

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Наумова Наталия Александровна  
Должность: Ректор  
Дата подписания: 24.10.2024 14:21:41  
Уникальный программный ключ:  
6b5279da4e034bff679172803da5b7b559fc69e2

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования  
«ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ПРОСВЕЩЕНИЯ»  
(ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ПРОСВЕЩЕНИЯ)

Факультет физической культуры  
Кафедра спортивных игр, гимнастики и единоборств

Согласовано  
деканом факультета  
« 29 » 06 2023 г.  
  
/Кулишенко И.В./

**Рабочая программа дисциплины**

Атлетическая гимнастика

**Направление подготовки**

44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки)

**Профиль:**

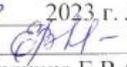
Физическая культура и дополнительное образование

**Квалификация**

Бакалавр

**Форма обучения**

Очная

Согласовано учебно-методической комиссией  
факультета физической культуры  
Протокол « 29 » 06 2023 г. № 4  
Председатель УМКом   
/Крякина Е.В./

Рекомендовано кафедрой спортивных  
игр, гимнастики и единоборств  
Протокол от « 26 » 06 2023 г. № 9  
И.о. зав. кафедрой   
/Гусев Ю.Л./

Мытищи  
2023

Авторы-составители:

Тушер Ю.Л., к.п.н., доцент кафедры спортивных игр, гимнастики и единоборств  
Сулим А.С., старший преподаватель кафедры спортивных игр, гимнастики и единоборств

Рабочая программа дисциплины «Атлетическая гимнастика» составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования по направлению подготовки 44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки), утвержденного приказом МИНОБРНАУКИ России от 22.02.2018 г. № 125.

Дисциплина входит в модуль «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту» обязательной части Блока 1 «Дисциплины (модули)» и является элективной дисциплиной.

Год начала подготовки (по учебному плану) 2023

## СОДЕРЖАНИЕ

1. ПЛАНИРУЕМЫ РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ .....	4
2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ .....	4
3. ОБЪЕМ И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ .....	4
4. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ОБУЧАЮЩИХСЯ .....	8
5. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ТЕКУЩЕЙ И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ПО ДИСЦИПЛИНЕ.....	9
6. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И РЕСУРСНОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ .....	29
7. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ .....	30
8. ИНФОРМАЦИОННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ ДЛЯ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ПО ДИСЦИПЛИНЕ .....	30
9. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ.....	31

## **1. ПЛАНИРУЕМЫ РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ**

### **1.1. Цель и задачи дисциплины**

#### **Цель освоения дисциплины.**

Целью освоения дисциплины «Атлетическая гимнастика» является приобретение и совершенствование теоретических знаний, практических умений и навыков будущего учителя физической культуры, владеющего техникой и методикой обучения физических упражнений силовой направленности для формирования компетенций.

#### **Задачи дисциплины:**

Овладение теоретическими знаниями, практическими умениями и навыками по организации занятий по атлетической гимнастике;

Овладение технологиями организации урока физической культуры с применением упражнений атлетической гимнастики;

Совершенствование общефизической и специально-физической подготовленности учащихся средствами атлетической гимнастики;

### **1.2. Планируемые результаты обучения**

В результате освоения данной дисциплины у обучающихся формируются следующая компетенция:

УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

## **2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ**

Дисциплина входит в модуль «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту» обязательной части Блока 1 «Дисциплины (модули)» и является элективной дисциплиной.

При ее освоении необходимы знания, умения и компетенции, полученные в результате изучения других дисциплин: гимнастика с методикой преподавания; технология спортивной тренировки в тяжелоатлетических видах спорта; пауэрлифтинг; анатомия человека; физиология физкультурной деятельности; гигиена физического воспитания; теория спорта.

Приобретенные знания и умения в результате освоения данной дисциплины нужны для прохождения учебной практики (ознакомительной практики).

Знания в области «Атлетическая гимнастика» способствуют расширению общего кругозора студентов, их эрудиции, выразительности двигательных действий, структурности мышечных групп и гармоничному развитию личности.

## **3. ОБЪЕМ И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ**

### **3.1. Объем дисциплины**

<b>Показатель объема дисциплины</b>	<b>Форма обучения</b>
	<b>Очная</b>
Объем дисциплины в часах	<b>40</b>
Контактная работа:	<b>30,2</b>
Лекции	<b>8</b>
Практические занятия	<b>22</b>
из них, в форме практической подготовки	<b>22</b>
Контактные часы на промежуточную аттестацию:	<b>0,2</b>
Зачет	<b>0,2</b>
Самостоятельная работа	<b>2</b>
Контроль	<b>7,8</b>

Формы промежуточной аттестации: зачет в 5 семестре.

### 3.2. Содержание дисциплины По очной форме обучения

Наименование разделов (тем) дисциплины с кратким содержанием	Количество часов		
	Лекции	Практические занятия	
		Общее кол-во	из них, в форме практической подготовки
<b>Раздел I. Введение в предмет «Атлетическая гимнастика»</b>			
<b>Тема 1.1 История развития атлетической гимнастики в России.</b> Атлетическая гимнастика, ее история развития. История возникновения атлетизма и его становление. Основные термины и понятия в атлетической гимнастике.	2	-	-
<b>Тема 1.2 Атлетическая гимнастика и её место в системе физического воспитания.</b> Гантельная гимнастика и ее характеристика. Силовое троеборье и его характеристика. Гиревой спорт и его характеристика. Профессионально-прикладное и оздоровительное значение атлетической гимнастики.	2	-	-
<b>Раздел II. Организационно-методические основы занятий атлетической гимнастикой</b>			
<b>Тема 2.1 Методика организации занятий атлетической гимнастикой.</b> Методические приемы организации групповых и индивидуальных занятий. Общепедагогические и практические методы обучения. Организация занятий с различным контингентом учащихся. Формы занятий и их значения.	2	2	2
<b>Тема 2.2 Особенности организации и проведения занятий атлетической гимнастикой как средство общей физической подготовки.</b> Комплексное решение задач физического воспитания в процессе занятий атлетической гимнастикой. Методические особенности использования средств атлетической гимнастики для разностороннего развития двигательных качеств и способностей. Комплексный подход к использованию инвентаря и оборудования предназначенного для занятий атлетической гимнастикой. Профилактика травматизма. Постоянное и постепенное растягивание, разогревающие разминки, снижение нагрузки. Соблюдение техники безопасности, при работе с отягощениями. Страховка, само страховка при занятиях с отягощениями.	2	2	2
<b>Раздел III. Методика преподавания средств атлетической гимнастики</b>			

<p><b>Тема 3.1 Методика преподавания и обучения упражнениям с гантелями.</b> Освоение техники выполнения упражнений с гантелями. Освоение терминологии упражнений. Освоение методики организации занятий с гантелями. Влияние данных занятий на мышечную систему. Физические качества и двигательные способности. Техника безопасности. Режимы работы и напряжения мышечных волокон. Воздействия нагрузки. Комплексирование упражнений с гантелями для различного контингента учащихся.</p>	-	4	4
<p><b>Тема 3.2 Методика преподавания и обучения упражнениям на тренажерах.</b> Освоение техники выполнения упражнений на тренажерах. Освоение терминологии упражнений. Освоение методики организации занятий на тренажерах. Влияние данных занятий на мышечную систему, физические качества и двигательные способности. Техника безопасности. Режимы работы и напряжения мышечных волокон. Воздействия нагрузки. Комплексирование упражнений на тренажерах для различного контингента учащихся.</p>	-	4	4
<p><b>Тема 3.3 Методика преподавания и обучения упражнениям с гирями.</b> Освоение техники выполнения упражнений с гирями. Освоение терминологии упражнений. Освоение методики организации занятий с гирями. Влияние данных занятий на мышечную систему, физические качества и двигательные способности. Техника безопасности. Режимы работы и напряжения мышечных волокон. Воздействия нагрузки. Комплексирование упражнений с гирями для различного контингента учащихся.</p>	-	4	4
<p><b>Тема 3.4 Методика преподавания и обучения упражнениям со штангой.</b> Освоение техники выполнения упражнений со штангой. Освоение терминологии упражнений. Освоение методики организации занятий со штангой. Влияние данных занятий на мышечную систему, физические качества и двигательные способности. Техника безопасности. Режимы работы и напряжения мышечных волокон. Воздействия нагрузки. Комплексирование упражнений со штангой для различного контингента учащихся.</p>	-	4	4
<p><b>Раздел IV. Формирование профессионально-педагогических умений преподавания средств атлетической гимнастики</b></p>			

