



Основная профессиональная образовательная программа  
42.03.02 Журналистика  
(Журналистика)

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации

**ИВАНОВСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ**

Кафедра физической культуры

ОДОБРЕНО:

Руководитель ОП

Д.С.Докучаев

(подпись)

« 01 » сентября 2021 г.

**Рабочая программа дисциплины**  
**Элективные дисциплины по физической культуре и спорту**  
**(Атлетическая гимнастика)**

Уровень высшего образования:	бакалавриат
Квалификация выпускника:	бакалавр
Направление подготовки:	42.03.02 Журналистика
Направленность (профиль) образовательной программы:	Журналистика

Иваново



Основная профессиональная образовательная программа  
42.03.02 Журналистика  
(Журналистика)

## 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

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.

Владеть: средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования, ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности.



Основная профессиональная образовательная программа  
42.03.02 Журналистика  
(Журналистика)

#### 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 обучения)  Формы промежуточной аттестации
			Занятия лекционная тип а	Занятия семинарско-го типа	
1	Техника, методика обучения и тренировки в атлетической гимнастике, спортивный инвентарь и оборудование.	1		16	Сдача тестов (контрольных нормативов). Смотр и таблицу рейтинга.
2	Обучение технике выполнения упражнений для атлетической гимнастики для развития всех групп мышц (мышцы шейного отдела, грудного, поясничного, мышц таза, верхних и нижних конечностей).	1		32	Сдача тестов (контрольных нормативов). Смотр



Основная профессиональная образовательная программа  
42.03.02 Журналистика  
(Журналистика)

					и таблиц у рейти нга
3	Обучение и совершенствование техники выполнения упражнений атлетической гимнастики для развития физических качеств.	1		16	Сдача тестов (контрольных нормативов). Смотр и таблиц у рейти нга
Итого за семестр				64	Зачет
1	Техника, методика обучения и тренировки атлетической гимнастики, спортивный инвентарь и оборудование.	2		20	Сдача тестов (контрольных нормативов). Смотр и таблиц у рейти нга.
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		20	Сдача тестов (контрольных нормативов). Смотр и таблиц у рейти нга.
3	Обучение и совершенствование техники выполнения упражнений атлетической гимнастики для развития физических качеств.	2		20	Сдача тестов (контрольных нормативов). Смотр



Основная профессиональная образовательная программа  
42.03.02 Журналистика  
(Журналистика)

					и таблиц у рейти нга
Итого за семестр				60	Зачет
1	Техника, методика обучения и тренировки ватлетической гимнастике, спортивный инвентарь и оборудование.	3		14	Сдача тестов (контрольных нормативов). Смотр и таблиц у рейти нга.
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		10	Сдача тестов (контрольных нормативов). Смотр и таблиц у рейти нга
3	Обучение и совершенствование техники выполнения упражнений атлетической гимнастики для развития физических качеств.	3		10	Сдача тестов (контрольных нормативов). Смотр и таблиц у рейти нга
Итого за семестр				34	Зачет
1	Техника, методика обучения и тренировки ватлетической гимнастике, спортивный инвентарь и оборудование.	4		20	Сдача тестов (контрольных нормативов)



Основная профессиональная образовательная программа  
42.03.02 Журналистика  
(Журналистика)

					Смотр и таблиц у рейти нга.
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) Смотр и таблиц у рейтинга.
3	Обучение и совершенствование техники выполнения упражнений атлетической гимнастики для развития физических качеств.	4		20	Сдача тестов (контрольных нормативов) Смотр и таблиц у рейтинга.
Итого за семестр				60	Зачет
1	Техника, методика обучения и тренировки атлетической гимнастики, спортивный инвентарь и оборудование.	5		16	Сдача тестов (контрольных нормативов) Смотр и таблиц у 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		32	Сдача тестов (контрольных нормативов)



Основная профессиональная образовательная программа  
42.03.02 Журналистика  
(Журналистика)

				Смотр и таблиц у рейти нга
3	Обучение и совершенствование техники выполнения упражнений атлетической гимнастики для развития физических качеств.	5	16	Сдача тестов (контроль ных нормативов)  Смотр и таблиц у рейти нга
Итого за семестр			64	Зачет
1	Техника, методика обучения и тренировки атлетической гимнастики, спортивный инвентарь и оборудование.	6	14	Сдача тестов (контроль ных нормативов)  Смотр и таблиц у рейти нга.
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 (контроль ных нормативов)  Смотр и таблиц у рейти нга.
3	Обучение и совершенствование техники выполнения упражнений атлетической гимнастики для развития физических качеств.	6	20	Сдача тестов (контроль ных нормативов)



Основная профессиональная образовательная программа  
42.03.02 Журналистика  
(Журналистика)

				Смотр и таблиц у рейти нга
Итого за семестр			46	Зачет
Итого по дисциплине:			32 8	Зачет

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

##### 4.2.1. Техника, методика обучения и тренировки в атлетической гимнастике, спортивный инвентарь и оборудование.

Атлетическая гимнастика в системе физического воспитания.

Применение упражнений атлетической гимнастики в занятиях различными видами спорта.

Значение атлетической гимнастики для физического воспитания населения. Требования 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) упражнения для развития и совершенствования силы мышц верхнего пояса (грудного отдела)

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 и нижних конечностей и мышц нижних конечностей;

Методика составления тренировочных программ.

