

Компонент ОПОП \_\_\_\_\_ **04.03.01 Химия** \_\_\_\_\_  
наименование ОПОП

\_\_\_\_\_ **Б1.О.04.ДВ.01.01** \_\_\_\_\_  
шифр дисциплины

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Дисциплины  
(модуля)

Атлетическая гимнастика. Аэробика. Легкая атлетика

Разработчики:

\_\_\_\_\_ Шелков М.В. \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_ зав. кафедрой ФВиС \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_ к.п.н, профессор \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_ Ключников С.А. \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_ ст. преподаватель каф.ФВиС \_\_\_\_\_

Утверждено на заседании кафедры

\_\_\_\_\_ физвоспитания и спорта \_\_\_\_\_  
наименование кафедры

протокол № 10 от 09.06.2022 г. \_\_\_\_\_

Заведующий кафедрой \_\_\_\_\_ ФВиС \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_ Шелков М.В. \_\_\_\_\_  
подпись ФИО

Мурманск  
2022

## Пояснительная записка

Рабочая программа составлена на основе ФГОС ВО по направлению подготовки 04.03.01 «Химия», утвержденного приказом Минобрнауки РФ 17.07.2017г., № 671, учебного плана в составе ОПОП по направлению подготовки 04.03.01 «Химия», направленности (профилю) «Неорганическая химия и химия координационных соединений». Объем дисциплины 0 з.е.

### 1. Результаты обучения по дисциплине (модулю), соотнесенные с индикаторами достижения компетенций, установленными образовательной программой

Компетенции	Индикаторы достижения компетенций	Результаты обучения по дисциплине (модулю)
<b>УК-7</b> Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	ИД-1 УК-7 Выбирает здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма и условий реализации профессиональной деятельности  ИД-2 УК-7 Планирует свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности  ИД-3 УК-7 Соблюдает и пропагандирует нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности	<b>Знать:</b> методы и средства физической культуры; <b>Уметь:</b> на практике использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья и оптимизации работоспособности; <b>Владеть:</b> методами и средствами физической культуры для осуществления полноценной социальной и профессиональной деятельности;

### 2. Содержание дисциплины (модуля)

#### Тема 1. Атлетическая гимнастика

Атлетическая гимнастика как вид физической нагрузки. Принципы тренировки. Теоретические основы силовых упражнений Профилактика травматизма при занятиях с отягощениями.

Пауэрлифтинг. Техника базовых упражнений. Приседание, жим. Становая тяга как средство переноса навыка при подъеме тяжестей. Предотвращение травм спины. Техника вспомогательных упражнений.

Гиревой спорт. Техника базовых упражнений. Толчок, рывок гири. Техника вспомогательных упражнений.

Тренировочные принципы в зависимости от целей занятия (сила, мышечная масса, рельеф). Принципы увеличения нагрузок (в зависимости от целей занятия) отдельно для мужчин и женщин. Коррекция фигуры в зависимости от типа сложения тела. Самостоятельное планирование занятий и нагрузок.

Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП). Развитие и укрепление

вестибулярного аппарата с помощью упражнений атлетической гимнастики.

## **Тема 2. Аэробика**

Предупреждение травм на занятиях оздоровительной аэробикой. Профилактика нарушений осанки с помощью средств оздоровительной аэробики (комплекс упражнений). Педагогический контроль на занятиях оздоровительной аэробикой. Обучение основам техники выполнения базовых элементов. Основные движения рук. Согласованные движения рук и ног. Обучение основам техники выполнения комбинаций из базовых элементов и тренировка зачетных комбинаций. Выполнение упражнений с отягощением на различные группы мышц. Стретчинг на занятиях по аэробике. Музыкальное сопровождение на занятиях аэробики. Обучение согласованности движений под музыку. Подбор комплекса упражнений для самостоятельных занятий аэробикой. Выполнение зачетных комбинаций под музыку, контрольные нормативы. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП).

## **Тема 3. Легкая атлетика**

Обучение правильному выполнению общеразвивающих упражнений. Обучение технике спринтерского бега. Обучение технике исполнения низкого старта. Развитие скоростно-силовых качеств способом круговой тренировки. Обучение технике выполнения прыжка в длину с разбега. Развитие выносливости. Обучение технике выполнения тройного прыжка (шаг, скачок, прыжок). Ознакомление с эстафетным бегом. Обучение бегу с барьером. Развитие скоростной выносливости. Переменный бег. Бег с отягощениями. Совершенствование техники бега с низкого старта, прыжка в длину тройного прыжка, бега на средние дистанции. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП).

### **3. Перечень учебно-методического обеспечения дисциплины (модуля)**

- мультимедийные презентационные материалы по дисциплине (модулю) представлены в электронном курсе в ЭИОС МГТУ;
- методические указания к выполнению самостоятельных работ представлены в электронном курсе в ЭИОС МГТУ;
- методические материалы для обучающихся по освоению дисциплины (модуля) представлены на официальном сайте МГТУ в разделе «Информация по образовательным программам, в том числе адаптированным».

