

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

УТВЕРЖДАЮ:
Декан факультета



А. В. Савельев
«05» июля 2021 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по дисциплине Б1.В.13 Атлетическая гимнастика

Направление подготовки/специальность: 49.03.01 - Физическая культура

Профиль/направленность/специализация: Спортивная тренировка

Уровень высшего образования: бакалавриат

Квалификация: Бакалавр

год набора: 2021

Автор программы:

Кандидат педагогических наук, Пауткин Александр Владимирович

Рабочая программа составлена в соответствии с ФГОС ВО по направлению подготовки 49.03.01 - Физическая культура (уровень бакалавриата) (приказ Министерства образования и науки РФ от «19» сентября 2017 г. № 940).

Рабочая программа принята на заседании Кафедры игровых и циклических видов спорта «04» 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.....	7
5. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины (модуля).....	14
6. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины.....	16
7. Материально-техническое обеспечение дисциплины, программное обеспечение, профессиональные базы данных и информационные справочные системы.....	17

1. Цели и задачи дисциплины

1.1 Цель дисциплины – формирование компетенций:

ПК-1 Способен формировать разностороннюю общую и специальную физическую, технико-тактическую, психологическую и теоретическую подготовленность занимающихся в соответствии с программами спортивной подготовки

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

- педагогический
- тренерский

1.3 Дисциплина ориентирована на подготовку обучающихся к профессиональной деятельности в сферах: 01 Образование и наука (в сфере начального общего, основного общего, среднего общего образования, профессионального обучения, профессионального образования, дополнительного образования, в сфере научных исследований), 05 Физическая культура и спорт (в сфере физического воспитания, в сфере физической культуры и массового спорта, спортивной подготовки, в сфере управления деятельностью и развитием физкультурно-спортивной организации)

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
	ПК-1 Способен формировать разностороннюю общую и специальную физическую, технико-тактическую, психологическую и теоретическую подготовленность занимающихся в соответствии с программами спортивной подготовки	Использует разнообразные средства атлетической гимнастики для сохранения и укрепления здоровья, совершенствования телосложения и повышения работоспособности

1.5 Согласование междисциплинарных связей дисциплин, обеспечивающих освоение компетенций:

ПК-1 Способен формировать разностороннюю общую и специальную физическую, технико-тактическую, психологическую и теоретическую подготовленность занимающихся в соответствии с программами спортивной подготовки

№ п/п	Наименование дисциплин, определяющих междисциплинарные связи	Форма обучения															
		Очная (семестр)								Заочная (семестр)							
		1	2	3	4	5	6	7	8	1	2	3	4	5	6	7	8
1	Лыжный спорт		+								+						
2	Плавание	+								+							
3	Теория и методика единоборств							+	+							+	+
4	Теория и методика обучения гимнастике	+	+	+	+	+	+			+	+	+	+	+	+		

5	Теория и методика обучения конькобежному спорту	+								+							
6	Теория и методика обучения легкой атлетике	+	+	+	+	+	+			+	+	+	+	+	+		
7	Теория и методика обучения лыжному спорту				+								+				
8	Теория и методика обучения плаванию			+								+					
9	Теория и методика подвижных и спортивных игр	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
10	Тренерская практика							+								+	
11	Туризм и спортивное ориентирование						+								+		

2. Место дисциплины в структуре ОП бакалавриата:

Дисциплина «Атлетическая гимнастика» относится к части, формируемой участниками образовательных отношений, учебного плана ОП по направлению подготовки 49.03.01 - Физическая культура.

Дисциплина «Атлетическая гимнастика» изучается в 8 семестре.

3. Объем и содержание дисциплины

3.1. Объем дисциплины: 2 з.е.

Очная: 2 з.е.

Заочная: 2 з.е.

