**Министерство науки и высшего образования Российской Федерации**

**ИВАНОВСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ**

Кафедра физической культуры и безопасности жизнедеятельности

ОДОБРЕНО:
Руководитель ОП
_____ В. И. Куликов
(подпись)
«01» сентября 2023 г.

# Рабочая программа дисциплины

Элективные дисциплины по физической культуре и спорту
(атлетическая гимнастика)

| | |
|---|---|
| Уровень высшего образования: | бакалавриат |
| Квалификация выпускника: | бакалавр |
| Направление подготовки: | 38.03.02 Менеджмент |
| Направленность (профиль) образовательной программы: | Менеджмент организации |

Иваново

Основная профессиональная образовательная программа
38.03.02 Менеджмент
(Менеджмент организации)

**1. Цели освоения дисциплины**

Целью физического воспитания студентов является формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности.

**2. Место дисциплины в структуре ОП**

Дисциплина «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» входит в обязательную часть дисциплин подготовки бакалавра.

Дисциплина «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» тесно сопряжена с дисциплиной «Физическая культура и спорт».

Требования к входным знаниям, умениям и компетенциям студента формируются на основе среднего (полного) общего образования по физической культуре.

Для освоения данной дисциплины обучающийся должен:

**Знать**:

- общие понятия роли физической культуры в развитии человека;
- основы физической культуры и здорового образа жизни;

**Уметь**:

- дифференцированно управлять движениями, координировать их в разных сочетаниях;
- рационально использовать силы при перемещениях в пространстве (основные способы ходьбы, бега, плавания, бега на коньках, на лыжах и др.), при преодолении препятствий, в метаниях, в поднимании и переноске тяжестей; «школа» мяча (игра в волейбол, баскетбол, футбол, теннис и др.).

**Иметь:**

- представление о фоновых видах физической культуры. К ним относят гигиеническую физическую культуру, включенную в рамки повседневного быта (утренняя гимнастика, прогулки, другие физические упражнения в режиме дня, не связанные со значительными нагрузками).

**3. Планируемые результаты обучения по дисциплине**

**3.1. Компетенции, формированию которых способствует дисциплина**

При освоении дисциплины формируются следующие компетенции в соответствии с ФГОС ВО по данному направлению подготовки:

а) универсальные (УК):

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

**3.2. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с индикаторами достижения формируемых компетенций**

В результате освоения дисциплины обучающийся должен:

Знать: научно-практические основы физической культуры и здорового образа жизни, социально-биологические основы физической культуры, особенности использования средств физической культуры для оптимизации работоспособности.

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

Иметь навыки: мотивационно - ценностного отношения к физической культуре и спорту, установки на здоровый образ жизни, физического самосовершенствования и самовоспитания, регулярных занятий физическими упражнениями; владения системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление собственного здоровья и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности.

**4. Объем и содержание дисциплины**

Общая трудоемкость дисциплины составляет 328 часов.

**4.1. Содержание дисциплины по разделам (темам), соотнесенное с видами и трудоемкостью занятий лекционно-семинарского типа**

Объем иной контактной работы и самостоятельной работы обучающегося по дисциплине указан в учебном плане образовательной программы.

| № п/п | Разделы (темы) дисциплины | Семестр | Виды занятий, их объем (в ак.часах, по очной/заочной форме обучения) | Формы текущего контроля успеваемости (по очной/заочной форме обучен |
|---|---|---|---|---|

