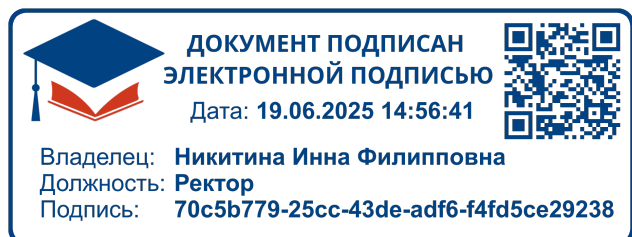


Автономная некоммерческая организация высшего и профессионального образования
«ПРИКАМСКИЙ СОЦИАЛЬНЫЙ ИНСТИТУТ»
(АНО ВПО «ПСИ»)



УТВЕРЖДЕНА
Ученым советом АНО ВПО «ПСИ»
(протокол от 11.06.2025 № 03)
Председатель Ученого совета,
ректор

И.Ф. Никитина

Рабочая программа дисциплины

**Элективные дисциплины по физической
культуре и спорту:
гимнастика**

Направление подготовки 37.03.01 Психология

Профиль – социальная психология

Квалификация выпускника: бакалавр

Форма обучения: очная, очно-заочная

Пермь 2025

Рабочая программа дисциплины «Элективные дисциплины по физкультуре и спорту: гимнастика» (далее – рабочая программа) разработана в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом высшего образования – бакалавриат по направлению подготовки 37.03.01 Психология, утвержденным приказом Министерства науки и высшего образования Российской Федерации от 29 июля 2020 г. № 839 (с изменениями, внесенными приказом Министерства науки и высшего образования Российской Федерации от 26.11.2020 N 1456, от 19.07.2022 № 662, от 27.02.2023 № 208).

Автор-составитель:

Спирцев Ю.Р., старший преподаватель кафедры гуманитарных, естественно-научных и экономических дисциплин

Рабочая программа рассмотрена и одобрена на заседании кафедры гуманитарных, естественно-научных и экономических дисциплин, протокол № 09 от 29 мая 2025 г.

Зав. кафедрой гуманитарных,
естественно-научных
и экономических дисциплин,
к. с.-х. наук, доцент

Я.В. Субботина

1. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Дисциплина относится к части образовательной программы, формируемой участниками образовательных отношений.

1.1 Цели освоения дисциплины

Целью освоения дисциплины является формирование компетенций по физической культуре и спорту, формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств фитнес гимнастики, для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности.

1.2 Задачи освоения дисциплины

Для достижения поставленной цели предусматривается решение следующих задач:

- формирование навыков использования различных методик и техник фитнес гимнастики для укрепления своего здоровья;
- формирование у студентов практических умений и навыков выполнения основных физических упражнений фитнес гимнастики;
- формирование личного опыта повышения двигательных и функциональных возможностей;
- формирование мотивационно-ценностного отношения к фитнес гимнастике, установки на здоровый образ жизни, физическое совершенствование и самовоспитание, привычки к регулярным занятиям физическими упражнениями и спортом.

1.3 Требования к предварительной подготовке обучающегося

Для освоения дисциплины "Элективные дисциплины по физической культуре и спорту: гимнастика" студенты могут использовать знания и умения, полученные по школьной программе по ранее изученным предметам: «Физическая культура».

1.4. Дисциплины и практики, для которых освоение данной дисциплины (модуля) необходимо как предшествующее:

"Элективная дисциплина по физической культуре и спорту: гимнастика" закладывает основы для дальнейшего изучения всех дисциплин образовательной программы.

2. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

Дисциплина "Элективные дисциплины по физической культуре и спорту: гимнастика" (далее – дисциплина) способствует формированию следующих компетенций, предусмотренных образовательной программой высшего образования – программой бакалавриата по направлению подготовки 37.03.01 Психология профиль – социальная психология (далее – образовательная программа).

Таблица 1. Показатели и критерии уровней сформированности компетенций

УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	
УК-7.1 Выбирает здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма и условий реализации профессиональной деятельности	
допороговый уровень	Не знает основное содержание здоровьесберегающих технологий, требования к уровню физической подготовленности, требования к уровню физической подготовленности, обеспечивающему полноценную социальную и профессиональную деятельность; Не умеет использовать: методы и средства физической культуры для

	повышения своих функциональных и двигательных возможностей и достижения личностных и жизненных целей; знания здоровьесберегающих технологий для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности; Не владеет средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования здоровьесберегающих технологий для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности
пороговый уровень	С существенными ошибками демонстрирует знание основного содержания здоровьесберегающих технологий, требования к уровню физической подготовленности, требования к уровню физической подготовленности, обеспечивающему полноценную социальную и профессиональную деятельность; Допускает существенные ошибки при использовании: методов и средств физической культуры для повышения своих функциональных и двигательных возможностей и достижения личностных и жизненных целей; знаний здоровьесберегающих технологий для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности; Не в полном объеме владеет средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования здоровьесберегающих технологий для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности
базовый уровень	С незначительными ошибками может использовать знания об основном содержании здоровьесберегающих технологий, требования к уровню физической подготовленности, требования к уровню физической подготовленности, обеспечивающему полноценную социальную и профессиональную деятельность; Допускает несущественные ошибки при использовании: методов и средств физической культуры для повышения своих функциональных и двигательных возможностей и достижения личностных и жизненных целей; знаний здоровьесберегающих технологий для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности; Недостаточно хорошо владеет средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования здоровьесберегающих технологий для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности
продвинутый уровень	Знает основное содержание здоровьесберегающих технологий, требования к уровню физической подготовленности, требования к уровню физической подготовленности, обеспечивающему полноценную социальную и профессиональную деятельность; Умеет использовать: методы и средства физической культуры для повышения своих функциональных и двигательных возможностей и достижения личностных и жизненных целей; знания здоровьесберегающих технологий для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности; Владеет средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования здоровьесберегающих технологий для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности
УК-7.2 Планирует свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания	

физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности	
допороговый уровень	Не знает понятие, технологию, принципы, правила и методы планирования рабочего и свободного времени для систематических занятий физической культурой, требования к оптимальному сочетанию физической и умственной нагрузки и обеспечению работоспособности, понимает роль физической и умственной нагрузки для обеспечения работоспособности; Не умеет проводить сопоставительный анализ различных подходов к планированию задач личного развития с учетом сохранения физического и умственного здоровья, формировать здоровый образ жизни и эффективно использовать ресурс работоспособности, планировать свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки; Не владеет навыками планирования рабочего и свободного времени, методами сохранения физического и умственного здоровья для обеспечения работоспособности, способностью к устойчивому обеспечению работоспособности на основании оптимального сочетания физической и умственной нагрузки
пороговый уровень	Допускает значительные ошибки в демонстрации знаний о понятии, технологии, принципах, правилах и методах планирования рабочего и свободного времени для систематических занятий физической культурой, о требованиях к оптимальному сочетанию физической и умственной нагрузки и обеспечению работоспособности, пониманию роли физической и умственной нагрузки для обеспечения работоспособности; Плохо умеет проводить сопоставительный анализ различных подходов к планированию задач личного развития с учетом сохранения физического и умственного здоровья, формировать здоровый образ жизни и эффективно использовать ресурс работоспособности, планировать свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки; Слабо владеет недостаточными навыками планирования рабочего и свободного времени, методами сохранения физического и умственного здоровья для обеспечения работоспособности, способностью к устойчивому обеспечению работоспособности на основании оптимального сочетания физической и умственной нагрузки
базовый уровень	С незначительными ошибками демонстрирует знания о понятии, технологии, принципах, правилах и методах планирования рабочего и свободного времени для систематических занятий физической культурой, требованиях к оптимальному сочетанию физической и умственной нагрузки и обеспечению работоспособности, понимает роль физической и умственной нагрузки для обеспечения работоспособности; Недостаточно хорошо умеет проводить сопоставительный анализ различных подходов к планированию задач личного развития с учетом сохранения физического и умственного здоровья, формировать здоровый образ жизни и эффективно использовать ресурс работоспособности, планировать свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки; Недостаточно хорошо владеет навыками планирования рабочего и свободного времени, методами сохранения физического и

