

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Чотчаева Марии Юрьевны
Должность: И.о. директора
Дата подписания: 19.05.2022 14:16:16
Уникальный идентификатор документа:
a61adf3818e92721f893b0cf41c73ce0cb82ec1a

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ СТАВРОПОЛЬСКОГО КРАЯ

Филиал

государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования
«Ставропольский государственный педагогический институт» в г. Ессентуки

Кафедра физической культуры

Утверждена
Заведующий кафедрой
доцент Е.Н.Алексеева
протокол №10 от 12 апреля
2021г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Атлетическая гимнастика

Уровень основной профессиональной образовательной программы бакалавриат

Направление подготовки 44.03.01 Педагогическое образование

Направленность (профиль) «Физическая культура»

Форма обучения заочная

Срок освоения ОПОП 4 года 6 месяцев

Год начала обучения 2019

Ессентуки, 2021 г.

Рабочая программа дисциплины составлена в соответствии с учебным
планом по соответствующей образовательной программе

Автор-разработчик

*Беликов Е.Н. ст. преподаватель кафедры физической
культуры*

ФИО, должность, ученая степень, звание

«Согласовано»

Заведующий выпускающей кафедры физической культуры

Алексеева Е.Н., канд. пед. наук, доцент

ФИО, ученая степень, звание, подпись

«Согласовано»

Заведующий библиотекой

Бельдиева Т.В.

ФИО, подпись

«12» апреля 2021 г.

«12» апреля 2021 г.

Содержание

1. Цель и задачи, дисциплины	Ошибка! Закладка не определена.
2. Место дисциплины в структуре образовательной программы	4
3. Планируемые результаты обучения по дисциплине	5
4. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы.....	8
5. Содержание дисциплины по разделам (темам) и видам занятий	4
6. Контроль качества освоения дисциплины.....	Ошибка! Закладка не определена.
7. Учебно-методическое обеспечение дисциплины.....	9
8. Перечень основной и дополнительной учебной литературы.....	7
9. Материально-техническое обеспечение дисциплины	Ошибка! Закладка не определена.
Приложение 1. Методические материалы	
Приложение 2. Оценочные материалы	

1. Цель и задачи дисциплины

Цель дисциплины «Атлетическая гимнастика» являются: формирование знаний, умений и навыков по атлетической гимнастике, необходимых для профессиональной деятельности преподавателя физической культуры; формирование физической культуры личности и способностей направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей профессиональной деятельности.

Задачи дисциплины:

1. включение студентов в реальную физкультурно-спортивную практику по творческому освоению ценностей физической культуры, ее активному использованию во всестороннем развитии личности;
2. формирование знаний по теории атлетической гимнастике;
3. содействие разностороннему развитию организма;
4. обеспечение должного уровня технической подготовленности по атлетической гимнастике;
5. сохранение и укрепление здоровья студентов, повышения уровня общей физической подготовки;
6. воспитание физических качеств: общей выносливости, силовых способностей и гибкости;
7. развитие профессионально важных физических качеств, психомоторных способностей будущих специалистов;
8. формирование методико-практических умений и навыков;
9. овладение системно-упорядоченным комплексом знаний, охватывающим философскую, социальную, естественнонаучную и психопедагогическую тематику, тесно связанную с теоретическими, методическими и организационными основами физической культуры;
10. формирование потребности студентов в физическом самосовершенствовании и поддержание высокого уровня здоровья через сознательное использование всех организационно-методических форм занятий физкультурно-спортивной деятельностью;
11. овладение основами семейного физического воспитания, бытовой физической культурой.

2. Место дисциплины в структуре образовательной программы

Дисциплина «Атлетическая гимнастика» относится к обязательной части Блока 1 / Предметно-методического модуля Б1.О.06, формируемой участниками образовательных отношений учебного плана.

Для освоения учебного материала по дисциплине используются знания, умения, навыки, сформированные в процессе изучения дисциплин _____

Знания, умения, навыки, сформированные в процессе изучения дисциплины необходимы для освоения следующих дисциплин: _____

