомендуемая литература

#### а) Основная литература:

1. Быченков С.В. Атлетическая гимнастика для студентов : учебно-методическое пособие / Быченков С.В.. — Саратов : Вузовское образование, 2016. — 50 с. — ISBN 2227-8397. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/49862.html> (дата обращения: 20.03.2021). — Режим доступа: для авторизир. пользователей
2. Тычинин, Н.В. Элективные курсы по физической культуре и спорту : учебное пособие / Н.В. Тычинин ; Воронежский государственный университет инженерных технологий. – Воронеж : Воронежский государственный университет инженерных технологий, 2017. – 65 с. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=482033> (дата обращения: 02.12.2020). – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-00032-250-5. – Текст : электронный.
3. Элективные курсы по физической культуре и спорту [Электронный ресурс] : учебно-методическое пособие для всех направлений и профилей подготовки / Твер. гос. ун-т, Фак. физ. культуры, Каф. физ. воспитания ; сост. : Т. И. Гужова, Н. А. Федорова, В. В. Клушко. - Тверь : Тверской государственный университет, 2019. – 39 с. – URL: <http://megapro.tversu.ru/megaPro/UserEntry?Action=FindDocs&ids=46083>

#### б) Дополнительная литература:

1. Бурмистров В.Н. Атлетическая гимнастика для студентов : учебное пособие / Бурмистров В.Н., Бучнев С.С.. — Москва : Российский

университет дружбы народов, 2012. — 172 с. — ISBN 978-5-209-03557-2. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/11566.html> (дата обращения: 20.03.2021). — Режим доступа: для авторизир. пользователей

2. Еремина Л.В. Атлетическая гимнастика : учебное пособие по дисциплине «Физическая культура» (раздел «Атлетическая гимнастика») / Еремина Л.В.. — Челябинск : Челябинский государственный институт культуры, 2011. — 188 с. — ISBN 978-5-94839-289-9. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/56388.html> (дата обращения: 20.03.2021). — Режим доступа: для авторизир. пользователей

## **2) Программное обеспечение**

### **а) Лицензионное программное обеспечение**

- Kaspersky Endpoint Security 10 для Windows - Акт на передачу прав №1842 30.11.2020
- Microsoft office professional 2016 - Акт на передачу прав №1051 от 05.08.2020 г.
- Microsoft Windows 10 Enterprise - Акт на передачу прав №1051 от 05.08.2020 г.
- IBM SPSS Statistics 25 - Акт приема-передачи по договору №20201222-1 от 28.12.2020 г.

### **б) Свободно распространяемое программное обеспечение**

- Google Chrome - бесплатно

## **3) Современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы**

- **Информационно-справочные системы:**

- ЭБС «Университетская библиотека онлайн» - Договор № 18-10/2019 от 25.11.2019 г. Срок действия – 03.08.2021 г. <https://biblioclub.ru/>
- ЭБС «Юрайт» - Договор № 7-е от 23.04.2020 г. Срок действия – 03.08.2021 г. <https://urait.ru/>
- ЭБС «Лань» - Договор № 8-е от 23.04.2020 г. Срок действия – 03.08.2021 г. <https://e.lanbook.com/>
- ЭБС ZNANIUM.COM - Договор № 10-е/эбс от 29.04.2020 г. Срок действия – 03.08.2021 г. <https://znanium.com/>
- ЭБС IPRbooks - Договор № 5826/19 от 17.12.2019 г. Срок действия – 03.08.2021 г. <http://www.iprbookshop.ru/>
- ЭБС BOOK.ru - Договор № 11-е от 13.05.2020 г. Срок действия – 14.05.2021 г. <https://www.book.ru>
- Электронно-библиотечная система ТвГУ <http://megapro.tversu.ru/megapro/Web>
- Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU <http://elibrary.ru/>
- Электронная библиотека диссертаций РГБ <http://diss.rsl.ru/>

- **Профессиональные базы данных:**

- База данных международных индексов научного цитирования Scopus [www.scopus.com](http://www.scopus.com) (<http://library.tversu.ru/kratkie-novosti/35-about-library/resurs/488-scopus.html>)
- База данных международных индексов научного цитирования Web of Science (<http://library.tversu.ru/nauchnyeresursy/35-about-library/resurs/748-baza-dannykh-mezhdunarodnykh-indeksov-nauchnogo-tsitirovaniya-web-of-science.html>)
- Справочно-правовая система «Консультант Плюс» [www.consultant.ru](http://www.consultant.ru) (<http://library.tversu.ru/nauchnyeresursy/35-about-library/resurs/348-c.html>)
- **Психологический навигатор** - психологический портал <https://www.psynavigator.ru/>
- Национальная психологическая энциклопедия <https://vocabulary.ru>
- Психологический портал (базы данных) <http://www.psychology-online.net>

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

<http://bibl.tikva.ru>

<http://www.rusmedserver.ru/>

<https://www.gto.ru/>

## **VI. Методические материалы для обучающихся по освоению дисциплины**

При подготовке к практическому зачету по дисциплине еще раз подробно ознакомьтесь с условиями сдачи зачета, с контрольными нормативами, повторите технику выполнения каждого физического упражнения.

Примерный перечень физических упражнений для подготовки к зачету по дисциплине:

1. Прыжок в длину с места
2. Прыжки через гимнастическую скамейку боком (кол-во раз)
3. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (кол-во раз)
4. Поднимание туловища из положения «лежа на спине» в положение «сидя», руки за головой, ноги закреплены (кол-во раз.)
5. Поднимание и опускание туловища лежа на бедрах лицом вниз на опоре высотой 100 см (к-во раз)
6. Приседания с отягощением (к-во раз)

### ***Требования к рейтинг-контролю:***

Рейтинговый контроль знаний осуществляется в соответствии с *Положением о рейтинговой системе обучения в ТвГУ, утвержденного ученым советом ТвГУ 30.04.2020 г., протокол №8.*

Распределение баллов по видам работы в рамках рейтинговой системы:

Вид отчетности	Баллы
Работа в семестре, в том числе:	60
текущий контроль	40
рейтинговый контроль	20
Зачет	40
Итого:	100

Критерии оценивания в 1 - 2 модуле: 100% посещение – по 10 баллов;

3 модуль: 100% посещение – 10 баллов, 4 контрольных теста (по выбору из перечисленных ниже). Максимальное количество: 7 баллов за один тест.

