

---

**УТВЕРЖДЕНА**

Решением Ученого совета  
АНО ВО «Центральный университет»  
«07» марта 2024 г.  
Протокол №1

**Рабочая программа дисциплины (модуля)  
«Элективные дисциплины по физической культуре и спорту  
(Гимнастика)»**

**Направление подготовки:** 02.03.01 Математика и компьютерные науки

**Направленность (профиль) подготовки:** Программа двух дипломов НИУ  
ВШЭ и ЦУ «Прикладная математика и информатика»

**Квалификация (степень) выпускника:** бакалавр

**Форма обучения:** очная

**Срок освоения программы:** 4 года

**Год набора:** 2024

**Москва  
2024**

## Содержание

<b>1. Краткая характеристика дисциплины (модуля)</b> .....	<b>3</b>
<b>2. Перечень планируемых результатов обучения</b> .....	<b>4</b>
<b>3. Тематический план</b> .....	<b>5</b>
<b>4. Содержание дисциплины (модуля)</b> .....	<b>6</b>
<b>5. Учебно-методическое обеспечение</b> .....	<b>7</b>
<b>6. Материально-техническое обеспечение</b> .....	<b>7</b>
<b>7. Методические и оценочные материалы</b> .....	<b>9</b>

## 1. Краткая характеристика дисциплины (модуля)

Рабочая программа дисциплины (модуля) «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту (Гимнастика)» составлена в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом высшего образования – бакалавриат по специальности 02.03.01 Математика и компьютерные науки, профиль «Программа двух дипломов НИУ ВШЭ и ЦУ «Прикладная математика и информатика», утвержденный приказом Министерства науки и высшего образования Российской Федерации № 807 от 23.08.2017 года.

Изучение дисциплины (модуля) "Элективные дисциплины по физической культуре и спорту (Гимнастика)" способствует развитию физической активности и улучшению общей физической подготовки студентов, что важно для их здоровья и благополучия. Гимнастика, как универсальный вид спорта, помогает формировать координацию, гибкость и силу, а также развивает дисциплину и настойчивость.

### Место дисциплины (модуля) в структуре образовательной программы

Настоящая дисциплина (модуль) включена в учебный план по программе подготовки бакалавриата по направлению 02.03.01 Математика и компьютерные науки, профиль «Программа двух дипломов НИУ ВШЭ и ЦУ «Прикладная математика и информатика» и входит в обязательную часть Блока 1, как дисциплина по выбору.

Дисциплина (модуль) изучается на 2 курсе в 3 и 4 семестрах.

**Цель изучения дисциплины (модуля):** «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» является формирование физической готовности обучающихся к успешной будущей профессиональной деятельности через развитие прикладных физических качеств, формирование прикладных двигательных умений и навыков, потребности в физическом совершенствовании и здоровом образе жизни.

### Задачи дисциплины (модуля):

- развитие и совершенствование базовых силовых, скоростных и координационных качеств, общей и специальной выносливости, гибкости;
- формирование основных и прикладных двигательных навыков;
- обеспечение оптимального уровня двигательной активности в образовательной и повседневной деятельности;
- укрепление здоровья, закаливание организма, повышение его устойчивости к неблагоприятным факторам внешней среды, профессиональной и образовательной деятельности;
- формирование здорового образа жизни.

Особый порядок освоения дисциплины (модуля) «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» для лиц с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов

— Для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов устанавливается особый порядок освоения указанных дисциплин (модулей) на основании соблюдения принципов здоровьесбережения и адаптивной физической культуры.

— Элективные курсы по физической культуре осуществляются с учетом вида и тяжести нарушений организма обучающегося с ограниченными возможностями здоровья и инвалида.

— Подвижные занятия в специальной медицинской группе проводятся профессорско-преподавательским составом, имеющим соответствующую подготовку.

— Выбор методов обучения, проведение текущего контроля успеваемости, промежуточной и итоговой аттестации осуществляется в каждом отдельном случае с учетом особенностей нарушений функций организма обучающихся, зафиксированных в

справке бюро медико-социальной экспертизы.