| | | | Занятия лекционного типа | Занятия семинар-ского типа | |
|---|---|---|---|---|---|
| 1 | Техника,методикаобученияитренировкавлетическойгимнастике,спортивныйинвентарьиоборудование. | 1 | | 10 | Сдача тестов (контрольных нормативов). Смотри таблицу рейтинга. |
| 2 | Обучениетехникевыполненияупражненийдляатлетическойгимнастикидляразвитиявсехгруппмышц(мышцышейногоотдела,грудного,поясничного,мышцытаза,верхнихинижнихконечностей). | 1 | | 10 | Сдача тестов (контрольных нормативов). Смотри таблицу рейтинга |
| 3 | Обучениеисовершенствованиетехникевыполненияупражненийатлетическойгимнастикидляразвитияфизическихкачеств. | 1 | | 12 | Сдача тестов (контрольных нормативов). Смотри таблицу рейтинга |
| Итого за семестр | | | | 32 | Зачет |
| 1 | Техника, Методика обучения и тренировка в атлетической гимнастике, спортивный инвентарь и оборудование. | 2 | | 20 | Сдача тестов (контрольных нормативов). Смотри таблицу рейтинга. |
| 2 | Обучение технике выполнения упражнений для атлетической гимнастики для развития всех групп мышц (мышцы шейного отдела, грудного, поясничного, мышцы таза, верхних и нижних конечностей). | 2 | | 22 | Сдача тестов (контрольных нормативов). Смотри таблицу рейтинга. |
| 3 | Обучение и совершенствование технике выполнения упражнений атлетической гимнастики для развития физических качеств. | 2 | | 22 | Сдача тестов (контрольных нормативов). Смотри таблицу рейтинга |
| Итого за семестр | | | | 64 | Зачет |
| 1 | Техника, методика обучения и тренировка в атлетической гимнастике, спортивный инвентарь и оборудование. | 3 | | 20 | Сдача тестов (контрольных нормативов). Смотри таблицу рейтинга. |
| 2 | Обучение технике выполнения упражнений для атлетической гимнастики для развития всех групп мышц (мышцы шейного отдела, грудного, поясничного, мышцы таза, верхних и нижних конечностей). | 3 | | 22 | Сдача тестов (контрольных нормативов). Смотри таблицу рейтинга |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| 3 | Обучение и совершенствование технике выполнения упражнений атлетической гимнастики для развития физических качеств. | 3 | | 22 | Сдача тестов (контрольных нормативов). Смотри таблицу рейтинга |
| Итого за семестр | | | | 64 | Зачет |
| 1 | Техника, методика обучения и тренировка в атлетической гимнастике, спортивный инвентарь и оборудование. | 4 | | 20 | Сдача тестов (контрольных нормативов). Смотри таблицу рейтинга. |
| 2 | Обучение технике выполнения упражнений для атлетической гимнастики для развития всех групп мышц (мышцы шейного отдела, грудного, поясничного, мышцы таза, верхних и нижних конечностей). | 4 | | 20 | Сдача тестов (контрольных нормативов). Смотри таблицу рейтинга. |
| 3 | Обучение и совершенствование технике выполнения упражнений атлетической гимнастики для развития физических качеств. | 4 | | 24 | Сдача тестов (контрольных нормативов). Смотри таблицу рейтинга |
| Итого за семестр | | | | 64 | Зачет |
| 1 | Техника, методика обучения и тренировка в атлетической гимнастике, спортивный инвентарь и оборудование. | 5 | | 20 | Сдача тестов (контрольных нормативов). Смотри таблицу рейтинга. |
| 2 | Обучение технике выполнения упражнений для атлетической гимнастики для развития всех групп мышц (мышцы шейного отдела, грудного, поясничного, мышцы таза, верхних и нижних конечностей). | 5 | | 22 | Сдача тестов (контрольных нормативов). Смотри таблицу рейтинга |
| 3 | Обучение и совершенствование технике выполнения упражнений атлетической гимнастики для развития физических качеств. | 5 | | 22 | Сдача тестов (контрольных нормативов). Смотри таблицу рейтинга |
| Итого за семестр | | | | 64 | Зачет |
| 1 | Техника, методика обучения и тренировка в атлетической гимнастике, спортивный инвентарь и оборудование. | 6 | | 14 | Сдача тестов (контрольных нормативов). Смотри таблицу рейтинга. |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| 2 | Обучение технике выполнения упражнений для атлетической гимнастики для развития всех групп мышц (мышцы шейного отдела, грудного, поясничного, мышцы таза, верхних и нижних конечностей). | 6 | | 12 | Сдача тестов (контрольных нормативов). Смотри таблицу рейтинга. |
| 3 | Обучение и совершенствование технике выполнения упражнений атлетической гимнастики для развития физических качеств. | 6 | | 14 | Сдача тестов (контрольных нормативов). Смотри таблицу рейтинга |
| Итого за семестр | | | | 40 | Зачет |
| Итого по дисциплине: | | | | 328 | Зачет |

**4.2. Развернутое описание содержания дисциплины по разделам (темам)**

**4.2.1.Техника,методикаобученияитренировкаватлетическойгимнастике,спортивныйинвентарьиоборудование.**

Атлетическая гимнастика в системе физического воспитания. Применение упражнений атлетической гимнастики в занятиях различными видами спорта. Значение атлетической гимнастики для физического воспитания населения. Требование к студентам при прохождении курса атлетической гимнастики.