<b>Тема 4.1 Методический подход к организации групповых и индивидуальных занятий атлетической гимнастикой.</b> Методы построения занятий с отягощениями для различного контингента учащихся. Комплексирование упражнений с отягощениями для различного контингента учащихся. Дифференцированный подход к подбору упражнений атлетической гимнастики, ациклического, циклического и статического характера для развития физических качеств и двигательных способностей. Формирование ППУ: применять современные методики обучения школьников упражнениям атлетической гимнастики; проведение физкультурных занятий различных форм (урочные и внеурочные); осуществление планирования по содержанию занятий атлетической гимнастикой; проведение педагогического контроля, учет и влияния занятий атлетической гимнастикой в процессе физического воспитания учащихся. Принципы систематичности и динамичности учебно-тренировочного процесса. Физиология мышечной деятельности: развитие всех групп мышц, наращивание мышечной массы, создание совершенной формы мышц. Атлетический тренинг.	-	2	2
<b>Итого:</b>	<b>8</b>	<b>22</b>	<b>22</b>

### Практическая подготовка

<b>Тема</b>	<b>Задания на практическую подготовку</b>	<b>Количество часов</b>
<b>Тема 2.1 Методика организации занятий атлетической гимнастикой</b>	Методические приемы организации групповых и индивидуальных занятий. Общепедагогические и практические методы обучения. Организация занятий с различным контингентом учащихся. Формы занятий.	2
<b>Тема 2.2 Особенности организации и проведения занятий атлетической гимнастикой как средство общей физической подготовки</b>	Методические особенности использования средств атлетической гимнастики для разностороннего развития двигательных качеств и способностей. Постоянное и постепенное растягивание, разогревающие разминки, снижение нагрузки. Страховка, самостраховка при занятиях с отягощениями.	2
<b>Тема 3.1 Методика преподавания и обучения упражнениям с гантелями</b>	Освоение техники выполнения упражнений с гантелями. Освоение методики организации занятий с гантелями. Комплексирование упражнений с гантелями для различного контингента учащихся.	4

<b>Тема 3.2 Методика преподавания и обучения упражнениям на тренажерах</b>	Освоение техники выполнения упражнений на тренажерах. Освоение методики организации занятий на тренажерах. Комплексирование упражнений на тренажерах для различного контингента учащихся.	4
<b>Тема 3.3 Методика преподавания и обучения упражнениям с гириями</b>	Освоение техники выполнения упражнений с гириями. Освоение методики организации занятий с гириями. Комплексирование упражнений с гириями для различного контингента учащихся.	4
<b>Тема 3.4 Методика преподавания и обучения упражнениям со штангой</b>	Освоение техники выполнения упражнений со штангой. Освоение методики организации занятий со штангой. Комплексирование упражнений со штангой для различного контингента учащихся.	4
<b>Тема 4.1 Методический подход к организации групповых и индивидуальных занятий атлетической гимнастикой</b>	Методы построения занятий с отягощениями для различного контингента учащихся. Комплексирование упражнений с отягощениями для различного контингента учащихся. Дифференцированный подход к подбору упражнений атлетической гимнастики, ациклического, циклического и статического характера для развития физических качеств и двигательных способностей. Формирование ППУ: применять современные методики обучения школьников упражнениям атлетической гимнастики; проведение физкультурных занятий различных форм (урочные и внеурочные).	2
<b>Итого:</b>		<b>22</b>

#### **4. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ОБУЧАЮЩИХСЯ**

<b>Темы для самостоятельного изучения</b>	<b>Изучаемые вопросы</b>	<b>Количество часов</b>	<b>Формы самостоятельной работы</b>	<b>Методические обеспечения</b>	<b>Формы отчетности</b>
<b>История развития атлетической гимнастики в России</b>	Атлетическая гимнастика, ее история развития. История возникновения атлетизма и его становление. Основные термины и понятия в атлетической гимнастике	0,5	Подготовка реферата, подготовка к устному опросу, подготовка к письменному опросу	Учебно-методическое обеспечение дисциплины	Реферат, устный опрос, письменный опрос
<b>Атлетическая гимнастика и её место в системе физического воспитания</b>	Гантельная гимнастика и ее характеристика. Силовое троеборье и его характеристика. Гиревой спорт и его характеристика. Профессионально-прикладное и оздоровительное зна-	0,5	Подготовка реферата, подготовка к устному опросу, подготовка к письменному опросу	Учебно-методическое обеспечение дисциплины	Реферат, устный опрос, письменный опрос

	чение атлетической гимнастики				
<b>Методика организации занятий атлетической гимнастикой</b>	Этапы обучения в атлетической гимнастике. Цель и задачи обучения. Принципы обучения. Подготовка инвентаря к занятиям и соревнованиям. Планирование тренировочной нагрузки	0,5	Подготовка плана-конспекта урока, подготовка комплекса упражнений, подготовка контрольной работы, подготовка к теоретическому тестированию	Учебно-методическое обеспечение дисциплины	План-конспект урока, комплекс упражнений, контрольная работа, теоретическое тестирование
<b>Особенности организации и проведения занятий атлетической гимнастикой как средство общей физической подготовки</b>	Физические качества человека и их характеристика. Методика и её характеристика. Методы развития силы. Сила как основополагающее физическое качества. Значение атлетической гимнастики для развития физических качеств	0,5	Подготовка реферата, подготовка к устному опросу, подготовка к письменному опросу	Учебно-методическое обеспечение дисциплины	Реферат, устный опрос, письменный опрос
<b>Итого</b>		<b>2</b>			

## 5. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ТЕКУЩЕЙ И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

### 5.1. Перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения образовательной программы

Код и наименование компетенции	Этапы формирования
УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	1. Работа на учебных занятиях 2. Самостоятельная работа

### 5.2. Описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования, описание шкал оценивания

Оцениваемые компетенции	Уровень сформированности	Этап формирования	Описание показателей	Критерии оценивания	Шкала оценивания
<b>УК-7</b>	Пороговый	1. Работа на учебных занятиях 2. Самостоя-	<b>Знать:</b> - меры профилактики детского травматизма и здоровьесберегающие технологии;	Реферат, устный опрос, письменный	Шкала оценивания реферата Шкала

		<p>тельная работа</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- факторы риска, нормы и правила безопасных организации и проведения занятий атлетической гимнастикой на основе нормативно-правовых документов, регламентирующих безопасность занятий физической культурой и спортом;</li> <li>- основы техники упражнений с отягощениями и приёмы страховки оказания и помощи при их выполнении;</li> <li>- особенности построения и организации занятий атлетической гимнастикой.</li> </ul> <p><b>Уметь:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- планировать и проводить мероприятия по профилактике детского травматизма при занятиях физическими упражнениями;</li> <li>- обеспечивать выполнение требований безопасности к местам проведения занятий атлетической гимнастикой и исправности оборудования;</li> <li>- составлять комплекс упражнений с решением корректно поставленной задачи;</li> <li>- самостоятельно проводить отдельную часть занятия с последующим педагогическим анализом;</li> <li>- правильно объяснять и осуществлять показ техники упражнений.</li> </ul>	<p>опрос, теоретическое тестирование, контрольная работа</p>	<p>оценивания устного опроса Шкала оценивания письменного опроса Шкала оценивания теоретического тестирования Шкала оценивания контрольной работы</p>
Продвинутый	<p>1. Работа на учебных занятиях 2. Самостоятельная работа</p>	<p><b>Знать:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- меры профилактики детского травматизма и здоровьесберегающие технологии;</li> <li>- факторы риска, нормы и правила безопасных организации и проведения занятий атлетической гимнастикой на основе нормативно-правовых документов, регламентирующих безопасность занятий физической культурой и спортом;</li> <li>- основы техники упражнений с отягощениями и приёмы страховки оказания и помощи при их выполнении;</li> <li>- особенности построения и ор-</li> </ul>	<p>Реферат, устный опрос, письменный опрос, контрольная работа, практическая подготовка, комплекс упражнений, план-конспект урока, теоретическое тести-</p>	<p>Шкала оценивания реферата Шкала оценивания устного опроса Шкала оценивания письменного опроса Шкала оценивания контрольной работы Шкала</p>