Вид учебной работы	Очная (всего часов)	Заочная (всего часов)
Общая трудоёмкость дисциплины	72	72
Контактная работа	30	12
Лекции (Лекции)	10	4
Практические (Практ. раб.)	20	8
Самостоятельная работа (СР)	42	56
Зачет	-	4

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	
8 семестр								
1	Атлетическая гимнастика и фитнес – многофункциональные виды оздоровительной физической культуры.	2	2	2	-	4	8	Опрос; Реферат

2	Понятие силы, ее разновидности и средства развития.	2	2	4	2	8	10	опрос, прием контрольных нормативов
3	Особенности атлетической гимнастики в физическом воспитании юношей.	2	-	4	2	8	10	Опрос, прием контрольных нормативов; Реферат
4	Характеристика структуры занятий для девушек	2	-	4	2	8	10	Опрос, прием контрольных нормативов
5	Отличительные особенности атлетической гимнастики для занимающихся со специальными медицинскими группами.	2	-	2	2	8	10	Опрос, прием контрольных нормативов; Реферат
6	Атлетизм и физическая форма. Интенсивность тренировок	-	-	4	-	6	8	Опрос, прием контрольных нормативов

Тема 1. Атлетическая гимнастика и фитнес – многофункциональные виды оздоровительной физической культуры. (ПК-1)

Лекция.

История развития атлетической гимнастики. Эволюция современных методов тренировки. Атлетическая гимнастика как спортивно-педагогическая дисциплина в системе физического воспитания.

Задания для самостоятельной работы.

1. Тренировочный зал для занятия атлетической гимнастикой.
2. Основные тренировочные принципы. Подходы, повторения и отдых между ними.
3. Боль и болевые ощущения.

Тема 2. Понятие силы, ее разновидности и средства развития. (ПК-1)

Лекция.

Классификация упражнений атлетической гимнастики. Упражнения на силовых тренажерах. Тренировочные программы.

Задания для самостоятельной работы.

1. Техника атлетических упражнений.
2. Использование различных тренировочных систем.
3. Постепенность нарастания нагрузки.

Тема 3. Особенности атлетической гимнастики в физическом воспитании юношей. (ПК-1)

Практическое занятие.

Составление начальных комплексов атлетической гимнастики. Элементы атлетической гимнастики в домашних условиях. Принципы построения тренировки по атлетической гимнастике. Задачи учебно-тренировочного занятия.

Задания для самостоятельной работы.

1. Комплекс общеразвивающих упражнений и растяжки.

2. Тренировочные программы.
3. Углубленное изучение материалов темы

Тема 4. Характеристика структуры занятий для девушек (ПК-1)

Практическое занятие.

Составление начальных комплексов атлетической гимнастики. Элементы атлетической гимнастики в домашних условиях. Принципы построения тренировки по атлетической гимнастике. Задачи учебно-тренировочного занятия.

Задания для самостоятельной работы.

1. Комплекс общеразвивающих упражнений и растяжки.
2. Тренировочные программы.
3. Углубленное изучение материалов темы.

Тема 5. Отличительные особенности атлетической гимнастики для занимающихся со специальными медицинскими группами. (ПК-1)

Практическое занятие.

Индивидуально-типологические комплексы упражнений при нарушениях осанки, зрения, сердечно-сосудистых заболеваниях.

Задания для самостоятельной работы.

1. Комплекс общеразвивающих упражнений и растяжки.
2. Тренировочные программы.
3. Углубленное изучение материалов темы.

Тема 6. Атлетизм и физическая форма. Интенсивность тренировок (ПК-1)

Практическое занятие.

Тренировочная программа. Тренировочные принципы. Питание и диета. Проверка состава тела.

Задания для самостоятельной работы.

1. Допинг и спорт.
2. Врачебный контроль, самоконтроль, оказание первой помощи при травмах.
3. Углубленное изучение материалов темы.