**4.2.2. Обучение технике выполнения упражнений для атлетической гимнастики для развития всех групп мышц (мышцы шейного отдела, грудного, поясничного, мышцы таза, верхних и нижних конечностей).**

Инвентарь и оборудование мест занятий. Основы техники упражнений атлетической гимнастики для развития основных мышечных групп:

а) упражнения для развития и совершенствования силы мышц шеи;

б) упражнениядляразвитияисовершенствованиясилымышцверхнегопояса(грудноготдела)

в) упражнения для развития и совершенствования мышц верхних конечностей;

г) упражнения для развития и совершенствования мышц туловища;

д) упражнения для развития и совершенствования силы мышц пояса нижних конечностей и мышц нижних конечностей;

Методика составления тренировочных программ.

**4.2.3. Обучениеисовершенствованиетехникевыполненияупражненийатлетическойгимнастикидляразвитияфизическихкачеств.**

Основы методики обучения и тренировки в атлетической гимнастике. Специальные упражнения, применяемые при обучении. Особенности обучения детей разного возраста и пола (мальчиков, юношей, девочек, девушек). Особенности обучения взрослых. Физические качества необходимые атлету (сила выносливости, силовая выносливость, быстрота и гибкость). Воспитание волевых качеств.

**5. Образовательные технологии**

Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине*:* здоровьесберегающие технологии и технология использования в обучении игровых методов. Проведение практических занятий по различным видам спорта.

## 6. Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы обучающихся

Дисциплина предполагает объём самостоятельной работы, которая включает самостоятельное изучение теоретического материала, учебной литературы, обучающих Интернет-ресурсов.

Во время выполнения заданий студент может консультироваться с преподавателем, определять наиболее эффективные методы решения поставленных задач. Если какая-то часть задания остается невыполненной, студент может продолжить её выполнение во время внеаудиторной самостоятельной работы.

## 7. Характеристика оценочных средств для текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине

7.1. Текущий контроль качества знаний студентов проводится в рамках действующей рейтинговой системы организации и контроля учебного процесса.

7.2. Непосредственную ответственность за организацию и эффективность текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации студентов несут декан факультета и заведующий кафедрой, а также преподаватели, которые обязаны постоянно совершенствовать его формы и методы.

7.3. Текущий контроль знаний студентов может иметь следующие виды:

- проведение контрольных тестов;

7.4. Изучение каждого модуля дисциплины завершается контрольной точкой (промежуточный контроль), проводимой в форме теста, объемом выполнения письменных домашних заданий и рефератов.

7.5. Виды и примерные сроки проведения текущего контроля успеваемости студентов устанавливаются рабочей программой дисциплины.

7.6. Объем и уровень усвоения студентами учебного материала каждого модуля оцениваются по результатам текущего контроля комплексной рейтинговой оценкой, включающей в себя практические умения и навыки, проявленные студентами на всех занятиях в период освоения модуля дисциплины.

Модуль студенту считается зачтённым, если им выполнены в необходимом объёме и защищены все виды учебной работы, предусмотренные по данному модулю рабочей программой дисциплины. Результаты текущего контроля проставляются в баллах в зачетную ведомость (приложение 2).

7.7. Преподаватель может допускать или не допускать студента к выполнению контрольных мероприятий по очередному модулю, пока он не сдаст предыдущий. Минимальное количество баллов, необходимых для допуска студентов к зачету определяется кафедрой.

7.8. Данные текущего контроля должны использоваться деканатом, кафедрой и преподавателями для обеспечения ритмичности учебной работы студентов, привития им умения четко организовывать свой труд, своевременного выявления отстающих и оказания им содействия в изучении учебного материала, для организации индивидуальных занятий.