		<p>ганизации занятий атлетической гимнастикой;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;</li> <li>- правила и способы планирования индивидуальных, групповых занятий различной целевой направленности.</li> </ul> <p><b>Уметь:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- планировать и проводить мероприятия по профилактике детского травматизма при занятиях физическими упражнениями;</li> <li>- обеспечивать выполнение требований безопасности к местам проведения занятий атлетической гимнастикой и исправности оборудования;</li> <li>- составлять комплекс упражнений с решением корректно поставленной задачи;</li> <li>- самостоятельно проводить отдельную часть занятия с последующим педагогическим анализом;</li> <li>- правильно объяснять и осуществлять показ техники упражнений.</li> <li>- выполнять индивидуально подобранные комплексы упражнений атлетической гимнастики различной целевой направленности.</li> </ul> <p><b>Владеть:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- навыками практического оказания помощи и страховки при выполнении упражнений с отягощениями, входящих в программу дисциплины «Атлетическая гимнастика»;</li> <li>- основными действиями и приёмами оказания первой доврачебной помощи при получении травмы;</li> <li>- организацией проведения подготовительной части занятия с учётом поставленных задач;</li> <li>- способом показа техники выполнения общеразвивающих и специальных упражнений;</li> <li>- наглядными и словесными</li> </ul>	<p>рование</p>	<p>оценивания практической подготовки Шкала оценивания комплекса упражнений Шкала оценивания плана-конспекта урока Шкала оценивания теоретического тестирования</p>
--	--	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

			<p>способами сопровождения упражнений соблюдая современную терминологию;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- методом контроля проведения занятия или демонстрации и объяснения упражнений на группе.</li> <li>- навыками и средствами самостоятельного, методически правильного достижения должного уровня физической подготовленности;</li> <li>- методиками организации занятий атлетической гимнастики.</li> </ul>		
--	--	--	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--	--

### Описание шкал оценивания

#### Шкала оценивания устного опроса

Баллы	Требования к критерию
4-5	<ul style="list-style-type: none"> <li>- полно излагает изученный материал, дает правильное определение языковых понятий;</li> <li>- обнаруживает понимание материала, может обосновать свои суждения, применить знания на практике, привести необходимые примеры не только по учебнику, но и самостоятельно составленные;</li> <li>- излагает материал последовательно и правильно.</li> </ul>
3	допускает 1-2 ошибки, которые сам же исправляет, и 1-2 недочета в последовательности излагаемого.
2	<p>обнаруживает знание и понимание основных положений данной темы, но:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- излагает материал неполно и допускает неточности в определении понятий или формулировке правил;</li> <li>- не умеет достаточно глубоко и доказательно обосновать свои суждения и привести свои примеры;</li> <li>- излагает материал непоследовательно.</li> </ul>
0-1	обнаруживает незнание большей части соответствующего раздела изучаемого материала, допускает ошибки в формулировке определений и правил, искажающие их смысл, беспорядочно и неуверенно излагает материал.

#### Шкала оценивания письменного опроса

Баллы	Критерии оценивания
4-5	Содержание работы полностью соответствует теме; фактические ошибки отсутствуют; содержание излагается последовательно.
3	Содержание работы в основном соответствует теме; имеются единичные фактические неточности; имеются незначительные нарушения последовательности в изложении мыслей.
2	В работе допущены существенные отклонения от темы; работа достоверна в главном, но имеются фактические неточности; допущены отдельные нарушения последовательности изложения.

0-1	Не раскрыта тема, не соответствует плану, свидетельствует о поверхностном знании материала, без выводов и обобщений.
-----	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

### Шкала оценивания практической подготовки

#### Девушки

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Баллы									
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1	Сгибание-разгибание рук в упоре лежа, раз	2	4	6	8	10	11	12	13	14	15
2	Подъем туловища из положения лежа на спине, раз	15	20	25	30	35	40	45	50	55	60
3	Приседания за 30 с, раз	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
4	Челночный бег 4×10 м, с	13.8	13.4	13.0	12.6	12.2	11.8	11.4	11.0	10.6	10.2
5	Поднимание, опускание туловища «Гиперэкстензия» из положения лежа на животе, раз	15	20	25	30	35	40	45	50	55	60

#### Юноши

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Баллы									
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1	Сгибание-разгибание рук в упоре на брусьях, раз	7	9	11	13	15	17	19	21	23	25
2	Сгибание-разгибание рук в упоре лежа, количество	5	10	15	20	25	30	35	40	45	50
3	Выпрыгивания из положения присед, количество	5	10	15	20	25	30	35	40	45	50
4	Челночный бег 4×10 м, с	13.2	12.8	12.4	12.0	11.6	11.2	10.8	10.4	10.0	9.6
5	Сгибание-разгибание рук в висе на перекладине, раз	2	3	4	5	6	7	9	11	13	15

**Шкала оценивания комплекса упражнений  
(разработка комплекса по заданию преподавателя)**

<b>Баллы</b>	<b>Критерии оценивания</b>
8-10	Обучающийся демонстрирует полный и разнообразный комплекс упражнений, направленный на развитие конкретной физической способности. При этом обучающийся может самостоятельно организовать место занятий, подобрать инвентарь и применить его в конкретных условиях, контролировать ход выполнения задания, оценить его.
6-8	Имеются незначительные ошибки или неточности в осуществлении самостоятельной физкультурно-оздоровительной деятельности.
3-5	Обучающиеся допускают грубые ошибки в подборе и демонстрации упражнений, направленных на развитие конкретной физической способности, испытывают затруднения в организации мест занятия.
0-2	Обучающийся не владеет умением осуществлять различные виды физкультурно-оздоровительной деятельности.

**Шкала оценки план-конспекта урока**

<b>Баллы</b>	<b>Критерии оценивания</b>
9-10	Содержание конспекта соответствуют поставленным цели и задачам, изложение материала отличается логичностью и смысловой завершенностью. Присутствуют зарисовки, схемы, таблицы.
6-8	Содержание конспекта недостаточно полно соответствует поставленным цели и задачам темы, работа выполнена на недостаточно широкой базе источников и не учитывает новейшие достижения. Присутствуют некоторые схемы, таблицы.
3-5	Содержание не отражает особенности проблематики избранной темы, – содержание работы не полностью соответствует поставленным задачам, база источников является фрагментарной и не позволяет качественно решить все поставленные в работе задачи, работа не учитывает новейшие достижения науки. В конспекте отсутствуют зарисовки, схемы, таблицы.

**Критерии оценки теоретического тестирования**

<b>Количество правильных ответов</b>	<b>Количество баллов</b>
19 и больше	10
15-18	7
11-14	4
меньше 10	0

**Шкала оценивания реферата**

<b>Критерии</b>	<b>Показатели</b>
Новизна реферированного текста Макс. - 4 балла	- актуальность проблемы и темы; - новизна и самостоятельность в постановке проблемы, в формулировании нового аспекта выбранной для анализа проблемы; - наличие авторской позиции, самостоятельность суждений.

Степень раскрытия сущности проблемы. Макс. - 3 балла	<ul style="list-style-type: none"> <li>- соответствие плана теме реферата;</li> <li>- соответствие содержания теме и плану реферата;</li> <li>- полнота и глубина раскрытия основных понятий проблемы;</li> <li>- обоснованность способов и методов работы с материалом;</li> <li>- умение работать с литературой, систематизировать и структурировать материал;</li> <li>- умение обобщать, сопоставлять различные точки зрения по рассматриваемому вопросу, аргументировать основные положения и выводы.</li> </ul>
Обоснованность выбора источников. Макс. - 2 балла	<ul style="list-style-type: none"> <li>- круг, полнота использования литературных источников по проблеме;</li> <li>- привлечение новейших работ по проблеме (журнальные публикации, материалы сборников научных трудов и т.д.).</li> </ul>
Соблюдение требований к оформлению. Макс. – 0,5 балла	<ul style="list-style-type: none"> <li>- правильное оформление ссылок на используемую литературу;</li> <li>- грамотность и культура изложения;</li> <li>- владение терминологией и понятийным аппаратом проблемы;</li> <li>- соблюдение требований к объему реферата;</li> <li>- культура оформления: выделение абзацев.</li> </ul>
Грамотность. Макс. – 0,5 балла	<ul style="list-style-type: none"> <li>- отсутствие орфографических и синтаксических ошибок, стилистических погрешностей;</li> <li>- отсутствие опечаток, сокращений слов, кроме общепринятых;</li> <li>- литературный стиль.</li> </ul>