##### 4.2.3.

**Обучение и совершенствование техники выполнения упражнений атлетической гимнастики для развития физических качеств.**

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.





Основная профессиональная образовательная программа  
42.03.02 Журналистика  
(Журналистика)

---

## **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**

### **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 зачтенным, если им выполнены в необходимом объеме 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.

Условием допуска к зачету является регулярное посещение учебных занятий, ежемесячная аттестация (рейтинг), выполнение и своевременная сдача всех контрольных заданий и нормативов, владение умениями и навыками практического материала не ниже оценки «удовлетворительно».



Основная профессиональная образовательная программа  
42.03.02 Журналистика  
(Журналистика)

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

<b>Практика</b>		
на каждом этапе рейтинга (модуля) учитывается все нормативы	результат ниже среднего уровня.	10 баллов
	результат среднего уровня и выше	20 баллов
<b>Посещение занятий</b>		
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.



Основная профессиональная образовательная программа  
42.03.02 Журналистика  
(Журналистика)

## 8. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

### Основная учебная литература

1. Чеснова, Е.Л. Физическая культура : учебное пособие / Е.Л. Чеснова. - М. :Директ-Медиа, 2013. - 160 с. - ISBN 978-5-4458-3076-4 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=210945>
2. Шулятьев, В.М. Физическая культура студента : учебное пособие / В.М. Шулятьев, В.С. Побыванец. - М. : Российский университет дружбы народов, 2012. - 287 с. - ISBN 978-5-209-04347-8 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=226786>

### Дополнительная учебная учебно-методическая литература

1. Григорович, Е.С. Физическая культура : учебное пособие / Е.С. Григорович, К.Ю. Романов ; под ред. Е.С. Григорович, В.А. Переверзев. - 3-е изд., доп. и перераб. - Минск :Вышэйшая школа, 2011. - 352 с. - ISBN 978-985-06-1979-2 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=144214>
2. Физическая культура [Электронный ресурс] : правила оформления и защиты рефератов : учебно-методические указания : для студентов университетов / Иван. гос. ун-т ; сост. А. Л. Дорошенко [и др.] .— 2-е изд, доп. и изм .— Электрон. текстовые дан. (1 файл: 331 Кб). — Иваново : ИвГУ, 2012 .— 37 с .— [http://lib.ivanovo.ac.ru/elib/dl/all/metod/aigubov\\_2012.htm](http://lib.ivanovo.ac.ru/elib/dl/all/metod/aigubov_2012.htm)
3. Физическая культура. Основы легкой атлетики [Электронный ресурс] : методические рекомендации для студентов университета / Иван. гос. ун-т ; сост. А. Л. Дорошенко [и др.] .— Электрон. текстовые дан. (1 файл: 977 Кб) .— Иваново : ИвГУ, 2013 .— 83 с : ил .—[http://lib.ivanovo.ac.ru/elib/dl/all/metod/doroshenko\\_2013.htm](http://lib.ivanovo.ac.ru/elib/dl/all/metod/doroshenko_2013.htm)
4. Физическая культура. Основы аэробики [Электронный ресурс] : методические рекомендации для студентов университета / Иван. гос. ун-т ; сост. А. Л. Дорошенко [и др.] .— Электрон. текстовые дан. (1 файл: 881 Кб) .— Иваново : ИвГУ, 2014 .— 76 с .— URL:[http://lib.ivanovo.ac.ru/elib/dl/all/metod/sokolov\\_2014.htm](http://lib.ivanovo.ac.ru/elib/dl/all/metod/sokolov_2014.htm)

Ресурсы информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»:

Система электронной поддержки образовательного процесса «Мой университет»  
<https://uni.ivanovo.ac.ru>

Профессиональные базы данных и информационно-справочные системы:

ЭБС «Университетская библиотека онлайн» [www.biblioclub.ru](http://www.biblioclub.ru)

Электронная библиотека ИвГУ <http://lib.ivanovo.ac.ru>

Электронный каталог НБ ИвГУ <http://lib.ivanovo.ac.ru/index.php/ek>

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:**



Основная профессиональная образовательная программа  
42.03.02 Журналистика  
(Журналистика)

---

- |   |                    |
|---|--------------------|
| 1. Зал спортивных игр 24 x 45 метров                    | учебный корпус № 6 |
| 2. Два тренажерных зала 7 x 10, 5 x 15 метров           | учебный корпус № 1 |
| 3. Учебная трасса в лесном массиве парка им. Степанова. |                    |
| 4. Лыжехранилище  | 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
8. парафины.



Основная профессиональная образовательная программа  
42.03.02 Журналистика  
(Журналистика)

---

**Авторы рабочей программы дисциплины:**

Заведующий кафедрой физической культуры, к.п.н., доцент Соколов Е.Е., старший преподаватель кафедры физической культуры Подделкина Н. К.

Программа рассмотрена и утверждена на заседании кафедры физической культуры  
« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 20\_\_ г., протокол № \_\_\_\_

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)

Программа обновлена  
протокол заседания кафедры № \_\_\_\_ от « \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

Согласовано:

Руководитель ОП \_\_\_\_\_ И.О. Фамилия  
(подпись)