## 2. Перечень планируемых результатов обучения

Компетенции, формируемые в результате освоения дисциплины (модуля) при проведении учебных занятий в форме контактной работы обучающихся с педагогическими работниками Университета и в форме самостоятельной работы обучающихся:

<b>Компетенция</b>	<b>Содержание компетенции</b>	<b>Индикатор компетенции</b>	<b>Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю)</b>
УК-7.	Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7.1.	Знает основные принципы физической подготовки и ее значение для здоровья; рекомендации по поддержанию физической активности и сбалансированного питания
		УК-7.2.	Умеет выполнять комплекс физкультурных упражнений
		УК-7.3.	Имеет практический опыт занятий физической культурой в повседневной жизни

### 3. Тематический план

№ п/п	Наименование раздела дисциплины (модуля)	Трудоемкость, академические часы					ТКУ (текущий контроль успеваемости)
		<i>Очная форма</i>					
		Контактная работа			Контроль	Самостоятельная работа	
Лекции	Семинарские (практические занятия)	Практические занятия					
<b>3 семестр</b>							
1	Вводное занятие по "Элективным дисциплинам (модулям) по физической культуре и спорту (Гимнастика)»			15		25	Сдача тестов (нормативов) Реферат
2	Общая физическая подготовка в фитнес гимнастике			15		25	Сдача тестов (нормативов) Реферат
3	Упражнения на развитие силовой выносливости			15		25	Сдача тестов (нормативов) Реферат
4	Упражнения на растяжку верхнего отдела туловища			15		25	Сдача тестов (нормативов) Реферат
	<b>Зачет</b>				4		
<b>4 семестр</b>							
1	Упражнения на растяжку мышц верхних и нижних конечностей			12		20	Сдача тестов (нормативов) Реферат
2	Гимнастика с отягощением для мышц рук			12		20	Сдача тестов (нормативов) Реферат
3	Гимнастика с отягощением для мышц корпуса			12		20	Сдача тестов (нормативов) Реферат
4	Гимнастика с отягощением для мышц ног			12		20	Сдача тестов (нормативов) Реферат
5	Совершенствование и закрепление технических действий по выполнению упражнений с отягощением на различные группы мышц			12		20	Сдача тестов (нормативов)
	<b>Зачет</b>				4		
	<b>Итого:</b>			<b>120</b>	<b>8</b>	<b>200</b>	
	<b>Объем дисциплины (модуля) (в ак. ч.)</b>	<b>328</b>					
	<b>Объем дисциплины (модуля) (в зач. ед.)</b>	<b>-</b>					

#### 4. Содержание дисциплины (модуля)

№п/п	Наименование раздела дисциплины (модуля)	Содержание дисциплины (модуля) по темам
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 гимнастике.
2	Общая физическая подготовка в гимнастике	Общеразвивающие упражнения для развития подвижности в суставах верхних и нижних конечностей, а также для подвижности в суставах туловища.
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".
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"
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".
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".
7	Гимнастика с отягощением для мышц корпуса	Дальнейшее совершенствование изученных упражнений для развития координации.
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"
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. Руки; 2. Корпуса; 3. Ног. Нормативы физической подготовленности по закреплению раздела "Совершенствование и закрепление технических действий 2 - 2 - 10 по выполнению упражнений с отягощением на различные группы мышц".

## 5. Учебно-методическое обеспечение

Университет располагает полным набором лицензионного и свободно распространяемого программного обеспечения, включая продукты отечественного производства.

Каждый студент в течение всего периода обучения получает индивидуальный неограниченный доступ к электронно-библиотечной системе и электронной информационно-образовательной среде университета. Эти системы предоставляют возможность доступа к ресурсам из любой точки, где есть подключение к сети Интернет, как на территории университета, так и за его пределами.

Студентам обеспечен удаленный доступ к современным профессиональным базам данных и информационным справочным системам.

### **Основная литература:**

1. Физическая культура: учебник для вузов / под редакцией Е. В. Конеевой. — 3-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 609 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-18617-8. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/564728>.