### Шкала оценивания контрольной работы

Баллы	Требования к критерию
10	<p>Глубоко, осмысленно, в полном объёме усвоил программный материал, излагает его на высоком научном уровне, изучил обязательную и дополнительную литературу, способен к самостоятельному анализу и оценке проблемных ситуаций;</p> <p>Усвоил методологию данной дисциплины, свободно владеет понятиями, определениями, терминами;</p> <p>Умеет анализировать и выявлять взаимосвязь вопросов, изученных в рамках курса, с другими дисциплинами;</p> <p>Умеет творчески применять теоретические знания при решении практических ситуаций;</p> <p>Показывает способность самостоятельно пополнять и обновлять знания в процессе учёбы и профессиональной деятельности.</p>
8	<p>Полно раскрыл материал, предусмотренный программой, изучил обязательную литературу;</p> <p>Владеет методологией данной дисциплины, методами исследования, знает определение понятий в области технических средств;</p> <p>Умеет установить взаимосвязь вопросов, изученных в рамках курса, с другими областями знаний;</p> <p>Применяет теоретические знания на практике;</p> <p>Допустил незначительные неточности при изложении материала, не искажающие содержание ответа по существу вопроса.</p>
5	<p>Владеет материалом в пределах программы курса, знает основные понятия и определения;</p> <p>Обладает достаточными знаниями для продолжения обучения и профессиональной деятельности;</p>

	Способен разобраться в конкретной практической ситуации.
3	Показал проблемы в знании основного учебного материала; Не может дать чётких определений, понятий; Не может разобраться в конкретной практической ситуации; Не может успешно продолжать дальнейшее обучение в связи с недостаточным объёмом знаний.

**5.3. Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы.**

#### **Примерная тематика заданий практической подготовки**

1. Методика организации занятий атлетической гимнастикой
2. Особенности организации и проведения занятий атлетической гимнастикой как средство общей физической подготовки
3. Методика преподавания и обучения упражнениям с гантелями
4. Методика преподавания и обучения упражнениям на тренажерах
5. Методика преподавания и обучения упражнениям с гириями
6. Методика преподавания и обучения упражнениям со штангой
7. Методический подход к организации групповых и индивидуальных занятий атлетической гимнастикой

#### **Примерная тематика устного опроса**

1. Что такое атлетическая гимнастика?
2. Место и значение атлетической гимнастики как система физического воспитания в современное время.
3. Профессионально-прикладное и оздоровительное значение атлетической гимнастики.
4. Значение атлетической гимнастики для развития физических качеств.
5. Виды упражнений в атлетической гимнастике и их характеристики.
6. Гантельная гимнастика и ее характеристика.
7. Упражнения со штангой и их характеристика.
8. Упражнения с гириями и их характеристика.
9. Упражнения на тренажерах и их характеристика.
10. Сила - как физическое качество человека, её виды и характеристики.
11. Что такое силовые способности, перечислите их виды, и чем они друг от друга отличаются?
12. Дайте определение силовым способностям, за счет чего они проявляются?
13. Какие методы развития силы вы знаете, охарактеризуйте их?
14. Что такое абсолютная сила? В каких условиях она проявляется?
15. Что такое относительная сила и её характеристики.
16. Что такое взрывная сила? В суть методики развития её.
17. Назовите, какие существуют режимы работы мышечной деятельности. Какие из них характерно использовать на занятиях атлетической гимнастики с учащимся младшей школы и почему?
18. Перечислите режимы работы мышечной деятельности и их характеристики. Какие из них рекомендуются использовать в процессе занятий со школьниками средних классов и почему?

19. Перечислите режимы работы мышечной деятельности и их характеристики. Какие из них рекомендуются использовать в процессе занятий со школьниками старших классов и почему?
20. Необходимость применения терминологии при занятиях атлетической гимнастикой.
21. Какие педагогические принципы обучения при занятиях атлетической гимнастикой вы знаете?
22. Что вы понимаете под термином «самоконтроль». В чем суть его при занятиях с отягощениями?
23. Какие принципы обучения упражнения вы знаете?
24. Какие принципы самоконтроля и срочного контроля при выполнении упражнения знаете?
25. Какие этапы обучения в атлетической гимнастике вы знаете?
26. В чем различие подготовки оборудования к занятиям атлетической гимнастикой между учащимися средних и младших классов?
27. В чем различие подготовки оборудования к занятиям атлетической гимнастикой между учащимися средних и старших классов?
28. Из скольких частей состоит занятия атлетической гимнастике. Чем они различаются между собой?
29. Как необходимо организовать занятия атлетической гимнастике содержащие упражнения с гантелями?
30. Как необходимо организовать занятия атлетической гимнастике содержащие упражнения со штангой?
31. Как необходимо организовать занятия атлетической гимнастике содержащие упражнения с гирями?
32. Как необходимо организовать занятия атлетической гимнастике содержащие упражнения на тренажерах?
33. Содержание предмета «Атлетическая гимнастика» и его взаимосвязь с дисциплинами учебного плана специальности «физическая культура».
34. Методы выявления ошибок в технике движений в процессе обучения студентов занимающихся атлетической гимнастикой, причины их возникновения, пути предупреждения и исправления.
35. Методика подбора упражнений для подготовительной части урока. Взаимосвязь подготовительной части урока с основной частью.
36. Нагрузка на учебном занятии и методика её регулирования.
37. Температурные нормы для проведения учебных занятий. Требования, предъявляемые к спортивным сооружениям. Правила поведения и техника безопасности на занятиях атлетической гимнастики.
38. Методика педагогического анализа учебно-тренировочного занятия, урока.
39. Тестирование общей и специальной подготовленности учащихся на занятиях атлетической гимнастикой.
40. Взаимосвязь видов подготовки в учебном процессе.
41. Использование тренажеров при выполнении упражнений, для повышения общей и специальной подготовленности.
42. Влияние занятий физкультурой на формирование характера личности занимающихся.
43. Планирование тренировочных нагрузок в связи с физиологическими особенностями учащихся младших классов.
44. Планирование тренировочных нагрузок в связи с физиологическими особенностями учащихся средних классов.
45. Планирование тренировочных нагрузок в связи с физиологическими особенностями учащихся старших классов.
46. Назовите перечень тестов, определяющих физическую подготовленность учащихся на занятиях атлетической гимнастикой.

47. Физическая культура и атлетическая гимнастика в различных общеобразовательных и специальных образовательных учреждениях.
48. Методика организации учебной, спортивно-массовой, спортивной, оздоровительной работы в образовательных учреждениях.
49. Что такое объем и интенсивность тренировочной нагрузки?
50. Перечислите факторы тренировочной нагрузки. Охарактеризуйте один из нескольких.
51. В чем заключается техника безопасности на занятиях? Какую роль должен осуществлять преподаватель на занятиях атлетической гимнастики для соблюдения техники безопасности?
52. Что такое миометрический метод развития силы. В чем его характеристика?
53. Что такое плиометрический метод развития силы. В чем его характеристика?
54. Что такое изометрический метод развития силы. В чем его характеристика?
55. Что такое комбинированный метод развития силы. В чем его характеристика?
56. Что такое инструментальный метод развития силы. В чем его характеристика?
57. Раскройте содержание метода динамических усилий. Какое воздействие на организм он проявляет и за счёт чего?
58. Раскройте содержание метода статических усилий. Какое воздействие на организм он проявляет и за счёт чего?
59. Раскройте содержание метода статодинамических усилий. Какое воздействие на организм он проявляет и за счёт чего?
60. Раскройте содержание метода ударных усилий. Какое воздействие на организм он проявляет и за счёт чего?
61. Раскройте содержание метода максимальных усилий. Какое воздействие на организм он проявляет и за счёт чего?
62. Раскройте содержание метода повторных усилий. Какое воздействие на организм он проявляет и за счёт чего?
63. Раскройте содержание метода многократных усилий. Какое воздействие на организм он проявляет и за счёт чего?
64. Раскройте содержание метода амортизационных усилий. Какое воздействие на организм он проявляет и за счёт чего?
65. Что такое динамический и статический режим работы мышечной деятельности? В чем их различия?
66. Что такое статический и статодинамический режим работы мышечной деятельности? В чем их различия?
67. Что такое статодинамический и изотонический режим работы мышечной деятельности? В чем их различия?
68. Что такое изотонический и изокинетический режим работы мышечной деятельности? В чем их различия?
69. Что такое изокинетический режим мышечной деятельности? В чем его различия с динамическим режимом?
70. Поясните что такое динамический и изометрический режим напряжения мышечных волокон, в чем их различия?
71. Расскажите, что такое изометрический режим напряжения мышечных волокон, в чем его различия со статодинамическим режимом?
72. Что вы понимаете под статодинамическим режимом напряжения мышц, чем он отличается от динамического режима?
73. Охарактеризуйте комбинированный режим напряжения мышечных волокон. Чем он отличается от других напряжений?
74. Перечислите виды нагрузки, чем они друг от друга отличаются?