4 модуль: 100% посещение – 10 баллов, 4 контрольных теста (по выбору из перечисленных ниже). Максимальное количество: 7 баллов за один тест. Проведение комплекса ОРУ – 2 балла.

Максимальная сумма баллов, которую студент может набрать за один учебный год – 100 баллов. Для получения зачета достаточно получить 40 баллов.

## VII. Материально-техническое обеспечение

Малый спортивный зал №321 (170002, Тверская обл., г.Тверь, Садовый переулок, д.35)	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Гриф L - 2000mm d-50mm замок гл. втулка</li><li>2. Скамья для прессы регулируемая с приставкой для ног</li><li>3. Скамья регулируемая "Атлетическая" (3 ед.)</li><li>4. Скамья регулируемая "Юниор" (2 ед.)</li><li>5. Стеллаж для хранения гимнастических палок</li><li>6. Стойка для бодибаров пристенная</li><li>7. Стойка регулируемая для штанги "Юниор" (2 ед. )</li><li>8. Тренажер BMG-4800</li><li>9. Блок для мышц спины верхняя тяга</li><li>10. Гиперэкстензия наклонная</li><li>11. Тренажер для отводящих и приводящих мышц бедра</li><li>12. Скамейка гимнастическая на металлических ножках 2,5 м (4 ед.)</li><li>13. Гантель 20 кг (разборная) (2 ед.)</li><li>14. Бодибар 3 кг (4 ед.)</li><li>15. Бодибар 4 кг (4 ед.)</li></ol>
--	--

16.Бодибар 7 кг (2 ед.)
17.Гантели (12 ед.)
18.Гантели обливные 1 кг (10 ед.)
19.Гантели обливные 2 кг (10 ед.)
20.Гантель 20 кг
21.Гиря
22.Гриф L-1830 mm d- 25mm (2 ед.)
23.Диск обрез.черный d- 26 мм 10 кг (4 ед.)
24.Диск обрез.черный d- 26 мм 15 кг (4 ед.)
25.Диск обрез.черный d- 26 мм 20 кг (4 ед.)
26.Диск обрез.черный d- 26 мм 5 кг (4 ед.)
27.Диски обрез. чер. d-26 mm 10 кг (2 ед.)
28.Диски обрез. чер. d-26 mm 15 кг (2 ед.)
29.Диски обрез. чер. d-26 mm 2,5 кг (2 ед.)
30.Диски обрез. чер. d-26 mm 20 кг (2 ед.)
31.Диски обрез. чер. d-26 mm 5 кг (2 ед.)
32.Зеркала б/цв влаг
33.Зеркала б/цв влаг 3 шт (3 ед.)
34.Навес для пресса с упором на руки (с брусьями) "Aliv Sport" (2 ед.)
35.Гантель 1,5 кг (10 ед.)
36.Гантель 10 кг (разб. Ок) (2 ед.)
37.Гриф EZ-образ. 25 мм
38.Гиря 24 кг (2 ед.)
39.Гиря 16 кг (2 ед.)
40.Гантель 26 кг (разборная)

### **VIII. Сведения об обновлении рабочей программы дисциплины**

<b>№п.п.</b>	<b>Обновленный раздел рабочей программы</b>	<b>Описание внесенных</b>	<b>Реквизиты документа,</b>

	дисциплины	изменений	утвердившего изменения
1.			
2.			

### Фитнес

Учебная программа – наименование разделов и тем	Всего (час.)	Контактная работа (час.)	Самосто ятельная
		Практические занятия	работа (час.)
<b>1 курс (I,II семестр)</b>			
<i>Раздел 1. Пилатес</i>			
<b>Тема 1.</b> Техническая подготовка занимающихся (основные принципы: концентрация внимания, интеграция; мышечный контроль, централизация; использование визуальных образов; плавное выполнение упражнений без пауз и остановок; точность; правильное дыхание; особенности техники выполнения упражнений базовой программы и программы для начинающих)	16	6	10



<b>Тема 3.</b> Общая физическая подготовка занимающихся (развитие физических качеств с помощью круговой тренировки).	16	8	8
<b>Тема 4.</b> Комплексы упражнений базовой программы. Комплексы упражнений для начинающих. Комплексы упражнений для правильной осанки.	20	8	12
<i>Раздел 2. Стретчинг</i>			
<b>Тема 5.</b> Техническая подготовка занимающихся (Техника выполнения упражнений. Классификация упражнений по основным группам мышц. Терминология. Значение технической подготовки).	16	8	8
<b>Тема 6.</b> Общая физическая подготовка занимающихся (развитие физических качеств с помощью круговой тренировки).	14	6	8
<b>Тема 7.</b> Комплексы упражнений: сочетание силовых занятий со стретчингом; упражнения для мышц живота, области талии, спины, ног, рук, груди.	16	6	10
<i>Раздел 3. Ритмическая гимнастика</i>			

<b>Тема 8.</b> Техническая подготовка занимающихся (физические упражнения и составляющие здоровья, принципы и переменные тренировочных процессов, аэробная тренировка, силовая тренировка).	14	6	8
<b>Тема 9.</b> Общая физическая подготовка занимающихся (развитие физических качеств с помощью круговой тренировки).	18	8	10
<b>Тема 10.</b> Комплексы упражнений.	16	6	10
<b>Легкая атлетика</b> (отдельные дисциплины (бег 100м, бег 400м-женщины, бег 1000м-мужчины).	14	6	8
Контрольные занятия	4	4	
<b>ИТОГО (1 курс):</b>	<b>164</b>	<b>72</b>	<b>92</b>
<b>2 курс (III, IV семестр)</b>			
<i>Раздел 1. Пилатес</i>			
<b>Тема 1.</b> Техническая подготовка занимающихся (повторение основных принципов Пилатеса; особенности техники выполнения упражнений).	16	6	10
<b>Тема 3.</b> Общая физическая подготовка занимающихся (развитие физических качеств с помощью круговой тренировки).	16	6	10