### **4. Фонд оценочных средств по дисциплине (модулю)**

Является отдельным компонентом образовательной программы, разработан в форме отдельного документа, представлен на официальном сайте МГТУ в разделе «Информация по образовательным программам, в том числе адаптированным». ФОС включает в себя:

- перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения дисциплины (модуля);
- задания текущего контроля;
- задания промежуточной аттестации;
- задания внутренней оценки качества образования.

**5. Перечень основной и дополнительной учебной литературы** (печатные издания, электронные учебные издания и (или) ресурсы электронно-библиотечных систем)

*Основная литература:*

1. Шелков, М. В. Методика проведения учебных занятий по физическому воспитанию в высших учебных заведениях [Электронный ресурс] : учеб.-метод. пособие по дисциплине "Физическая культура" для преподавателей физ. культуры высш. учеб. заведений, для студентов и курсантов всех специальностей и направлений подгот. / М. В. Шелков [и др.]; Федер. агентство по рыболовству, ФГБОУ ВПО "Мурман. гос. техн. ун-т". - Электрон. текстовые дан. (1 файл : 5,5 Мб). - Мурманск : Изд-во МГТУ, 2015. - Доступ из локальной сети Мурман. гос. техн. ун-та. - Загл. с экрана. - Имеется печ. аналог 2015 г. (количество экземпляров – 10) - Библиогр. в конце глав. [http://elib.mstu.edu.ru/2015/U\\_15\\_28.pdf](http://elib.mstu.edu.ru/2015/U_15_28.pdf)

2. Федоренко М.С. Методика проведения учебно-тренировочных занятий по физическому воспитанию в высших учебных заведениях : учеб.-метод. пособие по дисциплине "Физическая культура" для преподавателей физ. культуры высш. учеб. заведений, студентов и курсантов всех специальностей и направлений / М. С. Федоренко [и др.]; Федер. агентство по рыболовству, ФГБОУ ВПО "Мурман. гос. техн. ун-т". - Мурманск : Изд-во МГТУ, 2016. - 138 с. : ил. - Имеется электрон. аналог 2016 г. - Библиогр.: с. 136-138. - ISBN 978-5-86185-800-7: 184-15. 75 - М 54 (количество экземпляров - 50) [http://elib.mstu.edu.ru/2019/M\\_19\\_104.pdf](http://elib.mstu.edu.ru/2019/M_19_104.pdf)

3. Шелков, М. В. Теория и методика физического воспитания и спорта в вузе [Электронный ресурс] : монография / М. В. Шелков, А. Г. Горельцев, А. Г. Кассиров; Федер. агентство по рыболовству, ФГБОУ ВПО "Мурман. гос. техн. ун-т". - Электрон. текстовые дан. (1 файл : 1.5 Мб). - Мурманск : Изд-во МГТУ, 2013. - Доступ из локальной сети Мурман. гос. техн. ун-та. - Загл. с экрана. - Имеется печ. аналог 2013 г. - ISBN 978-5-86185-731-4.

[http://elib.mstu.edu.ru/2013/MN\\_13\\_10.pdf](http://elib.mstu.edu.ru/2013/MN_13_10.pdf) (количество экземпляров – 5)

### **Дополнительная литература:**

4. Шелков, М. В. Заполярный олимп [Электронный ресурс] : Из истории развития физической культуры и спорта в Мурманской области : монография / М. В. Шелков; Федер. агентство по рыболовству, ФГБОУ ВПО "Мурман. гос. техн. ун-т". - Электрон. текстовые дан. (1 файл : 8,6 Мб). - Мурманск : Изд-во МГТУ, 2010. - Доступ из локальной сети Мурман. гос. техн. ун-та. - Загл. с экрана. [http://elib.mstu.edu.ru/2011/MN\\_11\\_14.pdf](http://elib.mstu.edu.ru/2011/MN_11_14.pdf)

5. Шелков, М. В. Из истории развития физической культуры и спорта в Мурманской области [Электронный ресурс] : монография / М. В. Шелков; М-во образования и науки Рос. Федерации, ФГБОУ ВО "Мурман. гос. техн. ун-т". - Электрон. текстовые дан. (1 файл : 116 Мб). - Мурманск : Изд-во МГТУ, 2017. - 250 с. : ил. - Библиогр.: с. 235-238

[http://elib.mstu.edu.ru/2017/MN\\_17\\_6.pdf](http://elib.mstu.edu.ru/2017/MN_17_6.pdf) (количество экземпляров – 10)

### **6. Профессиональные базы данных и информационные справочные системы**

1) Информационная система «Единое окно доступа к образовательным ресурсам» - URL: <http://window.edu.ru>

2) Справочно-правовая система. Консультант Плюс - URL: <http://www.consultant.ru/>

3) Электронный каталог библиотеки МГТУ - <http://lib.mstu.edu.ru/MegaPro/Web/>.

**7. Перечень лицензионного и свободно распространяемого программного обеспечения, в том числе отечественного производства**



Количество рефератов	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
----------------------	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---

**Перечень практических занятий по формам обучения**

№ п\п	Темы практических занятий
<b>1</b>	<b>2</b>
	<b>Очная форма</b>
1	Атлетическая гимнастика
2	Аэробика
3	Легкая атлетика