2. Муллер, А. Б. Физическая культура: учебник и практикум для вузов / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 424 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-02483-8. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/559943>.

### **Дополнительная литература:**

1. Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 04.12.07 N 329-ФЗ;

2. Приказ Минобрнауки России «Об утверждении государственных образовательных стандартов высшего профессионального образования от 02.03.2000 N 686;

3. Приказ Минобрнауки России «О совершенствовании процесса физического воспитания в образовательных учреждениях РФ» №2715/227\166\19 от 16.07.2002 г.

4. Нормативное правовое и программно-методическое обеспечение сферы физической культуры и спорта: Документы и материалы (1999-2004 годы)/ Авт.-сост. П.А. Рожков. М.: советский спорт. 2004. – 1280 с.

5. Нормативно - правовое регулирование в сфере ФК и спорта .- М.: Советский спорт, 2003.- 148 с. Техника безопасности на уроках физической культуры/ Составители: Муравьев В.А.,

6. Созинова Н.А. – М.: СпортАкадемПресс, 2001.- 96 с. Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации.

## 6. Материально-техническое обеспечение

Университет располагает материально-технической базой, соответствующей действующим противопожарным правилам и нормам и обеспечивающей проведение всех видов дисциплинарной и междисциплинарной подготовки, практической и научно-исследовательской работ обучающихся, предусмотренных учебным планом.

Помещения, которые представляют собой учебные аудитории для проведения занятий лекционного типа, занятий семинарского (практического) типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации, а также помещения для самостоятельной работы и помещения для хранения и профилактического обслуживания учебного оборудования. Помещения укомплектованы специализированной

мебелью и техническими средствами обучения, служащими для представления учебной информации большой аудитории.

Изучение дисциплины (модуля) «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту (Гимнастика)» обеспечивается в учебных аудиториях и спортивным залом, оснащенный специализированным оборудованием, включая демонстрационное оборудование, аптечку.

Помещения для самостоятельной работы обучающихся, в том числе приспособленные для использования инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья, оснащены компьютерной техникой с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа к в электронную информационно-образовательную среду Университета.

Обучающимся предоставляется доступ (в том числе удаленный) к ресурсам информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», электронным ресурсам (в том числе электронным библиотечным системам, современным профессиональным базам данных и информационным справочным системам):

№	Наименование портала (издания, курса, документа)	Ссылка
1	Научная электронная библиотека elibrary.ru библиотека	<a href="https://elibrary.ru/defaultx.asp">https://elibrary.ru/defaultx.asp</a>
2	База данных ScienceDirect	<a href="https://www.sciencedirect.com">https://www.sciencedirect.com</a>
3	Официальный сайт Министерства науки и высшего образования Российской Федерации	<a href="https://minobrnauki.gov.ru/">https://minobrnauki.gov.ru/</a>
4	Федеральный портал «Российское образование»	<a href="https://www.edu.ru/">https://www.edu.ru/</a>
5	Информационная система "Единое окно доступа к образовательным ресурсам"	<a href="http://window.edu.ru/">http://window.edu.ru/</a>
6	Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов	<a href="http://school-collection.edu.ru/">http://school-collection.edu.ru/</a>
7	Федеральный центр информационно - образовательных ресурсов	<a href="http://fcior.edu.ru/">http://fcior.edu.ru/</a>

Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине (модулю), в том числе комплект лицензионного программного обеспечения, современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы:

Наименование ПО	Производство	Лицензионное / свободно распространяемое
<b>Операционные системы:</b>		
Microsoft Imagine (Windows Client, Server)	зарубежное	лицензионное
<b>Браузеры:</b>		
Яндекс.Браузер	отечественное	свободно распространяемое
Google Chrome	зарубежное	свободно распространяемое
<b>Офисные приложения:</b>		
Microsoft Imagine (Visio, OneNote)	зарубежное	лицензионное
TeXstudio	зарубежное	свободно распространяемое
Adobe Acrobat Reader	зарубежное	свободно распространяемое
<b>Программное обеспечение для планирования и учета времени:</b>		
Toggle app	зарубежное	свободно распространяемое
<b>Системы управления проектами:</b>		
Microsoft Imagine (Project)	зарубежное	лицензионное
<b>Системы управления базами данных:</b>		
Microsoft Imagine (SQL Server)	зарубежное	лицензионное
<b>Системы резервного копирования (backup):</b>		
Acronis Backup Advanced for HyperV	зарубежное	лицензионное
<b>Справочно-правовые системы:</b>		