7.9 Оценки составляющих компонентов рубежного контроля вносятся преподавателями в рейтинговые ведомости по завершению изучения каждого модуля. Из этих оценок формируется текущий рейтинг студента, в свою очередь являющийся основой для определения итогового рейтинга студента по дисциплине.

Максимальное количество баллов, которое может набрать студент по текущей успеваемости – 100 баллов.

Условиемдопускакзачетуявляетсярегулярноепосещениеучебныхзанятий,ежемесячнаяат

тестация (рейтинг),выполнение и своевременная сдача всех контрольных заданий и нормативов, владение умениями и навыками практического материала не ниже оценки«удовлетворительно».

| **1, 3, 5 семестры** | |
|---|---|
| 1 контрольная точка<br>(входной контроль)<br>**Модуль 1**<br>15 октября | 1. Прохождение медицинского осмотра в медпункте ИвГУ;<br>2. Бег 100 м<br>3. Бег 500 м (1000 м)<br>4. Посещаемость занятий |
| 2 контрольная точка<br>(промежуточный контроль)<br>**Модуль 2**<br>15 ноября | 1. Прыжок в длину с места<br>2. Прыжки через скакалку в течение 30 сек.<br>3. Посещаемость занятий |
| 3 контрольная точка<br>(итоговый контроль)<br>**Модуль 3**<br>15 декабря | 1. Прыжок с места в длину или высоту (по Абалакову)<br>2. Подтягивание на перекладине (муж.), сгибание и выпрямление рук в упоре лежа (жен.)<br>3. Посещаемость занятий |
| **2, 4, 6 семестры** | |
| 1 контрольная точка<br>(входной контроль)<br>**Модуль 4**<br>15 марта | 1. Метание набивного мяча массой 1 кг из-за головы двумя руками, сидя.<br>2. Челночный бег 5х6м.<br>3. Посещаемость занятий |
| 2 контрольная точка<br>(промежуточный контроль)<br>**Модуль 5**<br>15 апреля | 1. Поднимание ног до угла 90 градусов, в положении виса (муж. - ноги прямые, жен.- ноги согнутые в коленях).<br>2. Приседание за 30 сек.<br>3. Посещаемость занятий |
| 3 контрольная точка<br>(итоговый контроль)<br>**Модуль 6**<br>15 мая | 1. Наклоны туловища, стоя на скамейке.<br>2. Поднимание туловища из положения лежа на спине за 30 сек.<br>3. Посещаемость занятий |

| **Практика** | | |
|---|---|---|
| на каждом этапе рейтинга (модуля) учитывается все нормативы | результат ниже среднего уровня. | 10 баллов |
| | результат среднего уровня и выше | 20 баллов |

| **Посещение занятий** | | |
|---|---|---|
| на каждом этапе рейтинга (модуля) | 50% | 10 баллов |
| | Свыше 70% | 20 баллов |

**Критерии и шкала оценки**

**оценка «зачтено»** - студент посетил более 70 % занятий и имеет рейтинг не менее 60 %, сдавший все нормативы, указанные в таблице рейтинга.

**оценка «не зачтено»** - студент посетил менее 70 % занятий и имеет рейтинг менее 60 %, сдавший не все нормативы, указанные в таблице рейтинга.

## 8. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

### Основная учебная литература

1. Ерёмина, Л.В. Атлетическая гимнастика / Л.В. Ерёмина ; Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего профессионального

образования, Кафедра физической культуры. – Челябинск : ЧГАКИ, 2011. – 188 с. : ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=491926 (дата обращения: 30.10.2019). – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-94839-289-9. – Текст : электронный.

2. Физическая культура: [16+] / Л.В. Захарова, Н.В. Люлина, М.Д. Кудрявцев и др. ; Министерство образования и науки Российской Федерации, Сибирский Федеральный университет, Красноярский государственный педагогический университет им. В. П. Астафьева, Сибирский государственный университет науки и технологий им. акад. М. Ф. Решетнёва и др. – Красноярск : СФУ, 2017. – 612 с. : ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=497151 (дата обращения: 30.10.2019). – Библиогр.: с. 608-609. – ISBN 978-5-7638-3640-0. – Текст : электронный.

