

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«ВОРОНЕЖСКАЯ ГОСУДАРСТВЕННАЯ АКАДЕМИЯ СПОРТА»

УТВЕРЖДАЮ

Проректор по образовательной
деятельности

 Е.В. Суханова

« 29 » ноября 2022 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

«АТЛЕТИЧЕСКАЯ ГИМНАСТИКА»

Направление подготовки:

49.03.03 «Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм»

Направленность (профиль):

«Спортивно-оздоровительный туризм»

Квалификация (степень) выпускника:

«Бакалавр»

Форма обучения:

Очная 3 курс 6 семестр

Год набора: 2024

Разработчик рабочей программы:

«Теории и методики единоборств»

РАССМОТРЕНО И ОДОБРЕНО
на заседании кафедры Теории и методики
единоборств
протокол № 1
от «1» сентября 2022 г.
Заведующий кафедрой
Н.А. Вареников
Руководитель ОПОП ВО
И.Н. Маслова

СОГЛАСОВАНО
на заседании учебно-методического совета
протокол № 1
от «20» октября 2022 г.
Начальник учебного отдела
В.Б. Маркина
Заведующая библиотекой
И.А. Цареградская

Рабочая программа дисциплины (модуля) «Атлетическая гимнастика» составлена в соответствии с требованиями ФГОС ВО - бакалавриат по направлению подготовки 49.03.03 «Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм» (приказ № 943 Министерства образования и науки Российской Федерации от 19.09.2017г. зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 16.10.2017 г. № 48565) и с учетом индивидуальных особенностей лиц с отклонением в состоянии здоровья.

Авторы:

Вареников Н.А. – к.п.н., доцент, заведующий кафедрой «Теории и методики единоборств»

Рецензенты:

Аралов Владимир Иванович – к.п.н., профессор кафедры «теории и методики циклических видов спорта».

ЛИСТ ПЕРЕУТВЕРЖДЕНИЯ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ (МОДУЛЯ)

Рабочая программа дисциплины (модуля) обновлена на основании решения заседания кафедры протокол № __ от _____ 20__ г.

Рабочая программа дисциплины (модуля) обновлена на основании решения заседания кафедры протокол № __ от _____ 20__ г.

Рабочая программа дисциплины (модуля) обновлена на основании решения заседания кафедры протокол № __ от _____ 20__ г.

Рабочая программа дисциплины (модуля) обновлена на основании решения заседания кафедры протокол № __ от _____ 20__ г.

Рабочая программа дисциплины (модуля) обновлена на основании решения заседания кафедры протокол № __ от _____ 20__ г.

Содержание

1. ПЕРЕЧЕНЬ ПЛАНИРУЕМЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ	5
2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ	5
3. ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ И ВИДЫ УЧЕБНОЙ РАБОТЫ	6
4.СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ:	6
4.1.1. ПЕРЕЧЕНЬ РАЗДЕЛОВ (ТЕМ), РАСПРЕДЕЛЕНИЕ УЧЕБНОЙ НАГРУЗКИ ПО ВИДАМ ЗАНЯТИЙ (ОЧНАЯ ФОРМА)	6
4.1.2. ПЕРЕЧЕНЬ РАЗДЕЛОВ (ТЕМ), РАСПРЕДЕЛЕНИЕ УЧЕБНОЙ НАГРУЗКИ ПО ВИДАМ ЗАНЯТИЙ (ЗАОЧНОЕ ОБУЧЕНИЕ)	Ошибка! Закладка не определена.
4.2. НАИМЕНОВАНИЕ РАЗДЕЛОВ (ТЕМ) И ИХ КРАТКОЕ СОДЕРЖАНИЕ.....	7
4.3. МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ОРГАНИЗАЦИИ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ОБУЧАЮЩЕГОСЯ	10
5.2. ТИПОВЫЕ ЗАДАНИЯ ДЛЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ.....	11
ПРИЛОЖЕНИЕ 2	21

1. ПЕРЕЧЕНЬ ПЛАНИРУЕМЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

Целью освоения дисциплины является формирование следующих компетенций: УК-8, ПК-3.

Универсальные компетенции:

УК-8. Способен создавать и поддерживать в повседневной жизни и в профессиональной деятельности безопасные условия жизнедеятельности для сохранения природной среды, обеспечения устойчивого развития общества, в том числе при угрозе и возникновении чрезвычайных ситуаций и военных конфликтов.

Профессиональные компетенции:

ПК-3. Способен использовать общеукрепляющие и оздоровительные мероприятия по поддержанию здоровья, включая закаливание, двигательную рекреацию, правильное питание.

Планируемые результаты обучения по дисциплине

Перечень знаний, умений, навыков и/или опыта деятельности	Код формируемой компетенции
Знания:	
– методы защиты в условиях чрезвычайных ситуаций, военных конфликтов; –	УК-8
– правила техники безопасности при проведении тренировочных занятий с учетом оздоровительной направленности;	ПК-3
Умения:	
– обеспечивать условия труда на рабочем месте, безопасные условия жизнедеятельности, в том числе при возникновении чрезвычайных ситуаций;	УК-8
составлять программы и планы мероприятий по поддержанию здоровья, определять их цели и задачи; - выявлять необходимость проведения корректировки методик по сопровождению мероприятий по поддержанию здоровья;	ПК-3
Навык и/или опыт деятельности:	
– навыками по применению основных методов защиты в условиях чрезвычайных ситуаций, военных конфликтов, в повседневной жизни и профессиональной деятельности. –	УК-8
– регулирования физической нагрузки обучающихся, занимающихся; – соблюдения правил техники безопасности при проведении занятий.	ПК-3

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Дисциплина (модуль) «Атлетическая гимнастика» относится к части, формируемой участниками образовательных отношений, Блока Б1.В.ДВ.03.02. «Дисциплины (модули)» по выбору. В соответствии с примерным учебным планом дисциплина изучается на 3 курсе по очной форме обучения. Вид промежуточной аттестации: зачет.

3. ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ И ВИДЫ УЧЕБНОЙ РАБОТЫ

Вид учебной работы	Очное обучение	Заочное обучение
	Семестр	Семестр
	6	
Контактная работа преподавателя с обучающимися:	30	
В том числе:		
Лекции(Л)	10	
Практические занятия(ПЗ)	20	
Вид промежуточной аттестации	зачет	
Самостоятельная работа студента(СРС)	38	
Контроль(К)	4	
Всего часов(семестр)	72	
Зачетные единицы(семестр)	2	
Общая трудоемкость дисциплины:	Всего часов:	72
	Всего зачетных единиц:	2

4.СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ:

4.1.1. Перечень разделов (тем), распределение учебной нагрузки по видам занятий (очная форма)

№№ п/п	Разделы (темы)	Л	ЛЗ	ПЗ	СРС	Контроль
Раздел 1 .Атлетическая гимнастика в системе физического воспитания и спорта (семестр 8)						
1.1.	Атлетическая гимнастика и силовые виды спорта. История развития атлетической гимнастики в России.	2			4	Реферат Опрос
1.2.	Особенности и закономерности тренировки в атлетической гимнастике	2		2	4	Опрос
Всего часов по видам занятий		4	-	2	8	
ИТОГО часов		14				
Раздел 2. Основы тренировочных занятий по атлетической гимнастике (семестр 8)						

2.1.	Принципы, методы и структура процесса обучения. Подготовка мест занятий и организация обучения, предупреждение травматизма и причин его возникновения	2		2	2	Опрос
2.2.	Классификация упражнений, используемых в процессе занятий			2	2	Опрос, показ
Всего часов по видам занятий		2		4	4	
ИТОГО часов		10				
Раздел 3. Особенности занятий атлетической гимнастикой с разным контингентом занимающихся (семестр 8)						
3.1.	Построение, содержание и организация занятий по атлетической гимнастике для людей молодого и зрелого возрастов.	2		4	6	Опрос, Составление комплекса
3.2.	Атлетическая гимнастика для женщин. Общие вопросы коррекции телосложения.			4	6	Опрос, Составление комплекса
Всего часов по видам занятий		2		8	12	
ИТОГО часов		22				
Раздел 4. Самоконтроль и средства восстановления при занятиях атлетической гимнастикой. Стретчинг (семестр 8)						
4.1.	Самоконтроль при занятиях атлетической гимнастикой	2		2	4	Опрос
4.2.	Средства восстановления. Питание при занятиях атлетической гимнастикой				4	Опрос
4.3.	Техника выполнения упражнений для растягивания мышечно-связочного аппарата. Стретчинг			4	6	Опрос, составление комплекса
Всего часов по видам занятий		2		6	14	
ИТОГО часов		22				

4.2. Наименование разделов (тем) и их краткое содержание

№ п/п	Наименование раздела (темы) дисциплины	Содержание раздела	Форма текущего контроля
	Раздел 1. Атлетическая гимнастика в системе физического воспитания и спорта. (8 семестр)		

1.1	Атлетическая гимнастика и силовые виды спорта. История развития атлетической гимнастики в России.	Понятия атлетическая гимнастика, атлет, бодибилдинг, армрестлинг, пауэрлифтинг. Средства атлетической гимнастики. Эволюция атлетической гимнастики в России и за рубежом. Соревнования по атлетической гимнастике, эволюция правил соревнований, техники, тактики. Состояние атлетической гимнастики на современном этапе и перспективы ее развития.	Опрос Наличие конспектов Реферат
1.2.	Особенности и закономерности тренировки в атлетической гимнастике.	Значение атлетической гимнастики как эффективного средства физического воспитания и как вида спорта. Характеристика атлетической гимнастики, ее роль в укреплении здоровья, совершенствовании телосложения и осанки, физической подготовленности. Понятия конституция человеческого организма, телосложение, соматотип. Классификация фигур по особенностям телосложения: астеник, нормостеник, гиперстеник. Классификация фигур по пропорциям между плечевым поясом, талией и бедрами: типы фигур А, Х, Н, Т.	Опрос Наличие конспектов Реферат
Раздел 2. Основы тренировочных занятий по атлетической гимнастике (8 семестр)			
2.1.	Принципы, методы и структура процесса обучения. Подготовка мест занятий и организация обучения, предупреждение травматизма и причин его возникновения	Принципы, методы и структура процесса обучения. Подготовка мест занятий и организация обучения, предупреждение травматизма и причин его возникновения. Техника безопасности на занятиях атлетической гимнастикой.	Опрос Наличие конспектов Реферат Разработка инструкций по технике безопасности
2.2	Классификация упражнений, используемых в процессе занятий	Классификация и анализ упражнений, используемых в процессе занятий. Техника выполнения упражнений. Методика составления комплексов упражнений по атлетической гимнастике на отдельные группы мышц.	Опрос Наличие конспектов Разбор и анализ практического занятия Самостоятельное составление и