	умственного здоровья для обеспечения работоспособности, способностью к устойчивому обеспечению работоспособности на основании оптимального сочетания физической и умственной нагрузки
продвинутый уровень	Знает понятие, технологию, принципы, правила и методы планирования рабочего и свободного времени для систематических занятий физической культурой, требования к оптимальному сочетанию физической и умственной нагрузки и обеспечению работоспособности, понимает роль физической и умственной нагрузки для обеспечения работоспособности; Умеет проводить сопоставительный анализ различных подходов к планированию задач личного развития с учетом сохранения физического и умственного здоровья, формировать здоровый образ жизни и эффективно использовать ресурс работоспособности, планировать свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки; Владеет навыками планирования рабочего и свободного времени, методами сохранения физического и умственного здоровья для обеспечения работоспособности, способностью к устойчивому обеспечению работоспособности на основании оптимального сочетания физической и умственной нагрузки
УК-7.3 Соблюдает и пропагандирует нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности	
допороговый уровень	Не знает основные требования к уровню психофизической подготовки личности к конкретной профессиональной деятельности. Не умеет поддерживать уровень физической подготовленности. Не владеет методиками и методами самодиагностики и самооценки.
пороговый уровень	Допускает значительные ошибки в демонстрации знаний об основных требованиях к уровню психофизической подготовки личности к конкретной профессиональной деятельности. Плохо умеет поддерживать уровень физической подготовленности. Слабо владеет методиками и методами самодиагностики и самооценки.
базовый уровень	С незначительными ошибками демонстрирует знания об основных требованиях к уровню психофизической подготовки личности к конкретной профессиональной деятельности. Недостаточно хорошо умеет поддерживать уровень физической подготовленности. Недостаточно хорошо владеет методиками и методами самодиагностики и самооценки.
продвинутый уровень	Знает основные требования к уровню психофизической подготовки личности к конкретной профессиональной деятельности. Умеет поддерживать уровень физической подготовленности. Владеет методиками и методами самодиагностики и самооценки.

3. ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ

Таблица 2. Объем дисциплины по видам занятий

Очная форма обучения

Объем дисциплины	Количество часов/з.е.
Общий объем дисциплины	328
Контактная работа (по учебным занятиям) обучающихся с преподавателем (всего)	328
в том числе:	
лекции	—
практические занятия	328
Самостоятельная работа обучающихся (СРО)	—
Контроль	—
Форма промежуточной аттестации	зачет

Очно-заочная форма обучения

Объем дисциплины	Количество часов/з.е.
Общий объем дисциплины	328
Контактная работа (по учебным занятиям) обучающихся с преподавателем (всего)	328
в том числе:	
лекции	-
практические занятия	328
Самостоятельная работа обучающихся (СРО)	—
Контроль	—
Форма промежуточной аттестации	зачет

4. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Тематические разделы дисциплины

Таблица 3. Тематические разделы дисциплины
для обучающихся очной формы обучения

№	Темы	Количество часов				
		всего	контактная работа обучающихся с преподавателем			СРО
			лекции	практические занятия	лабораторные работы	
1 курс 1 семестр						
Раздел 1. Вводное занятие по "Элективным дисциплинам (модулям) по физической культуре и спорту. Фитнес гимнастика"						
1	1. Общие правила поведения и техника безопасности на занятиях в спортивном зале. 2 Основные положения обучения по дисциплине. 3 Разминка, общеразвивающие и специальные упражнения как главная составляющая в фитнес гимнастике.	7	-	7	-	-
Раздел 2. Общая физическая подготовка в фитнес гимнастике						
2	Общеразвивающие упражнения для развития подвижности в суставах верхних и нижних конечностей, а также для подвижности в суставах туловища.	7	-	7	-	-
Раздел 3. Упражнения на развитие силовой выносливости						
3	Упражнения на развитие силовой выносливости для мышц нижних конечностей.	9	-	9	-	-
4	Упражнения на развитие силовой выносливости для мышц верхних конечностей.	9	-	9	-	-
5	Упражнения на развитие силовой выносливости для грудных мышц.	8	-	8	-	-
6	Нормативы физической подготовленности по закреплению раздела "Упражнения на развитие силовой выносливости".	2	-	2	-	-
Раздел 4. Упражнения на растяжку верхнего отдела туловища						
7	Упражнения на растяжку мышц пресса.	8	-	8	-	-
8	Упражнения на растяжку мышц спины.	8	-	8	-	-
9	Нормативы физической подготовленности для закрепления	2	-	2	-	-

	раздела "Упражнения на растяжку для верхнего отдела туловища"					
	Итого за 1 семестр	60	-	60	-	-
Форма промежуточной аттестации		зачет				
1 курс 2 семестр						
Раздел 5. Упражнения на растяжку мышц верхних и нижних конечностей						
10	Упражнения на растяжку мышц рук.	10	-	10	-	-
11	Упражнения на растяжку мышц ног.	10	-	10	-	-
12	Нормативы физической подготовленности по закреплению раздела "Упражнения на растяжку верхних и нижних конечностей".	2	-	2	-	-
Раздел 6. Гимнастика с отягощением для мышц рук						
13	Упражнения с отягощением для мышц рук.	10	-	10	-	-
14	Нормативы физической подготовленности по закреплению раздела "Гимнастика с отягощением для мышц рук".	2	-	2	-	-
Раздел 7. Гимнастика с отягощением для мышц корпуса						
15	Упражнения с отягощением для мышц корпуса.	10	-	10	-	-
16	Нормативы физической подготовленности по закреплению раздела "Гимнастика с отягощением для мышц корпуса".	2	-	2	-	-
Раздел 8. Гимнастика с отягощением для мышц ног						
17	Упражнения с отягощением для мышц ног.	10	-	10	-	-
18	Нормативы физической подготовленности по закреплению раздела "Гимнастика с отягощением для мышц ног".	2	-	2	-	-
	Итого за 2 семестр	58	-	58	-	-
Форма промежуточной аттестации		зачет				
2 курс 1 семестр						
Раздел 9. Совершенствование и закрепление технических действий по выполнению упражнений с отягощением на различные группы мышц						
19	Совершенствование и закрепление технических действий по выполнению упражнений с отягощением на мышцы: 1. Рук; 2. Корпуса; 3. Ног.	14	-	14	-	-
20	Нормативы физической подготовленности по закреплению раздела "Совершенствование и закрепление технических действий"	2	-	2	-	-

	по выполнению упражнений с отягощением на различные группы мышц".					
Раздел 10. Методика организации и проведения общеразвивающих упражнений по фитнес гимнастике с набивным мячом						
21	Классификация упражнений, основные положения и движения с набивным мячом.	12	-	12	-	-
22	Нормативы физической подготовленности по закреплению раздела "Методика организации и проведения общеразвивающих упражнений в фитнес гимнастике с набивным мячом".	2	-	2	-	-
Раздел 11. Методика организации и проведения общеразвивающих упражнений по фитнес гимнастике с гимнастической палкой						
23	Классификация упражнений, основные положения и движения с гимнастической палкой.	14	-	14	-	-
24	Нормативы физической подготовленности по закреплению раздела "Методика организации и проведения общеразвивающих упражнений в фитнес гимнастике с гимнастической палкой".	2	-	2	-	-
Раздел 12. Методика организации и проведения общеразвивающих упражнения по фитнес гимнастике в парах						
25	Классификация упражнений и основные положения для выполнения упражнений в парах.	14	-	14	-	-
26	Нормативы физической подготовленности по закреплению раздела "Методика организации и проведения общеразвивающих упражнений по фитнес гимнастике в парах".	2	-	2	-	-
	Итого за 1 семестр	62	-	62	-	-
Форма промежуточной аттестации		зачет				
2 курс 2 семестр						
Раздел 13. Методика организации и проведения общеразвивающих упражнений на гимнастической скамье						
27	Классификация упражнений и основные положения на гимнастической скамейке.	11	-	11	-	-
28	Нормативы физической подготовленности по закреплению раздела "Методика организации и проведения общеразвивающих упражнений на гимнастической скамье".	2	-	2	-	-
Раздел 14. Практический комплекс упражнений стретчинга на полу						