### **Примерная тематика письменного опроса**

1. Методы 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 развитие профессиональных и двигательных способностей.
5. Предупреждение травматизма на занятиях атлетической гимнастикой.
6. Педагогический анализ программ по атлетической гимнастике.
7. Анализ материала по атлетической гимнастике в программах по физической культуре общеобразовательной школы.
8. Анализ современного состояния развития атлетической гимнастики (по материалам спортивных соревнований различного уровня).
9. Исследование взаимосвязи координации движений с отдельными показателями умственных способностей.
10. Возрастная динамика развития двигательных способностей у занимающихся атлетической гимнастикой.
11. Особенности проведения уроков по атлетической гимнастике в различных классах общеобразовательной школы.
12. Методы повышения двигательной (моторной) плотности занятий по атлетической гимнастике с учащимися различных возрастных групп.
13. Применение нетрадиционных средств гимнастики при проведении (подготовительной, основной, заключительной) частей урока.
14. Круговая тренировка (организация, содержание, методические особенности).
15. Упражнения с собственным весом тела. Примеры.
16. Упражнения с весом партнера в парах, в группе. Примеры.
17. Упражнения с экспандерами, резиновыми амортизаторами (жгутами). Примеры.
18. Упражнения с утяжелителями. Примеры.
19. Упражнения с гантелями. Примеры.
20. Упражнения с гирями. Примеры.
21. Упражнения гиревого двоеборья. Рывок. Фазы.
22. Упражнения гиревого двоеборья. Толчок. Фазы.
23. Упражнения со штангой. Примеры.
24. Техника жима штанги лежа. Развитие мышц.
25. Техника приседание со штангой на плечах. Развитие мышц.
26. Техника тяги становой. Развитие мышц.
27. Упражнения на тренажерах. Примеры.
28. Схема составления комплекса упражнений с отягощениями.
29. Подготовительная часть урока (содержание и ее схема).
30. Основная часть урока (содержание и ее схема).
31. Заключительная часть урока (содержание и ее схема).

### **Пример заданий для теоретического тестирования**

1. Каким образом следует подбирать вес (рабочий) отягощений?
  - А) Так, чтобы выполнение упражнения не вызывало затруднений.
  - Б) Таким образом, чтобы каждое повторение выполнялось с большим трудом.
  - В) Таким образом, чтобы 2 последних повторения в подходе давались с большим трудом.
2. Какое количество подходов и повторений необходимо выполнять в одном упражнении для увеличения мышечной массы?
  - А) 1-2 подхода по 8-10 повторений.

- Б) 1-2 подхода по 15-20 повторений.
- В) 4-6 подхода по 1-3 повторения.
- Г) 4-6 подхода по 8-10 повторений.

3. Какое количество повторений необходимо выполнять в одном подходе для снижения веса тела?

- А) 1-3 повторения.
- Б) 8-10 повторений.
- В) 10-12 повторений.
- Г) 15-20 повторений.

4. Какой рекомендуется отдых между подходами при выполнении упражнений для увеличения мышечной массы?

- А) До полного восстановления.
- Б) 30-40 секунд.
- В) 1-2 минуты.

5. Какой рекомендуется отдых между подходами при выполнении упражнений для уменьшения веса тела?

- А) 1-2 минуты.
- Б) 30-40 секунд.
- В) До полного восстановления.

6. Как рекомендуется дышать при выполнении упражнений?

- А) Задерживать дыхание.
- Б) Дышать так, как вам удобно.
- В) Дышать глубоко.

7. Укажите упражнение для развития трапецевидных мышц спины.

- А) Жим штанги (отягощения) широким хватом лежа на горизонтальной скамье.
- Б) Подтягивание на перекладине широким хватом за голову.
- В) Подъем плеч с отягощением. Стоя, штанга или гантели в опущенных руках.

8. Укажите упражнение для развития среднего пучка дельтовидных мышц плеча.

- А) Разведение-сведение рук с отягощением стоя в наклоне. Наклон вперед, туловище параллельно полу, гантели в опущенных руках.
- Б) Сидя или стоя, отведение-приведение рук с гантелями.
- В) Разведение-сведение рук с гантелями лежа на горизонтальной скамье.

9. Укажите упражнение для развития заднего пучка дельтовидных мышц плеча.

- А) Разведение-сведение рук с отягощением стоя в наклоне. Наклон вперед, туловище параллельно полу, гантели в опущенных руках.
- Б) Тяга штанги узким хватом к подбородку. Стоя, штанга в опущенных руках.
- В) Отжимание на брусьях широким хватом.

10. Укажите упражнение для развития переднего пучка дельтовидных мышц плеча.

- А) Жим штанги из-за головы широким хватом. Сидя на скамье, штанга на плечах.
- Б) Отжимание на брусьях, локти прижаты к туловищу.
- В) Подъем штанги вперед-вверх до уровня глаз. Стоя, штанга в опущенных руках.

11. Укажите упражнение для развития широчайших мышц спины.

- А) Наклоны со штангой на плечах. Стоя, ноги прямые.

- Б) Отжимания на брусьях, локти прижаты к туловищу.
- В) Жим штанги из-за головы широким хватом. Сидя на скамейке, штанга на плечах.
- Г) Тяга штанги к животу стоя. Наклониться вперед, туловище параллельно полу, штанга в опущенных руках.

12. Укажите упражнение для развития прямых мышц (разгибателей) спины.

- А) Подтягивание на перекладине широким хватом за голову.
- Б) Становая тяга.
- В) Приседания со штангой на плечах.

13. Укажите упражнение для развития двуглавых мышц плеча (бицепсов).

- А) Подъем плеч с отягощением. Стоя, штанга или гантели в опущенных руках.
- Б) Попеременное разгибание-сгибание рук с гантелями из-за головы. Сидя, гантель в поднятой над головой руке.
- В) Поочередное сгибание-разгибание рук с гантелями к плечам. Сидя, руки с гантелями опущены.

14. Укажите упражнение для развития трехглавых мышц плеча (трицепсов).

- А) Сгибание-разгибание рук со штангой к плечам. Стоя, штанга в опущенных руках.
- Б) Пронированное сгибание-разгибание кистей со штангой. Сидя, руки со штангой на коленях ладонями вниз.
- В) Сгибание-разгибание рук со штангой за голову. Стоя, штанга в поднятых над головой руках.

15. Укажите упражнение для развития мышц предплечья.

- А) Супинированное сгибание-разгибание кистей со штангой. Сидя, руки со штангой на коленях ладонями вверх.
- Б) Супинированное сгибание-разгибание рук с гантелями к груди. Стоя, гантели в опущенных руках (ладони назад).
- В) Подъем штанги вперед-вверх до уровня глаз. Стоя, штанга в опущенных руках.

16. Укажите упражнение для развития четырехглавых мышц бедра.

- А) Становая тяга.
- Б) Приседания со штангой на плечах.
- В) Сгибание-разгибание ног с блоками в тренажере. Лежа животом на скамье тренажера, сгибание ног до касания пятками ягодиц.

17. Укажите упражнение для развития двуглавых мышц бедра.

- А) Разгибание-сгибание ног с блоками в тренажере. Сидя на скамье тренажера, разгибание ног.
- Б) Наклоны со штангой на плечах. Стоя, ноги прямые.
- В) Сгибание-разгибание ног с блоками в тренажере. Лежа животом на скамье тренажера, сгибание ног до касания пятками ягодиц.

18. Укажите упражнение для развития верхней части прямых мышц живота

- А) Поднимание прямых ног до касания перекладины. Вис на перекладине.
- Б) Поднимание туловища до касания колен грудью. Лежа на наклонной доске головой вниз. Ноги закреплены вверху и согнуты в коленных суставах.
- В) Поочередные наклоны с блоками в стороны в тренажере. Стоя правым боком к тренажеру, захват ручки нижнего блока. То же стоя левым боком.

19. Укажите упражнение для развития нижней части прямых мышц живота.

- А) Поднимание ног до угла 45 градусов. Лежа на наклонной доске головой вверх. Захват за верхний край доски.
- Б) Повороты со штангой на плечах. Сидя, штанга на плечах, повороты в левую-правую стороны.
- В) Поднимание туловища до касания колен грудью. Лежа на наклонной доске головой вниз. Ноги закреплены вверху и согнуты в коленных суставах.