<b>Тема 4.</b> Комплексы упражнений для укрепления мышц живота (пресса). Комплексы упражнений для ног и ягодичных мышц. Комплексы упражнений для снижения веса.	20	8	12
<i>Раздел 2. Стретчинг</i>			
<b>Тема 5.</b> Техническая подготовка занимающихся (Техника выполнения упражнений разных видов растяжки).	14	6	8
<b>Тема 6.</b> Общая физическая подготовка занимающихся (развитие физических качеств с помощью круговой тренировки).	14	6	8
<b>Тема 7.</b> Комплексы упражнений на все группы мышц.	16	6	10
<i>Раздел 3. Ритмическая гимнастика</i>			
<b>Тема 8.</b> Техническая подготовка занимающихся (Интервальная тренировка, функциональная тренировка. тренировка основных принципов).	14	6	8

<b>Тема 9.</b> Общая физическая подготовка занимающихся (развитие физических качеств с помощью круговой тренировки).	16	8	10
<b>Тема 10.</b> Комплексы упражнений.	16	6	10
<b>Легкая атлетика</b> (отдельные дисциплины (бег 100м, бег 400м-женщины, бег 1000м-мужчины).	16	6	10
Контрольные занятия	4	4	
ИТОГО (2 курс):	164	68	96
ИТОГО:	328	140	188

При отсутствии условий для проведения учебных занятий по легкоатлетическим дисциплинам данные занятия заменяются занятиями по общей физической подготовке.

### **III. Образовательные технологии**

Учебная программа – наименование разделов и тем (в строгом соответствии с разделом II РПД)	Вид занятия	Образовательные технологии
1 курс(I,II семестр)		
<i>Раздел 1. Пилатес</i>		

<p>Тема 1. Техническая подготовка занимающихся (основные принципы: концентрация внимания, интеграция; мышечный контроль, централизация; использование визуальных образов; плавное выполнение упражнений без пауз и остановок; точность; правильное дыхание; особенности техники выполнения упражнений базовой программы и программы для начинающих)</p>	<p>Практические занятия</p>	<p><i>Технологии:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- лично-ориентированного подхода,</li> <li>- дифференцированного физкультурного образования,</li> <li>- здоровьесберегающие,</li> <li>- информационно-коммуникативные технологии,</li> <li>- технология поддержки.</li> </ul> <p><i>Общепедагогические методы:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- словесный</li> <li>- наглядный</li> </ul> <p><i>Методы развития физических качеств:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Равномерный метод</li> </ul>
---	-----------------------------	--

<p>Тема 3. Общая физическая подготовка занимающихся (развитие физических качеств с помощью круговой тренировки).</p>	<p>Практические занятия</p>	<p><i>Технологии:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- личностно-ориентированного подхода,</li> <li>- дифференцированного физкультурного образования,</li> <li>- здоровьесберегающие,</li> <li>- информационно-коммуникативные технологии,</li> <li>- технология поддержки.</li> </ul> <p><i>Общепедагогические методы:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- словесный;</li> <li>- наглядный</li> </ul> <p><i>Методы развития физических качеств:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Равномерный метод</li> <li>- Переменный метод</li> <li>- Повторный метод</li> <li>- Круговой метод</li> </ul>
<p>Тема 4. Комплексы упражнений базовой программы. Комплексы упражнений для начинающих. Комплексы упражнений для правильной осанки.</p>	<p>Практические занятия</p>	<p><i>Технологии:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- личностно-ориентированного подхода,</li> <li>- дифференцированного физкультурного образования,</li> <li>- здоровьесберегающие,</li> <li>- информационно-коммуникативные технологии,</li> <li>- технология поддержки.</li> </ul>

		<p><i>Общепедагогические методы:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- словесный;</li> <li>- наглядный</li> </ul> <p><i>Методы развития физических качеств:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Равномерный метод</li> </ul> <p><i>Специфические методы:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- методы строго регламентированного упражнения</li> </ul>
<i>Раздел 2. Стретчинг</i>		
<p>Тема 5. Техническая подготовка занимающихся (Техника выполнения упражнений. Классификация упражнений по основным группам мышц. Терминология. Значение технической подготовки).</p>	<p>Практические занятия</p>	<p><i>Технологии:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- лично-ориентированного подхода,</li> <li>- дифференцированного физкультурного образования,</li> <li>- здоровьесберегающие,</li> <li>- информационно-коммуникативные технологии,</li> <li>- технология поддержки.</li> </ul> <p><i>Общепедагогические методы:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- словесный;</li> <li>- наглядный</li> </ul> <p><i>Методы развития физических качеств:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Равномерный метод\</li> </ul>

<p>Тема 6. Общая физическая подготовка занимающихся (развитие физических качеств с помощью круговой тренировки).</p>	<p>Практические занятия</p>	<p><i>Технологии:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- личностно-ориентированного подхода,</li> <li>- дифференцированного физкультурного образования,</li> <li>- здоровье сберегающие,</li> <li>- информационно-коммуникативные технологии,</li> <li>- технология поддержки.</li> </ul> <p><i>Общепедагогические методы:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- словесный;</li> <li>- наглядный</li> </ul>
		<p><i>Методы развития физических качеств:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Равномерный метод</li> <li>- Переменный метод</li> <li>- Повторный метод</li> <li>- Круговой метод</li> </ul>



<p>Тема 7. Комплексы упражнений: сочетание силовых занятий со стретчингом; упражнения для мышц живота, области талии, спины, ног, рук, груди.</p>	<p>Практические занятия</p>	<p><i>Технологии:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- лично-ориентированного подхода,</li> <li>- дифференцированного физкультурного образования,</li> <li>- здоровьесберегающие,</li> <li>- информационно-коммуникативные технологии,</li> <li>- технология поддержки.</li> </ul> <p><i>Общепедагогические методы:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- словесный;</li> <li>- наглядный</li> </ul> <p><i>Методы развития физических качеств:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Равномерный метод</li> </ul> <p><i>Специфические методы:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- методы строго регламентированного упражнения</li> </ul>
<p><i>Раздел 3. Ритмическая гимнастика</i></p>		

