

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Тамбовский государственный университет имени Г.Р. Державина»
Факультет физической культуры и спорта
Кафедра теории и методики физической культуры

УТВЕРЖДАЮ:
Декан факультета



А. В. Савельев

«05» июля 2021 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по дисциплине Б1.О.44 Атлетизм

Направление подготовки/специальность: 44.03.05 - Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки)

Профиль/направленность/специализация: Физкультурное образование и БЖД

Уровень высшего образования: бакалавриат

Квалификация: Бакалавр

год набора: 2021

Автор программы:

Кандидат педагогических наук, Сысоев Александр Николаевич

Рабочая программа составлена в соответствии с ФГОС ВО по направлению подготовки 44.03.05 - Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки) (уровень бакалавриата) (приказ Министерства образования и науки РФ от «22» февраля 2018 г. № 125).

Рабочая программа принята на заседании Кафедры теории и методики физической культуры «07» июня 2021 г. Протокол № 10

Рассмотрена и одобрена на заседании Ученого совета Факультета физической культуры и спорта, Протокол от «05» июля 2021 г. № 11.

СОДЕРЖАНИЕ

1. Цели и задачи дисциплины.....	4
2. Место дисциплины в структуре ОП бакалавра.....	5
3. Объем и содержание дисциплины.....	5
4. Контроль знаний обучающихся и типовые оценочные средства.....	9
5. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины (модуля).....	17
6. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины.....	19
7. Материально-техническое обеспечение дисциплины, программное обеспечение, профессиональные базы данных и информационные справочные системы.....	19

1. Цели и задачи дисциплины

1.1 Цель дисциплины – формирование компетенций:

ОПК-6 Способен использовать психолого-педагогические технологии в профессиональной деятельности, необходимые для индивидуализации обучения, развития, воспитания, в том числе обучающихся с особыми образовательными потребностями

1.2 Типы задач профессиональной деятельности, к которым готовятся обучающиеся в рамках освоения дисциплины:

- методический
- педагогический

1.3 Дисциплина ориентирована на подготовку обучающихся к профессиональной деятельности в сфере: 01 Образование и наука (в сфере дошкольного, начального общего, основного общего, среднего общего образования, профессионального обучения, профессионального образования, дополнительного образования)

1.4 В результате освоения дисциплины у обучающихся должны быть сформированы:

Обобщенные трудовые функции / трудовые функции / трудовые или профессиональные действия (при наличии профстандарта)	Код и наименование компетенции ФГОС ВО, необходимой для формирования трудового или профессионального действия	Индикаторы достижения компетенций
	ОПК-6 Способен использовать психолого-педагогические технологии в профессиональной деятельности, необходимые для индивидуализации обучения, развития, воспитания, в том числе обучающихся с особыми образовательными потребностями	Проводит учебные занятия, основываясь на достижениях в области использования психолого-педагогических технологий в сфере физической культуры при обучении базовым силовым компонентам двигательной деятельности, обеспечивающим высокий уровень физического развития и физической подготовленности

1.5 Согласование междисциплинарных связей дисциплин, обеспечивающих освоение компетенций:

ОПК-6 Способен использовать психолого-педагогические технологии в профессиональной деятельности, необходимые для индивидуализации обучения, развития, воспитания, в том числе обучающихся с особыми образовательными потребностями

№ п/п	Наименование дисциплин, определяющих междисциплинарные связи	Форма обучения																	
		Очная (семестр)									Заочная (семестр)								
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	1	2	3	4	5	6	7	8	9
1	Лыжный спорт		+									+							
2	Ознакомительная практика				+	+								+	+				

3	Педагогика и психология физической культуры					+	+								+	+			
4	Педагогическая практика						+	+	+	+						+	+	+	+
5	Плавание	+									+								
6	Теория и методика обучения гимнастике	+	+	+	+	+	+				+	+	+	+	+	+			
7	Теория и методика обучения конькобежному спорту	+									+								
8	Теория и методика обучения легкой атлетике	+	+	+	+	+	+				+	+	+	+	+	+			
9	Теория и методика обучения лыжному спорту				+									+					
10	Теория и методика обучения плаванию			+									+						
11	Теория и методика обучения подвижным и спортивным играм	+	+	+	+	+	+	+			+	+	+	+	+	+	+	+	
12	Теория и методика физической культуры			+	+								+	+					

2. Место дисциплины в структуре ОП бакалавриата:

Дисциплина «Атлетизм» относится к обязательной части учебного плана ОП по направлению подготовки 44.03.05 - Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки).

Дисциплина «Атлетизм» изучается в 9 семестре.

3. Объем и содержание дисциплины

3.1. Объем дисциплины: 3 з.е.

Очная: 3 з.е.

Заочная: 3 з.е.

Вид учебной работы	Очная (всего часов)	Заочная (всего часов)
Общая трудоёмкость дисциплины	108	108
Контактная работа	32	12
Лекции (Лекции)	16	6
Практические (Практ. раб.)	16	6
Самостоятельная работа (СР)	40	87
Экзамен	36	9

3.2. Содержание курса:

№ темы	Название раздела/темы	Вид учебной работы, час.						Формы текущего контроля
		Лекции		Практ. раб.		СР		
		О	З	О	З	О	З	

9 семестр								
1	Исторический обзор развития атлетической гимнастики	2	1	1	-	2	4	Опрос
2	Научно-методические основы, понятия и терминология в атлетической гимнастике	4	1	1	-	4	8	Опрос
3	Правила соревнований в основных видах силовых многоборья	2	1	1	-	4	8	Опрос; Собеседование
4	Предупреждение травматизма на занятиях атлетической гимнастикой	2	1	1	-	6	12	Опрос
5	Основы обучения упражнениям атлетической гимнастики	4	1	2	-	8	20	Опрос
6	Контроль и самоконтроль на занятиях атлетической гимнастики	2	1	1	-	4	8	Опрос; Собеседование
7	Упражнения для мышц рук	-	-	3	2	4	9	Практическое выполнение силового комплекса
8	Упражнения для мышц туловища	-	-	3	2	4	9	Другие формы контроля
9	Упражнения для мышц ног	-	-	3	2	4	9	Другие формы контроля

Тема 1. Исторический обзор развития атлетической гимнастики (ОПК-6)

Лекция.