29	Базовые положения стретчинга на полу.	12	-	12	-	-
30	Нормативы физической подготовленности по закреплению раздела "Практический комплекс упражнений стретчинга на полу".	2	-	2	-	-
Раздел 15. Практический комплекс упражнений стретчинга для разных групп мышц						
31	Упражнения стретчинга для разных групп мышц.	12	-	12	-	-
32	Нормативы физической подготовленности по закреплению раздела "Практический комплекс упражнения для разных групп мышц".	2	-	2	-	-
Раздел 16. Практический комплекс упражнений проприоцептивного стретчинга						
33	Упражнения проприоцептивного нервно-мышечного стретчинга.	11	-	11	-	-
34	Нормативы физической подготовленности по закреплению раздела "Практический комплекс упражнений проприоцептивного стретчинга".	2	-	2	-	-
	Итого за 2 семестр	54	-	54	-	-
Форма промежуточной аттестации		зачет				
3 курс 1 семестр						
Раздел 17. Практический комплекс стретчинга в парах и для завершения занятия						
35	Упражнения стретчинга в парах.	11	-	11	-	-
36	Упражнения стретчинга для завершения занятия.	11	-	11	-	-
37	Нормативы физической подготовленности по закреплению раздела "Практический комплекс стретчинга в парах и для завершения занятия".	2	-	2	-	-
Раздел 18. Статика мышц верхних конечностей						
38	Упражнения на статику мышц рук.	11	-	11	-	-
39	Нормативы физической подготовленности по закреплению раздела "Статика мышц верхних конечностей".	2	-	2	-	-
Раздел 19. Статика мышц нижних конечностей						
40	Упражнения на статику для мышц ног.	11	-	11	-	-
41	Нормативы физической подготовленности по закреплению раздела "Статика мышц нижних конечностей".	2	-	2	-	-
	Итого за 1 семестр	50	-	50	-	-
Форма промежуточной аттестации		зачет				
3 курс 2 семестр						

Раздел 20. Статистические упражнения для мышц пресса						
42	Упражнения на статику для мышц пресса.	20	-	20	-	-
43	Нормативы физической подготовленности по закреплению раздела "Статистические упражнения для мышц пресса".	2	-	2	-	-
Раздел 21. Статистические упражнения для мышц спины						
44	Упражнения на статику для мышц спины.	20	-	20	-	-
45	Нормативы физической подготовленности по закреплению раздела "Статистические упражнения для мышц спины".	2	-	2	-	-
Итого за 2 семестр		44	-	44	-	-
Форма промежуточной аттестации		Зачет, 1-6 семестры				
Контроль		-				
Итого за 1-6 семестры		328	-	328	-	-
Форма промежуточной аттестации		зачет				
Общий объем, з.е.		-				

Таблица 4. Тематические разделы дисциплины
для обучающихся очно-заочной формы обучения

№	Темы	Количество часов				
		всего	контактная работа обучающихся с преподавателем			СРО
			лекции	практические занятия	лабораторные работы	
1 курс 1 семестр						
Раздел 1. Вводное занятие по "Элективным дисциплинам (модулям) по физической культуре и спорту. Фитнес гимнастика"						
1	1. Общие правила поведения и техника безопасности на занятиях в спортивном зале. 4 Основные положения обучения по дисциплине. 5 Разминка, общеразвивающие и специальные упражнения как главная составляющая в фитнес гимнастике.	7	-	7	-	-
Раздел 2. Общая физическая подготовка в фитнес гимнастике						
2	Общеразвивающие упражнения для развития подвижности в суставах верхних и нижних конечностей, а также для подвижности в суставах туловища.	7	-	7	-	-
Раздел 3. Упражнения на развитие силовой выносливости						
3	Упражнения на развитие силовой выносливости для мышц нижних конечностей.	9	-	9	-	-
4	Упражнения на развитие силовой выносливости для мышц верхних конечностей.	9	-	9	-	-
5	Упражнения на развитие силовой выносливости для грудных мышц.	8	-	8	-	-
6	Нормативы физической подготовленности по закреплению раздела "Упражнения на развитие силовой выносливости".	2	-	2	-	-
Раздел 4. Упражнения на растяжку верхнего отдела туловища						
7	Упражнения на растяжку мышц пресса.	8	-	8	-	-
8	Упражнения на растяжку мышц спины.	8	-	8	-	-
9	Нормативы физической подготовленности для закрепления раздела "Упражнения на растяжку для верхнего отдела туловища"	2	-	2	-	-
	Итого за 1 семестр	60	-	60	-	-

Форма промежуточной аттестации		зачет				
1 курс 2 семестр						
Раздел 5. Упражнения на растяжку мышц верхних и нижних конечностей						
10	Упражнения на растяжку мышц рук.	10	-	10	-	-
11	Упражнения на растяжку мышц ног.	10	-	10	-	-
12	Нормативы физической подготовленности по закреплению раздела "Упражнения на растяжку верхних и нижних конечностей".	2	-	2	-	-
Раздел 6. Гимнастика с отягощением для мышц рук						
13	Упражнения с отягощением для мышц рук.	10	-	10	-	-
14	Нормативы физической подготовленности по закреплению раздела "Гимнастика с отягощением для мышц рук".	2	-	2	-	-
Раздел 7. Гимнастика с отягощением для мышц корпуса						
15	Упражнения с отягощением для мышц корпуса.	10	-	10	-	-
16	Нормативы физической подготовленности по закреплению раздела "Гимнастика с отягощением для мышц корпуса".	2	-	2	-	-
Раздел 8. Гимнастика с отягощением для мышц ног						
17	Упражнения с отягощением для мышц ног.	10	-	10	-	-
18	Нормативы физической подготовленности по закреплению раздела "Гимнастика с отягощением для мышц ног".	2	-	2	-	-
	Итого за 2 семестр	58	-	58	-	-
Форма промежуточной аттестации		зачет				
2 курс 1 семестр						
Раздел 9. Совершенствование и закрепление технических действий по выполнению упражнений с отягощением на различные группы мышц						
19	Совершенствование и закрепление технических действий по выполнению упражнений с отягощением на мышцы: 1. Рук; 2. Корпуса; 3. Ног.	14	-	14	-	-
20	Нормативы физической подготовленности по закреплению раздела "Совершенствование и закрепление технических действий по выполнению упражнений с отягощением на различные группы мышц".	2	-	2	-	-

Раздел 10. Методика организации и проведения общеразвивающих упражнений по фитнес гимнастике с набивным мячом						
21	Классификация упражнений, основные положения и движения с набивным мячом.	12	-	12	-	-
22	Нормативы физической подготовленности по закреплению раздела "Методика организации и проведения общеразвивающих упражнений в фитнес гимнастике с набивным мячом".	2	-	2	-	-
Раздел 11. Методика организации и проведения общеразвивающих упражнений по фитнес гимнастике с гимнастической палкой						
23	Классификация упражнений, основные положения и движения с гимнастической палкой.	14	-	14	-	-
24	Нормативы физической подготовленности по закреплению раздела "Методика организации и проведения общеразвивающих упражнений в фитнес гимнастике с гимнастической палкой".	2	-	2	-	-
Раздел 12. Методика организации и проведения общеразвивающих упражнения по фитнес гимнастике в парах						
25	Классификация упражнений и основные положения для выполнения упражнений в парах.	14	-	14	-	-
26	Нормативы физической подготовленности по закреплению раздела "Методика организации и проведения общеразвивающих упражнений по фитнес гимнастике в парах".	2	-	2	-	-
	Итого за 1 семестр	62	-	62	-	-
Форма промежуточной аттестации		зачет				
2 курс 2 семестр						
Раздел 13. Методика организации и проведения общеразвивающих упражнений на гимнастической скамье						
27	Классификация упражнений и основные положения на гимнастической скамейке.	11	-	11	-	-
28	Нормативы физической подготовленности по закреплению раздела "Методика организации и проведения общеразвивающих упражнений на гимнастической скамье".	2	-	2	-	-
Раздел 14. Практический комплекс упражнений стретчинга на полу						
29	Базовые положения стретчинга на полу.	12	-	12	-	-
30	Нормативы физической	2	-	2	-	-