_____, а также для прохождения учебной и производственной практик, подготовки к государственной итоговой аттестации.

3. Планируемые результаты обучения по дисциплине

Код и наименование компетенции	Код и наименование индикатора достижения компетенции	Результаты обучения по дисциплине
<i>Универсальные компетенции</i>		
УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7.1. Понимает оздоровительное, образовательное и воспитательное значение физических упражнений на организм и личность занимающегося, основы организации физкультурно-спортивной деятельности.	основные понятия, формы и методы формирования физической культуры, культуры безопасности и здорового образа жизни в различных возрастных группах и при различных физиологических состояниях;
	УК-7.2. Определяет личный уровень сформированности показателей физического развития и физической подготовленности.	индивидуальные физические возможности при организации и проведении занятий физической культурой и спортом;
	УК-7.3. Умеет отбирать и формировать комплексы физических упражнений с учетом их воздействия на функциональные и двигательные возможности, адаптационные ресурсы организма и на укрепление здоровья.	роль и значение физической культуры и спорта в обеспечении полноценной социальной и профессиональной деятельности, укреплении здоровья и профилактике профессиональных заболеваний;
	УК-7.4. Демонстрирует применение комплексов избранных физических упражнений (средств избранного вида спорта, физкультурно-спортивной активности) в жизнедеятельности с учетом задач обучения и воспитания в области физической культуры личности.	применять средства и методы физического воспитания для осуществления профессионально-личностного развития с целью физического самосовершенствования и ведения здорового образа;
<i>Общепрофессиональные компетенции</i>		
ОПК-3. Способен организовывать совместную и индивидуальную учебную и воспитательную деятельность обучающихся, в том числе с особыми образовательными потребностями, в соответствии с требованиями федеральных государственных образовательных	ОПК-3.1. Проектирует диагностируемые цели (требования к результатам) совместной и индивидуальной учебной и воспитательной деятельности обучающихся, в том числе с особыми образовательными потребностями, в соответствии с требованиями федеральных государственных образовательных стандартов.	общие закономерности роста и анатомо-физиологические особенности развития организма детей в разные возрастные периоды; здоровьесберегающие технологии в организации безопасной и комфортной образовательной среды; основополагающие факторы и принципы сохранения и укрепления здоровья личности; применять полученные теоретические знания и практические навыки в профессиональной деятельности; использовать здоровьесберегающие технологии в организации образовательного

стандартов		пространства;
	ОПК-3.2. Использует педагогически обоснованные содержание, формы, методы и приемы организации совместной и индивидуальной учебной и воспитательной деятельности обучающихся.	проводить профилактические мероприятия по предупреждению детского травматизма; оказывать первую помощь при неотложных состояниях и чрезвычайных ситуациях;
	ОПК-3.3. Формирует позитивный психологический климат в группе и условия для доброжелательных отношений между обучающимися с учетом их принадлежности к разным этнокультурным, религиозным общностям и социальным слоям, а также различных (в том числе ограниченных) возможностей здоровья.	навыками использования здоровьесберегающих технологий в образовательновоспитательном процессе; принципы формирования здорового образа жизни;
	ОПК-3.4. Управляет учебными группами с целью вовлечения обучающихся в процесс обучения и воспитания, оказывает помощь и поддержку в организации деятельности ученических органов самоуправления.	общие закономерности роста и анатомо-физиологические особенности развития организма детей в разные возрастные периоды;
	ОПК-3.5. Осуществляет педагогическое сопровождение социализации и профессионального самоопределения обучающихся.	санитарно-гигиенические правила и нормы организации учебновоспитательного процесса;

4. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Общая трудоемкость дисциплины составляет 3 зачетные единицы (108 часов), включая промежуточную аттестацию.

Вид учебной работы		Всего часов	Семестры			
			8			
Контактные часы	Всего:	108				
	Лекции (Лек)	4	4			
	Практические занятия (в т.ч. семинары) (Пр/Сем)	8	8			
	Лабораторные занятия (Лаб)					
	Индивидуальные занятия (ИЗ)					
Промежуточная аттестация	Зачет, зачет с оценкой, экзамен (КПА)	0,3	0,3			
	Консультация к экзамену (Конс)					
	Курсовая работа (Кр)					

Самостоятельная работа студентов, в т.ч. с использованием электронного обучения (СР)	95,7	95,7			
Подготовка к экзамену (Контроль)					
Вид промежуточной аттестации					
Общая трудоемкость (по плану)	108	108			

5. Содержание дисциплины по разделам (темам) и видам занятий

Наименование раздела (темы) дисциплины	Лекции	Практические занятия (в т.ч. семинары)	Лабораторные занятия	СРС	Всего	Планируемые результаты обучения	Формы текущего контроля
Семестр 8							
<i>Раздел 1 (если предусмотрено)</i>							
Тема 1. Физиологические основы занятий атлетической гимнастикой.				10	10	УК-7; ОПК-3;	Тест, реферат
Тема 2. Адаптация организма к физическим нагрузкам.	2			10	12	УК-7; ОПК-3;	Тест, реферат
Тема 3. Организация и методика занятий атлетической гимнастикой. Тренировочные принципы				10	10	УК-7; ОПК-3;	Тест, реферат
Тема 4. Восстановление организма и питание атлета при занятиях атлетической гимнастикой.	2			10	12	УК-7; ОПК-3;	Тест, реферат
Тема 5. Упражнения для основных мышечных групп.		2		10	12	УК-7; ОПК-3;	Тест
Тема 6. Упражнения для развития мышц рук.		2		10	12	УК-7; ОПК-3;	Тест
Тема 7. Упражнения для развития мышц ног.		2		10	12	УК-7; ОПК-3;	Тест
Тема 8. Упражнения для развития мышц спины.		2		10	12	УК-7; ОПК-3;	Тест
Тема 9. Упражнения для развития мышц брюшного пресса.				10	10	УК-7; ОПК-3;	Тест
Тема 10. Упражнения на расслабление.				5,7	5,7	УК-7; ОПК-3;	Тест
Форма промежуточной аттестации (зачет / зачет с оценкой / экзамен)					0,3	УК-7; ОПК-3;	Тест
Подготовка к экзамену, если предусмотрен УП							Билеты, тест
Курсовая работа / курсовой проект, если предусмотрено УП							
Всего за семестр:	4	8		95,7	108		
Итого:	4	8		95,7	108		