20. Укажите упражнение для развития косых мышц живота.

- А) Поднимание прямых ног до касания перекладины. Вис на перекладине.
- Б) Поднимание ног до угла 45 градусов. Лежа на наклонной доске головой вверх. Захват за верхний край доски.
- В) Повороты со штангой на плечах. Стоя, штанга на плечах, повороты в левую-правую стороны.

### **Примерная тематика рефератов**

1. Место и значение атлетической гимнастики в эпоху возрождения как система физического воспитания.
2. Место и значение атлетической гимнастики как система физического воспитания в современное время.
3. Профессионально-прикладное и оздоровительное значение атлетической гимнастики.
4. Особенности организаций занятий по атлетической гимнастике в урочной форме занятий.
5. Особенности организаций занятий по атлетической гимнастике внеурочной форме занятий.
6. Особенности организаций занятий по атлетической гимнастике на открытой площадке оснащенной тренажерными устройствами.
7. Особенности построения занятий по атлетической гимнастике в школе для учащихся: младших; средних; старших классов.
8. Особенности методики занятий по атлетической гимнастике в школе для учащихся: младших; средних; старших классов.
9. Значение средств атлетической гимнастики для развития физических качеств учащихся: младших; средних; старших классов.
10. Виды упражнений в атлетической гимнастике и их характеристики.
11. Гантельная гимнастика как физическое воспитание учащихся младших классов.
12. Использование упражнений со штангой для развития физических качеств, учащихся средней и старшей школы.
13. Средства гиревого спорта, как физическое развитие учащихся старшей школы.
14. Использование тренажерные устройства для воспитания физических качеств учащихся общеобразовательной школы.
15. Сила, виды силы и методика их развития.
16. Методы развития силы и их характеристики.
17. Режимы работы и напряжений мышечной деятельности.
18. Миометрический метод развития силы и его характеристика.
19. Плиометрический метод развития силы и его характеристики.
20. Изометрический метод развития силы и его характеристики.
21. Комбинированный метод развития силы и его характеристика.
22. Инструментальный метод развития силы и его характеристики.
23. Использование терминологии в атлетической гимнастике.
24. Этапы обучения в атлетической гимнастике. Цель и задачи обучения.
25. Педагогические принципы обучения в атлетической гимнастике.
26. Подготовка спортивного инвентаря к занятиям атлетической гимнастикой.

27. Основы методики обучения упражнениям с гантелями.
28. Основы методики обучения упражнениям со штангой.
29. Основы методики обучения упражнениям с гирями.
30. Основы методики обучения упражнениям на тренажерах.
31. Планирование тренировочной нагрузки в атлетической гимнастике для учащихся: младших; средних; старших классов.
32. Материально-техническое обеспечение в атлетической гимнастике.
33. Виды тренажерных устройств и их подвиды.
34. Методы дозировки при развитии мышц на занятиях атлетической гимнастики.
35. Физиологические принципы развития силы.
36. Воздействие зон интенсивности на развития силы мышц.

### **Примерная тематика контрольных работ**

1. Демонстрация и объяснения упражнений с гантелями для развития мышц верхней части плечевого пояса с указанием: развиваемых групп мышц; методических рекомендаций; режима работы и напряжениям мышечных волокон.
2. Демонстрация и объяснения упражнений с гантелями для развития мышц спины с указанием: развиваемых групп мышц; методических рекомендаций; режима работы и напряжениям мышечных волокон.
3. Демонстрация и объяснения упражнений с гантелями для развития мышц груди с указанием: развиваемых групп мышц; методических рекомендаций; режима работы и напряжениям мышечных волокон.
4. Демонстрация и объяснения упражнений с гантелями для развития мышц рук с указанием: развиваемых групп мышц; методических рекомендаций; режима работы и напряжениям мышечных волокон.
5. Демонстрация и объяснения упражнений с гантелями для развития мышц живота с указанием: развиваемых групп мышц; методических рекомендаций; режима работы и напряжениям мышечных волокон.
6. Демонстрация и объяснения упражнений с гантелями для развития мышц ног с указанием: развиваемых групп мышц; методических рекомендаций; режима работы и напряжениям мышечных волокон.
7. Демонстрация и объяснения упражнений на тренажерах для развития мышц верхней части плечевого пояса с указанием: развиваемых групп мышц; методических рекомендаций; инструкцией по техники безопасности и техническим характеристикам тренажера; режима работы и напряжениям мышечных волокон.
8. Демонстрация и объяснения упражнений на тренажерах для развития мышц спины с указанием: развиваемых групп мышц; методических рекомендаций; инструкцией по техники безопасности и техническим характеристикам тренажера; режима работы и напряжениям мышечных волокон.
9. Демонстрация и объяснения упражнений на тренажерах для развития груди с указанием: развиваемых групп мышц; методических рекомендаций; инструкцией по техники безопасности и техническим характеристикам тренажера; режима работы и напряжениям мышечных волокон.
10. Демонстрация и объяснения упражнений на тренажерах для развития мышц рук с указанием: развиваемых групп мышц; методических рекомендаций; инструкцией по техники безопасности и техническим характеристикам тренажера; режима работы и напряжениям мышечных волокон.
11. Демонстрация и объяснения упражнений на тренажерах для развития мышц живота с указанием: развиваемых групп мышц; методических рекомендаций; инструкцией по техники безопасности и техническим характеристикам тренажера; режима работы и напряжениям мышечных волокон.

12. Демонстрация и объяснения упражнений на тренажерах для развития мышц ног с указанием: развиваемых групп мышц; методических рекомендаций; инструкцией по технике безопасности и техническим характеристикам тренажера; режима работы и напряжениям мышечных волокон.
13. Демонстрация и объяснения упражнений с гирями для развития мышц верхней части плечевого пояса с указанием: развиваемых групп мышц; методических рекомендаций; режима работы и напряжениям мышечных волокон; вида работы мышц.
14. Демонстрация и объяснения упражнений с гирями для развития мышц спины с указанием: развиваемых групп мышц; методических рекомендаций; режима работы и напряжениям мышечных волокон; вида работы мышц.
15. Демонстрация и объяснения упражнений с гирями для развития мышц груди с указанием: развиваемых групп мышц; методических рекомендаций; режима работы и напряжениям мышечных волокон; вида работы мышц.
16. Демонстрация и объяснения упражнений с гирями для развития мышц рук с указанием: развиваемых групп мышц; методических рекомендаций; режима работы и напряжениям мышечных волокон; вида работы мышц.
17. Демонстрация и объяснения упражнений с гирями для развития мышц живота с указанием: развиваемых групп мышц; методических рекомендаций; режима работы и напряжениям мышечных волокон; вида работы мышц.
18. Демонстрация и объяснения упражнений с гирями для развития мышц ног с указанием: развиваемых групп мышц; методических рекомендаций; режима работы и напряжениям мышечных волокон; вида работы мышц.
19. Демонстрация и объяснения упражнения со штангой для развития мышц верхней части плечевого пояса с указанием: развиваемых групп мышц; методических рекомендаций; характера воздействия нагрузки; режима работы и напряжениям мышечных волокон и вида работы мышц.
20. Демонстрация и объяснения упражнения со штангой для развития мышц спины с указанием: развиваемых групп мышц; методических рекомендаций; характера воздействия нагрузки; режима работы и напряжениям мышечных волокон и вида работы мышц.
21. Демонстрация и объяснения упражнения со штангой для развития мышц груди с указанием: развиваемых групп мышц; методических рекомендаций; характера воздействия нагрузки; режима работы и напряжениям мышечных волокон и вида работы мышц.
22. Демонстрация и объяснения упражнения со штангой для развития мышц рук с указанием: развиваемых групп мышц; методических рекомендаций; характера воздействия нагрузки; режима работы и напряжениям мышечных волокон и вида работы мышц.
23. Демонстрация и объяснения упражнения со штангой для развития мышц живота с указанием: развиваемых групп мышц; методических рекомендаций; характера воздействия нагрузки; режима работы и напряжениям мышечных волокон и вида работы мышц.
24. Демонстрация и объяснения упражнения со штангой для развития мышц ног с указанием: развиваемых групп мышц; методических рекомендаций; характера воздействия нагрузки; режима работы и напряжениям мышечных волокон и вида работы мышц.
25. Методика организация занятий атлетической гимнастики по методу круговой тренировки для учащихся: младших, средних, старших классов.