	подготовленности по закреплению раздела "Практический комплекс упражнений стретчинга на полу".					
Раздел 15. Практический комплекс упражнений стретчинга для разных групп мышц						
31	Упражнения стретчинга для разных групп мышц.	12	-	12	-	-
32	Нормативы физической подготовленности по закреплению раздела "Практический комплекс упражнения для разных групп мышц".	2	-	2	-	-
Раздел 16. Практический комплекс упражнений проприоцептивного стретчинга						
33	Упражнения проприоцептивного нервно-мышечного стретчинга.	11	-	11	-	-
34	Нормативы физической подготовленности по закреплению раздела "Практический комплекс упражнений проприоцептивного стретчинга".	2	-	2	-	-
	Итого за 2 семестр	54	-	54	-	-
Форма промежуточной аттестации		зачет				
3 курс 1 семестр						
Раздел 17. Практический комплекс стретчинга в парах и для завершения занятия						
35	Упражнения стретчинга в парах.	11	-	11	-	-
36	Упражнения стретчинга для завершения занятия.	11	-	11	-	-
37	Нормативы физической подготовленности по закреплению раздела "Практический комплекс стретчинга в парах и для завершения занятия".	2	-	2	-	-
Раздел 18. Статика мышц верхних конечностей						
38	Упражнения на статику мышц рук.	11	-	11	-	-
39	Нормативы физической подготовленности по закреплению раздела "Статика мышц верхних конечностей".	2	-	2	-	-
Раздел 19. Статика мышц нижних конечностей						
40	Упражнения на статику для мышц ног.	11	-	11	-	-
41	Нормативы физической подготовленности по закреплению раздела "Статика мышц нижних конечностей".	2	-	2	-	-
	Итого за 1 семестр	50	-	50	-	-
Форма промежуточной аттестации		зачет				
3 курс 2 семестр						
Раздел 20. Статистические упражнения для мышц пресса						
42	Упражнения на статику для мышц пресса.	20	-	20	-	-

43	Нормативы физической подготовленности по закреплению раздела "Статистические упражнения для мышц пресса".	2	-	2	-	-
Раздел 21. Статистические упражнения для мышц спины						
44	Упражнения на статику для мышц спины.	20	-	20	-	-
45	Нормативы физической подготовленности по закреплению раздела "Статистические упражнения для мышц спины".	2	-	2	-	-
	Итого за 2 семестр	44	-	44	-	-
Форма промежуточной аттестации		зачет, 1-6 семестры				
Контроль		–				
Итого за 1-6 семестры		328	-	328	-	-
Форма промежуточной аттестации		зачет				
Общий объем, з.е.		-				

Содержание лекционного курса, практических/семинарских занятий и самостоятельной работы обучающихся

Содержание практических занятий

Раздел 1. Вводное занятие по "Элективным дисциплинам (модулям) по физической культуре и спорту: гимнастика"

1. Общие правила поведения и техника безопасности на занятиях в спортивном зале.
2. Основные положения обучения по дисциплине.
3. Разминка, общеразвивающие и специальные упражнения как главная составляющая в фитнес гимнастике.

Раздел 2. Общая физическая подготовка в фитнес гимнастике

Общеразвивающие упражнения для развития подвижности в суставах верхних и нижних конечностей, а также для подвижности в суставах туловища.

Раздел 3. Упражнения на развитие силовой выносливости

Упражнения на развитие силовой выносливости для мышц нижних конечностей.

Упражнения на развитие силовой выносливости для мышц верхних конечностей.

Упражнения на развитие силовой выносливости для грудных мышц.

Нормативы физической подготовленности по закреплению раздела "Упражнения на развитие силовой выносливости".

Раздел 4. Упражнения на растяжку верхнего отдела туловища

Упражнения на растяжку мышц пресса.

Упражнения на растяжку мышц спины.

Нормативы физической подготовленности для закреплению раздела "Упражнения на растяжку для верхнего отдела туловища"

Раздел 5. Упражнения на растяжку мышц верхних и нижних конечностей

Упражнения на растяжку мышц рук.

Упражнения на растяжку мышц ног.

Нормативы физической подготовленности по закреплению раздела "Упражнения на растяжку верхних и нижних конечностей".

Раздел 6. Гимнастика с отягощением для мышц рук

Упражнения с отягощением для мышц рук.

Нормативы физической подготовленности по закреплению раздела "Гимнастика с отягощением для мышц рук".

Раздел 7. Гимнастика с отягощением для мышц корпуса

Упражнения с отягощением для мышц корпуса.

Нормативы физической подготовленности по закреплению раздела "Гимнастика с отягощением для мышц корпуса".

Раздел 8. Гимнастика с отягощением для мышц ног

Упражнения с отягощением для мышц ног.

Нормативы физической подготовленности по закреплению раздела "Гимнастика с отягощением для мышц ног".

Раздел 9. Совершенствование и закрепление технических действий по выполнению упражнений с отягощением на различные группы мышц

Совершенствование и закрепление технических действий по выполнению упражнений с отягощением на мышцы:

1. Рук; 2. Корпуса; 3. Ног.

Нормативы физической подготовленности по закреплению раздела "Совершенствование и закрепление технических действий по выполнению упражнений с отягощением на различные группы мышц".

Раздел 10. Методика организации и проведения общеразвивающих упражнений по фитнес гимнастике с набивным мячом

Классификация упражнений, основные положения и движения с набивным мячом.

Нормативы физической подготовленности по закреплению раздела "Методика организации и проведения общеразвивающих упражнений в фитнес гимнастике с набивным мячом".

Раздел 11. Методика организации и проведения общеразвивающих упражнений по фитнес гимнастике с гимнастической палкой

Классификация упражнений, основные положения и движения с гимнастической палкой.

Нормативы физической подготовленности по закреплению раздела "Методика организации и проведения общеразвивающих упражнений в фитнес гимнастике с гимнастической палкой".

Раздел 12. Методика организации и проведения общеразвивающих упражнений по фитнес гимнастике в парах

Классификация упражнений и основные положения для выполнения упражнений в парах.

Нормативы физической подготовленности по закреплению раздела "Методика организации и проведения общеразвивающих упражнений по фитнес гимнастике в парах".

Раздел 13. Методика организации и проведения общеразвивающих упражнений на гимнастической скамье

Классификация упражнений и основные положения на гимнастической скамейке.

Нормативы физической подготовленности по закреплению раздела "Методика организации и проведения общеразвивающих упражнений на гимнастической скамье".

Раздел 14. Практический комплекс упражнений стретчинга на полу

Базовые положения стретчинга на полу.

Нормативы физической подготовленности по закреплению раздела "Практический комплекс упражнений стретчинга на полу".

Раздел 15. Практический комплекс упражнений стретчинга для разных групп мышц

Упражнения стретчинга для разных групп мышц.

Нормативы физической подготовленности по закреплению раздела "Практический комплекс упражнения для разных групп мышц".

Раздел 16. Практический комплекс упражнений проприоцептивного стретчинга

Упражнения проприоцептивного нервно-мышечного стретчинга.

Нормативы физической подготовленности по закреплению раздела "Практический комплекс упражнений проприоцептивного стретчинга".

Раздел 17. Практический комплекс стретчинга в парах и для завершения занятия

Упражнения стретчинга в парах.

Упражнения стретчинга для завершения занятия.

Нормативы физической подготовленности по закреплению раздела "Практический комплекс стретчинга в парах и для завершения занятия".

Раздел 18. Статика мышц верхних конечностей

Упражнения на статику мышц рук.

Нормативы физической подготовленности по закреплению раздела "Статика мышц верхних конечностей".

Раздел 19. Статика мышц нижних конечностей

Упражнения на статику для мышц ног.

Нормативы физической подготовленности по закреплению раздела "Статика мышц нижних конечностей".

Раздел 20. Статистические упражнения для мышц пресса

Упражнения на статику для мышц пресса.