Планы проведения учебных занятий отражены в методических материалах (Приложение 1.).

6. Контроль качества освоения дисциплины

Контроль качества освоения учебного материала по дисциплине проводится в форме текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации в соответствии с «Положением о формах, периодичности и порядке текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся в ГБОУ ВО СГПИ и его филиалах», «Положением о рейтинговой системе учета учебных достижений студентов в ГБОУ ВО СГПИ».

Для аттестации обучающихся на соответствие их персональных достижений требованиям образовательной программы используются оценочные материалы текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестаций (Приложение 2).

Уровень сформированности компетенции			
не сформирована	сформирована частично	сформирована в целом	сформирована полностью
«Не зачтено»	«Зачтено»		
«Неудовлетворительно»	«Удовлетворительно»	«Хорошо»	«Отлично»
Описание критериев оценивания			
<p>Обучающийся демонстрирует:</p> <ul style="list-style-type: none"> - существенные пробелы в знаниях учебного материала; - допускаются принципиальные ошибки при ответе на основные вопросы билета, отсутствует знание и понимание основных понятий и категорий; - непонимание сущности дополнительных вопросов в рамках заданий билета; - отсутствие умения выполнять практические задания, предусмотренные программой дисциплины; - отсутствие готовности (способности) к дискуссии и низкая степень контактности. 	<p>Обучающийся демонстрирует:</p> <ul style="list-style-type: none"> - знания теоретического материала; - неполные ответы на основные вопросы, ошибки в ответе, недостаточное понимание сущности излагаемых вопросов; - неуверенные и неточные ответы на дополнительные вопросы; - недостаточное владение литературой, рекомендованной программой дисциплины; - умение без грубых ошибок решать практические задания. 	<p>Обучающийся демонстрирует:</p> <ul style="list-style-type: none"> - знание и понимание основных вопросов контролируемого объема программного материала; - твердые знания теоретического материала. - способность устанавливать и объяснять связь практики и теории, выявлять противоречия, проблемы и тенденции развития; - правильные и конкретные, без грубых ошибок, ответы на поставленные вопросы; - умение решать практические задания, которые следует выполнить; - владение основной литературой, рекомендованной программой дис- 	<p>Обучающийся демонстрирует:</p> <ul style="list-style-type: none"> - глубокие, всесторонние и аргументированные знания программного материала; - полное понимание сущности и взаимосвязи рассматриваемых процессов и явлений, точное знание основных понятий в рамках обсуждаемых заданий; - способность устанавливать и объяснять связь практики и теории; - логически последовательные, содержательные, конкретные и исчерпывающие ответы на все задания билета, а также дополнительные вопросы экзаменатора; - умение решать практические задания; - наличие собствен-

		циплины; Возможны незначительные неточности в раскрытии отдельных положений вопросов билета, присутствует неуверенность в ответах на дополнительные вопросы.	ной обоснованной позиции по обсуждаемым вопросам; - свободное использование в ответах на вопросы материалов рекомендованной основной и дополнительной литературы.
--	--	---	--

7. Учебно-методическое обеспечение дисциплины

Учебно-методическое обеспечение дисциплины включает рабочую программу дисциплины, методические материалы, оценочные материалы.

Полный комплект методических документов размещен на ЭИОС ГБОУ ВО СГПИ.

Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы обучающихся включает: учебники, учебные пособия, электронные образовательные ресурсы, методические материалы.