<p>Тема 8. Техническая подготовка занимающихся (физические упражнения и составляющие здоровья, принципы и переменные тренировочных процессов, аэробная тренировка, силовая тренировка).</p>	<p>Практические занятия</p>	<p><i>Технологии:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- личностно-ориентированного подхода,</li> <li>- дифференцированного физкультурного образования,</li> <li>- здоровье сберегающие,</li> <li>- информационно-коммуникативные технологии,</li> <li>- технология поддержки.</li> </ul> <p><i>Общепедагогические методы:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- словесный;</li> <li>- наглядный</li> </ul> <p><i>Методы развития физических качеств:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Равномерный метод</li> <li>- Переменный метод</li> <li>- Повторный метод</li> </ul>
<p>Тема 9. Общая физическая подготовка занимающихся (развитие физических качеств с помощью круговой тренировки).</p>	<p>Практические занятия</p>	<p><i>Технологии:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- личностно-ориентированного подхода,</li> <li>- дифференцированного физкультурного образования,</li> <li>- здоровьесберегающие,</li> <li>- информационно-коммуникативные технологии,</li> <li>- технология поддержки.</li> </ul> <p><i>Общепедагогические методы:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- словесный;</li> <li>- наглядный</li> </ul>

		<p><i>Методы развития физических качеств:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Равномерный метод</li> <li>- Переменный метод</li> <li>- Повторный метод</li> <li>- Круговой метод</li> </ul>
<p>Тема 10.Комплексы упражнений.</p>	<p>Практические занятия</p>	<p><i>Технологии:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- лично-ориентированного подхода,</li> <li>- дифференцированного физкультурного образования,</li> <li>- здоровьесберегающие,</li> <li>- информационно-коммуникативные технологии,</li> <li>- технология поддержки.</li> </ul> <p><i>Общепедагогические методы:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- словесный;</li> <li>- наглядный</li> </ul> <p><i>Методы развития физических качеств:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Равномерный метод</li> <li>- Переменный метод</li> <li>- Повторный метод</li> </ul>
<p>Легкая атлетика (отдельные дисциплины (бег 100м, бег 400м-женщины, бег 1000м-мужчины).</p>	<p>Практические занятия</p>	<p><i>Технологии:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- лично-ориентированного подхода,</li> <li>- дифференцированного физкультурного образования,</li> </ul>

		<ul style="list-style-type: none"> <li>- здоровье сберегающие,</li> <li>- информационно-коммуникативные технологии,</li> <li>- технология поддержки.</li> </ul> <p><i>Общепедагогические методы:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- словесный;</li> <li>- наглядный</li> </ul> <p><i>Методы развития физических качеств:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Равномерный метод</li> <li>- Переменный метод</li> <li>- Повторный метод</li> <li>- Интервальный метод</li> <li>- Игровой метод</li> </ul>
2 курс(III,IV семестр)		
<i>Раздел 1. Пилатес</i>		
<p>Тема 1. Техническая подготовка занимающихся (повторение основных принципов особенности техники выполнения упражнений).</p> <p>основных Пилатеса; техники</p>	Практические занятия	<p><i>Технологии:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- лично-ориентированного подхода,</li> <li>- дифференцированного физкультурного образования,</li> <li>- здоровье сберегающие,</li> <li>- информационно-коммуникативные технологии,</li> <li>- технология поддержки.</li> </ul> <p><i>Общепедагогические методы:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- словесный;</li> <li>- наглядный</li> </ul>

		<p><i>Методы развития физических качеств:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Равномерный метод</li> </ul>
<p>Тема 3. Общая физическая подготовка занимающихся (развитие физических качеств с помощью круговой тренировки).</p>	<p>Практические занятия</p>	<p><i>Технологии:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- лично-ориентированного подхода,</li> <li>- дифференцированного физкультурного образования,</li> <li>- здоровьесберегающие,</li> <li>- информационно-коммуникативные технологии,</li> <li>- технология поддержки.</li> </ul> <p><i>Общепедагогические методы:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- словесный;</li> <li>- наглядный</li> </ul> <p><i>Методы развития физических качеств:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Равномерный метод</li> <li>- Переменный метод</li> <li>- Повторный метод</li> <li>- Круговой метод</li> </ul>
<p>Тема 4. Комплексы упражнений для укрепления мышц живота (пресса). Комплексы упражнений для ног и ягодичных мышц. Комплексы упражнений для снижения веса.</p>	<p>Практические занятия</p>	<p><i>Технологии:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- лично-ориентированного подхода,</li> <li>- дифференцированного физкультурного образования,</li> <li>- здоровьесберегающие,</li> <li>- информационно-коммуникативные технологии,</li> </ul>

		<p>- технология поддержки.</p> <p><i>Общепедагогические методы:</i></p> <p>- словесный;</p> <p>- наглядный</p> <p><i>Методы развития физических качеств:</i></p> <p>- Равномерный метод</p> <p><i>Специфические методы:</i></p> <p>- методы строго регламентированного упражнения</p>
<i>Раздел 2. Стретчинг</i>		
<p>Тема 5. Техническая подготовка занимающихся (Техника выполнения упражнений разных видов растяжки).</p>	<p>Практические занятия</p>	<p><i>Технологии:</i></p> <p>- лично-ориентированного подхода,</p> <p>- дифференцированного физкультурного образования,</p> <p>- здоровье сберегающие,</p> <p>- информационно-коммуникативные технологии,</p> <p>- технология поддержки.</p> <p><i>Общепедагогические методы:</i></p> <p>- словесный;</p> <p>- наглядный</p> <p><i>Методы развития физических качеств:</i></p> <p>- Равномерный метод</p>