			проведение учебных занятий Разработка комплексов упражнений
Раздел 3. Особенности занятий атлетической гимнастикой с разным контингентом занимающихся (8 семестр)			
3.1.	Построение, содержание и организация занятий по атлетической гимнастике для людей молодого и зрелого возрастов. Примерные тренировочные программы	Построение и организация занятий по атлетической гимнастике с людьми молодого и зрелого возрастов. Сплит-система. Методика составления тренировочных программ по атлетической гимнастике для людей молодого и зрелого возрастов. Примерные тренировочные программы по атлетической гимнастике для людей молодого и зрелого возрастов. Программы по атлетической гимнастике без отягощений	Опрос Наличие конспектов Разбор и анализ практического занятия Самостоятельное составление и проведение учебных занятий Контрольная работа Разработка комплексов упражнений
3.2.	Атлетическая гимнастика для женщин. Общие вопросы коррекции телосложения.	Методические особенности занятий атлетической гимнастикой девушек и женщин. Этапы освоения техники выполнения упражнений. Силовой тренинг с малым числом повторений и большим весом отягощений. Тонизирующий тренинг с большим числом сетов и повторений и умеренным весом. Методика составления тренировочных программ для девушек и женщин.	Опрос Наличие конспектов Разбор и анализ практического занятия Самостоятельное составление и проведение учебных занятий Контрольная работа Разработка комплексов упражнений
Раздел 4. Самоконтроль и средства восстановления при занятиях атлетической гимнастикой Стретчинг.			
4.1.	Самоконтроль при занятиях атлетической гимнастикой	Самоконтроль на занятиях атлетической гимнастикой. Правила составления и ведения дневника самоконтроля. Контроль за состоянием организма до, во время и после занятий.	Опрос Наблюдение Разбор и анализ теоретического материала Разработка дневника самоконтроля
4.2.	Средства восстановления. Питание при занятиях атлетической гимнастикой	Средства восстановления. Гигиена, закаливание, массаж. Питание при занятиях атлетической гимнастикой.	Опрос Наличие конспектов

		Требования к питанию при занятиях атлетической гимнастикой. Режим питания при занятиях атлетической гимнастикой. Особенности питания атлетов.	
4.3.	Техника выполнения упражнений для растягивания мышечно-связочного аппарата. Стретчинг.	Техника выполнения упражнений, используемых в атлетической гимнастике для растягивания мышечно-связочного аппарата. Стретчинг. Техника выполнения стретч-упражнений для мышц верхнего плечевого пояса. Техника выполнения стретч-упражнений для трицепсов рук. Техника выполнения стретч-упражнений для бицепсов рук и мышц груди. Техника выполнения стретч-упражнений для мышц поясницы и ягодиц. Техника выполнения стретч-упражнений для мышц боковой поверхности туловища	Опрос Наличие конспектов Разбор и анализ практического занятия Самостоятельное проведение учебных занятий Разработка конспектов занятий Разработка упражнений для стретчинга

4.3. Методические рекомендации по организации самостоятельной работы обучающегося

Для успешного освоения дисциплины и формирования компетенций обучающемуся необходимо систематически в полном объеме выполнять все задания самостоятельной работы.

В организации самостоятельной работы обучающегося по дисциплине выделяются два вида – аудиторная (под руководством преподавателя) и внеаудиторная.

Основными видами самостоятельной внеаудиторной работы по дисциплине являются: усвоение содержания рекомендованной литературы, включая информационные образовательные ресурсы (ЭБС, электронные учебники и т.д.), конспектирование учебной литературы, подготовку сообщений, докладов, подбор литературы (в том числе с использованием Интернет-ресурсов) по индивидуальному заданию, написание рефератов, выполнение микроисследований, закрепление теоретического материала путем выполнения практических, проблемно-ориентированных, творческих заданий, подготовка презентации по теме занятия и т.д.

При подготовке к выполнению самостоятельной работы обучающемуся необходимо:

- тщательно изучить теоретический и методический материал, изложенный в учебнике, учебном пособии и/или научных статьях;
- особое внимание уделить основным определениям и фактам по теме занятия;
- проектировать ситуации по профилю и находить творческие решения и подходы.

5. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

5.1. Компетенции в соотношении с трудовыми функциями профессиональных стандартов и индикаторы их достижения.

Компетенции	Трудовые функции	Индикаторы достижения
УК-8	01.003 «Педагог дополнительного образования детей и взрослых» 05.005 «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта»	Знает: – методы защиты в условиях чрезвычайных ситуаций, военных конфликтов; Умеет: обеспечивать условия труда на рабочем месте, безопасные условия жизнедеятельности, в том числе при возникновении чрезвычайных ситуаций; Имеет опыт: – навыками по применению основных методов защиты в условиях чрезвычайных ситуаций, военных конфликтов, в повседневной жизни и профессиональной деятельности. –
ПК-3	01.003 «Педагог дополнительного образования детей и взрослых» 05.005 «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта»	Знает: правила техники безопасности при проведении тренировочных занятий с учетом оздоровительной направленности; Умеет: составлять программы и планы мероприятий по поддержанию здоровья, определять их цели и задачи; - выявлять необходимость проведения корректировки методик по сопровождению мероприятий по поддержанию здоровья; Имеет опыт: – регулирования физической нагрузки обучающихся, занимающихся; – соблюдения правил техники безопасности при проведении занятий.