Самостоятельная работа обучающихся является формой организации образовательного процесса по дисциплине и включает следующие виды деятельности:

- поиск (подбор) и обзор научной и учебной литературы, электронных источников информации по изучаемой теме;
- работа с конспектом лекций, электронным учебником, со словарями и справочниками, нормативными документами, архивными и др. источниками информации (конспектирование);
- составление плана и тезисов ответа;
- подготовка сообщения (доклада, реферата, эссе);
- выполнение индивидуальных заданий;
- подготовка к практическим, семинарским, лабораторным занятиям и др.;
- выполнение курсовой работы, курсового проекта (если предусмотрено);

8. Перечень основной и дополнительной учебной литературы

Основная литература:

- 1) Дворкин Л.С. Атлетическая гимнастика: учебное пособие для СПО / Л.С. Дворкин. М.: Издательство Юрайт, 2019. 148 с. – (Серия: профессиональное образование). – ISBN: 978-5-534-110326. – Режим доступа: <https://www.biblio-online.ru/viewer/atleticheskaya-gimnastika-424314>.
- 2) Кафка Б., Йеневайн О. Функциональная тренировка. Спорт. Издательство: Издательство «Спорт-Человек», 2016.– 176 с. – ISBN:978-5-906839-14-5. – Режим доступа : https://e.lanbook.com/book/109462?category_pk=4775#authors

Дополнительная литература:

- 1) Шевелева, О.В. Атлет и этикет [Электронный ресурс] : [учеб. пособие] / О.В. Шевелева .— М. : Спорт, 2016 .— 169 с. — (В помощь спортсмену) .— ISBN 978-5-906839-26-8 .— Режим доступа: <https://lib.rucont.ru/efd/641134>
- 2) Парфенов А.С., Маркин Э.В. Роль атлетической гимнастики в подготовки студентов. Издательство: Орловский государственный аграрный университет имени Н.В. Парахина, 2013.– 117с. – Режим доступа: (https://e.lanbook.com/book/109462?category_pk=4775#authors).
- 3) Н.Н. Маликова, Физическая культура: учебник для студ. учреждений высш. проф. образования: Издательский центр «Академия», 2013. – 528 с..

Периодические издания:

- 1) Журналы «Теория и практика физической культуры»
2. Журнал «Физическая культура в школе»

Интернет-ресурсы:

ЭБС

1. ЭБС «Национальный цифровой ресурс «Рукоонт». <https://rucont.ru/>
2. ЭБС «Лань». <https://e.lanbook.com/>
3. Национальная электронная библиотека (НЭБ). <https://нэб.рф>
4. ЭБС «Юрайт» <https://biblio-online.ru/>
5. ЭБС «Айбукс.ру.» <https://ibooks.ru/home.php?routine=bookshelf>
6. ЭБС Бук он лайм. <http://book-online.com.ua/>

ЭОР

1. Единое окно доступа к образовательным ресурсам. <http://window.edu.ru/catalog/>
2. Словари и энциклопедии. <https://dic.academic.ru/>
3. Педагогическая мастерская «Первое сентября». <https://fond.1sept.ru/>
4. Федеральный центр информационно-образовательных ресурсов.
http://fcior.edu.ru/catalog/srednee_obshee
5. Сайт Единой коллекции цифровых образовательных ресурсов. <http://school-collection.edu.ru/>
6. Научная электронная библиотека eLibrary.ru. <https://elibrary.ru/>
7. «Научная электронная библиотека «Киберленинка». <https://cyberleninka.ru/>
8. Государственная публичная научно-техническая библиотека России. Ресурсы открытого доступа. <http://www.gpntb.ru/elektronnye-resursy-udalennogo-dostupa/1874-1024.html>.
9. Единая цифровая коллекция первоисточников научных работ удостоверенного качества «Научный архив». <https://научныйархив.рф>
10. Электронная база данных Университетская информационная система Россия (УИС РОССИЯ)
11. Библиотека академии наук (БАН). Ресурсы открытого доступа.
http://www.rasl.ru/e_resours/resursy_otkrytogo_dostupa.php

9. Материально-техническое обеспечение дисциплины

Занятия, текущий контроль успеваемости и промежуточная аттестация по дисциплине проводятся в учебных аудиториях, укомплектованных типовой мебелью для обучающихся и преподавателя, техническими и мультимедийными средствами обучения, включенными в локальную сеть вуза и с доступом к информационным ресурсам сети Интернет.

Рабочие места для самостоятельной работы обучающихся оснащены компьютерной техникой с подключением к сети Интернет и обеспечены доступом в электронную информационно-образовательную среду вуза.

Тренажёрный зал с комплектом оборудования (силовые тренажёры, штанги, гантели, гири)

Компьютерное оборудование имеет соответствующее лицензионное программное обеспечение:

1. Пакет программного обеспечения общего назначения Microsoft Office (MS Word, MS Microsoft Excel, MS PowerPoint).
2. Adobe Acrobat Reader.
3. Браузер (Internet Explorer, Mozilla Firefox, Google Chrome, Opera и др.).
4. Программа тестирования Айрен.