<p>Тема 6. Общая физическая подготовка занимающихся (развитие физических качеств с помощью круговой тренировки).</p>	<p>Практические занятия</p>	<p><i>Технологии:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- лично-ориентированного подхода,</li> <li>- дифференцированного физкультурного образования,</li> <li>- здоровьесберегающие,</li> <li>- информационно-коммуникативные технологии,</li> <li>- технология поддержки.</li> </ul> <p><i>Общепедагогические методы:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- словесный;</li> <li>- наглядный</li> </ul> <p><i>Методы развития физических качеств:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Равномерный метод</li> <li>- Переменный метод</li> <li>- Повторный метод</li> <li>- Круговой метод</li> </ul>
<p>Тема 7. Комплексы упражнений на все группы мышц.</p>	<p>Практические занятия</p>	<p><i>Технологии:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- лично-ориентированного подхода,</li> <li>- дифференцированного физкультурного образования,</li> <li>- здоровьесберегающие,</li> <li>- информационно-коммуникативные технологии,</li> <li>- технология поддержки.</li> </ul>

		<p><i>Общепедагогические методы:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- словесный;</li> <li>- наглядный</li> </ul> <p><i>Методы развития физических качеств:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Равномерный метод</li> </ul> <p><i>Специфические методы:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- методы строго регламентированного упражнения</li> </ul>
<i>Раздел 3. Ритмическая гимнастика</i>		
<p>Тема 8. Техническая подготовка занимающихся (Интервальная тренировка, функциональная тренировка. тренировка основных принципов).</p>	<p>Практические занятия</p>	<p><i>Технологии:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- лично-ориентированного подхода,</li> <li>- дифференцированного физкультурного образования,</li> <li>- здоровьесберегающие,</li> <li>- информационно-коммуникативные технологии,</li> <li>- технология поддержки.</li> </ul> <p><i>Общепедагогические методы:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- словесный;</li> <li>- наглядный</li> </ul> <p><i>Методы развития физических качеств:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Равномерный метод</li> <li>- Переменный метод</li> <li>- Повторный метод</li> </ul>



<p>Тема 9. Общая физическая подготовка занимающихся (развитие физических качеств с помощью круговой тренировки).</p>	<p>Практические занятия</p>	<p><i>Технологии:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- личностно-ориентированного подхода,</li> <li>- дифференцированного физкультурного образования,</li> <li>- здоровьесберегающие,</li> <li>- информационно-коммуникативные технологии,</li> <li>- технология поддержки.</li> </ul> <p><i>Общепедагогические методы:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- словесный;</li> <li>- наглядный</li> </ul> <p><i>Методы развития физических качеств:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Равномерный метод</li> <li>- Переменный метод</li> <li>- Повторный метод</li> <li>- Круговой метод</li> </ul>
<p>Тема 10. Комплексы упражнений.</p>	<p>Практические занятия</p>	<p><i>Технологии:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- личностно-ориентированного подхода,</li> <li>- дифференцированного физкультурного образования,</li> <li>- здоровьесберегающие,</li> <li>- информационно-коммуникативные технологии,</li> <li>- технология поддержки.</li> </ul>

		<p><i>Общепедагогические методы:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- словесный;</li> <li>- наглядный</li> </ul> <p><i>Методы развития физических качеств:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Равномерный метод</li> <li>- Переменный метод</li> <li>- Повторный метод</li> </ul>
<p>Легкая атлетика (отдельные дисциплины (бег 100м, бег 400м-женщины, бег 1000м-мужчины).</p>	<p>Практические занятия</p>	<p><i>Технологии:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- лично-ориентированного подхода,</li> <li>- дифференцированного физкультурного образования,</li> <li>- здоровьесберегающие,</li> <li>- информационно-коммуникативные технологии,</li> <li>- технология поддержки.</li> </ul> <p><i>Общепедагогические методы:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- словесный;</li> <li>- наглядный</li> </ul> <p><i>Методы развития физических качеств:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Равномерный метод</li> <li>- Переменный метод</li> <li>- Повторный метод</li> <li>- Интервальный метод</li> <li>- Игровой метод</li> </ul>

При реализации рабочей программы используется всё многообразие как общепедагогических, так и специфических методов физического воспитания.

К общепедагогическим методам относят словесный и наглядный.

Словесный метод применяется при беседах, рассказах, объяснениях (сообщение нового материала или дополнения к технике элементов), указаниях, распоряжениях и командах (пояснения и комментарии при выполнении студентами отдельных элементов техники, для исправления ошибок и неточностей), словесных оценках, комментариях, замечаниях.

Наглядный метод используется в сочетании со словесным. Особое значение имеет применение наглядного метода при показе отдельных упражнений, элементов техники, объяснении тактических действий. Данные методы используются при реализации всех видов образовательных задач и овладении интеллектуальными, практическими и универсальными навыками и умениями.

К специфическим методам физического воспитания относятся методы строго регламентированного упражнения, а также игровой и соревновательный методы.

Сущность методов строго регламентированного упражнения заключается в том, что каждое физическое упражнение выполняется в строго заданной форме и с точно обусловленной физической нагрузкой. Эти методы позволяют строго регламентировать нагрузку по объёму и интенсивности, управлять её динамикой в зависимости от психофизического состояния студента; точно дозировать интервалы отдыха между частями нагрузки, не вызывая перенапряжения функциональных систем организма; избирательно воспитывать физические качества; эффективно осваивать технику физических упражнений.

В практике физического воспитания все методы строго регламентированного упражнения подразделяются на две группы: методы обучения технике двигательного действия и методы развития физических

качеств.

Обучение технике двигательного действия может осуществляться как при разучивании его по частям, так и при целостном его выполнении.

Метод обучения двигательному действию по частям (метод расчлененного упражнения) предполагает разучивание сложного по структуре двигательного действия по фазам или элементам с последовательным их объединением по мере освоения в целостное физическое упражнение. Данный метод обычно применяется на начальном этапе обучения.

Метод целостного обучения применяется на любом этапе обучения. Сущность его состоит в том, что техника двигательного действия осваивается с самого начала в целостной структуре.