Нормативы физической подготовленности по закреплению раздела "Статистические упражнения для мышц пресса".

Раздел 21. Статистические упражнения для мышц спины

Упражнения на статику для мышц спины.

Нормативы физической подготовленности по закреплению раздела "Статистические упражнения для мышц спины".

Оценочные материалы, применяемые в процедурах текущего контроля и промежуточной аттестации

Наименование разделов и (или) тем дисциплины	Наименование оценочного материала, применяемого в процедуре текущего контроля (в т.ч. СРО)	Форма промежуточной аттестации/ наименование оценочного материала, применяемого в процедуре промежуточной аттестации
Раздел 1. Вводное занятие по "Элективным дисциплинам (модулям) по физической культуре и спорту. Фитнес гимнастика" Общие правила поведения и техника безопасности на занятиях в спортивном зале. Основные положения обучения по дисциплине. Разминка, общеразвивающие и специальные упражнения как главная составляющая в фитнес гимнастике.	выполнение контрольных упражнений по теме	выполнение контрольных упражнений по теме
Раздел 2. Общая физическая подготовка в фитнес гимнастике Общеразвивающие упражнения для развития подвижности в суставах верхних и нижних конечностей, а также для подвижности в суставах туловища.	выполнение контрольных упражнений по теме	выполнение контрольных упражнений по теме
Раздел 3. Упражнения на развитие силовой выносливости Упражнения на развитие силовой выносливости для мышц нижних конечностей. Упражнения на развитие силовой выносливости для мышц верхних конечностей. Упражнения на развитие силовой выносливости для грудных мышц. Нормативы физической подготовленности по закреплению раздела "Упражнения на развитие силовой выносливости".	выполнение контрольных упражнений и нормативов по теме	выполнение контрольных упражнений и нормативов по теме
Раздел 4. Упражнения на растяжку верхнего отдела туловища Упражнения на растяжку мышц пресса. Упражнения на растяжку мышц спины. Нормативы физической	выполнение контрольных упражнений и нормативов по теме	выполнение контрольных упражнений и нормативов по теме

подготовленности для закрепления раздела "Упражнения на растяжку для верхнего отдела туловища"		
Раздел 5. Упражнения на растяжку мышц верхних и нижних конечностей Упражнения на растяжку мышц рук. Упражнения на растяжку мышц ног. Нормативы физической подготовленности по закреплению раздела "Упражнения на растяжку верхних и нижних конечностей".	выполнение контрольных упражнений и нормативов по теме	выполнение контрольных упражнений и нормативов по теме
Раздел 6. Гимнастика с отягощением для мышц рук Упражнения с отягощением для мышц рук. Нормативы физической подготовленности по закреплению раздела "Гимнастика с отягощением для мышц рук".	выполнение контрольных упражнений и нормативов по теме	выполнение контрольных упражнений и нормативов по теме
Раздел 7. Гимнастика с отягощением для мышц корпуса Упражнения с отягощением для мышц корпуса. Нормативы физической подготовленности по закреплению раздела "Гимнастика с отягощением для мышц корпуса".	выполнение контрольных упражнений и нормативов по теме	выполнение контрольных упражнений и нормативов по теме
Раздел 8. Гимнастика с отягощением для мышц ног Упражнения с отягощением для мышц ног. Нормативы физической подготовленности по закреплению раздела "Гимнастика с отягощением для мышц ног".	выполнение контрольных упражнений и нормативов по теме	выполнение контрольных упражнений и нормативов по теме
Раздел 9. Совершенствование и закрепление технических действий по выполнению упражнений с отягощением на различные группы мышц Совершенствование и закрепление технических действий по выполнению упражнений с отягощением на мышцы: 1. Рук; 2. Корпуса; 3. Ног. Нормативы физической подготовленности по закреплению раздела "Совершенствование и закрепление технических действий по выполнению упражнений с отягощением на различные группы мышц".	выполнение контрольных упражнений и нормативов по теме	выполнение контрольных упражнений и нормативов по теме
Раздел 10. Методика организации и проведения общеразвивающих упражнений по фитнес гимнастике с набивным мячом Классификация упражнений, основные положения и движения с набивным мячом.	выполнение контрольных упражнений и нормативов по теме	выполнение контрольных упражнений и нормативов по теме

Нормативы физической подготовленности по закреплению раздела "Методика организации и проведения общеразвивающих упражнений в фитнес гимнастике с набивным мячом".		
Раздел 11. Методика организации и проведения общеразвивающих упражнений по фитнес гимнастике с гимнастической палкой Классификация упражнений, основные положения и движения с гимнастической палкой. Нормативы физической подготовленности по закреплению раздела "Методика организации и проведения общеразвивающих упражнений в фитнес гимнастике с гимнастической палкой".	выполнение контрольных упражнений и нормативов по теме	выполнение контрольных упражнений и нормативов по теме
Раздел 12. Методика организации и проведения общеразвивающих упражнений по фитнес гимнастике в парах Классификация упражнений и основные положения для выполнения упражнений в парах. Нормативы физической подготовленности по закреплению раздела "Методика организации и проведения общеразвивающих упражнений по фитнес гимнастике в парах".	выполнение контрольных упражнений и нормативов по теме	выполнение контрольных упражнений и нормативов по теме
Раздел 13. Методика организации и проведения общеразвивающих упражнений на гимнастической скамье Классификация упражнений и основные положения на гимнастической скамейке. Нормативы физической подготовленности по закреплению раздела "Методика организации и проведения общеразвивающих упражнений на гимнастической скамье".	выполнение контрольных упражнений и нормативов по теме	выполнение контрольных упражнений и нормативов по теме
Раздел 14. Практический комплекс упражнений стретчинга на полу Базовые положения стретчинга на полу. Нормативы физической подготовленности по закреплению раздела "Практический комплекс упражнений стретчинга на полу".	выполнение контрольных упражнений и нормативов по теме	выполнение контрольных упражнений и нормативов по теме
Раздел 15. Практический комплекс упражнений стретчинга для разных групп мышц Упражнения стретчинга для разных групп мышц. Нормативы физической подготовленности по закреплению раздела	выполнение контрольных упражнений и нормативов по теме	выполнение контрольных упражнений и нормативов по теме

"Практический комплекс упражнения для разных групп мышц".		
Раздел 16. Практический комплекс упражнений проприоцептивного стретчинга Упражнения проприоцептивного нервно-мышечного стретчинга. Нормативы физической подготовленности по закреплению раздела "Практический комплекс упражнений проприоцептивного стретчинга".	выполнение контрольных упражнений и нормативов по теме	выполнение контрольных упражнений по теме
Раздел 17. Практический комплекс стретчинга в парах и для завершения занятия Упражнения стретчинга в парах. Упражнения стретчинга для завершения занятия. Нормативы физической подготовленности по закреплению раздела "Практический комплекс стретчинга в парах и для завершения занятия".	выполнение контрольных упражнений и нормативов по теме	выполнение контрольных упражнений по теме
Раздел 18. Статика мышц верхних конечностей Упражнения на статику мышц рук. Нормативы физической подготовленности по закреплению раздела "Статика мышц верхних конечностей".	выполнение контрольных упражнений и нормативов по теме	выполнение контрольных упражнений и нормативов по теме
Раздел 19. Статика мышц нижних конечностей Упражнения на статику для мышц ног. Нормативы физической подготовленности по закреплению раздела "Статика мышц нижних конечностей".	выполнение контрольных упражнений и нормативов по теме	выполнение контрольных упражнений и нормативов по теме
Раздел 20. Статистические упражнения для мышц пресса Упражнения на статику для мышц пресса. Нормативы физической подготовленности по закреплению раздела "Статистические упражнения для мышц пресса".	выполнение контрольных упражнений и нормативов по теме	выполнение контрольных упражнений и нормативов по теме
Раздел 21. Статистические упражнения для мышц спины Упражнения на статику для мышц спины. Нормативы физической подготовленности по закреплению раздела "Статистические упражнения для мышц спины".	выполнение контрольных упражнений и нормативов по теме	выполнение контрольных упражнений и нормативов по теме

5. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ МАТЕРИАЛОВ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

Виды оценочных средств

Оценочные материалы сформированы для аттестации обучающихся Института в целях установления уровня освоения ими дисциплины. Оценочные материалы используются для всех видов контроля успеваемости обучающихся по дисциплине и установленной настоящей рабочей программой формы промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине.