Наиболее популярные виды силовых многоборий, по которым проводятся чемпионаты и первенства мира, включенные в программу Олимпийских игр. Атлетическая гимнастика в древнем мире (Египет, Греция, Рим). Этапы развития силовых многоборий в мире, в России. Советский период развития силовых многоборий. Международные федерации основных силовых многоборий. Советские, Российские атлеты на чемпионатах мира и Олимпийских играх.

Практическое занятие.

Вопросы для собеседования.

- 1 Охарактеризуйте наиболее популярные виды силовых многоборий.
- 2 Раскройте и охарактеризуйте основные этапы развития атлетической гимнастики в мире и в России.
3. Назовите Российских атлетов наиболее успешно выступавших на чемпионатах мира и Олимпийских играх.

Задания для самостоятельной работы.

- 1 Рассмотрение и критический анализ представлений силовых видах спорта в России и за рубежом.
- 2 Углубленное изучение материалов темы.

Тема 2. Научно-методические основы, понятия и терминология в атлетической гимнастике (ОПК-6)

Лекция.

Атлетическая гимнастика – как учебная дисциплина. Оздоровительно - развивающее направление в гимнастике. Социально - педагогические аспекты атлетической гимнастики: личностно - индивидуальное стремление к здоровью; общественная значимость состояния здоровья каждого индивида и населения в целом; формирование действенных систем обеспечения здоровья (укрепления, сохранения, восстановления). Методологические основы, принципы занятий оздоровительно-развивающей направленности в атлетической гимнастике

Практическое занятие.

Вопросы для собеседования.

- 1 Охарактеризуйте значение занятий атлетической гимнастикой в процессе физического совершенствования людей.
- 2 Раскройте и охарактеризуйте принципы занятий атлетической гимнастикой.
- 3 Перечислите и дайте определения основным терминам атлетической гимнастики.

Задания для самостоятельной работы.

- 1 Рассмотрение и критический анализ представлений о научно-методических основах силовых видах спорта в России и за рубежом.
- 2 Углубленное изучение материалов темы.

Тема 3. Правила соревнований в основных видах силовых многоборья (ОПК-6)

Лекция.

Положение о соревнованиях. Взвешивание участников. Системы проведения соревнований. Судейская коллегия. Экипировка. Определение победителей.

Практическое занятие.

Составление программы соревнований по тяжелой атлетике

Задания для самостоятельной работы.

- 1 Рассмотрение и критический анализ представлений о соревновательной деятельности в силовых видах спорта в России и за рубежом.
- 2 Углубленное изучение материалов темы.

Тема 4. Предупреждение травматизма на занятиях атлетической гимнастикой (ОПК-6)

Лекция.

Причины возникновения травм: нарушения основных принципов обучения, тренировки и правил организации занятий. Недостаточный медицинский контроль за физическим состоянием, плохое состояние мест занятий, несоответствие формы одежды. Правила оказания первой помощи при травмах. Профилактика травматизма.

Практическое занятие.

Меры предосторожности и техника безопасности при проведении занятий по силовым видам спорта

Задания для самостоятельной работы.

- 1 Подготовить и провести инструктаж по технике безопасности на занятиях по атлетической гимнастике.
- 2 Углубленное изучение материалов темы.

Тема 5. Основы обучения упражнениям атлетической гимнастики (ОПК-6)

Лекция.

Взаимосвязь методики обучения с дидактикой. Особенности обучения, содержание научных и практических знаний в атлетической гимнастике, их связь с сознательным отношением к занятиям. Особенности формирования двигательных навыков в атлетической гимнастике. Взаимосвязь знаний, умений, навыков и способностей занимающихся. Методы, приемы и условия обучения. Техники силового тренинга: приоритетная тренировка мышц, «по пирамиде», суперсеты, трехсетовая система, гигантские сеты, равномерный метод, максимальный метод, метод повторных усилий, метод развития силовой выносливости. Методы интерпретации, усложнения, сходства блоков, «Калифорнийский стиль».

Практическое занятие.

Разработка тренировочных программ различной направленности

Задания для самостоятельной работы.

- 1 Разработать и реализовать программу силовой тренировки с заданным контингентом занимающихся на занятиях по атлетической гимнастике.
- 2 Углубленное изучение материалов темы.

Тема 6. Контроль и самоконтроль на занятиях атлетической гимнастики (ОПК-6)

Лекция.

Во время занятий преподаватель должен контролировать ЧСС, занимающихся в различных частях комплекса: исходный пульс, после разминки, перед «пиковой» нагрузкой и сразу после нее, в конце основной и заключительной части. По данным пульса уметь составить физиологическую кривую занятия. В случае отклонения в комплекс необходимо внести коррективы.

Практическое занятие.

Разработка документов контроля и предоставление результатов измерения

Задания для самостоятельной работы.