Методы развития физических качеств представляют собой различные комбинации нагрузок и отдыха. К ним можно отнести равномерный, переменный, повторный, интервальный и круговой методы. Основными параметрами регулирования и дозирования нагрузки в любом из методов являются: интенсивность, длительность, количество повторений упражнения, интервалы и характер отдыха.

Равномерный метод характеризуется тем, что при его применении занимающиеся выполняют физические упражнения непрерывно с относительно постоянной интенсивностью. Тренировочное занятие с равномерной нагрузкой способствует совершенствованию сердечнососудистой и дыхательной систем, развитию общей и специальной выносливости, воспитанию волевых качеств.

Переменный метод характеризуется направленным изменением нагрузки (скорость, темп, величина усилий и т.д.) в процессе тренировочного занятия. Применяются упражнения как с убывающей, так и с увеличивающейся (прогрессирующей) нагрузкой. Прогрессирующая нагрузка способствует повышению функциональных возможностей организма, развивает специальную выносливость. Убывающая (нисходящая)

нагрузка позволяет достигать больших объёмов нагрузки тренировочного занятия, что важно при воспитании выносливости.

Повторный метод характеризуется многократным выполнением упражнения через интервалы отдыха, в течение которого происходит достаточно полное восстановление работоспособности.

Интервальный метод характеризуется многократным повторением упражнения с жёстко регламентированными интервалами. Пауза отдыха устанавливается с таким расчётом, чтобы перед началом очередного повторения упражнения пульс был в пределах 120-140 уд/мин (при рабочем пульсе 160- 180 уд/мин), т.е. каждая новая нагрузка даётся в стадии неполного восстановления (пробег отрезков 30 м 10 раз через 1-1,5 мин отдыха). Данное упражнение развивает скоростную выносливость. Если при выполнении этой же работы интервалы отдыха увеличить до почти полного восстановления (как в повторном методе), то обеспечивается развитие не скоростной выносливости, а в большей степени быстроты.

Круговой метод представляет собой последовательное выполнение специально подобранных физических упражнений, воздействующих на различные мышечные группы и функциональные системы. Круговой метод используется для развития и совершенствования всех физических качеств.

Игровой метод – метод использования физических упражнений в игровой форме. Игровой метод используется для комплексного совершенствования двигательной деятельности в усложнённых или облегчённых условиях, развития таких физических качеств и двигательных способностей, как быстрота реакции, координация движений, пространственная ориентация. Соблюдение условий и правил игры содействует воспитанию нравственных качеств: чувства взаимопомощи и сотрудничества, коллективизма, самостоятельности, инициативности, сознательной дисциплинированности и других ценных личностных качеств. Присущий игровому методу фактор эмоциональности способствует формированию устойчивого интереса и положительного отношения к

занятиям физическими упражнениями. Игровой метод применяется при занятиях различными видами двигательной активности на всех этапах обучения.

Сочетание различных методов обучения даёт возможность использования в процессе освоения дисциплины «Элективные дисциплины по физической культуре: оздоровительные системы физических упражнений» различных образовательных технологий.

Реализация частных задач дисциплины (ликвидация остаточных явлений после перенесённых заболеваний, развитие компенсаторных функций, устранение функциональных отклонений и недостатков физического развития, укрепление здоровья) предполагает опору на здоровьесберегающие и информационно-коммуникативные технологии, а также технологии личностно-ориентированного подхода и дифференцированного физкультурного образования.

Использование технологии личностно-ориентированного образования позволяет студентам проявлять инициативу и свою гражданскую позицию. Они самостоятельно могут проводить на учебном занятии разминку, участвовать в судействе спортивных мероприятий.

Согласно технологии поддержки отношение к студентам должно быть приветливым и внимательным, необходимо проявлять доверие, привлекать их к планированию уроков, создавать ситуации взаимного обучения, общаться в форме диалога, позитивно оценивать достижения ребят.

Тестовая технология: текущий и промежуточный контроль умений и навыков.

#### **IV. Оценочные материалы для проведения текущей и промежуточной аттестации**

Оценка уровня сформированности компетенций осуществляется в процессе следующих форм контроля:

**Текущий контроль успеваемости:**

Текущий контроль включает оценку качества выполнения студентами заданий в ходе практических занятий и регулярность их посещения. Критерии оценивания в 1–4 модуле: 100% посещение – 10 баллов.

Примеры заданий, которые студенты выполняют в ходе практических занятий:

- упражнения базовой программы пилатеса: сотня; раскручивание вниз; скручивание наверх; круги ногой; круги двумя ногами;
- упражнения общей физической подготовки: поднимание и опускание туловища из положения лежа, ноги закреплены, руки за головой;
- упражнения программы стретчинга: из положения седа наклон вперед.

**Промежуточная аттестация:**

Успешностью освоения учебного материала является экспертная оценка преподавателя, учитывающая регулярность посещения обязательных учебных занятий и выполнение установленных во 2 и 4 семестрах тестов общей физической подготовки: в 3 и 4 модуле студенты выполняют не более 5 тестов.

Проведение разработанного комплекса ОРУ в подготовительной части урока оценивается в 2 балла (сроки проведения – в течение учебного года).