Лист изменений рабочей программы дисциплины

№ п\п	Содержание изменений	Реквизиты документа об утверждении изменений	Дата внесения изменений
1.	Утверждена на основании Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования по направлению подготовки 44.03.01 Педагогическое образование № 121 от 22.02.2018 г.	Протокол заседания кафедры от «31» августа 2018 г. № 1	31.08.2018 г.
2.	Актуализирована в части учебно-методического и информационного обеспечения в связи с продлением контракта с ЭБС и в части перечня основной и дополнительной литературы в связи с его изменением. Актуализирована в части лицензионного обеспечения в связи с его ежегодным обновлением.	Протокол заседания кафедры от «31» августа 2019 г. № 2	31.08.2019 г.
3.	Актуализирована в части учебно-методического и информационного обеспечения в связи с продлением контракта с ЭБС и в части перечня основной и дополнительной литературы в связи с его изменением. Актуализирована в части лицензионного обеспечения в связи с его ежегодным обновлением.	Протокол заседания кафедры от «1» сентября 2020 г. № 1	01.09.2020 г.
4.	Актуализирована в части учебно-методического и информационного обеспечения в связи с продлением контракта с ЭБС и в части перечня основной и дополнительной литературы в связи с его изменением. Актуализирована в части лицензионного обеспечения в связи с его ежегодным обновлением.	Протокол заседания кафедры от «12» апреля 2021 г. № 10	12.04.2021 г.

Методические материалы по дисциплине «Атлетическая гимнастика»

1. Планы лабораторных работ и методические рекомендации

Не предусмотрено

2. Планы практических занятий и методические рекомендации

Тема 5. Упражнения для основных мышечных групп.

Вопросы

1. Основные группы мышц плечевого пояса.
2. Их физиологическое назначение.
3. Грудные мышцы.
4. Дельтовидные мышцы.
5. Жим штанги лёжа на горизонтальной скамье.
6. Жим штанги лёжа на наклонной скамье.
7. Жим гантелей лёжа на горизонтальной скамье.
8. Жим гантелей лёжа на наклонной скамье.
9. Разведение гантелей лёжа на горизонтальной скамье.
10. Разведение гантелей лёжа на наклонной скамье.
11. Жим штанги стоя.
12. Жим гири стоя.
13. Жим гантелей стоя.
14. Поднимание гантелей через стороны стоя.
15. Травмобезопасная техника выполнения упражнений.

Тема 6. Упражнения для развития мышц рук..

Вопросы

1. Основные группы мышц рук. Их физиологическое назначение. Трицепс Бицепс. Мышцы запястья.
2. Жим штанги лёжа узким хватом на горизонтальной скамье.
3. Жим штанги из за головы лёжа на горизонтальной скамье.
4. Выпрямление рук стоя в тренажёре.
5. Отжимание на брусьях.
6. Подтягивание на перекладине обратным хватом.
7. Сгибание рук со штангой или гантелями.
8. Сгибание рук в тренажёре.
9. Упражнения для укрепления хвата.
10. Травмобезопасная техника выполнения упражнений.

Тема 7. Упражнения для развития мышц ног.

Вопросы

1. Основные группы мышц ног.
2. Их физиологическое назначение. Квадрицепсы. Бицепс бедра. Мышцы голени.
3. Приседания со штангой на плечах.
4. Приседания со штангой на груди.
5. Разгибание ног в тренажёре.
6. Сгибание ног в тренажёре.

7. Подъём на носки со штангой на плечах.
8. Упражнение «осёл».
9. Травмобезопасная техника выполнения упражнений.

Тема 8. Упражнения для развития мышц спины.

Вопросы

1. Основные группы мышц спины. Их физиологическое назначение. Разгибатели позвоночника. Дельтовидные мышцы. Трапециевидные мышцы. Широчайшие мышцы спины.
2. Становая тяга штанги.
3. Тяга штанги на прямых ногах.
4. Тяга штанги в наклоне.
5. Тяга в тренажёре.
6. Гиперэкстензии.
7. Шраги.
8. Травмобезопасная техника выполнения упражнений.

Тема 9. Упражнения для развития мышц брюшного пресса.

Вопросы

1. Основные группы мышц брюшного пресса. Их физиологическое назначение.
2. Подъём ног в вися на шведской стенке.
3. «Римский стул».
4. Подъём туловища, лёжа на полу.
5. Подъём ног лёжа на полу.
6. Скручивания.
7. «Сжигания».
8. Травмобезопасная техника выполнения упражнений.

Тема 10. Упражнения на расслабление.

Вопросы

1. Растяжки основных групп мышц.
2. Назначение растяжки и физиологические особенности.
3. Растяжка как средство снижения риска травм.
4. Растяжка как упражнения на расслабление.
5. Растяжка грудных мышц.
6. Растяжка мышц ног.
7. Растяжка мышц рук.
8. Растяжка мышц спины.