- 1 Подготовить дневник самоконтроля на занятиях по атлетической гимнастике.
- 2 Углубленное изучение материалов темы.

Тема 7. Упражнения для мышц рук (ОПК-6)

Практическое занятие.

Упражнения для бицепсов. Сгибание рук со штангой. Стоя сгибание рук со штангой хватом вверх. Сидя сгибание рук с гантелями. Подтягивание на перекладине. Стоя сгибание рук на верхних блоках параллельного тренажера. Лежа на горизонтальной скамье лицом вниз сгибание рук со штангой. Сидя, опираясь локтем в бедро, сгибание руки с гантелью. Сидя с опорой локтями сгибание рук со штангой. Упражнения для трицепсов. Отжимание в упоре лежа. Отжимание в стойке на руках. Отжимание в упоре сзади. Жим штанги узким хватом. Стоя разгибание рук на вертикальном блоке. Стоя разгибание рук на вертикальном блоке обратным хватом. Сидя разгибание руки с гантелью из-за головы. Стоя в наклоне разгибание руки с гантелей. Лежа на горизонтальной скамье французский жим штанги. Стоя (сидя) французский жим. Отжимание на брусьях. Упражнения для мышц предплечья. Сгибания рук в запястьях со штангой: а) сидя сгибания рук в запястьях со штангой.

Задания для самостоятельной работы.

- 1 Подготовить программы тренировок на различные группы мышц рук.
- 2 Углубленное изучение материалов темы.

Тема 8. Упражнения для мышц туловища (ОПК-6)

Практическое занятие.

Упражнения для грудных мышц. Жим штанги лежа на горизонтальной скамье. Лежа на горизонтальной скамье жим штанги обратным хватом. Полужим. Сидя на наклонной скамье жим штанги. Лежа на наклонной скамье головой вниз жим штанги. Лежа на скамье жим-разводка гантелей. Лежа на горизонтальной скамье жим гантелей. Лежа поперек скамьи отведение рук с гантелью за голову (пуловер). Лежа на горизонтальной скамье разводка гантелей. Сведение рук на тренажере. Отжимание на брусьях обратным хватом.

Упражнения для мышц спины. Стоя наклоны со штангой на плечах. Стоя со штангой в руках наклоны туловища. Стоя, ноги прямые, наклоны со штангой на плечах. Стоя на подставке со штангой в руках наклоны туловища. Сидя тяга вертикального блока к груди. Сидя тяга горизонтального блока к груди. Тяга штанги из приседа. Лежа, опираясь бедрами, наклоны туловища. Подтягивание широким хватом. Стоя в наклоне тяга штанги к груди.

Упражнения для трапецевидных мышц. Тяга гантелей в наклоне сидя. Разведение гантелей в наклоне сидя. Тяга гантелей сидя. Стоя в наклоне с опорой головы разведение гантелей. Стоя со штангой в руках подъем плеч.

Упражнения для мышц живота. В висе подъем ног. Лежа на наклонной скамье подъем туловища. Лежа подъем туловища до середины амплитуды с задержкой и завершением движения с максимальной скоростью. Сгибание туловища на тренажере. Тяга блока вниз сгибанием туловища на тренажере. Сидя сгибание туловища.

Задания для самостоятельной работы.

- 1 Подготовить программы тренировок на различные группы мышц туловища.
- 2 Углубленное изучение материалов темы.

Тема 9. Упражнения для мышц ног (ОПК-6)

Практическое занятие.

Приседание со штангой на плечах. Полуприседы со штангой. Приседание со штангой на груди. Приседание со штангой в руках. Гак-приседание. Сгибание ног на тренажере. Сидя разгибание ног на тренажере. Приседания на скамейку. Сидя сведение ног на тренажере.

Упражнения для ягодичных мышц. Подъем ноги на тренажере с опорой руками и коленом. Стоя наклоны со штангой в руках, ноги вместе. Наклоны со штангой на плечах, опираясь бедрами (туловище под углом). Глубокие приседания со штангой. Приседания с отягощением в руках на выпаде.

Упражнения для мышц голени. Подъем на носки с отягощением в опущенных руках. Сидя жим ступнями на тренажере. Сидя подъем носков с отягощением.

Задания для самостоятельной работы.

- 1 Подготовить программы тренировок на различные группы мышц ног.
- 2 Углубленное изучение материалов темы.

4. Контроль знаний обучающихся и типовые оценочные средства

4.1. Распределение баллов:

9 семестр

- посещаемость – 10 баллов
- текущий контроль – 50 баллов
- контрольные срезы – 2 среза по 5 баллов каждый
- премиальные баллы – 10 баллов
- ответ на экзамене: не более 30 баллов

Распределение баллов по заданиям:

№ те мы	Название темы / вид учебной работы	Формы текущего контроля / срезы	Мах. кол-во баллов	Методика проведения занятия и оценки
---------	------------------------------------	---------------------------------	--------------------	--------------------------------------