4. Контроль знаний обучающихся и типовые оценочные средства

4.1. Распределение баллов:

8 семестр

- посещаемость – 10 баллов
- текущий контроль – 70 баллов
- контрольные срезы – 2 среза по 10 баллов каждый
- премиальные баллы – 10 баллов

Распределение баллов по заданиям:

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

1.	Атлетическая гимнастика и фитнес – многофункциональные виды оздоровительной физической культуры.	Опрос	10	<p>8-10 баллов – студент владеет теоретическим материалом по теме, знает основную терминологию.</p> <p>5-7 балла – студент владеет теоретическим материалом по теме, допускает незначительные ошибки в ответах, слабо знает терминологию.</p> <p>1-4 балл – студент слабо владеет теоретическим материалом по теме занятия, иногда затрудняется при ответе на вопросы.</p> <p>Если студент не владеет проблематикой теоретического занятия, не может отвечать на вопросы - баллы не засчитываются.</p>
		Реферат	10	<p>9-10 баллов – студент грамотно выстраивает логику своего доклада по материалам реферата, раскрывает тему исследования, опираясь на результаты теоретических и эмпирических исследований современной теории последних 3-5 лет, демонстрирует оригинальные находки в решении проблемы, намечены перспективы исследования, продемонстрированы хорошие ораторские способности, выступление сопровождается презентацией полученных результатов. Грамотные ответы на дополнительные вопросы.</p> <p>5-8 баллов - студент грамотно выстраивает логику своего доклада по материалам реферата, раскрывает тему исследования, опираясь на результаты теоретических или эмпирических исследований последних 5 лет, демонстрирует отдельные оригинальные находки в решении проблемы, перспективы исследования намечены отдельными штрихами, продемонстрированы хорошие ораторские способности, выступление сопровождается презентацией полученных результатов. Даны грамотные ответы на отдельные дополнительные вопросы.</p> <p>3-4 балла - логика выступления в отдельных местах нарушается, тема исследования раскрывается, опираясь на результаты теоретических исследований современной социологии образования последних 10 лет, отсутствуют оригинальные находки в решении проблемы, перспективы исследования намечены пунктирно, продемонстрированы средние ораторские способности, выступление сопровождается презентацией полученных результатов, ответы на вопросы требуют уточнения.</p> <p>1-2 балла представленные результаты в массе своей не новы, ответ представляет собой простое зачитывание текста, студент не может дать ответы на дополнительные вопросы.</p>
2.	Понятие силы, ее разновидности и средства развития.	опрос, прием контрольных нормативов	10	<p>8-10 баллов – студент владеет теоретическим материалом по теме, технически правильно выполняет 30 отжиманий от пола.</p> <p>5-7 балла – студент владеет теоретическим материалом по теме, технически правильно выполняет 25 отжиманий от пола.</p> <p>1-4 балл – студент слабо владеет теоретическим материалом по теме занятия, иногда затрудняется при ответе на вопросы, технически правильно выполняет 15 отжиманий от пола.</p> <p>Если студент не владеет проблематикой практического занятия, не может отвечать на вопросы, не может технически правильно выполнить сгибание – разгибание рук в упоре лежа от пола, или выполняет менее 15 отжиманий от пола - баллы не засчитываются.</p>