Оценочные материалы по дисциплине отвечают общей характеристике фондов оценочных материалов, являющихся самостоятельным компонентом образовательной программы, и объединены в фонд оценочных материалов (базу данных) по настоящей дисциплине.

Текущий контроль проводится регулярно с целью получения оперативной информации об усвоении учебного материала и диагностики сформированности компетенций. Используемые оценочные средства: выполнение контрольных упражнений по темам.

Текущий контроль успеваемости по дисциплине регулярно осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий с помощью следующих оценочных средств: выполнение упражнений по пройденным разделам дисциплины за семестр.

Промежуточная аттестация проводится в форме зачета по завершению семестра с целью определения степени достижения запланированных результатов обучения по дисциплине (модулю) за семестр. Оценочные средства: выполнение контрольных нормативов.

Типовые задания и иные материалы для текущей и рубежной аттестации

Оценочные средства рубежного контроля: выполнение контрольных нормативов (все представленные контрольные упражнения выполняются с учетом времени и количеством выполненных повторений).

- девушки/юноши, оценка выносливости по тесту К. Купера (12 минутный бег).
- юноши, отжимания в упоре лежа на полу (на количество раз).
- девушки, отжимания от гимнастической скамейки (на количество раз).
- юноши, подтягивание на перекладине (количество раз).
- девушки, подтягивание из виса лежа под перекладиной (количество раз).
- девушки/юноши, прыжки на скакалке (количество раз за 1 минуту).
- девушки/юноши, поднимание и опускание туловища за 1 мин (и.п. лежа на спине).
- девушки/юноши, прыжки в длину с места (расстояние в см.).
- девушки/юноши, приседания на одной ноге с опорой рукой о стену (кол-во раз).
- девушки/юноши, наклон вперед из положения, стоя на скамье (расстояние мм., см.).
- девушки/юноши, определение гибкости плечевого пояса (расстояние см).
- девушки/юноши, удержание прямых ног из виса на гимнастической стенке в положение «угол 90°» (на время в сек).
- девушки/юноши, равновесие на одной ноге, упражнение «Цапля» (на время).
- девушки/юноши, равновесие на одной ноге, упражнение «Ласточка» (на время).
- девушки/юноши, метание мяча на цель (кол-во раз).
- девушки/юноши, прогибание назад до вертикального положения лежа на животе (кол-во раз).
- девушки/юноши, бег 100 метров (на время в сек.).

Оценочные материалы для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации представлены в ФОМ по дисциплине.

Критерии оценивания

Уровни сформированности компетенций определяется следующим образом:

1. Высокий уровень сформированности компетенций соответствует оценке «отлично», предполагает сформированность компетенций на высоком уровне: студент не пропустил ни одного занятия, прошел четыре рубежных контроля за семестр, сдал все контрольные нормативы, показал знания и умения основных понятий предмета по темам входящим в учебный график курса, умеет использовать и применять полученные знания на практике, работал на всех практических занятиях, выполнял все задания рабочей программы.

2. Продвинутый уровень соответствует оценке «хорошо», предполагает сформированность компетенций на продвинутом уровне: студент пропустил несколько занятий по уважительной причине, прошел четыре рубежных контроля за семестр, сдал все контрольные нормативы, показал знания и умения основных понятий предмета по темам входящим в учебный график курса, может правильно применить полученные знания на практике, работал на практических занятиях, частично выполнял задания рабочей программы дисциплины.

3. Пороговый уровень соответствует оценке «удовлетворительно» предполагает сформированность компетенций на пороговом уровне: студент пропустил несколько занятий, но прошел четыре рубежных контроля за семестр, сдал все контрольные нормативы от 1 до 4 баллов, усвоил основной материал, но допускает неточности и испытывает затруднения в выполнении практических заданий.

4. Недостаточный уровень соответствует оценке «неудовлетворительно» предполагает сформированность компетенций на недостаточном уровне: студент, пропустил более 50% практических занятий, не прошел один и более рубежный контроль, не справился с контрольными нормативами, не умеет использовать и применять полученные знания на практике.

Критерии оценивания самостоятельных работ

«отлично» выставляется, если студент выполнил работу без ошибок и недочётов, допустил не более одного недочёта.

«хорошо», если студент выполнил работу полностью, но допустил в ней не более одной негрубой ошибки и одного недочёта, или не более двух недочётов.

«удовлетворительно», если студент правильно выполнил не менее половины работы или допустил не более двух грубых ошибок, или не более одной грубой и одной негрубой ошибки и одного недочета, или не более двух-трех негрубых ошибок, или одной негрубой ошибки и трех недочётов, или при отсутствии ошибок, но при наличии четырех-пяти недочётов, допускает искажение фактов.

«неудовлетворительно», если студент допустил число ошибок и недочётов превосходящее норму, при которой может быть выставлено «удовлетворительно», или если правильно выполнил менее половины работы.

6. МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

Учебные занятия по дисциплине (модулю) «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту».

«Фитнес гимнастика» проводятся в форме контактной работы (аудиторной, внеаудиторной) обучающихся с преподавателем и в форме самостоятельной работы (если таковая предусмотрена учебным планом). Контактная работа обучающихся с преподавателем включает в себя практические занятия, а также аттестационные испытания промежуточной аттестации обучающихся в виде нормативов физической подготовленности. При необходимости контактная работа обучающихся с преподавателем может включать иные виды учебной деятельности, предусматривающие групповую работу обучающихся с преподавателем (например, индивидуальные занятия (для студентов, имеющих слабую физическую подготовленность, не освоивших практический материал в связи с пропусками занятий по уважительным причинам и состоянием здоровья) и т.п.).

К занятиям по дисциплине допускаются только те студенты, которые прошли инструктаж по технике безопасности. Для занятий по дисциплине «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» учащиеся обязаны иметь при себе чистую спортивную обувь и спортивную форму, которые должны соответствовать месту проведения занятий. В случае, если занятие проводится на улице, спортивная одежда и обувь должна соответствовать текущим погодным условиям. На занятиях запрещено жевать жевательную резинку или употреблять пищу. Услышав команду преподавателя, учащиеся должны встать в строй для начала проведения занятия. Необходимо внимательно слушать и неукоснительно выполнять указания и инструкции преподавателя по технике безопасности на занятиях. Учащиеся, организованно покидают место спортивных занятий и идут в раздевалку только после разрешения преподавателя.

Методические указания по выполнению контрольных нормативов для текущего контроля

- девушки/юноши, оценка выносливости по тесту К. Купера (12 минутный бег).

Тест Купера - 12-минутный бег - характеризует уровень общей выносливости организма студентов. Стартуют студенты с общей линии (в забеге не более 15 человек) из положения высокого старта под команду голосом «Марш!» и преодолевают дистанцию по первой дорожке. После каждого преодоленного круга (400 м) студентам сообщается текущее время и количество кругов. Об окончании контрольного времени преподаватель извещает студентов свистком, после которого студенты должны запомнить место на дистанции и, не останавливаясь, перейти на восстановительный бег, ходьбу. В зависимости от индивидуального уровня развития функциональных возможностей сердечно-сосудистой системы студентов дистанция преодолевается как бегом, так и ходьбой. Результат фиксируется в метрах преодоленной дистанции.

- юноши, отжимания в упоре лежа на полу (на количество раз), девушки, отжимания от гимнастической скамейки (на количество раз).

Сгибание, разгибание рук в упоре от скамейки (девушки), от пола (юноши)

- отражает уровень развития силы мышц рук и плечевого пояса. Выполняется упражнение от гимнастической скамейки (девушки), от пола (юноши), руки устанавливаются на ширине плеч. Результат засчитывается при условии, что туловище и ноги, а также плечи рук и спина при выполнении упражнения образуют прямые линии и фиксируется количеством правильно выполненных разгибаний рук

- юноши, подтягивание на перекладине (количество раз).