КонсультантПлюс: справочно-правовая система	отечественное	лицензионное
<b>Средства антивирусной защиты:</b>		
Kaspersky Endpoint Security для бизнеса Стандартный Russian Edition	отечественное	лицензионное
<b>Пакеты программных средств и библиотек:</b>		
AutoPsy	зарубежное	свободно распространяемое
Interactive Disassembler (IDA)	зарубежное	свободно распространяемое
<b>Системы управления библиографической информацией:</b>		
Zotero	зарубежное	свободно распространяемое
<b>Сервисы и службы:</b>		
Bind	зарубежное	свободно распространяемое
Docker	зарубежное	свободно распространяемое

## 7. Методические и оценочные материалы

### Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины (модуля)

В процессе изучения дисциплины «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту (Легкая атлетика)» в рамках текущего контроля успеваемости используются такие виды учебной работы, как практические занятия, реферат, а также различные виды самостоятельной работы обучающихся по заданию преподавателя, направленные на развитие навыков профессиональной лексики, закрепление практических профессиональных компетенций, поощрение инициатив.

### Организация учебного процесса

Учебные группы формируются в начале учебного года на основе:

- Результатов медицинского обследования.
- Уровня физической подготовленности и спортивной квалификации.
- Интересов обучающихся к виду спорта (гимнастике).

### Медицинские группы и особенности обучения

Все обучающиеся обязаны пройти медицинское обследование до начала занятий. По его результатам студенты распределяются в медицинские группы:

— **Основная группа:** для студентов без отклонений в здоровье. Занятия направлены на развитие физических качеств, освоение техники гимнастики, участие в физкультурно-спортивных мероприятиях.

— **Подготовительная группа:** для студентов с незначительными отклонениями в здоровье. Занятия носят общеукрепляющий характер с акцентом на общефизическую подготовку и освоение основ гимнастики.

— **Специальная медицинская группа (СМГ):** для студентов с устойчивыми отклонениями в состоянии здоровья.

- **Подгруппа «А»:** Занятия по специальным оздоровительным программам с ограничением нагрузок. Рекомендована адаптивная физическая культура.
- **Подгруппа «Б»:** Рекомендованы обязательные занятия лечебной физкультурой (ЛФК) в медучреждении и самостоятельные занятия по назначенным комплексам.

### Требования к освоению дисциплины (модуля) и формы контроля

— **Практические занятия:** направлены на освоение техники гимнастических упражнений, развитие физических качеств и прикладных навыков. Схема занятия: объяснение и показ упражнений преподавателем, их отработка под контролем, получение индивидуальных рекомендаций.

— **Контрольные нормативы:** проводятся для оценки уровня физической подготовленности (не более 6 тестов в семестр). Допуск к сдаче нормативов после пропусков занятий возможен только после отработки и подготовки.

— **Реферат** – творческая исследовательская работа, основанная на изучении значительного количества научной и иной литературы по избранной теме и предполагающая собственные размышления студента, по данной проблеме. Цель написания реферата – выработка навыков краткого и лаконичного представления собранного теоретического материала и фактов.

### **Система оценивания результатов обучения по дисциплине (модулю)**

**Критерии получения уровня и оценивания сформированности компетенций по дисциплине (модулю) «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту (Гимнастика)».**

Оценивание уровня учебных достижений, обучающихся по дисциплине (модулю), осуществляется в виде текущего контроля успеваемости в каждом семестре.

В рамках дисциплины (модуля) «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту (Гимнастика)» студентам может засчитываться посещение тренажерных залов или спортивных секций как альтернативный способ выполнения учебных заданий и практических занятий.