5.2. Типовые задания для текущего контроля.

Примерные темы устных, письменных опросов

Подготовка к лекционным занятиям(опрос)

Раздел 1. Атлетическая гимнастика в системе физического воспитания и спорта

Тема 1.1. Атлетическая гимнастика и силовые виды спорта. История развития атлетической гимнастики в России.

1. Основные понятия в силовых видах спорта. Перспективы развития атлетической гимнастики.
2. Соревнования по атлетической гимнастике, правила, техника, тактика.
3. Специальные упражнения в атлетической гимнастике.
4. Особенности тренировки в атлетической гимнастике

Тема 1.2. Особенности и закономерности тренировки в атлетической гимнастике

1. Закономерности тренировки в атлетической гимнастике.
2. Понятие «сила», «взрывная сила», «силовая выносливость». Показатели мышечной силы.

3. Методика атлетической гимнастики и выбор режимов силовой тренировки
4. Возрастная периодизация в формировании групп по атлетической гимнастике
5. Методы силовой тренировки в атлетической гимнастике.
6. Классификация фигур по пропорциям, по телосложению

Раздел 2. Основы тренировочных занятий по атлетической гимнастике

2.1. Принципы, методы и структура процесса обучения. Подготовка мест занятий и организация обучения, предупреждение травматизма и причин его возникновения

1. Основы тренировочных занятий по атлетической гимнастике
2. Дайте письменную характеристику, отражающую назначение и содержание частей занятия атлетической гимнастики
3. Перечислите и дайте характеристику методам развития силовых качеств
4. Перечислите основные принципы, методы и структуру процесса обучения в атлетической гимнастике
5. Специальные требования безопасности. Требования безопасности в чрезвычайных ситуациях. Причины травматизма на занятиях атлетической гимнастикой. Меры профилактики травматизма.

2.2. Классификация упражнений, используемых в процессе занятий атлетической гимнастикой.

1. Особенности техники выполнения упражнений.(для мышц груди,спины,мышц бедра, мышц верхнего плечевого пояса,мышц живота и голени)
2. Методические особенности составления тренировочных программа атлетической гимнастики на отдельные группы мышц

Раздел 3. Особенности занятий атлетической гимнастикой с разным контингентом занимающихся

3.1. Построение, содержание и организация занятий по атлетической гимнастике для людей молодого и зрелого возрастов. Примерные тренировочные программы.

1. Опишите методику составления тренировочных программ по атлетической гимнастике для старшеклассников.
2. Опишите выполнения контрольных упражнений (тестов) для определения уровня развития силовых качеств у старшеклассников.
3. Опишите методику составления тренировочных программ по атлетической гимнастике для людей молодого и зрелого возрастов.

3.2. Атлетическая гимнастика для женщин. Общие вопросы коррекции телосложения.

1. Опишите методические особенности занятий атлетической гимнастикой девушек и женщин.
2. Методика составления тренировочных программ для женщин.

Раздел 4. Самоконтроль и средства восстановления при занятиях атлетической гимнастикой. Стретчинг.

1. Самоконтроль и средства восстановления при занятиях атлетической гимнастикой.
2. Опишите методику составления дневника самоконтроля.
3. Техника выполнения упражнений для растягивания мышечно-связочного аппарата. Стретчинг.
4. . Техника выполнения стретч-упражнений для мышц верхнего плечевого пояса. Техника выполнения стретч-упражнений для трицепсов рук. Техника выполнения стретч-упражнений для бицепсов рук и мышц груди. Техника выполнения стретч-упражнений для мышц поясницы и ягодиц. Техника выполнения стретч-упражнений для мышц боковой поверхности туловища. Техника выполнения стретч-упражнений для бицепсов бедер и икроножных мышц

Критерии оценки:

«5» баллов - выставляется студенту, который полно излагает изученный материал, дает правильное определение основных понятий; может обосновать свои суждения; излагает материал последовательно и правильно.

«4» балла – выставляется студенту, который недостаточно полно излагает изученный материал, дает неточное определение основных понятий; может обосновать свои суждения; допускает 1-2 недочета.

«3» балла - выставляется студенту, который неполно излагает изученный материал, дает неправильное определение основных понятий; не может обосновать свои суждения; излагает материал скудно.

«2» балла - выставляется студенту, который не может обосновать свои суждения; не знает материал.

Подготовка к лабораторным и практическим занятиям

1. Разработка инструкций по технике безопасности на занятиях атлетической гимнастикой:

- перечислите основные причины травматизма на занятиях атлетической гимнастикой;
- составьте типовую инструкцию по технике безопасности на занятиях атлетической гимнастикой;
- опишите основные приемы оказания первой доврачебной помощи при ушибах, вывихах, сотрясении мозга

2. Разработка комплексов упражнений:

- составить примерный комплекс упражнений с использованием приседаний;
- составить примерный комплекс упражнений для развития мышц груди;
- составьте примерный комплекс упражнений для развития мышц верхнего плечевого пояса;
- составьте примерный комплекс упражнений для развития мышц живота и голени;
- составить примерный комплекс упражнений силового тренинга;
- составить примерный комплекс упражнений с/без отягощений.
- составьте примерный комплекс стретч -упражнений для основных групп мышц;
- разработка дневника самоконтроля.

3. Разработка конспектов занятий и самостоятельное проведение частей занятий.