3.	Особенности атлетической гимнастики в физическом воспитании юношей.	Опрос, прием контроль ных норматив ов	10	<p>8-10 баллов – студент владеет теоретическим материалом по теме, умеет технически правильно приседать со штангой на плечах (собственный вес минус 30 кг.) 10 раз.</p> <p>5-7 балла – студент владеет теоретическим материалом по теме, умеет технически правильно приседать со штангой на плечах (собственный вес минус 30 кг.) 7 раз.</p> <p>1-4 балл – студент слабо владеет теоретическим материалом по теме занятия, иногда затрудняется при ответе на вопросы, умеет технически правильно приседать со штангой на плечах (собственный вес минус 30 кг.) 4 раза.</p> <p>Если студент не владеет проблематикой практического занятия, не может отвечать на вопросы, допускает грубые ошибки в технике приседания со штангой на плечах, или технически правильно приседает со штангой на плечах (собственный вес минус 30 кг.) менее 4 раз - баллы не засчитываются.</p>
		Реферат	10	<p>9-10 баллов – студент грамотно выстраивает логику своего доклада по материалам реферата, раскрывает тему исследования, опираясь на результаты теоретических и эмпирических исследований современной теории последних 3-5 лет, демонстрирует оригинальные находки в решении проблемы, намечены перспективы исследования, продемонстрированы хорошие ораторские способности, выступление сопровождается презентацией полученных результатов. Грамотные ответы на дополнительные вопросы.</p> <p>5-8 баллов - студент грамотно выстраивает логику своего доклада по материалам реферата, раскрывает тему исследования, опираясь на результаты теоретических или эмпирических исследований последних 5 лет, демонстрирует отдельные оригинальные находки в решении проблемы, перспективы исследования намечены отдельными штрихами, продемонстрированы хорошие ораторские способности, выступление сопровождается презентацией полученных результатов. Даны грамотные ответы на отдельные дополнительные вопросы.</p> <p>3-4 балла - логика выступления в отдельных местах нарушается, тема исследования раскрывается, опираясь на результаты теоретических исследований современной социологии образования последних 10 лет, отсутствуют оригинальные находки в решении проблемы, перспективы исследования намечены пунктирно, продемонстрированы средние ораторские способности, выступление сопровождается презентацией полученных результатов, ответы на вопросы требуют уточнения.</p> <p>1-2 балла представленные результаты в массе своей не новы, ответ представляет собой простое зачитывание текста, студент не может дать ответы на дополнительные вопросы.</p>

4.	Характеристика структуры занятий для девушек	Опрос, прием контроль нормативов(контрольный срез)	10	<p>8-10 баллов – студент владеет теоретическим материалом по теме, умеет технически правильно выполнять жим штанги лежа на горизонтальной скамье (собственный вес минус 20 кг.) 12 и более повторений.</p> <p>5-7 балла – студент владеет теоретическим материалом по теме, умеет технически правильно выполнять жим штанги лежа на горизонтальной скамье (собственный вес минус 20 кг.) 9 и более повторений.</p> <p>1-4 балл – студент слабо владеет теоретическим материалом по теме занятия, иногда затрудняется при ответе на вопросы, умеет технически правильно выполнять жим штанги лежа на горизонтальной скамье (собственный вес минус 20 кг.) 5 и более повторений.</p> <p>Если студент не владеет проблематикой практического занятия, не может отвечать на вопросы, допускает грубые ошибки в технике жима штанги лежа на горизонтальной скамье, или технически правильно выполняет жим штанги лежа на горизонтальной скамье (собственный вес минус 20 кг.) менее 5 повторений - баллы не засчитываются.</p>
5.	Отличительные особенности атлетической гимнастики для занимающихся со специальными медицинскими группами.	Опрос, прием контроль нормативов	10	<p>8-10 баллов – студент владеет теоретическим материалом по теме, умеет технически правильно выполнять становую тягу штанги (собственный вес минус 30 кг.) 12 и более повторений.</p> <p>5-7 балла – студент владеет теоретическим материалом по теме, умеет технически правильно выполнять становую тягу штанги (собственный вес минус 30 кг.) 9 и более повторений.</p> <p>1-4 балл – студент слабо владеет теоретическим материалом по теме занятия, иногда затрудняется при ответе на вопросы, умеет технически правильно выполнять становую тягу штанги (собственный вес минус 30 кг.) 5 и более повторений.</p> <p>Если студент не владеет проблематикой практического занятия, не может отвечать на вопросы, допускает грубые ошибки в технике выполнения становой тяги штанги, или выполняет технически правильно становую тягу штанги (собственный вес минус 30 кг.) менее 5 повторений - баллы не засчитываются.</p>