3. Планы семинарских занятий и методические рекомендации

Не предусмотрено

4. Задания для самостоятельной работы

Тема 1. Физиологические основы занятий атлетической гимнастикой.

Работа с литературой. Реферат.

Тема 2. Адаптация организма к физическим нагрузкам.

Работа с литературой. Реферат.

Тема 3. Организация и методика занятий атлетической гимнастикой. Тренировочные принципы.

Работа с литературой. Реферат.

Тема 4. Восстановление организма и питание атлета при занятиях атлетической гимнастикой.

Работа с литературой. Реферат.

Тема 5. Упражнения для основных мышечных групп.

Работа с литературой. Выполнение упражнений.

Тема 6. Упражнения для развития мышц рук.

Работа с литературой. Выполнение упражнений.

Тема 7. Упражнения для развития мышц ног.

Работа с литературой. Выполнение упражнений.

Тема 8. Упражнения для развития мышц спины.

Работа с литературой. Выполнение упражнений.

Тема 9. Упражнения для развития мышц брюшного пресса.

Работа с литературой. Выполнение упражнений.

Тема 10. Упражнения на расслабление.

Работа с литературой. Выполнение упражнений.

5. Примерные темы рефератов

1. Место атлетической гимнастике в физическом воспитании.
2. Атлетическая гимнастика как средство двигательной активности, развития умственных способностей.
3. Современные требования к проведению занятий с детьми.
4. Физиологические основы занятий атлетической гимнастикой.
5. Адаптация организма к физическим нагрузкам.
6. Организация и методика занятий атлетической гимнастикой.
7. Выполнение на оценку упражнений на тренажёрных устройствах.
8. Основные понятия и специальную терминологию.
9. Правила техники безопасности при перемещениях в спортзале, выполнения упражнений на тренажёрах.
10. Тренировочные принципы.
11. Выполнение на оценку упражнений на растяжение основных групп мышц.
12. Задачи развития силовых способностей.
13. Знать и применять метод максимальных усилий.
14. Знать и применять метод неопредельных усилий.
15. Правила техники безопасности при перемещениях в спортзале, выполнения упражнений со штангой.
16. Выполнение на оценку упражнений на растяжение основных групп мышц.
17. Воспитание скоростно-силовых способностей с использованием неопредельных отягощений.
18. Восстановление организма и питание атлета при занятиях атлетической гимнастикой.
19. Правила техники безопасности при перемещениях в спортзале, выполнения упражнений с гирями.
20. Воспитание силовой выносливости с использованием неопредельных отягощений.
21. Правила техники безопасности при выполнении статических упражнений в изометрическом режиме (изометрических упражнений).
22. Воспитание собственно силовых способностей с использованием около предельных и предельных отягощений.
23. Составление комплексов упражнений для начинающих спортсменов в зависимости от уровня физического развития.
24. Знать правила техники безопасности при перемещениях в спортзале, выполнения упражнений группой.
25. Выполнение самоконтроля по частоте сердечных сокращений.
26. Воспитание силовых способностей с использованием внешней среды.

27. Выполнение самоконтроля по артериальному давлению и эмоциональному состоянию.

Оценочные материалы по дисциплине «Атлетическая Гимнастика»

1. Оценочные материалы для текущего контроля

1.1. Тестовые материалы

Юноши

Название теста	ОЦЕНКА, балл				
	5	4	3	2	1
Подтягивания	12	9	7	5	3
Приседания со штангой	130%	120%	110%	100%	90%
Жим штанги лежа	100%	90%	80%	70%	60%

Девушки

1. Название теста	Вес отягощения	ОЦЕНКА, балл				
		5	4	3	2	1
Жим штанги лежа	20кг	10	8	7	5	3
Приседания со штангой на плечах	20кг	15	10	7	5	3
Поднимание туловища		40	35	30	25	20
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа		10	8	6	5	4

Критерии оценки

Оценка «отлично» выставляется студенту, если: студент знает правила проведения соревнований в последней редакции; выполняет тесты спортивно – технической и физической подготовленности по разделам пройденной программы на оценку «отлично»; умеет самостоятельно составить и провести комплекс общеразвивающих упражнений; умеет осуществить практическое судейство по легкой атлетике; умеет проводить самоконтроль, анализировать полученные результаты и вносить коррективы в индивидуальную программу физического совершенствования; участвует в спортивных соревнованиях различного уровня.

Оценка «хорошо» выставляется студенту, если: студент знает технику легкоатлетических видов, но не всегда применяет её на практике; выполняет тесты для оценки спортивно – технической, тактической и физической подготовленности по разделам пройденной программы на оценку «хорошо»; недостаточно использует на практике методы физического совершенствования; участвует в спортивных соревнованиях вузовского уровня.