- разработайте конспекты занятий по атлетической гимнастике для программы начальной атлетической подготовки учащихся 10 и 11 классов.
- разработайте конспекты занятий по атлетической гимнастике для программы силовой подготовки людей молодого и зрелого возраста;
- разработайте конспекты занятий по атлетической гимнастике для женщин
- выполните контрольные упражнения (тесты) для определения уровня развития физических качеств;

Критерии оценки:

«5» баллов - выставляется студенту, который имеет глубокие знания учебного материала по теме практической работы, показывает усвоение взаимосвязи основных понятий используемых в работе, смог ответить на все уточняющие и дополнительные вопросы. Студент демонстрирует знания теоретического и практического материала полно излагает изученный материал, дает правильное определение основных понятий. Самостоятельно проводит тренировочное занятие и вносит необходимые корректировки в процесс овладения рациональной техникой упражнений.

«4» балла – выставляется студенту, который недостаточно полно излагает изученный материал, дает неточное определение основных понятий; может обосновать свои суждения; допускает 1-2 недочета. уточняющие вопросы. Студент демонстрирует знания теоретического и практического материала по теме практической работы, допуская незначительные неточности при решении задач.

«3» балла - выставляется, если студент в целом освоил материал практической работы, ответил не на все уточняющие и дополнительные вопросы. Студент затрудняется с правильной оценкой предложенной задачи, даёт неполный ответ, требующий наводящих вопросов преподавателя, выбор алгоритма решения задачи возможен при наводящих вопросах преподавателя.

«2» балла - выставляется студенту, если он имеет существенные пробелы в знаниях основного учебного материала практической работы, который полностью не раскрыл содержание вопросов, не смог ответить на уточняющие и дополнительные вопросы. Студент даёт неверную оценку ситуации, неправильно выбирает алгоритм действий.

Примерные вопросы к тестовым заданиям

1. В каком году официально атлетическая гимнастика была признана одним из общеразвивающих видов: а)1968; б)1978; в) 1958; г)1986

2. Специальные упражнения с предметами для развития мускулатуры, сочетая с гимнастическими элементами разработали: а) американцы; б) древние греки; в) древние римляне; г) казаки

3. Зарождение атлетической гимнастики в России как системы упражнений с отягощениями связано с именем: а)Бертил Фокс; б) Краевского В.М.; в) Соколова А.В.; г) Терри Филпс.

4. Направление в физическом совершенствовании, преследующее цель достижения высокого уровня силового развития высоких результатов в силовых упражнениях «спортивного типа» называется: а)атлетизм; б) атлетической гимнастикой; в) бодибилдинг; г) пауэрлифтинг

5. Система упражнений с различными отягощениями, направленная на укрепление здоровья, развитие силы и выносливости, формирование красивого атлетического телосложения называется: а) армрестлинг; б)бодибилдинг; в)атлетическая гимнастика; г) пауэрлифтинг

6. Основным источником энергии при занятиях силовыми упражнениями является: а)белки и витамины; б)углеводы и жиры; в)углеводы и минеральные элементы; г) белки и жиры.

7. При составлении комплексов упражнений для увеличения мышечной массы рекомендуется: а) полностью проработать одну группу мышц и только затем переходить к упражнениям, нагружающими другую группу мышц; б) чередовать серии упражнений, включающие в работу разные мышечные группы; в)использовать упражнения с относительно небольшим отягощением и большим количеством повторений; г) планировать большое количество подходов и ограничивать количество повторений в одном подходе.

8. Наиболее распространенным методом совершенствования скоростно-силовых способностей является: а) интервальная тренировка; б) метод повторного выполнения упражнений; в) метод выполнения упражнений с переменной интенсивностью; г) метод расчленено-конструктивного упражнения.

9. Что является результатом выполнения силовых упражнений с небольшим отягощением и предельным количеством повторений: а) быстрый рост абсолютной силы; б) функциональная гипертрофия мышц; в) увеличение собственного веса; г) повышается опасность перенапряжения.

10. Основу двигательных способностей составляют: а) двигательные автоматизмы, б) сила, быстрота, выносливость, в) гибкость и координация, г) физические качества и двигательные умения.

11. Структура процесса обучения двигательным действиям обусловлена: а) индивидуальными особенностями обучаемого, б) биомеханические характеристики

двигательного действия, в) соотношением методов обучения и воспитания, г) закономерностями формирования двигательных навыков.

12. При каком режиме работы мышц силовые способности проявляются максимально: а) при уступающем, б) при удерживающем, в) при преодолевающим, г) при статическом.

13. Оптимальным весом отягощения для одновременного развития максимальной силы, силовой выносливости и мышечной массы является тот, который можно поднять: а) 1–2 раза, б) 10–12 раз, в) 15–20 раз, г) 8–13 раз.

14. Разгибают туловище, участвуют в наклонах туловища в стороны: а) длинные спинные мышцы, б) наружные косые мышцы живота, в) прямые мышцы живота, г) поясничные мышцы спины.

15. Тренировочные циклы в зависимости от масштаба времени подразделяются: а) тренировочные, соревновательные, восстановительные; б) макроциклы, мезоциклы, микроциклы; в) оперативные, текущие, этапные циклы; г) подготовительные, основные, соревновательные.

16. Что называют атлетической гимнастикой? а – один из методов развития умственной активности; б – основное средство развития ловкости; в – метод развития скорости; г – комплекс упражнений, направленных на развитие силовых качеств, а также гибкости и ловкости.