1.	Исторический обзор развития атлетической гимнастики	Опрос	3	<p>3 балла – студент умеет сопоставить полученную при подготовке к занятию информацию, сравнивать разные точки зрения на анализируемую проблему, уметь четко формулировать свои вопросы и отвечать на задаваемые ему вопросы, вести дискуссию с использованием терминологии современной атлетической гимнастики.</p> <p>2 балла - студент умеет применять полученную при подготовке к занятию информацию, отвечать на большинство вопросов, вести дискуссию с использованием терминологии современной атлетической гимнастики.</p> <p>1 балл – студент владеет теоретическим материалом по теме занятия, иногда затрудняется при ответе на вопросы, не умеет сформулировать свою точку зрения на обсуждаемую проблему</p> <p>Если студент не владеет проблематикой занятия, не может отвечать на вопросы, зачитывает ответ по напечатанному тексту – ответ баллами не оценивается.</p>
2.	Научно-методические основы, понятия и терминология в атлетической гимнастике	Опрос	3	<p>3 балла – студент умеет сопоставить полученную при подготовке к занятию информацию, сравнивать разные точки зрения на анализируемую проблему, уметь четко формулировать свои вопросы и отвечать на задаваемые ему вопросы, вести дискуссию с использованием терминологии современной атлетической гимнастики.</p> <p>2 балла - студент умеет применять полученную при подготовке к занятию информацию, отвечать на большинство вопросов, вести дискуссию с использованием терминологии современной атлетической гимнастики.</p> <p>1 балл – студент владеет теоретическим материалом по теме занятия, иногда затрудняется при ответе на вопросы, не умеет сформулировать свою точку зрения на обсуждаемую проблему.</p> <p>Если студент не владеет проблематикой занятия, не может отвечать на вопросы, зачитывает ответ по напечатанному тексту – ответ баллами не оценивается.</p>
3.	Правила соревнований в основных видах силовых многоборья	Опрос	4	<p>4 балла – студент умеет сопоставить полученную при подготовке к занятию информацию, сравнивать разные точки зрения на анализируемую проблему, уметь четко формулировать свои вопросы и отвечать на задаваемые ему вопросы, вести дискуссию с использованием терминологии современной атлетической гимнастики.</p> <p>3 балла - студент умеет применять полученную при подготовке к занятию информацию, отвечать на большинство вопросов, вести дискуссию с использованием терминологии современной атлетической гимнастики.</p> <p>2-1 балл – студент владеет теоретическим материалом по теме занятия, иногда затрудняется при ответе на вопросы, не умеет сформулировать свою точку зрения на обсуждаемую проблему.</p> <p>Если студент не владеет проблематикой занятия, не может отвечать на вопросы, зачитывает ответ по напечатанному тексту – ответ баллами не оценивается.</p>

		Собеседование(контрольный срез)	5	<p>5 баллов – студент на основании проанализированной литературы выделяет важные проблемы для атлетической гимнастики, может их структурировать в блоки проблем, эффективно работает в группе, может грамотно предложить разные решения проблем и визуализировать их.</p> <p>4 балла – студент на основании проанализированной литературы выделяет разные по значимости проблемы атлетической гимнастики, может их структурировать в блоки проблем, умеет работать в группе, может предложить одно-два решения проблем и визуализировать их.</p> <p>3 балла – студент может выделить несколько проблем на основании своего опыта, с нескольких попыток и при подсказке преподавателя структурировать их, затрудняется работать в группе, предлагать решения проблем и их визуализировать</p> <p>1-2 балла – студент может выделить проблему на основании своего опыта, не может структурировать разные проблемы в блоки, затрудняется предложить решения проблем и их визуализацию.</p>
4.	Предупреждение травматизма на занятиях атлетической гимнастикой	Опрос	3	<p>3 балла – студент умеет сопоставить полученную при подготовке к занятию информацию, сравнивать разные точки зрения на анализируемую проблему, уметь четко формулировать свои вопросы и отвечать на задаваемые ему вопросы, вести дискуссию с использованием терминологии современной атлетической гимнастики.</p> <p>2 балла - студент умеет применять полученную при подготовке к занятию информацию, отвечать на большинство вопросов, вести дискуссию с использованием терминологии современной атлетической гимнастики.</p> <p>1 балл – студент владеет теоретическим материалом по теме занятия, иногда затрудняется при ответе на вопросы, не умеет сформулировать свою точку зрения на обсуждаемую проблему. Если студент не владеет проблематикой занятия, не может отвечать на вопросы, зачитывает ответ по напечатанному тексту – ответ баллами не оценивается.</p>
5.	Основы обучения упражнениям атлетической гимнастики	Опрос	3	<p>3 балла – студент умеет сопоставить полученную при подготовке к занятию информацию, сравнивать разные точки зрения на анализируемую проблему, уметь четко формулировать свои вопросы и отвечать на задаваемые ему вопросы, вести дискуссию с использованием терминологии современной атлетической гимнастики.</p> <p>2 балла - студент умеет применять полученную при подготовке к занятию информацию, отвечать на большинство вопросов, вести дискуссию с использованием терминологии современной атлетической гимнастики.</p> <p>1 балл – студент владеет теоретическим материалом по теме занятия, иногда затрудняется при ответе на вопросы, не умеет сформулировать свою точку зрения на обсуждаемую проблему. Если студент не владеет проблематикой занятия, не может отвечать на вопросы, зачитывает ответ по напечатанному тексту – ответ баллами не оценивается.</p>