Оценка «удовлетворительно» выставляется студенту, если: студент недостаточно знает технику легкоатлетических видов и слабо демонстрирует её на практике; проявляет недостаточные способности и желание заниматься физической культурой и спортом; выполняет тесты для оценки спортивно – технической, тактической и физической подготовленности по разделам пройденной программы на оценку «удовлетворительно»; не принимает участия в спортивных соревнованиях.

Оценка «неудовлетворительно» выставляется студенту, если он посещает практические занятия менее 50% от общего количества; если отсутствуют способности заниматься лёгкой атлетикой и знания о правилах судейства соревнований; если студент не выполняет тесты для оценки спортивно–технической, тактической и физической подготовленности по разделам пройденной программы.

Для промежуточной аттестации используется комплексное оценивание в виде зачетов. Студент, набравший 60 баллов, получает зачет автоматически.

1.2. Вопросы для собеседования

1. Физиологические основы занятий атлетической гимнастикой.
2. Адаптация организма к физическим нагрузкам.
3. Организация и методика занятий атлетической гимнастикой.
4. Выполнение на оценку упражнений на тренажёрных устройствах.
5. Знать основные понятия и специальную терминологию.
6. Знать правила техники безопасности при перемещениях в спортзале, выполнения упражнений на тренажёрах.
7. Тренировочные принципы.
8. Выполнение на оценку упражнений на растяжение основных групп мышц.
9. Задачи развития силовых способностей.
10. Знать и применять метод максимальных усилий.
11. Знать и применять метод неопредельных усилий.
12. Знать правила техники безопасности при перемещениях в спортзале, выполнения упражнений со штангой.
13. Выполнение на оценку упражнений на растяжение основных групп мышц.
14. Воспитание скоростно-силовых способностей с использованием неопредельных отягощений.
15. Выполнение на оценку упражнений со штангой.
16. Знать и применять метод динамических усилий.
17. Восстановление организма и питание атлета при занятиях атлетической гимнастикой.
18. Знать правила техники безопасности при перемещениях в спортзале, выполнения упражнений с гирями.
19. Знать правила техники безопасности при выполнении рывково - тормозных упражнений.
20. Упражнения для основных мышечных групп.
21. Воспитание силовой выносливости с использованием неопредельных отягощений.
22. Выполнение на оценку упражнений с гирями.
23. Знать и применять метод статических (изометрических) усилий.
24. Знать правила техники безопасности при перемещениях в спортзале, выполнения упражнений растяжки.
25. Знать правила техники безопасности при выполнении статических упражнений в изометрическом режиме (изометрических упражнений).
26. Воспитание собственно силовых способностей с использованием около предельных и предельных отягощений.
27. Составление комплексов упражнений для начинающих спортсменов в зависимости от уровня физического развития.
28. Знать и применять статодинамический метод.
29. Знать правила техники безопасности при перемещениях в спортзале, выполнения упражнений группой.
30. Выполнение самоконтроля по частоте сердечных сокращений.
31. Воспитание силовых способностей с использованием внешней среды.
32. Составление комплексов упражнений для спортсменов среднего уровня, в зависимости от уровня физического развития.
33. Знать и применять метод круговой тренировки и игровой методы.
34. Знать правила техники безопасности при расстановке оборудования в спортзале.
35. Выполнение самоконтроля по артериальному давлению и эмоциональному состоянию.

36. Воспитание силовых способностей с использованием сопротивления упругих предметов, упражнения с противодействием партнера.

Критерии оценки

Содержание программы дисциплины «Атлетическая гимнастика» позволяет проводить оценку результатов обучения в рамках бально-рейтинговой системы. В ходе семестра суммируются баллы, которые студент получает за выполнение контрольных нормативов. Все нормативы оцениваются как «отлично», «хорошо», «удовлетворительно» или «неудовлетворительно».

Оценка «отлично» выставляется студенту, если: студент знает правила спортивных игр в последней редакции; выполняет тесты спортивно – технической, профессионально-прикладной и физической подготовленности по разделам пройденной программы на оценку «отлично»; умеет самостоятельно составить и провести комплекс общеразвивающих упражнений; умеет проводить самоконтроль, анализировать полученные результаты и вносить коррективы в индивидуальную программу физического совершенствования; участвует в спортивных соревнованиях различного уровня и организует судейство в них.

Оценка «хорошо» выставляется студенту, если: студент знает правила спортивных игр, но не всегда применяет их на практике; выполняет тесты для оценки спортивно – технической, профессионально-прикладной и физической подготовленности по разделам пройденной программы на оценку «хорошо»; недостаточно использует на практике методы физического совершенствования; участвует в спортивных соревнованиях вузовского уровня.