### **Примерная тематика комплекса упражнений**

1. Комплекс упражнений с гантелями для развития плечевого пояса учащихся: младших, средних классов.
2. Комплекс упражнений с гантелями для развития мышц спины учащихся: младших, средних классов.
3. Комплекс упражнений с гантелями для развития мышц груди учащихся: младших, средних классов.

4. Комплекс упражнений с гантелями для развития мышц рук учащихся: младших, средних классов.
5. Комплекс упражнений с гантелями на развитие мышц живота учащихся: младших, средних классов.
6. Комплекс упражнений с гантелями для развития ног учащихся: младших, средних классов.
7. Комплекс упражнений на тренажерах для развития мышц плечевого пояса учащихся: средних, старших классов.
8. Комплекс упражнений на тренажерах для развития мышц спины учащихся: средних, старших классов.
9. Комплекс упражнений на тренажерах для развития мышц груди учащихся: средних, старших классов.
10. Комплекс упражнений на тренажерах для развития мышц рук учащихся: средних, старших классов.
11. Комплекс упражнений на тренажерах для развития мышц живота учащихся: средних, старших классов.
12. Комплекс упражнений на тренажерах для развития мышц ног учащихся: средних, старших классов.
13. Комплекс упражнений с гириями для развития плечевого пояса учащихся: средних, старших классов.
14. Комплекс упражнений с гириями на развитие мышц спины учащихся: средних, старших классов.
15. Комплекс упражнений с гириями для развития мышц груди учащихся: средних, старших классов.
16. Комплекс упражнений с гириями для развития мышц рук учащихся: средних, старших классов.
17. Комплекс упражнений с гириями для развития мышц живота учащихся: средних, старших классов.
18. Комплекс упражнений с гириями для развития мышц ног учащихся: средних, старших классов.
19. Комплекс упражнений со штангой для развития плечевого пояса учащихся старших классов.
20. Комплекс упражнений со штангой на развитие мышц спины учащихся старших классов.
21. Комплекс упражнений со штангой для развития груди учащихся старших классов.
22. Комплекс упражнений со штангой для развития мышц рук учащихся старших классов.
23. Комплекс упражнений со штангой для развития мышц живота учащихся старших классов.
24. Комплекс упражнений со штангой для развития мышц ног учащихся старших классов.
25. Комплекс упражнений с отягощениями для развития основных групп мышц учащихся: младших, средних, старших классов.

### **Примерная тематика плана-конспекта урока**

1. Упражнения с собственным весом тела для развития основных групп мышц учащихся: младших, средних, старших классов.
2. Упражнения с весом партнера в парах, в группе, для развития основных групп мышц учащихся: младших, средних, старших классов.
3. Упражнения с экспандерами, резиновыми амортизаторами (жгутами) для развития основных групп мышц учащихся: младших, средних, старших классов.
4. Упражнения с утяжелителями для развития основных групп мышц учащихся: младших, средних, старших классов.

5. Упражнения с гантелями для развития основных групп мышц учащихся: младших, средних, старших классов.
6. Упражнения с гириями для развития основных групп мышц учащихся: средних, старших классов.
7. Упражнения со штангой для развития основных групп мышц учащихся: средних, старших классов.
8. Упражнения на тренажерах для развития основных групп мышц учащихся: средних, старших классов.

### **Примерные вопросы зачета**

1. История развития атлетической гимнастики в России и мире.
2. Техника безопасности при занятиях атлетической гимнастикой.
3. Спортивный инвентарь и оборудование для проведения занятий по атлетической гимнастике
4. Возрастные особенности развития силы и силовых способностей у детей школьного возраста.
5. Методы развития силы.
6. Методика развития силовых способностей.
7. Контрольные упражнения для определения уровня развития силовых способностей.
8. Виды упражнений кондиционной гимнастики для учащихся младшего школьного возраста.
9. Виды упражнений кондиционной гимнастики для учащихся среднего школьного возраста.
10. Виды упражнений атлетической гимнастики для старшеклассников.
11. Влияние занятий силовыми видами спорта на повышение уровня физической подготовленности.
12. Физические нагрузки на уроках физической культуры со школьниками.
13. Тренировочные программы по атлетической гимнастике для старшеклассников.
14. Особенности занятий атлетической гимнастикой для девушек.
15. Периодизация тренировочного процесса в атлетической гимнастике.
16. Питание при занятиях атлетической гимнастикой.
17. Методы и технические приёмы для изменения интенсивности при занятиях атлетической гимнастикой.
18. Развитие силовой выносливости при занятиях атлетической гимнастикой.
19. Перетренированность при занятиях атлетической гимнастикой.
20. Методы тренировки для повышения аэробных способностей.
21. Развитие гибкости при занятиях атлетической гимнастикой.
22. Медико-биологическое и гигиеническое обеспечение занятий атлетической гимнастикой.
23. Особенности проведения урока по атлетической гимнастике.
24. Восстановительные мероприятия в системе подготовки спортсменов (педагогические, психологические, медико-биологические).
25. Модель современного тренера-преподавателя по атлетической гимнастике. Характеристика средств атлетической гимнастики.
26. Цели и задачи атлетической гимнастики.
27. Оздоровительная направленность атлетической гимнастики
28. Перечислите схожие и отличительные черты бодибилдинга и атлетической гимнастики.
29. Назовите различные режимы работы мышц. Примеры.
30. Сочетание объема и интенсивности тренировочной нагрузки.
31. Вариативность тренировочной нагрузки. Адаптация.

32. Основы силовой подготовки учащихся.
33. Преимущества повторного метода.
34. Организация занятий по атлетической гимнастике.
35. Развитие силы на самостоятельных занятиях.
36. Разминка при занятиях атлетической гимнастикой.
37. Планирование процесса силовой подготовки.
38. Понятие силы. Примеры.
39. Собственно-силовые способности. Примеры.
40. Скоростно-силовые способности. Примеры.
41. Средства развития силы.
42. Понятие контроля в процессе занятий атлетической гимнастикой.
43. Факторы, определяющие уровень развития и проявления силовых способностей.
44. Содержание и структура урока атлетической гимнастики.
45. Классификация средств атлетической гимнастики.
46. Повторный метод развития силы. Примеры.
47. Метод развития силы "до отказа". Примеры.
48. Развитие силы методом максимальных усилий. Примеры.
49. Развитие силы методом динамических усилий. Примеры.
50. Изометрический метод развития силы. Примеры.
51. Объем тренировочной нагрузки. Примеры.
52. Правила безопасности на занятиях атлетической гимнастикой.
53. Виды планирования. Их краткая характеристика.
54. Годовая программа силовой подготовки. Работа с планом.
55. Особенности и планирование тренировочной нагрузки с собственным весом тела.
56. Интенсивность тренировочной нагрузки. Примеры.
57. Атлетическая гимнастика без снарядов. Основные преимущества.
58. Врачебный контроль и самоконтроль при занятиях силовыми упражнениями.
59. Классификация тренажеров и тренажерных устройств в атлетической гимнастике.

**5.4. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций.**

Формами текущего контроля являются устный опрос, письменный опрос, реферат, контрольная работа, план-конспект урока, комплекс упражнений, практическая подготовка, теоретическое тестирование.

Максимальное количество баллов, которое может набрать обучающийся в течение семестра за текущий контроль, равняется 80 баллов.

Формой промежуточной аттестации является зачет, который проходит в форме устного собеседования по вопросам.