Типовые контрольные задания для проведения промежуточной аттестации

Планируемый образовательный результат (компетенция, индикатор)	Типовые контрольные задания (2-3 примера)	Показатели и критерии оценивания компетенции, шкала оценивания
--	---	--

<p>УК-7.1. Выбирает здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма и условий реализации профессиональной деятельности</p>	<p>Контрольные тесты:  - сгибание и разгибание рук в упоре лежа на скамейке;  -поднимание (сед.) и опускание туловища из положения лежа, ноги закреплены, руки за головой (кол-во раз):</p>	<p>6 баллов - 13 раз  4 балла - 11 раз  2 балла – 9 раз  6 баллов - 40 раз  4 балла - 35 раз  2балла – 30 раз  10 баллов - 16,5 сек.  6 баллов – 17,5 сек.</p>
<p>УК-7.2. Планирует свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности</p>	<p>силовую подготовленность (бег 100 м)  - тест на общую выносливость (бег 500 м)</p>	<p>3 балла – 18,5 сек.  10 баллов - 2.10 мин.,сек.  6 баллов - 2.35 мин.,сек.  3 балла – 2.55 мин.,сек.  - проведение разработанного комплекса ОРУ в подготовительной</p>
<p>УК 7.3. Соблюдает и пропагандирует нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности</p>	<p>- применять на практике разработанные комплексы общеразвивающих упражнений</p>	<p>части урока – 2 балла</p>



## **V. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины**

### 1. Рекомендуемая литература

#### а) Основная литература:

1. Власова И.А. Оздоровительный фитнес : учебное пособие / Власова И.А., Иваненко О.А.. — Челябинск : Челябинский государственный институт культуры, 2017. — 158 с. — ISBN 978-5-94839-628-6. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/83607.html> (дата обращения: 20.03.2021). — Режим доступа: для авторизир. пользователей

2. Павлютина Л.Ю. Стретчинг на занятиях по физической культуре для студентов вуза : учебное пособие / Павлютина Л.Ю., Ляликова Н.Н., Мараховская О.В.. — Омск : Омский государственный технический университет, 2017. — 128 с. — ISBN 978-5-8149-2527-5. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/78475.html> (дата обращения: 20.03.2021). — Режим доступа: для авторизир. пользователей

3. Элективные курсы по физической культуре и спорту [Электронный ресурс]: Учебно-методическое пособие для всех направлений и профилей подготовки /Федорова Наталья Алексеевна; Твер. Гос. ун-т, Фак. Физ. Культуры, Каф. Физ. Воспитания; сост: Т.И. Гужова, Н.А. Федорова, В.В. Клунко - Тверь: Тверской государственный университет, 2019 – 39 с. - Режим доступа: <http://texts.lib.tversu.ru/texts/14485ucheb.pdf>

#### б) Дополнительная литература:

1. Булгакова О.В. Фитнес-аэробика : учебное пособие / Булгакова О.В., Брюханова Н.А.. — Красноярск : Сибирский федеральный университет, 2019. — 112 с. — ISBN 978-5-7638-4017-9. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/100144.html> (дата обращения: 20.03.2021). — Режим доступа: для авторизир. пользователей

2. Евсеев Ю.И. Физическая культура / Евсеев Ю.И.. — Ростов-на-Дону : Феникс, 2014. — 446 с. — ISBN 978-5-222-21762-7. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/59027.html> (дата обращения: 20.03.2021). — Режим доступа: для авторизир. пользователей
3. Криживецкая О.В. Фитнес. Основы спортивно-оздоровительной тренировки : учебное пособие / Криживецкая О.В., Ивко И.А.. — Омск: Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2018. — 120 с. — ISBN 2227-8397. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/95609.html> (дата обращения: 20.03.2021). — Режим доступа: для авторизир. пользователей

## **2) Программное обеспечение**

### **а) Лицензионное программное обеспечение**

- Kaspersky Endpoint Security 10 для Windows - Акт на передачу прав №1842 30.11.2020
- Microsoft office professional 2016 - Акт на передачу прав №1051 от 05.08.2020 г.
- Microsoft Windows 10 Enterprise - Акт на передачу прав №1051 от 05.08.2020 г.
- IBM SPSS Statistics 25 - Акт приема-передачи по договору №20201222-1 от 28.12.2020 г.

### **б) Свободно распространяемое программное обеспечение**

- Google Chrome - бесплатно

## **3) Современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы**

### **• Информационно-справочные системы:**

- ЭБС «Университетская библиотека онлайн» - Договор № 18-10/2019 от 25.11.2019 г. Срок действия – 03.08.2021 г. <https://biblioclub.ru/>

- ЭБС «Юрайт» - Договор № 7-е от 23.04.2020 г. Срок действия – 03.08.2021 г. <https://urait.ru/>
- ЭБС «Лань» - Договор № 8-е от 23.04.2020 г. Срок действия – 03.08.2021 г. <https://e.lanbook.com/>
- ЭБС ZNANIUM.COM - Договор № 10-е/эбс от 29.04.2020 г. Срок действия – 03.08.2021 г. <https://znanium.com/>
- ЭБС IPRbooks - Договор № 5826/19 от 17.12.2019 г. Срок действия – 03.08.2021 г. <http://www.iprbookshop.ru/>
- ЭБС BOOK.ru - Договор № 11-е от 13.05.2020 г. Срок действия – 14.05.2021 г. <https://www.book.ru>
- Электронно-библиотечная система ТвГУ <http://megapro.tversu.ru/megapro/Web>
- Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU <http://elibrary.ru/>
- Электронная библиотека диссертаций РГБ <http://diss.rsl.ru/>

- **Профессиональные базы данных:**

- База данных международных индексов научного цитирования Scopus [www.scopus.com](http://www.scopus.com) (<http://library.tversu.ru/kratkie-novosti/35-about-library/resurs/488-scopus.html>)
- База данных международных индексов научного цитирования Web of Science (<http://library.tversu.ru/nauchnyeresursy/35-about-library/resurs/748-baza-dannykh-mezhdunarodnykh-indeksov-nauchnogo-tsitirovaniya-web-of-science.html>)
- Справочно-правовая система «Консультант Плюс» [www.consultant.ru](http://www.consultant.ru) (<http://library.tversu.ru/nauchnyeresursy/35-about-library/resurs/348-c.html>)
- **Психологический навигатор** - психологический портал <https://www.psynavigator.ru/>
- Национальная психологическая энциклопедия <https://vocabulary.ru>
- Психологический портал (базы данных) <http://www.psychology-online.net>

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

<http://bibl.tikva.ru>

<http://www.rusmedserver.ru/>

<https://www.gto.ru/>

## VI. Методические материалы для обучающихся по освоению дисциплины

Примерный перечень физических упражнений для подготовки к зачету по дисциплине (3 модуль) :