		Реферат	10	<p>9-10 баллов – студент грамотно выстраивает логику своего доклада по материалам реферата, раскрывает тему исследования, опираясь на результаты теоретических и эмпирических исследований современной теории последних 3-5 лет, демонстрирует оригинальные находки в решении проблемы, намечены перспективы исследования, продемонстрированы хорошие ораторские способности, выступление сопровождается презентацией полученных результатов. Грамотные ответы на дополнительные вопросы.</p> <p>5-8 баллов - студент грамотно выстраивает логику своего доклада по материалам реферата, раскрывает тему исследования, опираясь на результаты теоретических или эмпирических исследований последних 5 лет, демонстрирует отдельные оригинальные находки в решении проблемы, перспективы исследования намечены отдельными штрихами, продемонстрированы хорошие ораторские способности, выступление сопровождается презентацией полученных результатов. Даны грамотные ответы на отдельные дополнительные вопросы.</p> <p>3-4 балла - логика выступления в отдельных местах нарушается, тема исследования раскрывается, опираясь на результаты теоретических исследований современной социологии образования последних 10 лет, отсутствуют оригинальные находки в решении проблемы, перспективы исследования намечены пунктирно, продемонстрированы средние ораторские способности, выступление сопровождается презентацией полученных результатов, ответы на вопросы требуют уточнения.</p> <p>1-2 балла представленные результаты в массе своей не новы, ответ представляет собой простое зачитывание текста, студент не может дать ответы на дополнительные вопросы.</p>
6.	Атлетизм и физическая форма. Интенсивность тренировок	Опрос, прием контроль ных нормативов(контрольный срез)	10	<p>8-10 баллов – студент владеет теоретическим материалом по теме, умеет технически правильно выполнять рывок гири 16 кг. 43 и более повторений.</p> <p>5-7 балла – студент владеет теоретическим материалом по теме, умеет технически правильно выполнять рывок гири 16 кг. 30 и более повторений.</p> <p>1-4 балл – студент слабо владеет теоретическим материалом по теме занятия, иногда затрудняется при ответе на вопросы, умеет технически правильно выполнять рывок гири 16 кг. 20 и более повторений.</p> <p>Если студент не владеет проблематикой практического занятия, не может отвечать на вопросы, допускает грубые ошибки в технике рывка гири 16 кг., или технически правильно выполняет рывок гири 16 кг. менее 20 повторений - баллы не засчитываются.</p>
7.	Посещаемость		10	<p>10 баллов – студент посетил все 100% занятий;</p> <p>7–9 баллов – студент посетил не менее 80% занятий;</p> <p>4–6 баллов – студент посетил не менее 50% занятий;</p> <p>1–3 балла – студент посетил не менее 25% занятий.</p> <p>Если студент посетил менее 25% занятий, баллы не начисляются.</p>
8.	Премиальные баллы		10	<p>Дополнительные премиальные баллы могут быть начислены:</p> <ul style="list-style-type: none"> - постоянная активность во время практических занятий – 10 баллов;
9.	Итого за семестр		100	

Итоговая оценка по зачету 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
50 - 100 баллов	Зачтено
0 - 49 баллов	Не зачтено

4.2 Типовые оценочные средства текущего контроля

Опрос

Тема 1. Атлетическая гимнастика и фитнес – многофункциональные виды оздоровительной физической культуры.

1. Типы телосложений.
2. Методы самостраховки.
3. Техника безопасности.

опрос, прием контрольных нормативов

Тема 2. Понятие силы, ее разновидности и средства развития.

сгибание – разгибание рук в упоре лежа от пола

Тема 3. Особенности атлетической гимнастики в физическом воспитании юношей.

приседание со штангой на плечах (собственный вес минус 30 кг.)

Тема 4. Характеристика структуры занятий для девушек

жим штанги лежа на горизонтальной скамье (собственный вес минус 20 кг.)

Тема 5. Отличительные особенности атлетической гимнастики для занимающихся со специальными медицинскими группами.

становая тяга штанги (собственный вес минус 30 кг.)

Тема 6. Атлетизм и физическая форма. Интенсивность тренировок

рывок гири 16 кг. (кол-во раз)

Реферат

Тема 1. Атлетическая гимнастика и фитнес – многофункциональные виды оздоровительной физической культуры.