6.	Контроль и самоконтроль на занятиях атлетической гимнастики	Опрос	4	<p>4 балла – студент умеет сопоставить полученную при подготовке к занятию информацию, сравнивать разные точки зрения на анализируемую проблему, уметь четко формулировать свои вопросы и отвечать на задаваемые ему вопросы, вести дискуссию с использованием терминологии современной атлетической гимнастики.</p> <p>3 балла - студент умеет применять полученную при подготовке к занятию информацию, отвечать на большинство вопросов, вести дискуссию с использованием терминологии современной атлетической гимнастики.</p> <p>2-1 балл – студент владеет теоретическим материалом по теме занятия, иногда затрудняется при ответе на вопросы, не умеет сформулировать свою точку зрения на обсуждаемую проблему. Если студент не владеет проблематикой занятия, не может отвечать на вопросы, зачитывает ответ по напечатанному тексту – ответ баллами не оценивается.</p>
		Собеседование(контрольный срез)	5	<p>5 баллов – студент на основании проанализированной литературы выделяет важные проблемы для атлетической гимнастики, может их структурировать в блоки проблем, эффективно работает в группе, может грамотно предложить разные решения проблем и визуализировать их.</p> <p>4 балла – студент на основании проанализированной литературы выделяет разные по значимости проблемы атлетической гимнастики, может их структурировать в блоки проблем, умеет работать в группе, может предложить одно-два решения проблем и визуализировать их.</p> <p>3 балла – студент может выделить несколько проблем на основании своего опыта, с нескольких попыток и при подсказке преподавателя структурировать их, затрудняется работать в группе, предлагать решения проблем и их визуализировать</p> <p>1-2 балла – студент может выделить проблему на основании своего опыта, не может структурировать разные проблемы в блоки, затрудняется предложить решения проблем и их визуализацию.</p>
7.	Упражнения для мышц рук	Практическое выполнение силового комплекса	10	<p>10 баллов – студент технически правильно выполнил силовые упражнения с использованием отягощений максимального для себя веса, на всех тренажерных устройствах. 9-7 баллов студент выполнил силовые упражнения с использованием отягощений максимального для себя веса на 70% тренажеров. 7-5 баллов студент выполнил силовые упражнения с использованием отягощений максимального для себя веса на 50% тренажеров. 4-3 баллов студент выполнил силовые упражнения с использованием отягощений малого веса на 30% тренажеров.. 0 баллов студент не выполнил технически правильно основные силовые упражнения.</p>
8.	Упражнения для мышц туловища	Другие формы контроля	10	<p>10 баллов – студент технически правильно выполнил силовые упражнения с использованием отягощений максимального для себя веса, на всех тренажерных устройствах. 9-7 баллов студент выполнил силовые упражнения с использованием отягощений максимального для себя веса на 70% тренажеров. 7-5 баллов студент выполнил силовые упражнения с использованием отягощений максимального для себя веса на 50% тренажеров. 4-3 баллов студент выполнил силовые упражнения с использованием отягощений малого веса на 30% тренажеров.. 0 баллов студент не выполнил технически правильно основные силовые упражнения.</p>

9.	Упражнения для мышц ног	Другие формы контроля	10	10 баллов – студент технически правильно выполнил силовые упражнения с использованием отягощений максимального для себя веса, на всех тренажерных устройствах. 9-7 баллов студент выполнил силовые упражнения с использованием отягощений максимального для себя веса на 70% тренажеров. 7-5 баллов студент выполнил силовые упражнения с использованием отягощений максимального для себя веса на 50% тренажеров. 4-3 баллов студент выполнил силовые упражнения с использованием отягощений малого веса на 30% тренажеров.. 0 баллов студент не выполнил технически правильно основные силовые упражнения.
10.	Посещаемость		10	10 баллов – студент посетил все 100% занятий 7-9 баллов – студент посетил не менее 80% занятий 4-6 баллов – студент посетил не менее 50% занятий 1-3 балла – студент посетил не менее 25% занятий Если студент посетил менее 25% занятий, баллы не начисляются
11.	Премияльные баллы		10	Дополнительные премияльные баллы могут быть начислены: - постоянная активность во время практических занятий – 10 баллов
12.	Ответ на экзамене		30	10-17 баллов – студент раскрыл основные вопросы и задания билета на оценку «удовлетворительно» 18-24 баллов – студент раскрыл основные вопросы и задания билета на оценку «хорошо», 25-30 баллов – студент раскрыл основные вопросы и задания билета на оценку «отлично».
13.	Итого за семестр		100	

Итоговая оценка по экзамену выставляется в 100-балльной шкале и в традиционной четырехбалльной шкале. Перевод 100-балльной рейтинговой оценки по дисциплине в традиционную четырехбалльную осуществляется следующим образом:

100-балльная система	Традиционная система
85 - 100 баллов	Отлично
70 - 84 баллов	Хорошо
50 - 69 баллов	Удовлетворительно
Менее 50	Неудовлетворительно

4.2 Типовые оценочные средства текущего контроля

Другие формы контроля

Тема 8. Упражнения для мышц туловища

Силовые упражнения атлетической гимнастики

Тема 9. Упражнения для мышц ног

Силовые упражнения атлетической гимнастики

Опрос

Тема 1. Исторический обзор развития атлетической гимнастики

- 1 Охарактеризуйте наиболее популярные виды силовых многоборий.
- 2 Раскройте и охарактеризуйте основные этапы развития атлетической гимнастики в мире и в России.

- 3 Назовите Российских атлетов наиболее успешно выступавших на чемпионатах мира и Олимпийских играх.

Тема 2. Научно-методические основы, понятия и терминология в атлетической гимнастике

- 1 Охарактеризуйте значение занятий атлетической гимнастикой в процессе физического совершенствования людей.
- 2 Раскройте и охарактеризуйте принципы занятий атлетической гимнастикой.
- 3 Перечислите и дайте определения основным терминам атлетической гимнастике.

Тема 3. Правила соревнований в основных видах силовых многоборья

- 1 Перечислите и охарактеризуйте основные виды соревнований по атлетической гимнастике.
- 2 Раскройте и охарактеризуйте содержание положения о соревнованиях.
- 3 Перечислите и определите функции состава судейской коллегии.