Критерии оценивания теста:

Время выполнения работы: 15-20 мин.

Оценка «отлично» – 15-14 правильных ответов;

Оценка «хорошо» – 13-10 правильных ответов;

Оценка «удовлетворительно» – 9-7 правильных ответов;

Оценка «неудовлетворительно» – менее 6 правильных ответов.

Примерные темы рефератов (контрольных работ)

1. Разработка методов индивидуального и личностного подхода при развитии двигательных способностей в процессе занятий атлетической гимнастикой.

2. Исследование эффективности педагогического контроля, за состоянием занимающихся в процессе учебно-тренировочных занятий.

3. Применение нестандартного гимнастического оборудования на занятиях атлетической гимнастики в общеобразовательной школе.

4. Характеристика спортивно-прикладных видов гимнастических упражнений и их влияние на подготовку спортсменов в различных видах спорта.

5. Влияние отдельных видов прикладной гимнастики на развитие профессиональных и двигательных способностей.

6. Предупреждение травматизма на занятиях по атлетической гимнастике.

7. Педагогический анализ программ по атлетической гимнастике.

8. Анализ материала по атлетической гимнастике в программах по физической культуре общеобразовательной школы.

9. Анализ современного состояния развития атлетической гимнастики (по материалам спортивных соревнований различного уровня).

10. Исследование взаимосвязи координации движений с отдельными показателями умственных способностей.

11. Возрастная динамика развития двигательных способностей у занимающихся атлетической гимнастикой.

12. Методика педагогического контроля за физическим состоянием юных атлетов в процессе возрастного развития и повышения спортивного мастерства.

13. Особенности проведения занятий по атлетической гимнастике учащимися различных возрастных групп.
14. История развития атлетической гимнастики (различные периоды).
15. Круговая тренировка. (Организация, содержание, методические особенности).

Критерии оценки:

«5» баллов - тема раскрыта полностью, реферат хорошо структурирован, оформление соответствует требованиям, используется 5-10 источников информации, имеются ссылки на авторов.

«4» балла - тема раскрыта полностью, реферат хорошо структурирован, оформление соответствует требованиям, но мало источников информации или отсутствуют ссылки на авторов;

«3» балла - в целом вопрос раскрывается, но отсутствует четкая структура реферата, оформление небрежное, мало источников информации или отсутствуют ссылки на авторов;

«2» балла - тема раскрыта частично, нет четкой структуры реферата, оформление небрежное, используется 3-5 источников информации, ссылок в тексте работы нет;

Требования к написанию реферата:

План составления реферата: Структура должна включать три основных раздела: Введение, в котором излагается обоснование темы (1-2 страницы);

Основная часть: которая содержит несколько подразделов (параграфов), раскрывающих содержание темы работы. В ней студент показывает умение самостоятельно работать с источниками литературы (10-15 страниц);

Выводы, обобщающие основные вопросы выбранной темы реферата (1-2 страницы).

Введение и заключение тесно связаны с основным содержанием контрольной работы.

Список литературы. Работа строится на основе анализа 5-10 источников литературы (статей, методических пособий и пр.). Весь материал темы излагается в соответствии с планом, в котором раскрываются вопросы темы. Каждый ответ на вопрос должен иметь заголовок в тексте работы.

В тексте обязательны ссылки на изученные литературные источники. Каждая ссылка в тексте должна соответствовать конкретному источнику в списке литературы. Переложение мысли автора или дословное цитирование сопровождается указанием фамилии, инициалов автора, годом издания упомянутого источника.

Требования к оформлению реферата.

Работа должна иметь следующую структуру: введение в проблему, основную часть, заключение и список используемой литературы. Первой страницей работы является титульный лист. Работа выполняется в печатном виде на листах формата А4, Word, Times New Roman, 14 шрифт, 1,5 интервал. Объем работы должен быть не менее 15-20 страниц, список литературы – не менее 10 источников. Студентам рекомендуется подготовить речь (продолжительностью не менее 4-7 минут), касающуюся вопросов, затронутых в работе, с тем, чтобы защитить выполненную работу на должном уровне.

Методические указания по написанию реферата.

Тема работы выбирается студентом самостоятельно из предлагаемого кафедрой перечня с учетом собственных интересов, и обязательно согласовывается с преподавателем. Работа выполняется на основе теоретического анализа и обобщения данных научно-методической литературы. После выбора темы необходимо подобрать источники литературы и ознакомиться с их содержанием. При подборе литературы следует пользоваться систематическим каталогом библиотеки, читального зала, методического кабинета, консультаций профессорско-преподавательского состава кафедры.

Литература по теме должна быть законспектирована и выписана на отдельные карточки. Это ускорит в дальнейшем составление списка литературы, плана контрольной работы. Существует несколько способов конспектирования: изложение мысли автора

собственными словами, выборочное цитирование необходимых мест подлинника и совмещение обоих способов, что является наиболее целесообразным. После ознакомления с литературой разрабатывается структура (содержание) работы.

Работа строится на основе анализа 5 – 10 источников литературы (статей, методических пособий и пр.). Весь материал темы излагается в соответствии с планом, в котором раскрываются вопросы темы. Каждый ответ на вопрос плана должен иметь заголовок в тексте работы.

В тексте обязательны ссылки на изученные литературные источники. Каждая ссылка в тексте должна соответствовать конкретному источнику в списке литературы. Переложение мысли автора или дословное цитирование сопровождается указанием фамилии, инициалов автора, года издания упомянутого источника.