**Промежуточная аттестация** по дисциплине (модулю) осуществляется в форме *зачета*, при этом проводится оценка компетенций, сформированных по дисциплине.

Для оценивания текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации используется десятибалльная шкала оценивания, которая соотносится с традиционной пятибалльной шкалой следующим образом:

<b>Десятибалльная оценка</b>	<b>Пятибалльная оценка</b>	<b>Оценка за зачет</b>	<b>Общая характеристика результата обучения по дисциплине (модулю)</b>
10	Отлично	Зачтено	Продвинутый 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.
9	Отлично	Зачтено	
8	Отлично	Зачтено	
7	Хорошо	Зачтено	Базовый 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
6	Хорошо	Зачтено	

Десятибалльная оценка	Пятибалльная оценка	Оценка за зачет	Общая характеристика результата обучения по дисциплине (модулю)
			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 (модуля).
5	Удовлетворительно	Зачтено	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	Удовлетворительно	Зачтено	
3	Не сдан	Не зачтено	Допороговый 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.
2	Не сдан	Не зачтено	
1	Не сдан	Не зачтено	

Дисциплина (модуль) «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту (Гимнастика)» оценивается следующим образом:

Активность	Вес	Количество	Описание
<i>1 семестр</i>			
Реферат	50%	5	Структурированное устное или письменное представление информации по заданной теме
Аудиторная работа (в том числе сдача тестов)	50%	60	Присутствие на занятии, выполнение нормативов и заданий преподавателя, участие в спортивных играх, тренировках
<i>2 семестр</i>			
Реферат	50%	5	Структурированное устное или письменное представление информации по заданной теме
Аудиторная работа (в том числе сдача тестов)	50%	60	Присутствие на занятии, выполнение нормативов и заданий преподавателя, участие в спортивных играх, тренировках

**Формула расчёта итоговой оценки по дисциплине (модулю) «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту (Гимнастика)»:** « $0,5 \times$  среднее за реферат +  $0,5 \times$  среднее за аудиторную работу».

**Для зачета необходимо набрать минимум 4 балла.**

**Текущий контроль успеваемости обучающихся по дисциплине (модулю)  
Примерные темы рефератов**

**Вводное занятие по "Элективным дисциплинам по физической культуре и спорту (Гимнастика)"**

1. Основы гимнастики: история и развитие элективных дисциплин в физической культуре.
2. Значение гимнастики в общей физической подготовке студентов.
3. Методические подходы к обучению гимнастике на элективных занятиях.
4. Роль гимнастики в формировании здорового образа жизни у молодежи.
5. Инновационные технологии в преподавании гимнастики: современные подходы и методики.

**Общая физическая подготовка в гимнастике**

1. Принципы общей физической подготовки и их применение в гимнастике.
2. Влияние общей физической подготовки на результаты гимнастов.
3. Комплексные тренировки для улучшения общей физической подготовки гимнастов.
4. Роль аэробных и анаэробных нагрузок в общей физической подготовке.
5. Оценка уровня общей физической подготовки гимнастов: методы и подходы.

**Упражнения на развитие силовой выносливости**

1. Эффективные методы тренировки силовой выносливости для гимнастов.
2. Влияние силовой выносливости на выполнение гимнастических элементов.
3. Применение круговых тренировок для развития силовой выносливости.
4. Сравнительный анализ статических и динамических упражнений на силовую выносливость.
5. Роль силовой выносливости в подготовке к соревнованиям по гимнастике.

**Упражнения на растяжку верхнего отдела туловища**

1. Важность растяжки верхнего отдела туловища в гимнастической подготовке.
2. Методики и техники растяжки для улучшения гибкости верхней части тела.
3. Упражнения на растяжку верхнего отдела туловища: рекомендации и противопоказания.
4. Влияние растяжки на профилактику травм у гимнастов.
5. Комплекс упражнений на растяжку верхнего отдела туловища для начинающих гимнастов.

**Упражнения на растяжку мышц верхних и нижних конечностей**

1. Роль растяжки в подготовке гимнастов: верхние и нижние конечности.
2. Эффективные методики растяжки для мышц рук и ног.
3. Упражнения на растяжку для улучшения координации и баланса.
4. Влияние регулярной растяжки на спортивные результаты гимнастов.
5. Применение растяжки в реабилитации после травм у гимнастов.