1. Особенности физического развития юных атлетов.
2. Возрастная динамика развития двигательных способностей у занимающихся различными видами атлетической гимнастики.
3. Возрастная динамика развития отдельных морфологических признаков у юных атлетов.
4. Методика педагогического контроля за физическим состоянием юных атлетов в процессе возрастного развития и повышения спортивного мастерства.
5. Исследование работоспособности у юных атлетов.

Тема 3. Особенности атлетической гимнастики в физическом воспитании юношей.

1. Влияние атлетической гимнастики на формирование осанки.
2. Составить комплекс упражнений на развитие группы мышц: плечевого пояса; мышц рук; груди и спины; нижних конечностей.

- 3 Тренажеры в системе средств физической культуры.
- 4 Противопоказания к занятиям физическими упражнениями на тренажерах.
- 5 Соблюдение техники безопасности во время занятий на тренажерах.
- 6 Гигиенические требования по организации к проведению занятий с использованием тренажеров.
- 7 Морфо-функциональные изменения, происходящие при занятиях атлетической гимнастикой.

Тема 5. Отличительные особенности атлетической гимнастики для занимающихся со специальными медицинскими группами.

1. Атлетическая гимнастика и ее влияние на организм человека.
2. Организация и проведение массовых атлетических соревнований.
3. Социологический портрет сильнейших атлетов мира.
4. Анализ правил соревнований, классификационных программ по различным видам атлетической гимнастики (исторический обзор).
5. История развития видов атлетической гимнастики (различные периоды).
6. Атлетическая гимнастика в системе подготовки учителя (физической культуры).

4.3 Промежуточная аттестация по дисциплине проводится в форме зачета

Типовые вопросы зачета (ПК-1)

- 1 1. История развития атлетической гимнастики. Эволюция современных методов тренировки.
- 2 2. Атлетическая гимнастика, как спортивно-педагогическая дисциплина в системе физического воспитания.
- 3 3. Эволюция современных методов тренировки.
- 4 4. Составление начальных комплексов атлетических упражнений и растяжки.
- 5 5. Тренировочный зал для занятий атлетической гимнастикой.
- 6 6. Основные тренировочные принципы. Подходы, повторения и отдых между ними.
- 7 7. Боль и болевые ощущения.
- 8 8. Типы телосложений.
- 9 9. Методы самостраховки.
- 10 10. Техника атлетических упражнений.
- 11 11. Использование различных тренировочных систем.
- 12 12. Постепенность нарастания нагрузки.
- 13 13. Комплекс общеразвивающих упражнений и растяжки.
- 14 14. Тренировочные программы.
- 15 15. Допинг и спорт.
- 16 16. Атлетизм и другие виды спорта.
- 17 17. Атлетизм и гибкость.
- 18 18. Атлетизм и аэробная выносливость.
- 19 19. Атлетизм и физическая форма. Интенсивность тренировок.
- 20 20. Основная тренировочная программа, упражнения в атлетической гимнастике, основные тренировочные принципы.
- 21 21. Питание и диета. Проверка состава тела.
- 22 22. Эволюция современных методов тренировки.
- 23 23. Составление начальных комплексов атлетических упражнений и растяжки.
- 24 24. Влияние упражнений на отдельные мышечные группы.
- 25 25. Правильное дыхание. Проведение круговой тренировки. Подготовка микроцикла тренировки.

- 26 26. Основные питательные вещества. Протеины, углеводы, пищевые жиры, минералы, витамины, калорийность продуктов.
- 27 27. Сбалансированная диета. Питание и тренировка.
- 28 28. Подбор упражнений и дозировки для сжигания жировых отложений.
- 29 29. Тренировочная программа для мальчиков и девочек.
- 30 30. Составление комплекса упражнений для различных возрастов.
- 31 31. История развития атлетизма на Тамбовщине.
- 32 32. Правила безопасного поведения на занятиях атлетической гимнастики и занятиях другими видами спорта.
- 33 33. Совершенствование осанки и атлетического телосложения с помощью отягощений.
- 34 34. Основы методики силовой подготовки.
- 35 35. Основы методики силовой подготовки.
- 36 36. Врачебный контроль, самоконтроль, оказание первой помощи при травмах.
37. Места занятий, оборудование и инвентарь.