Подтягивание на перекладине (юноши) - отражает уровень развития силы мышц рук и плечевого пояса. Выполняется подъем туловища хватом сверху из положения виса до

уровня перекладины подбородком без рывков и раскачивания ногами. Результат фиксируется количеством правильно выполненных подъемов туловища.

- девушки, подтягивание из виса лежа под перекладиной (количество раз). Подтягивание на низкой перекладине выполняется из исходного положения: вис, лежа лицом вверх хватом сверху, руки на ширине плеч, голова, туловище и ноги составляют прямую линию, стопы вместе, пятки могут упираться в опору высотой до 4 см.

- девушки/юноши, прыжки на скакалке (количество раз за 1 минуту). Подсчитывается количество прыжков за 1 минуту.

- девушки/юноши, поднимание и опускание туловища за 1 мин (и.п. лежа на спине). Поднимание и опускание туловища за 60 секунд - отражает уровень развития силовой выносливости сгибателей и разгибателей спины. Выполняется упражнение на гимнастическом мате несколькими парами одновременно. Исходное положение: лежа на гимнастическом мате, пальцы рук сцепляются на шее за головой, ноги сгибаются в коленных суставах под углом в 90 градусов и фиксируются руками партнера за голени. Упражнение считается правильно выполненным при следующих условиях: при подъеме туловища локти касаются коленей и пальцы рук не расцепляются за головой, а при опускании туловища необходимо касаться мата нижним краем лопаток. По команде голосом «Марш!» начинается выполнение упражнения, при этом партнер, фиксирующий голени, вслух ведет счет, а по команде голосом «Стоп!» - заканчивается. Результат фиксируется количеством правильно выполненных подъемов туловища.

- девушки/юноши, прыжки в длину с места.

Прыжок с места - характеризует уровень прыжковой силы мышц ног. Выполняется упражнение на полу толчком с двух ног с места. Разрешается три попытки. Засчитывается в сантиметрах лучшая, при условии, что после приземления на пол не будет переступания ногами и касания руками пола в сторону места отталкивания

- девушки/юноши, приседания на одной ноге с опорой рукой о стену.

Приседание на одной ноге (кол-во раз) Выполняется из исходного положения, стоя на одной ноге на полу, одна рука опирается ладонью о стенку. Другая нога находится впереди. Сгибая и разгибая опорную ногу, выполняют приседания, стараясь не терять равновесие, другая нога находится параллельно полу. В приседе опорная нога должна полностью сгибаться во всех суставах, пятку от пола не отрывать. Если выполняющий упражнение потерял равновесие, но остается на одной ноге, то он продолжает упражнение. Упражнение считается законченным, когда испытуемый встал на две ноги. Упражнение выполняется поочередно: на одной ноге, затем на другой. Засчитывается меньший результат. Например, студент присел на правой ноге 5 раз, а на левой-12 раз. В зачет идет -5 раз.

-девушки/юноши, наклон вперед из положения, стоя на скамье (расстояние мм., см.).

Наклон туловища вперед, стоя - характеризует уровень развития гибкости позвоночного столба и эластичности мышц. Выполняется упражнение, стоя на гимнастической скамейке. Медленным движением наклонить туловище вперед - вниз (ноги в коленных суставах не сгибаются) и фиксировать вытянутыми ладонями крайнее нижнее положение, относительно горизонтальной плоскости скамейки, до определения преподавателем результата в сантиметрах.

Измеряется расстояние от верхнего края скамейки до конца третьего пальца руки сантиметровой линейкой

-девушки/юноши, определение гибкости плечевого пояса. Перевод гимнастической палки с сантиметровой разметкой спереди назад и обратно. Учитывается расстояние между кистями рук при выкруте палки прямыми руками, в см.

-девушки/юноши, удержание прямых ног из виса на гимнастической стенке в положение «угол 90°» (на время в сек). Вис углом «90°» выполняется на гимнастической стенке или перекладине. Из виса поднять прямые ноги до горизонтального положения.

Можно выполнить и следующим образом: из положения виса согнуть ноги и после этого разогнуть ноги в вис углом (на время в сек.).

-девушки/юноши, равновесие на одной ноге, упражнение «Цапля» (на время). Стойка на правой ноге, левая согнута вперед, носок прижат к колену, руки в сторону (сек.).

-девушки/юноши, равновесие на одной ноге, упражнение «Ласточка» (на время). Стойка на правой ноге, левая назад, руки в стороны (сек.). -девушки/юноши, метание мяча на цель. Бросок теннисного мяча в цель на расстоянии 5 метров - подсчитывается количество попаданий из 5 попыток.

-девушки/юноши, прогибание назад до вертикального положения, лежа на животе. Прогибание назад до вертикального положения, лежа на животе за 10-20 сек. Подсчитывается количество правильных исполнений (силы мышц спины).

-девушки/юноши, бег 100 метров (на время в сек.). Бег на 100 метров проводится по дорожкам стадиона или на любой ровной площадке с твердым покрытием. Бег на 100 метров выполняется с низкого или высокого старта. Участники стартуют по 2-4 человека.

Методические указания по выполнению контрольных нормативов для промежуточной аттестации (зачета)

-упражнение подъем ног в положение «угол 90°» в висе на гимнастической стенке или перекладине (на время в сек.). Подъем ног в висе углом «90°» выполняется на гимнастической стенке или перекладине. Из виса поднять прямые ноги до горизонтального положения (на кол-во раз за 1 мин.).

-упражнение приседание с отягощением, юноши и девушки приседания с набивным мячом на вытянутых руках (1 кг., кол-во раз за 1 мин.). Стопы на ширине плеч, колени и стопы расположены на одной вертикальной линии. Для большей устойчивости стопы можно слегка развернуть в сторону. Спина ровная, грудь и плечи расправлены, взгляд направлен вперед, спина прогнута в пояснице. Руки выставить, вперед держа мяч. Упражнение выполняется на кол-во раз за 1 минуту.

-упражнение планка в стойке на руках (на время в сек.), упражнение планка в стойке на локтях (на время в сек.). Принять упор, лежа, из этого положения подняться таким образом, чтобы опираться только на ладони и пальцы ног. Кисти рук должны находиться точно под плечами. Ноги ровные, положение спины абсолютно прямое, лопатки опущены. Спина не округляется и не поднимается копчик. Взгляд направлен вперед. Пресс необходимо держать в максимальном напряжении и не расслаблять до конца выполнения планки. Стопы можно поставить вместе, а можно развести до ширины плеч. Дыхание спокойное и непрерывное. В планке на локтях упражнение выполняется в стойке на согнутых руках.

- упражнение стульчик без опоры о стену (на время в сек.). Принять упор в положение «сидя на стуле», держа бедра параллельно полу, голени - перпендикулярно, стопы - параллельно друг другу на расстоянии чуть больше ширины плеч. Спина и шея должны быть прямыми, руки лучше всего держать вытянутыми перед собой, также параллельно полу. Дыхание ровное. Упражнение выполняется на время.

- гиперэкстензия из положения лежа на животе (кол-во раз за 1 мин.). Принять упор, лежа на животе, руки за головой (если возникают сложности, то руки, вытянутые перед собой). Подъем туловища вверх. Упражнение выполняется на количество раз за 1 минуту.

- бег юноши 1000 метров, девушки 500 метров. Бег на 500, 1000 м. проводится на стадионе или на ровной местности, или на грунтовой дорожке. Время фиксируется с точностью до 0,01 секунды.

- упражнение ситап-пресс (на кол-во раз за 1 мин.).

Исходное положение, лежа на спине, ноги согнуты в коленях, стопы на ширине плеч. Руки вытянуты назад, за голову. Грудная клетка приподнята, мышцы пресса

растянуты. Энергичным движением поднимаем руки и вытягиваем их вперёд. Используя инерцию рук, поднимаем тело, как бы скручиваясь вперёд. В итоге должно получиться положение, сидя с вытянутыми вперёд руками. Затем плавно возвращаемся в исходное положение. Не забываем приподнять грудную клетку, сделав глубокий вдох, и растянуть мышцы пресса. Упражнение выполняется на количество раз за 1 минуту. предмету.