Оценка «удовлетворительно» выставляется студенту, если: студент недостаточно знает правила спортивных игр и слабо демонстрирует их на практике; проявляет недостаточные способности и желание заниматься физической культурой и спортом; выполняет тесты для оценки спортивно – технической, профессионально-прикладной и физической подготовленности по разделам пройденной программы на оценку «удовлетворительно»; не принимает участия в спортивных соревнованиях.

Оценка «неудовлетворительно» выставляется студенту, если он посещает практические занятия менее 50% от общего количества; если отсутствуют способности заниматься физической культурой и знания о необходимости заниматься физической культурой; если студент не выполняет тесты для оценки спортивно – технической, профессионально-прикладной и физической подготовленности по разделам пройденной программы.

Для промежуточной аттестации используется комплексное оценивание в виде зачетов. Студент, набравший 60 баллов, получает зачет автоматически.

1.3. Критерии оценки реферата

- оценка «отлично» выставляется студенту, если выполнены все требования к написанию и защите реферата: обозначена проблема и обоснована её актуальность, сделан краткий анализ различных точек зрения на рассматриваемую проблему и логично изложена собственная позиция, сформулированы выводы, тема раскрыта полностью, выдержан объём, соблюдены требования к внешнему оформлению;
- оценка «хорошо» выставляется студенту, если основные требования к реферату и его защите выполнены, но при этом допущены недочёты. В частности, имеются неточности в изложении материала; отсутствует логическая последовательность в суждениях; не выдержан объём реферата; имеются упущения в оформлении;
- оценка «удовлетворительно» выставляется студенту, если имеются существенные отступления от требований к реферированию. В частности: тема освещена лишь частично; допущены фактические ошибки в содержании реферата; во время защиты отсутствует вывод;

- оценка «неудовлетворительно» выставляется студенту, если тема реферата не раскрыта, обнаруживается существенное непонимание проблемы или реферат не представлен.

1.4. Критерии оценки лабораторной работы

1.5. Критерии оценки презентации

1.6. Критерии оценки портфолио

2. Оценочные материалы для промежуточной аттестации

2.1. Примерный перечень вопросов для экзамена (зачета).

1. Физиологические основы занятий атлетической гимнастикой.
2. Адаптация организма к физическим нагрузкам.
3. Организация и методика занятий атлетической гимнастикой.
4. Выполнение на оценку упражнений на тренажёрных устройствах.
5. Знать основные понятия и специальную терминологию.
6. Знать правила техники безопасности при перемещениях в спортзале, выполнения упражнений на тренажёрах.
7. Тренировочные принципы.
8. Выполнение на оценку упражнений на растяжение основных групп мышц.
9. Задачи развития силовых способностей.
10. Знать и применять метод максимальных усилий.
11. Знать и применять метод неопредельных усилий.
12. Знать правила техники безопасности при перемещениях в спортзале, выполнения упражнений со штангой.
13. Выполнение на оценку упражнений на растяжение основных групп мышц.
14. Воспитание скоростно-силовых способностей с использованием неопредельных отягощений.
15. Выполнение на оценку упражнений со штангой.
16. Знать и применять метод динамических усилий.
17. Восстановление организма и питание атлета при занятиях атлетической гимнастикой.
18. Знать правила техники безопасности при перемещениях в спортзале, выполнения упражнений с гирями.
19. Знать правила техники безопасности при выполнении рывково - тормозных упражнений.
20. Упражнения для основных мышечных групп.
21. Воспитание силовой выносливости с использованием неопредельных отягощений.
22. Выполнение на оценку упражнений с гирями.
23. Знать и применять метод статических (изометрических) усилий.
24. Знать правила техники безопасности при перемещениях в спортзале, выполнения упражнений растяжки.
25. Знать правила техники безопасности при выполнении статических упражнений в изометрическом режиме (изометрических упражнений).
26. Воспитание собственно силовых способностей с использованием около предельных и предельных отягощений.
27. Составление комплексов упражнений для начинающих спортсменов в зависимости от уровня физического развития.
28. Знать и применять статодинамический метод.

29. Знать правила техники безопасности при перемещениях в спортзале, выполнения упражнений группой.
30. Выполнение самоконтроля по частоте сердечных сокращений.
31. Воспитание силовых способностей с использованием внешней среды.
32. Составление комплексов упражнений для спортсменов среднего уровня, в зависимости от уровня физического развития.
33. Знать и применять метод круговой тренировки и игровой методы.
34. Знать правила техники безопасности при расстановке оборудования в спортзале.
35. Выполнение самоконтроля по артериальному давлению и эмоциональному состоянию.
36. Воспитание силовых способностей с использованием сопротивления упругих предметов, упражнения с противодействием партнера.

2.2. Типовые задачи (практические задания)

Пример экзаменационного билета