Типовые задания для зачета (ПК-1)

1. Жим штанги лежа на горизонтальной скамье (собственный вес минус 20 кг).
2. Приседание со штангой на плечах (собственный вес минус 30 кг).
3. Становая тяга штанги (собственный вес минус 30 кг).
4. Рывок гири 16 кг.
5. Сгибание – разгибание рук в упоре лежа.

4.4. Шкала оценивания промежуточной аттестации

Оценка	Компетенции	Дескрипторы (уровни) – основные признаки освоения (показатели достижения результата)
«зачтено» (50 - 100 баллов)	ПК-1	Использует разнообразные средства атлетической гимнастики для сохранения и укрепления здоровья, совершенствования телосложения и повышения работоспособности.
«не зачтено» (0 - 49 баллов)	ПК-1	Не может использовать разнообразные средства атлетической гимнастики для сохранения и укрепления здоровья, совершенствования телосложения и повышения работоспособности.

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. Витун, В. Г., Кабышева, М. И. Силовая подготовка студентов в процессе высшего образования : учебное пособие. - Весь срок охраны авторского права; Силовая подготовка студентов в процессе высшего образования. - Оренбург: Оренбургский государственный университет, ЭБС АСВ, 2014. - 110 с. - Текст : электронный // IPR BOOKS [сайт]. - URL: <http://www.iprbookshop.ru/33655.html>
2. Дворкин Л. С. Атлетическая гимнастика. Методика обучения : Учебное пособие для вузов. - Москва: Юрайт, 2020. - 148 с. - Текст : электронный // ЭБС «ЮРАЙТ» [сайт]. - URL: <https://urait.ru/bcode/455310>
3. 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>

6.2 Дополнительная литература:

1. Яковлев В.Н. Атлетическая гимнастика в системе формирования здорового образа жизни студенческой молодежи : учеб. пособие. - Тамбов: Изд-во ТГУ, 2009. - 78 с.
2. Бурмистров, В. Н., Бучнев, С. С. Атлетическая гимнастика для студентов : учебное пособие. - Весь срок охраны авторского права; Атлетическая гимнастика для студентов. - Москва: Российский университет дружбы народов, 2012. - 172 с. - Текст : электронный // IPR BOOKS [сайт]. - URL: <http://www.iprbookshop.ru/11566.html>
3. Быченков, С. В. Атлетическая гимнастика для студентов : учебно-методическое пособие. - Весь срок охраны авторского права; Атлетическая гимнастика для студентов. - Саратов: Вузовское образование, 2016. - 50 с. - Текст : электронный // IPR BOOKS [сайт]. - URL: <http://www.iprbookshop.ru/49862.html>
4. Чепаков 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>

6.3 Иные источники:

1. Российская национальная библиотека - <http://www.nlr.ru/>
2. Университетская библиотека онлайн: электронно-библиотечная система - <http://www.biblioclub.ru>
3. elibrary.tsutmb.ru - <https://elibrary.tsutmb.ru/>
4. Консультант студента. Гуманитарные науки: электронно-библиотечная система - <http://www.studentlibrary.ru>

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

SPSS Statistic

LibreOffice

Профессиональные базы данных и информационные справочные системы:

1. Консультант студента. Гуманитарные науки: электронно-библиотечная система. – URL: <https://www.studentlibrary.ru>
2. Электронная библиотека РФФИ. – URL: <https://www.rfbr.ru/rffi/ru/library>
3. Президентская библиотека имени Б.Н. Ельцина. – URL: <https://www.prilib.ru>
4. Электронная библиотека ТГУ. – URL: <https://elibrary.tsutmb.ru/>
5. Юрайт: электронно-библиотечная система. – URL: <https://urait.ru>
6. Научная электронная библиотека eLIBRARY.ru. – URL: <https://elibrary.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.