Методические указания по самостоятельной работе студентов

Самостоятельная работа включена в учебный план дисциплины и носит рекомендательный характер. Цель СР - проведение последующего контроля над формированием двигательного навыка студентов по демонстрации и освоению техники выполнения элементов фитнес гимнастики.

В СРС № 1 нужно раскрыть историю возникновения и развития фитнеса, понятие «Фитнес». Описать и раскрыть основные виды, направления и разновидности в фитнесе.

В СРС № 2 нужно раскрыть историю возникновения и развития гимнастики, основные средства гимнастики их характеристика.

В СРС № 3 нужно раскрыть общую характеристику гимнастической терминологии, раскрыть термины общеразвивающих и вольных упражнений. Раскрыть характеристику строевых, общеразвивающих и прикладных упражнения в гимнастике. Термины общеразвивающих упражнений, термины упражнений на снарядах, термины акробатических упражнений.

Самостоятельная работа - планируемая работа обучающихся, выполняемая по заданию и при методическом руководстве преподавателя, но без его непосредственного участия. Роль преподавателя при этом заключается в планировании, организации и контроле самостоятельной работы обучающихся.

При выполнении СРС обучающимся необходимо обратить внимание на следующие моменты:

1. Четко уяснить смысл задания, что предполагает хорошее владение материалом по данной теме.

2. Работа должна быть выполнена самостоятельно, т.е. её качество будет зависеть от того, насколько обучающийся владеет материалом и может свободно передать его «своими словами».

3. Своевременная сдача СРС является показателем успешного освоения материала по изучаемому.

Ниже представлены базы упражнений (нормативы физической подготовленности) для текущего контроля и промежуточной аттестации. Представленные упражнения необходимо сдать на закрепление пройденного основного материала, который входит в рабочую программу дисциплины (более подробно с нормативами физической подготовленности можно ознакомиться в фонде оценочных материалов по дисциплине).

База упражнений для текущего контроля

База контрольных упражнений.

- девушки/юноши, оценка выносливости по тесту К. Купера.
- юноши, отжимания в упоре лежа на полу.
- девушки, отжимания от гимнастической скамейки.
- юноши, подтягивание на перекладине.
- девушки, подтягивание из виса лежа под перекладиной.
- девушки/юноши, прыжки на скакалке.
- девушки/юноши, поднимание и опускание туловища за 1 мин (и.п. лежа на спине).
- девушки/юноши, прыжки в длину с места (расстояние в см.).

- девушки/юноши, приседания на одной ноге с опорой рукой о стену.
- девушки/юноши, наклон вперед из положения, стоя на скамье (расстояние мм., см.).
- девушки/юноши, определение гибкости плечевого пояса (расстояние см).
- девушки/юноши, удержание прямых ног из виса на гимнастической стенке в положение «угол 90°».
- девушки/юноши, равновесие на одной ноге, упражнение «Цапля».
- девушки/юноши, равновесие на одной ноге, упражнение «Ласточка».
- девушки/юноши, метание мяча на цель.
- девушки/юноши, прогибание назад до вертикального положения лежа на животе.
- девушки/юноши, бег 100 метров.

База упражнений для промежуточной аттестации

1. Упражнение подъем ног в положение «угол 90°» в висе на гимнастической стенке или перекладине (на время в сек.).
2. Упражнение приседание с отягощением, юноши и девушки приседания с набивным мячом на вытянутых руках (1 кг., кол-во раз за 1 минуту).
3. Упражнение планка в стойке на руках (на время в сек.).
4. Упражнение планка в стойке на локтях (на время в сек.).
5. Упражнение стульчик без опоры о стену (на время в сек.).
6. Гиперэкстензия из положения, лежа на животе (кол-во раз за 1 мин.).
7. Бег юноши 1000 метров, девушки 500 метров.
8. Упражнение ситап-пресс (на кол-во раз за 1 мин.).

Перечень основной и дополнительной учебно-методической литературы, необходимой для освоения дисциплины

Основная литература

1. Элективные дисциплины по физической культуре и спорту : курс лекций / составители А. В. Шулаков [и др.]. — Новосибирск : Новосибирский государственный университет экономики и управления «НИНХ», 2018. — 83 с. — ISBN 978-5-7014-0874-4. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/87184.html> — Режим доступа: для авторизир. пользователей

Дополнительная литература

1. Барчуков, И. С. Физическая культура: методики практического обучения [Текст] : учебник / И. С. Барчуков. — М. : КНОРУС, 2014. — 304 с. — (Бакалавриат).
2. Решетников, Н. В. Физическая культура [Текст] : учеб. Пособие для студ. / Н. В. Решетников, Ю. Л. Кислицын. — 3-е изд., испр. — М. : Издательский центр «Академия», 2004. — 152 с.
3. Спортивные игры: правила, тактика, техника [Текст] ; под, ред. Оневой Е. В. — Ростов н/Д.: Изд-во «Феникс», 2004. — 448 с.- (Серия «Высшее профессиональное образование»)
4. Каткова, А. М. Физическая культура и спорт : учебное наглядное пособие / А. М. Каткова, А. И. Храмцова. — 2-е изд. — Москва : Московский педагогический государственный университет, 2024. — 64 с. — ISBN 978-5-4263-0617-2. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/145712.html> (дата обращения: — Режим доступа: для авторизир. пользователей

Профессиональные базы данных, информационные справочные системы

1. ConsultantPlus: справочно-поисковая система [Электронный ресурс]. – Электр. дан.
2. Система ГАРАНТ: электронный периодический справочник [Электронный ресурс]. – Электр. дан.
3. ЭБС «IPRbooks» (режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru>) [Электронный ресурс]. – Электр. дан.
4. ЭБС «ЛАНЬ» (режим доступа: <https://e.lanbook.com/book/134373>) [Электронный ресурс]. – Электр. дан.
5. Научная электронная библиотека «elibrary» (режим доступа: <https://www.elibrary.ru/>) [Электронный ресурс]. – Электр. дан.
6. Образовательная платформа «ЮРАЙТ» (режим доступа: <https://urait.ru/>) [Электронный ресурс]. – Электр. дан.

Лицензионное и свободно распространяемое программное обеспечение

1. Операционная система Windows 10 home edition
2. MS Office Online
3. Интернет-браузер Google Chrome

7. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ПРИ РЕАЛИЗАЦИИ ДИСЦИПЛИНЫ

Учебная аудитория для проведения занятий лекционного типа укомплектована специализированной мебелью, оснащена демонстрационным оборудованием (персональный компьютер с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду организации, к ЭБС, мультимедийный проектор, экран).

Учебная аудитория для проведения занятий семинарского типа, практических занятий укомплектована специализированной мебелью, оснащена видеопроекционным оборудованием для презентаций (демонстрационный экран, мультимедийный видеопроектор), компьютерной техникой с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа в ЭИОС Института, спортивным инвентарем: мячи спортивные, столы теннисные с комплектом оборудования, скакалки, обручи, гантели, дартс, ракетки бадминтонные, гимнастические коврики, скамейки и пр.

Практические занятия проводятся в спортивном комплексе по договору аренды нежилых помещений.

Учебная аудитория для групповых и индивидуальных консультаций укомплектована специализированной мебелью, оснащена видеопроекционным оборудованием для презентаций (демонстрационный экран, мультимедийный видеопроектор), компьютерной техникой с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа в ЭИОС Института.

Учебная аудитория для текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации, укомплектована специализированной мебелью, оснащена демонстрационным оборудованием (персональный компьютер с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду организации, к ЭБС, мультимедийный проектор, экран).

Помещение для самостоятельной работы обучающихся оснащено компьютерной техникой с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа в ЭИОС Института.

Помещение для хранения и текущего обслуживания учебного оборудования.

Лист регистрации дополнений и изменений в рабочей программе дисциплины (модуля)

Дисциплина «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту».

направление подготовки 37.03.01 Психология

№ п/п	Краткая характеристика вносимых дополнений / изменений в РПД	Дата и номер протокола заседания кафедры