Если в тексте работы есть рисунки, графики, таблицы, заимствованные из литературных источников, то в подписях к ним даются ссылки на авторов. Титульный лист работы должен быть оформлен в соответствии с правилами.

В конце контрольной работы помещается список использованной литературы, он нумеруется, а авторы перечисляются в алфавитном порядке. Запись источника осуществляется в соответствии с требованиями библиографического описания. Ссылки на журнальные статьи даются с полным их названием.

Работа защищается студентом в личном собеседовании с преподавателем, проверяющим работу. Если она удовлетворяет всем требованиям, то студент получает оценку в баллах, соответствующих критериям оценки. При неудовлетворительной оценке работы возвращается для устранения недостатков. Исправленная работа предоставляется на повторную проверку и собеседование.

5.3. Перечень примерных вопросов для промежуточной аттестации (зачет)

1. Атлетическая гимнастика в системе физического воспитания.
2. Возникновение и развитие атлетической гимнастики в России
3. Особенности и закономерности тренировки в атлетической гимнастике
4. Основные дидактические принципы при обучении упражнениям атлетической гимнастики
5. Учебная работа по атлетической гимнастике с использованием методических приемов.
6. Травмы, наиболее часто встречающиеся во время тренировок по атлетической гимнастике. Предупреждение травматизма.
7. Виды классификаций упражнений, используемых в процессе занятий.
8. Особенности построения тренировочных программа для различных групп занимающихся.
9. Анатомо-физиологические особенности организма юношей(лиц молодого возраста).
10. Особенности структуры занятий с людьми молодого возраста.
11. Основы построения занятий без отягощений
12. Методика обучения упражнениям атлетической гимнастики. Средства обучения
13. Анатомо-физиологические особенности людей зрелого возраста.
14. Особенности структуры занятий с людьми зрелого возраста.
15. Анатомо-физиологические особенности женского организма.
16. Особенности структуры занятий атлетической гимнастикой с женщинами.
17. Методика обучения женщин упражнениям атлетической гимнастики. Средства обучения.

18. Значение контроля и самоконтроля на занятиях атлетической гимнастикой. Субъективные и объективные показатели самоконтроля. Дневник самоконтроля.
19. Контроль за состоянием организма до, во время занятий и после занятий
20. Стретчинг, методика проведения занятий для растягивания определенных групп мышц
21. Средства восстановления, используемые в атлетической гимнастике.
22. Питание при занятиях атлетической гимнастикой.

Критерии оценивания обучающегося на зачете

зачтено/ незачтено	оценка	Критерии
зачтено	«отлично»	Знание по дисциплине демонстрируется на фоне понимания в системе данной науки и междисциплинарных связей. Полный, развернутый ответ на поставленный вопрос изложен литературным языком с использованием современной терминологии. Показана совокупность осознанных знаний по дисциплине и возможность их применения в решении практических задач, доказательно раскрыты основные положения вопросов. В ответе прослеживается четкая структура и логическая последовательность, отражающая сущность раскрываемых понятий, теорий, явлений. Могут быть допущены недочеты в определении понятий, исправленные обучающимся самостоятельно в процессе ответа.
	«хорошо»	Ответ четко структурирован, логичен, изложен литературным языком с использованием современной терминологии. Обучающимся дан полный, развернутый ответ на поставленный вопрос, показаны глубокие знания теоретических вопросов. Умение выделить существенные и несущественные признаки, причинно-следственные связи, проиллюстрировать изложение практическими приемами или расчетами. В ответах на вопросы преподавателя могут быть допущены 2-3 неточности или незначительные ошибки, указывающие на наличие несистематичности и пробелов в знаниях.
	«удовлетворительно»	Обучающийся демонстрирует знание основных положений теории при наличии существенных пробелов в деталях, при этом испытывает затруднения при практическом применении теории, допускает существенные ошибки при ответе на вопросы. Допущены ошибки в раскрытии понятий, употреблении терминов. Логика и последовательность изложения имеют нарушения. Изложение полученных знаний неполное, однако, это не препятствует усвоению последующего программного материала. Умение раскрыть значение обобщенных знаний не показано. Речевое оформление требует поправок, коррекции. Допускаются отдельные существенные ошибки, исправляемые с помощью преподавателя.
незачтено	«неудовлетворительно»	Изложение учебного материала неполное, бессистемное, что препятствует усвоению последующей учебной информации; существенные ошибки. Обучающийся показал существенные пробелы в знаниях основных положений теории, не умеет применять теоретические знания на практике, не ответил на ряд

		вопросов преподавателя. Отсутствует представление о возможности применения знаний в решении практических задач. Присутствуют фрагментарность, нелогичность изложения. Обучающимся допускаются грубые ошибки, не исправляемые даже с помощью преподавателя.
--	--	--

Итоговая оценка по дисциплине «Атлетическая гимнастика» формируется на основе наличия конспектов лекций и качеству выполненных текущих заданий, обязательное самостоятельное проведение тренировки и разработка комплекса упражнений.