3. Физическая культура и физическая подготовка / И.С. Барчуков, Ю.Н. Назаров, В.Я. Кикоть и др. ; ред. В.Я. Кикоть, И.С. Барчуков. – Москва : Юнити-Дана, 2015. – 432 с. – Режим доступа: по подписке. – URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=117573 (дата обращения: 30.10.2019). – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-238-01157-8. – Текст : электронный.

**Дополнительная учебная учебно-методическая литература**

1. Черепахин, Д.А. Коррекция нарушений опорно-двигательного аппарата средствами атлетической гимнастики : [16+] / Д.А. Черепахин, А.А. Щанкин. – 2-е изд., стер. – Москва ; Берлин : Директ-Медиа, 2019. – 93 с. : ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=362761 (дата обращения: 30.10.2019). – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-4499-0149-1. – DOI 10.23681/362761. – Текст : электронный.
2. Витун, В.Г. Силовая подготовка студентов в процессе высшего образования / В.Г. Витун, М.И. Кабышева ; Министерство образования и науки Российской Федерации. – Оренбург : ОГУ, 2014. – 110 с. : табл. – Режим доступа: по подписке. – URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=330602 (дата обращения: 30.10.2019). – Библиогр. в кн. – Текст : электронный.

Ресурсы информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»:
Система электронной поддержки образовательного процесса «Мой университет» https://uni.ivanovo.ac.ru

Электронные образовательные ресурсы и профессиональные базы данных
1. Электронная библиотека Ивановского государственного университета:
http://lib.ivanovo.ac.ru/index.php/polnotekstovye-resursy/elibnew
2. Электронно-библиотечная система "Университетская библиотека онлайн»
http://lib.ivanovo.ac.ru/index.php/polnotekstovye-resursy/ebs-universitetskaya-biblioteka
3. «Сетевая электронная библиотека» (СЭБ) на базе ЭБС «ЛАНЬ»:
http://lib.ivanovo.ac.ru/index.php/polnotekstovye-resursy/seb-lan
Программное обеспечение: операционная система MicrosoftWindows,пакет офисных программ MicrosoftOffice и интернет-браузер MicrosoftEdge.

## 9. Материально-техническое обеспечение дисциплины

Учебный процесс осуществляется спортивной базой, отвечающей санитарно-гигиеническим и санитарно-эпидемиологическим стандартам:

**Спортивно-тренировочная база университета:**

1. Зал спортивных игр 24 х 45 метров учебный корпус № 6
2. Два тренажерных зала 7 х 10, 5 х 15 метров учебный корпус № 1
3. Учебная трасса в лесном массиве парка им. Степанова.
4. Лыже хранилище учебный корпус № 1

**Спортивный инвентарь и оборудования**

1. Гимнастические скакалки
2. Тренажеры
3. Гимнастические маты
4. Секундомер
5. Баскетбольные, футбольные, волейбольные мячи
6. Гантели, гири, штанги
7. Лыжи, лыже роллеры, лыжные ботинки, лыжные палки, мази и парафины.

Основная профессиональная образовательная программа
38.03.02 Менеджмент
(Менеджмент организации)

**Авторы рабочей программы дисциплины:**

Заведующий кафедрой физической культуры и БЖД, к.п.н., доцент Соколов Е.Е, доцент кафедры физической культуры и БЖД, мастер спорта РФ Кумирова К.А.

Программа рассмотрена и утверждена на заседании кафедры физической культуры и БЖД «30» августа 2023 г., протокол № 1

Программа обновлена
протокол заседания кафедры № _____ от «_____» _____20 ____ г.
Согласовано:
Руководитель ОП _____ В. И. Куликов
(подпись)

Программа обновлена
протокол заседания кафедры № _____ от «_____» _____20 ____ г.
Согласовано:
Руководитель ОП _____ И.О. Фамилия
(подпись)

Программа обновлена
протокол заседания кафедры № _____ от «_____» _____20 ____ г.
Согласовано:
Руководитель ОП _____ И.О. Фамилия
(подпись)