**Гимнастика с отягощением для мышц рук**

1. Принципы и методы гимнастики с отягощением для развития мышц рук.
2. Комплекс упражнений с отягощением для улучшения силы и выносливости рук.
3. Влияние гимнастики с отягощением на технику выполнения гимнастических элементов.
4. Сравнительный анализ различных видов отягощений в гимнастике.
5. Психологические аспекты тренировки с отягощением для мышц рук.

**Гимнастика с отягощением для мышц корпуса**

1. Упражнения с отягощением для укрепления мышц корпуса: методики и рекомендации.
2. Влияние гимнастики с отягощением на стабильность и баланс корпуса.

3. Применение функционального тренинга для развития мышц корпуса.
4. Роль мышц корпуса в выполнении гимнастических элементов.
5. Оценка эффективности тренировок с отягощением для мышц корпуса.

#### **Гимнастика с отягощением для мышц ног**

1. Упражнения с отягощением для развития силы и выносливости мышц ног.
2. Влияние гимнастики с отягощением на технику выполнения прыжков и акробатических элементов.
3. Комплекс упражнений с отягощением для улучшения координации ног.
4. Профилактика травм при выполнении гимнастики с отягощением для ног.
5. Сравнительный анализ различных подходов к тренировке мышц ног с отягощением.

#### **Примерные вопросы для зачёта, предусмотренные для обучающихся, имеющих нарушения состояния здоровья, требующие ограничения физических нагрузок**

1. Факторы, определяющие здоровье человека. Краткая характеристика каждого из них.
2. Понятия: физическая культура, спорт. Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста.
3. Понятия: физическое развитие, физическое воспитание. Задачи физического воспитания студентов. Роль специалистов по внедрению физической культуры в производственном коллективе.
4. Основные направления здорового образа жизни.
5. Физкультурное образование. Двигательная и функциональная подготовленность.
6. Определение понятия ППФП, ее цели и задачи, место в системе физического воспитания.
7. Двигательная активность, недельный объем, необходимые двигательные умения и навыки. Какие правила рационального питания используются вами в повседневной жизни.
8. Основные правила рационального питания. Какое значение для жизни человека имеют жиры, белки, углеводы, витамины.
9. Методические принципы физического воспитания.
10. Двигательные качества. Методы развития силы.
11. Физические и психические качества. Методы развития выносливости.
12. Влияние физических нагрузок на функциональные системы человека. Объем и формы двигательной активности.
13. Общая и специальная физическая подготовка. Методы развития скоростных качеств.
14. Организация самоконтроля за состоянием здоровья на занятиях физическим воспитанием. Оценка физического развития.
15. Формы занятий физическими упражнениями. Содержание и структура учебнотренировочного занятия.
16. Определение уровня физического развития и физической подготовленности на занятиях физической культурой. Функциональные пробы

#### **Задания для промежуточной аттестации по дисциплине (модулю)**

<b>№ п/п</b>	<b>Задание</b>	<b>Ответ</b>	<b>Компетенция</b>
1.	Основным средством физического воспитания являются... а) учебные занятия б) средства обучения в) физические упражнения	в	УК-7

2.	Одна из древнейших форм организации физической культуры – это ... а) преодоление препятствий б) все разновидности бега в) повороты, наклоны г) подскоки	в	УК-7
3.	Непрерывность физического воспитания обусловлена ... а) разнообразием форм занятий б) взаимодействием эффектов занятий в) особенностями построения урочных форм занятий	б	УК-7
4.	Физическая культура направлена на совершенствование а) физических свойств человека б) техники двигательных действий в) морально-волевых качеств людей	а	УК-7
5.	Вращательное движение тела с последовательным касанием опоры и переворачиванием через голову: а) перекат б) кувырок в) переворот г) рондат	б	УК-7
6.	В легкой атлетике ядро ... а) метают б) бросают в) толкают	в	УК-7