	Виды упражнений	Кол-во упражнений
Обязательные упражнения (по выбору)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (раз.)	1
	Поднимание и опускание туловища из и.п.- лежа на спине, руки скрестно, кисти на плечах, ноги закреплены под углом 90° (раз в мин.)	
Силовые упражнения (по выбору)	Сед углом с гимнастической палкой (раз)	2
	Угол с прямыми ногами из и.п.- лежа на спине, руки прямые, хватом за ноги партнера (раз)	
	Поднимание и опускание туловища с гимнастической палкой из и.п.- лежа на бедрах на гимнастической скамейке, палка на лопатках, ноги удерживает партнер. (раз)	
	Приседания с отягощением 10 кг из и.п. – стойка ноги врозь, до касания блинами коврика.	
Прыжковые упражнения (по выбору)	Прыжки через гимнастическую скамейку, толчком двух ног (раз)	1
	Прыжки через гимнастическую скакалку, толчком двух ног за 30 сек. (раз)	

	Упор–присев – упор–лежа (раз)	
	Прыжком смена положения ног из и.п. – упор-присев на правой, левая назад (счет под одну ногу) (раз)	

Перечень физических упражнений для подготовки к зачету по дисциплине (4 модуль):

	Виды упражнений
Тест на скоростно-силовую подготовленность	Девушки Бег – 100 м (сек.)
	Юноши Бег – 100 м (сек.)
Тест на силовую подготовленность	Девушки Поднимание (сед.) и опускание туловища из положения лежа, ноги закреплены, руки за головой (кол-во раз):
	Юноши Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз):
Тест на общую выносливость:	Девушки Бег (по выбору): 2000 м (мин.,с.) 500 м (мин.,с.)
	Юноши Бег (по выбору): 3000 м (мин.,с.) 1000 м (мин.,с.)

При подготовке к практическому зачету по дисциплине еще раз подробно ознакомьтесь с условиями сдачи зачета, с контрольными

нормативами, повторите технику выполнения каждого физического упражнения.

### ***Требования к рейтинг-контролю:***

Рейтинговый контроль знаний осуществляется в соответствии с *Положением о рейтинговой системе обучения в ТвГУ, утвержденного ученым советом ТвГУ 30.04.2020 г., протокол №8.*

Распределение баллов по видам работы в рамках рейтинговой системы:

Вид отчетности	Баллы
Работа в семестре, в том числе:	60
текущий контроль	40
рейтинговый контроль	20
Зачет	40
Итого:	100

Критерии оценивания в 1 - 2 модуле: 100% посещение – по 10 баллов;

3 модуль: 100% посещение – 10 баллов, 4 контрольных теста (по выбору из перечисленных ниже). Максимальное количество: 7 баллов за один тест.

4 модуль: 100% посещение – 10 баллов, 3 контрольных теста (по одному из каждой группы). Максимальное количество: 10 баллов за один тест. Проведение комплекса ОРУ (в течение учебного года) – 2 балла.

Максимальная сумма баллов, которую студент может набрать за один учебный год – 100 баллов. Для получения зачета достаточно получить 40 баллов.

### **VII. Материально-техническое обеспечение**

Спортивный зал № 320 (170002, Тверская обл., Садовый переулок,	Тверская г.Тверь, переулок,	1. Скамья гимнастическая 2,5м 8 шт (5 ед.) 2. Утяжелители 1 кг (3 ед.) 3. Утяжелители 2 кг (3ед.) 4. Медицинбол 2 кг (15 ед.) 5. Медицинбол 1 кг (14 ед.)
---	--------------------------------	---

д.35)	
<p>Малый спортивный зал №321 (170002, обл., Садовый д.35) Тверская г.Тверь, переулок,</p>	<p>41.Гриф L - 2000mm d-50mm замок гл. втулка  42.Скамья для пресса регулируемая с приставкой для ног  43.Скамья регулируемая "Атлетическая" (3 ед.)  44.Скамья регулируемая "Юниор" (2 ед.)  45.Стеллаж для хранения гимнастических палок  46.Стойка для бодибаров пристенная  47.Стойка регулируемая для штанги "Юниор" (2 ед. )  48.Гиперэкстензия наклонная  49.Тренажер для отводящих и приводящих мышц бедра  50.Скамейка гимнастическая на металлических ножках 2,5 м (4 ед.)  51.Гантель 20 кг (разборная) (2 ед.)  52.Бодибар 3 кг (4 ед.)  53.Бодибар 4 кг (4 ед.)  54.Бодибар 7 кг (2 ед.)  55.Гантели (12 ед.)  56.Гантели обливные 1 кг (10 ед.)  57.Гантели обливные 2 кг (10 ед.)  58.Гантель 20 кг  59.Гиря  60.Гриф L-1830 mm d- 25mm (2 ед.)  61.Диск обрез.черный d- 26 мм 10 кг (4 ед.)  62.Диск обрез.черный d- 26 мм 15 кг (4 ед.)  63.Диск обрез.черный d- 26 мм 20 кг (4 ед.)  64.Диск обрез.черный d- 26 мм 5 кг (4 ед.)  65.Диски обрез. чер. d-26 mm 10 кг (2 ед.)  66.Диски обрез. чер. d-26 mm 15 кг (2 ед.)  67.Диски обрез. чер. d-26 mm 2,5 кг (2 ед.)  68.Диски обрез. чер. d-26 mm 20 кг (2 ед.)  69.Диски обрез. чер. d-26 mm 5 кг (2 ед.)  70.Зеркала б/цв влаг  71.Зеркала б/цв влаг 3 шт (3 ед.)  72.Навес для пресса с упором на руки (с брусьями) "Aliv Sport" (2 ед.)  73.Гантель 1,5 кг (10 ед.)  74.Гантель 10 кг (разб. Ок) (2 ед.)</p>

### **VIII. Сведения об обновлении рабочей программы дисциплины**

№п.п.	Обновленный раздел рабочей программы дисциплины	Описание внесенных изменений	Реквизиты документа, утвердившего изменения
3.			
4.			