6. ПЕРЕЧЕНЬ ОСНОВНОЙ И ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ЛИТЕРАТУРЫ:

Основная литература:

1. Аксенова, Л.В. Объемно-силовая система тренировок / Л.В. Аксенова. – М.: АСТ; Владимир: ВКТ, 2010. – 157 с.
2. Дворкин Л.С. Атлетическая гимнастика. Методика обучения. / Л.С. Дворкин. – М.: Издательство Юрайт, 2018. - 148 с. – (Серия: Профессиональное образование)
3. Остапенко, Л.А. Атлетическая гимнастика / Л.А. Остапенко, В.М. Шубов. – М.: Знание, 1986. – 96 с.
4. Фохтин, В.Г. Атлетическая гимнастика без снарядов / В.Г. Фохтин. – М.: Физкультура и спорт, 1991. – 77 с., ил.
5. Холодов, Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учебн. пособие для студ. высш. учеб.заведений / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. - 3-е изд., стер. - М.: Издательский центр «Академия», 2004. – 480 с.
6. Чепиков, Е. М. Атлетическая гимнастика : учебное пособие для академического бакалавриата/ Е. М. Чепиков. — 3-е изд. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 179 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-11733-2. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/456724>

Дополнительная литература:

1. Бурмистров, В.Н. Атлетическая гимнастика для студентов :учеб.-метод. комплекс по дисциплине «Физическая культура» / В.Н. Бурмистров, С.С. Бучнев. – М.: РУДН, 2012. -170 с.
2. Дмитриев, А.В. Атлетизм без железа / А.В. Дмитриев. – М.: Издательство ЭКСМО, 2006. -96 с.
3. Ерёмускин, М.А. Двигательная активность и здоровье. От лечебной гимнастики до паркура / М.А. Ерёмускин. – М. : Спорт, 2016. – 184 с. :ил.
4. Парфенов, А. С. Роль атлетической гимнастики в подготовки студентов : учебное пособие / А. С. Парфенов, Э. В. Маркин. — Орел : ОрелГАУ, 2013. — 117 с. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/71371>
5. Потовская, Е. С. Атлетическая гимнастика : учебно-методическое пособие / Е. С. Потовская, В. Г. Шилько. — Томск : ТГУ, 2009. — 80 с. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/44215>
6. Касаткин, М.С. Основы кинезиотейпирования : учебное пособие / М.С. Касаткин, Е.Е. Ачкасов, О.Б. Добровольский. — Изд. 2-е. – М.: Спорт, 2016. – 76 с.
7. Мамбетов, З.М. Атлетическая гимнастика: учеб. пособие / З.М. Мамбетов, С.А. Аматы. – Каракол : ИГУ им. К. Тыныстанова, 2010. – 89 с.
8. Морозов, В.О. Физическая культура и здоровый образ жизни: учебное пособие

/ В.О. Морозов, О.В. Морозов. — Орск : Издательство ОГТИ, 2010. — 206 с.

9. Симон, Ф.К. Упражнения для мускулатуры / Ф.К. Симон. – СПб.: Издательство «ДИЛЯ», 2007. – 192 с.

7. ПЕРЕЧЕНЬ РЕСУРСОВ ИНФОРМАЦИОННО - КОММУНИКАЦИОННОЙ СЕТИ «ИНТЕРНЕТ»

ЭБС «Издательство Лань» [Электронный ресурс]: электронная библиотечная система / ООО «Издательство Лань». – Режим доступа: <https://e.lanbook.com/>;

ЭБС «Электронная библиотечная система ЮРАЙТ» [Электронный ресурс]: электронная библиотечная система / ООО «Электронное издательство ЮРАЙТ». – Режим доступа: <https://biblio-online.ru/>;

ЭБС «Университетская библиотека онлайн» [Электронный ресурс]: электроннопериодическое издание; программный комплекс для организации онлайн-доступа к лицензионным материалам / ООО «НексМедиа». – Режим доступа: <https://biblioclub.ru/>.

8. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ, ИСПОЛЬЗУЕМЫХ ПРИ ОСУЩЕСТВЛЕНИИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ), ВКЛЮЧАЯ ПЕРЕЧЕНЬ ПРОГРАММНОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ И ИНФОРМАЦИОННЫХ СПРАВОЧНЫХ СИСТЕМ (ПРИ НЕОБХОДИМОСТИ)

При осуществлении образовательного процесса и профессорско-преподавательским составом используются следующее программное обеспечение: Microsoft Office(Access, Excell, PowerPoint, Word и т.д), Open Office, Linux(бесплатное программное обеспечение широкого класса), Skype, Вебинар (Мирополис), программное обеспечение электронного ресурса сайта ВГИФК, система дистанционного образования на базе cms Moodle, использование мультимедийного сопровождения практических занятий, раздаточного материала, электронной почты.

9. МАТЕРИАЛЬНО- ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Для проведения лекционных занятий имеется аудитория, оборудованная мультимедийным оборудованием.

Методико-практических занятий:

спортивный зал, оборудованный тренажерами, зеркалами, аптечкой. Имеется две отдельные оборудованные раздевалки, с душевыми кабинами и туалетом, что позволяет полностью обеспечить учебные группы местом для переодевания.

измерительные приборы, приборы контроля развития основных физических качеств, уровня физической и спортивной подготовленности;

инвентарь и оборудование для занятий атлетической гимнастикой (различные виды отягощений, тренажеры для отдельных мышечных групп, универсальный силовой тренажер, дополнительное силовое оборудование, гимнастические маты).

Лист внесения изменений в рабочую программу дисциплины
(заполняется вручную)

Номер изменения	Наименование изменения	Дата внесения изменения	Подпись лица, внесшего изменения
1			