Тема 4. Предупреждение травматизма на занятиях атлетической гимнастикой

- 1 Перечислите и охарактеризуйте основные причины возникновения травм на занятиях по атлетической гимнастике.
- 2 Раскройте и охарактеризуйте способы и средства профилактики травматизма на занятиях по атлетической гимнастике.
- 3 Назовите правила оказания первой помощи при травмах.

Тема 5. Основы обучения упражнениям атлетической гимнастики

- 1 Перечислите и охарактеризуйте особенности обучения основным упражнениям на занятиях по атлетической гимнастике.
- 2 Раскройте и охарактеризуйте основные методы обучения силовым упражнениям на занятиях по атлетической гимнастике.
- 3 Назовите и охарактеризуйте основные техники силового тренинга и методы развития физических качеств.

Тема 6. Контроль и самоконтроль на занятиях атлетической гимнастики

- 1 Перечислите и охарактеризуйте основные способы осуществления контроля на занятиях по атлетической гимнастике.
- 2 Раскройте и охарактеризуйте способы регулирования нагрузки на занятиях по атлетической гимнастике.
- 3 Назовите правила составления тренировочной программы.

Практическое выполнение силового комплекса

Тема 7. Упражнения для мышц рук

Силовые упражнения атлетической гимнастики

Собеседование

Тема 3. Правила соревнований в основных видах силовых многоборья

Собеседование по ключевым вопросам предыдущих тем

- 1 Охарактеризуйте наиболее популярные виды силовых многоборий.
- 2 Раскройте и охарактеризуйте основные этапы развития атлетической гимнастики в мире и в России.
- 3 Назовите Российских атлетов наиболее успешно выступавших на чемпионатах мира и Олимпийских играх.

- 4 Охарактеризуйте значение занятий атлетической гимнастикой в процессе физического совершенствования людей.
- 5 Раскройте и охарактеризуйте принципы занятий атлетической гимнастикой.
- 6 Перечислите и дайте определения основным терминам атлетической гимнастики.
- 7 Перечислите и охарактеризуйте основные виды соревнований по атлетической гимнастике.
- 8 Раскройте и охарактеризуйте содержание положения о соревнованиях.
- 9 Перечислите и определите функции состава судейской коллегии.

Тема 6. Контроль и самоконтроль на занятиях атлетической гимнастики

Собеседование по ключевым вопросам предыдущих тем

- 1 Перечислите и охарактеризуйте основные причины возникновения травм на занятиях по атлетической гимнастике.
- 2 Раскройте и охарактеризуйте способы и средства профилактики травматизма на занятиях по атлетической гимнастике.
- 3 Назовите правила оказания первой помощи при травмах.
- 4 Перечислите и охарактеризуйте особенности обучения основным упражнениям на занятиях по атлетической гимнастике.
- 5 Раскройте и охарактеризуйте основные методы обучения силовым упражнениям на занятиях по атлетической гимнастике.
- 6 Назовите и охарактеризуйте основные техники силового тренинга и методы развития физических качеств.
- 7 Перечислите и охарактеризуйте основные способы осуществления контроля на занятиях по атлетической гимнастике.
- 8 Раскройте и охарактеризуйте способы регулирования нагрузки на занятиях по атлетической гимнастике.
- 9 Назовите правила составления тренировочной программы.

4.3 Промежуточная аттестация по дисциплине проводится в форме экзамена

Типовые вопросы экзамена (ОПК-6)

1. Исследование значения отдельных психических способностей в овладении силовыми упражнениями.
2. Разработка методики развития силовых способностей в процессе обучения атлетическим упражнениям.
3. Разработка методов индивидуального и личностного подхода при развитии силовых способностей в процессе занятий атлетической гимнастикой.
4. Исследование структуры способностей, необходимых для более эффективного овладения силовыми упражнениями и силовым троеборьем в целом.
5. Исследование эффективности педагогического контроля за состоянием занимающихся в процессе учебно тренировочных занятий.
6. Развитие решительности и смелости при занятиях силовым троеборьем.
7. Разработка методики обучения отдельным силовым упражнениям.
8. Совершенствование методики проведения учебных занятий по атлетической гимнастике в общеобразовательной школе (с включением собственного педагогического опыта).
9. Применение нестандартного оборудования на уроках атлетической гимнастики в общеобразовательной школе.
10. Анализ современной методики подготовки атлетов на раз личных папах становления спортивного мастерства.
11. Особенности организации и проведения внеклассной работы по атлетической гимнастике в общеобразовательной школе.

12. Подготовка и проведение массовых атлетических праздников в различных учебных заведениях и в период летнего отдыха.
13. Исследование влияния отдельных двигательных способностей на овладение трудовыми характеристика атлетических упражнений и их влияние на подготовку спортсменов в различных видах спорта. профессиями в процессе занятии атлетической гимнастикой.
14. Система отбора для занятий силовыми видами спорта.
15. Современные тенденции развития видов атлетической гимнастики.
16. Влияние отдельных видов атлетической гимнастики на развитие профессиональных и двигательных способностей.
17. Предупреждение травматизма на занятиях поатлетической гимнастике.
18. Организация и проведение соревнований по различным видам, входящим в состав атлетической гимнастики в общеобразовательной школе, вузе, коллективе физкультуры и т.д.
19. Педагогический анализ программ по атлетической гимнастике.
20. Анализ современного состояния развития видов атлетической гимнастики (по материалам спортивных соревнований различного уровня).
21. Виды атлетической гимнастики на Олимпийских играх, Чемпионатах мира и Европы, Играх доброй воли (исторический обзор).
22. Особенности физического развития юных атлетов.
23. Возрастная динамика развития двигательных способностей у занимающихся различными видами атлетической гимнастики.
24. Возрастная динамика развития отдельных морфологических признаков у юных атлетов.
25. Методика педагогического контроля за физическим состоянием юных атлетов в процессе возрастного развития и повышения спортивного мастерства.
26. Исследование работоспособности у юных атлетов.
27. Методика ориентации и отбора детей в ДЮСШ на отделение силового троеборья (и других видов) атлетической гимнастики.
28. Методы повышения двигательной плотности занятий по атлетической гимнастике с учащимися различных возрастных групп.
29. Организация и проведение массовых атлетических соревнований.
30. Социологический портрет сильнейших атлетов мира.
31. Анализ правил соревнований, классификационных программ по различным видам атлетической гимнастике (исторический обзор).
32. История развития видов атлетической гимнастики (различные периоды).
33. Атлетическая гимнастика в системе подготовки учителя (физической культуры).

Типовые задания для экзамена (ОПК-6)

- подготовка и проведение отдельных педагогических заданий;
- проведение подготовительной части урока;
- составление комплекса упражнений для развития определенных групп мышц, используя знания терминологии;
- составление конспекта отдельных частей урока и урока в целом для учащихся и проведение на учебной группе;
- подготовка и выполнение функции судьи, секретаря на учебных соревнованиях по атлетической гимнастике;
- составление положения о соревнованиях по различным видам атлетической гимнастике;
- -разработка сценария нетрадиционных состязаний по различным видам атлетической гимнастике.

4.4. Шкала оценивания промежуточной аттестации

Оценка	Компетенции	Дескрипторы (уровни) – основные признаки освоения (показатели достижения результата)
«отлично» (85 - 100 баллов)	ОПК-6	Отлично проводит учебные занятия, основываясь на достижениях в области использования психолого-педагогических технологий в сфере физической культуры
«хорошо» (70 - 84 баллов)	ОПК-6	Хорошо проводит учебные занятия, основываясь на достижениях в области использования психолого-педагогических технологий в сфере физической культуры
«удовлетворительно» (50 - 69 баллов)	ОПК-6	Удовлетворительно проводит учебные занятия, основываясь на достижениях в области использования психолого-педагогических технологий в сфере физической культуры
«неудовлетворительно» (менее 50 баллов)	ОПК-6	Не может проводить учебные занятия, основываясь на достижениях в области использования психолого-педагогических технологий в сфере физической культуры

5. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины (модуля)

5.1 Методические указания по организации самостоятельной работы обучающихся:

Приступая к изучению дисциплины, в первую очередь обучающимся необходимо ознакомиться содержанием рабочей программы дисциплины (РПД), которая определяет содержание, объем, а также порядок изучения и преподавания учебной дисциплины, ее раздела, части.

Для самостоятельной работы важное значение имеют разделы «Объем и содержание дисциплины», «Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины» и «Материально-техническое обеспечение дисциплины, программное обеспечение, профессиональные базы данных и информационные справочные системы».

В разделе «Объем и содержание дисциплины» указываются все разделы и темы изучаемой дисциплины, а также виды занятий и планируемый объем в академических часах.

В разделе «Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины» указана рекомендуемая основная и дополнительная литература.

В разделе «Материально-техническое обеспечение дисциплины, программное обеспечение, профессиональные базы данных и информационные справочные системы» содержится перечень профессиональных баз данных и информационных справочных систем, необходимых для освоения дисциплины.

5.2 Рекомендации обучающимся по работе с теоретическими материалами по дисциплине

При изучении и проработке теоретического материала необходимо:

- просмотреть еще раз презентацию лекции в системе MOODLe, повторить законспектированный на лекционном занятии материал и дополнить его с учетом рекомендованной дополнительной литературы;
- при самостоятельном изучении теоретической темы сделать конспект, используя рекомендованные в РПД источники, профессиональные базы данных и информационные справочные системы;
- ответить на вопросы для самостоятельной работы, по теме представленные в пункте 3.2 РПД.
- при подготовке к текущему контролю использовать материалы фонда оценочных средств (ФОС).

5.3 Рекомендации по работе с научной и учебной литературой

Работа с основной и дополнительной литературой является главной формой самостоятельной работы и необходима при подготовке к устному опросу на семинарских занятиях, к дебатам, тестированию, экзамену. Она включает проработку лекционного материала и рекомендованных источников и литературы по тематике лекций.

Конспект лекции должен содержать реферативную запись основных вопросов лекции, в том числе с опорой на размещенные в системе MOODLe презентации, основных источников и литературы по темам, выводы по каждому вопросу. Конспект может быть выполнен в рамках распечатки выдачи презентаций лекций или в отдельной тетради по предмету. Он должен быть аккуратным, хорошо читаемым, не содержать не относящуюся к теме информацию или рисунки.

Конспекты научной литературы при самостоятельной подготовке к занятиям должны содержать ответы на каждый поставленный в теме вопрос, иметь ссылку на источник информации с обязательным указанием автора, названия и года издания используемой научной литературы. Конспект может быть опорным (содержать лишь основные ключевые позиции), но при этом позволяющим дать полный ответ по вопросу, может быть подробным. Объем конспекта определяется самим студентом.

В процессе работы с основной и дополнительной литературой студент может:

- делать записи по ходу чтения в виде простого или развернутого плана (создавать перечень основных вопросов, рассмотренных в источнике);
- составлять тезисы (цитирование наиболее важных мест статьи или монографии, короткое изложение основных мыслей автора);
- готовить аннотации (краткое обобщение основных вопросов работы);
- создавать конспекты (развернутые тезисы).

5.4. Рекомендации по подготовке к отдельным заданиям текущего контроля

Собеседование предполагает организацию беседы преподавателя со студентами по вопросам практического занятия с целью более обстоятельного выявления их знаний по определенному разделу, теме, проблеме и т.п. Все члены группы могут участвовать в обсуждении, добавлять информацию, дискутировать, задавать вопросы и т.д.

Устный опрос может применяться в различных формах: фронтальный, индивидуальный, комбинированный. Основные качества устного ответа подлежащего оценке:

- правильность ответа по содержанию;
- полнота и глубина ответа;
- сознательность ответа;
- логика изложения материала;
- рациональность использованных приемов и способов решения поставленной учебной задачи;
- своевременность и эффективность использования наглядных пособий и технических средств при ответе;
- использование дополнительного материала;
- рациональность использования времени, отведенного на задание.

Устный опрос может сопровождаться презентацией, которая подготавливается по одному из вопросов практического занятия. При выступлении с презентацией необходимо обращать внимание на такие моменты как:

- содержание презентации: актуальность темы, полнота ее раскрытия, смысловое содержание, соответствие заявленной темы содержанию, соответствие методическим требованиям (цели, ссылки на ресурсы, соответствие содержания и литературы), практическая направленность, соответствие содержания заявленной форме, адекватность использования технических средств учебным задачам, последовательность и логичность презентуемого материала;
- оформление презентации: объем (оптимальное количество), дизайн (читаемость, наличие и соответствие графики и анимации, звуковое оформление, структурирование информации, соответствие заявленным требованиям), оригинальность оформления, эстетика, использование возможности программной среды, соответствие стандартам оформления;
- личностные качества: ораторские способности, соблюдение регламента, эмоциональность, умение ответить на вопросы, систематизированные, глубокие и полные знания по всем разделам программы;

- содержание выступления: логичность изложения материала, раскрытие темы, доступность изложения, эффективность применения средств ИКТ, способы и условия достижения результативности и эффективности для выполнения задач своей профессиональной или учебной деятельности, доказательность принимаемых решений, умение аргументировать свои заключения, выводы.

6. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

6.1 Основная литература:

1. Чепиков Е. М. Атлетическая гимнастика : Учебное пособие для вузов. - 3-е изд.. - Москва: Юрайт, 2020. - 179 с. - Текст : электронный // ЭБС «ЮРАЙТ» [сайт]. - URL: <https://urait.ru/bcode/456647>
2. Дворкин Л. С. Атлетическая гимнастика. Методика обучения : Учебное пособие для вузов. - Москва: Юрайт, 2021. - 148 с. - Текст : электронный // ЭБС «ЮРАЙТ» [сайт]. - URL: <https://urait.ru/bcode/474233>
3. Ткаченко, А. В. Организация и планирование занятий атлетической гимнастикой в вузе : учебное пособие. - 2026-08-13; Организация и планирование занятий атлетической гимнастикой в вузе. - Москва: Научный консультант, 2020. - 138 с. - Текст : электронный // IPR BOOKS [сайт]. - URL: <http://www.iprbookshop.ru/110600.html>

6.2 Дополнительная литература:

1. Еремина, Л. В. Атлетическая гимнастика : учебное пособие по дисциплине «физическая культура» (раздел «атлетическая гимнастика»). - Весь срок охраны авторского права; Атлетическая гимнастика. - Челябинск: Челябинский государственный институт культуры, 2011. - 188 с. - Текст : электронный // IPR BOOKS [сайт]. - URL: <http://www.iprbookshop.ru/56388.html>

6.3 Методические разработки:

1. Яковлев В.Н. Атлетическая гимнастика в системе формирования здорового образа жизни студенческой молодежи : учеб.пособие. - Тамбов: Издат.дом ТГУ им.Г.Р.Державина, 2009. - 79с.

6.4 Иные источники:

1. Журнал «Педагогика» - <http://pedagogika-rao.ru/announcements/9/>

7. Материально-техническое обеспечение дисциплины, программное обеспечение, профессиональные базы данных и информационные справочные системы

Для проведения занятий по дисциплине необходимо следующее материально-техническое обеспечение: учебные аудитории для проведения занятий лекционного и семинарского типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации, помещения для самостоятельной работы.

Учебные аудитории и помещения для самостоятельной работы укомплектованы специализированной мебелью и техническими средствами обучения, служащими для представления учебной информации большой аудитории.

Помещения для самостоятельной работы укомплектованы компьютерной техникой с возможностью подключения к сети "Интернет" и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду Университета.

Для проведения занятий лекционного типа используются наборы демонстрационного оборудования, обеспечивающие тематические иллюстрации (проектор, ноутбук, экран/ интерактивная доска).

Лицензионное и свободно распространяемое программное обеспечение:

Microsoft Windows 10

Профессиональные базы данных и информационные справочные системы:

1. Консультант студента. Гуманитарные науки: электронно-библиотечная система. – URL: <https://www.studentlibrary.ru>
2. Научная электронная библиотека eLIBRARY.ru. – URL: <https://elibrary.ru>
3. Электронная библиотека ТГУ. – URL: <https://elibrary.tsutmb.ru/>

Электронная информационно-образовательная среда

https://auth.tsutmb.ru/authorize?response_type=code&client_id=moodle&state=xyz

Взаимодействие преподавателя и студента в процессе обучения осуществляется посредством мультимедийных, гипертекстовых, сетевых, телекоммуникационных технологий, используемых в электронной информационно-образовательной среде университета.