**Шкала оценивания зачета**

<b>Баллы</b>	<b>Критерии оценивания</b>
20	<ul style="list-style-type: none"> <li>- полно излагается изученный материал, дается правильное определение языковых понятий;</li> <li>- обнаруживается понимание материала, обосновываются свои суждения, приводятся необходимые примеры не только по учебнику, но и самостоятельно составленные;</li> <li>- излагается материал последовательно и правильно</li> <li>- студент глубоко и всесторонне усвоил проблему;</li> <li>- опираясь на знания основной и дополнительной литературы, тесно</li> </ul>

	<p>привязывается усвоенные научные положения с практической деятельностью;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- умело обосновываются и аргументируются выдвигаемые им идеи;</li> <li>- делаются выводы и обобщения;</li> <li>- свободное владение понятиями.</li> </ul>
8	<ul style="list-style-type: none"> <li>- дает ответ, удовлетворяющий тем же требованиям, что и для оценки в 10 баллов, но допускает 1-2 ошибки, которые сам же исправляет, и 1-2 недочета в последовательности излагаемого;</li> <li>- студент твердо усвоил тему, грамотно и по существу излагает ее, опираясь на знания основной литературы;</li> <li>- не допускает существенных неточностей;</li> <li>- увязывает усвоенные знания с практической деятельностью;</li> <li>- аргументирует научные положения;</li> <li>- делает выводы и обобщения;</li> <li>- владеет системой основных понятий.</li> </ul>
5	<p>обнаруживает знание и понимание основных положений данной темы, но:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- излагает материал неполно и допускает неточности в определении понятий или формулировке правил;</li> <li>- не умеет достаточно глубоко и доказательно обосновать свои суждения и привести свои примеры;</li> <li>- излагает материал непоследовательно.</li> <li>- тема раскрыта недостаточно четко и полно, то есть студент освоил проблему, по существу излагает ее, опираясь на знания только основной литературы;</li> <li>- допускает несущественные ошибки и неточности;</li> <li>- испытывает затруднения в практическом применении знаний;</li> <li>- слабо аргументирует научные положения;</li> <li>- затрудняется в формулировании выводов и обобщений;</li> <li>- частично владеет системой понятий.</li> </ul>
3	<ul style="list-style-type: none"> <li>- обнаруживает незнание большей части соответствующего раздела, изучаемого материала;</li> <li>- допускает ошибки в формулировке определений и правил, искажающие их смысл;</li> <li>- беспорядочно и неуверенно излагает материал;</li> <li>- отмечаются такие недостатки в подготовке студента, которые являются серьезным препятствием к успешному овладению последующим материалом;</li> <li>- студент не усвоил значительной части проблемы;</li> <li>- допускает существенные ошибки и неточности при рассмотрении ее;</li> <li>- испытывает трудности в практическом применении знаний;</li> <li>- не может аргументировать научные положения;</li> <li>- не формулирует выводов и обобщений;</li> <li>- частично владеет системой понятий</li> </ul>
0	<ul style="list-style-type: none"> <li>- студент не ответил на вопрос</li> </ul>

### **Итоговая шкала оценивания результатов освоения дисциплины**

Итоговая оценка по дисциплине формируется из суммы баллов по результатам текущего контроля и промежуточной аттестации и выставляется в соответствии с приведенной ниже таблицей.

Баллы, полученные обучающимися в течение освоения дисциплины	Оценка по дисциплине
41 – 100	Зачтено
0 - 40	Не зачтено

## 6. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И РЕСУРСНОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

### 6.1. Основная литература

1. Беляев В.С., Ворона А.А., Тушер Ю. Л. Силовая подготовка школьников. – М.: МГПУ, 2018. – 104 с.
2. Быченков, С.В. Атлетическая гимнастика для студентов [Электронный ресурс] учеб. - метод. пособие. — Саратов: Вузовское образование, 2016. — 50 с. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/49862.html>
3. Дворкин, Л.С. Атлетическая гимнастика [Электронный ресурс]: учеб. пособие для вузов. — М. : Юрайт, 2018. — 148 с. — Режим доступа [www.biblio-online.ru/book/F4C24E13-F1E5-42AF-B4A1-3231A18C9AEF](http://www.biblio-online.ru/book/F4C24E13-F1E5-42AF-B4A1-3231A18C9AEF) .
4. Виноградов Г. П., Виноградов И. Г. Атлетизм: теория и методика, технология спортивной тренировки: учебник. – М.: Спорт, 2017. – 408 с.
5. Свидетельство о регистрации базы данных. Цифровой контент электронного обучения по силовым видам спорта // Д. Н. Черногоров, Ю. Л. Тушер. – RUS 2019621422 от 06.08.2019.
6. Фредерик Д. Анатомия силовых упражнений для мужчин и женщин: бодибилдинг. – М.: Рипол-классик, 2006. – 144 с.
7. Черногоров Д. Н. Атлетическая гимнастика: методика преподавания: учебное пособие. – М.: МГПУ, 2021. – 188 с.
8. Черногоров Д.Н. Методика коррекции асимметрии в физическом развитии спортсменов, занимающихся армспортом/ Д.Н. Черногоров, Ю.А. Матвеев, В.С. Беляев, Ю.Л. Тушер// Вестник Московского городского педагогического университета. Серия: Естественные науки. – 2016. – №3 (23). – С. 56-70.
9. Черногоров Д.Н. Влияние занятий атлетической гимнастикой на функциональное состояние юношей 15-17 лет. /Д.Н. Черногоров, С.Е. Никитин //: Журнал Кул. физ. и здор.: Воронеж. – 1(43) -2013. – С. 54-58.
10. Черногоров Д.Н. Особенности развития силовых способностей школьников 15-17 лет на занятиях с использованием отягощений. /Д.Н. Черногоров, Ю.Л. Тушер//: Журнал ФК восп. обр. трен.; М. - №2. 2013. – С. 43-45.

### 6.2. Дополнительная литература:

1. Бурмистров, В.Н. Атлетическая гимнастика для студентов [Электронный ресурс]: учеб. пособие / В.Н. Бурмистров, С.С. Бучнев. — М.: Российский университет дружбы народов, 2012. — 172 с. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/11566.html>
2. Виноградов, Г.П. Атлетизм [Электронный ресурс]: теория и методика, технология спортивной тренировки: учебник /Г.П. Виноградов, И.Г. Виноградов - М.: Спорт, 2017. – 408с. – Режим доступа: <http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785906839305.html>
3. Гимнастика. Методика преподавания [Электронный ресурс]: учебник /под ред. В.М. Миронова. — М.: ИНФРА-М, 2018. — 335 с. – Режим доступа: <http://znanium.com/bookread2.php?book=925772>
4. Дворкин, Л. С. Тяжелая атлетика [Электронный ресурс]: учебник для вузов в 2-х т. — 2-е изд. — М.: Юрайт, 2018. — Режим доступа: [www.biblio-online.ru/book/BFD56C90-2CB4-449E-8CDB-C5952661FB06](http://www.biblio-online.ru/book/BFD56C90-2CB4-449E-8CDB-C5952661FB06), [www.biblio-online.ru/book/B2B38C6F-E2B7-4EC7-9E60-](http://www.biblio-online.ru/book/B2B38C6F-E2B7-4EC7-9E60-)

[070D1BC18C66](#) .

5. Пушкина, В.Н. Силовой тренинг [Электронный ресурс]: история, основы, тренировка. - Архангельск: САФУ, 2012. – 196с. – Режим доступа: <http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785261007128.html>

### **6.3. Ресурсы информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»**

<http://www.rsl.ru> - Российская государственная библиотека

<http://www.nlr.ru> - Российская национальная библиотека

<http://lib.sportedu.ru> - Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту

<http://sigla.ru> - Сигла – служба поиска библиографических записей в электронных каталогах библиотек России и зарубежных стран

<http://library.ru> - ЭБС eLibrary

[www.iprbookshop.ru](http://www.iprbookshop.ru) ЭБС IPRbooks

[www.znaniyum.com](http://www.znaniyum.com) ЭБС ZNANIYUM.COM

[www.ebiblioteka.ru](http://www.ebiblioteka.ru) УБД ООО «ИВИС»

[www.biblioclub.ru](http://www.biblioclub.ru) ЭБС «Университетская библиотека онлайн»

[www.urait.ru](http://www.urait.ru) ЭБС ЮРАЙТ

[www.academia-moscow.ru](http://www.academia-moscow.ru) ЭБС ACADEMIA-MOSCOW.RU

[www.e.lanbook.com](http://www.e.lanbook.com) ЭБС «Лань»

<https://eos.guppros.ru/my/> - Электронная образовательная среда Государственного университета просвещения

## **7. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ**

1. Методические рекомендации для самостоятельной работы студентов
2. Методические рекомендации по подготовке к практическим занятиям.

## **8. ИНФОРМАЦИОННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ ДЛЯ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ПО ДИСЦИПЛИНЕ**

### **Лицензионное программное обеспечение:**

Microsoft Windows

Microsoft Office

Kaspersky Endpoint Security

### **Информационные справочные системы:**

Система ГАРАНТ

Система «КонсультантПлюс»

Профессиональные базы данных

[fgosvo.ru](http://fgosvo.ru) – Портал Федеральных государственных образовательных стандартов высшего образования

[pravo.gov.ru](http://pravo.gov.ru) - Официальный интернет-портал правовой информации

[www.edu.ru](http://www.edu.ru) – Федеральный портал Российское образование

Свободно распространяемое программное обеспечение, в том числе отечественного производства

ОМС Плеер (для воспроизведения Электронных Учебных Модулей)

7-zip

Google Chrome

## **9. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ**

Материально-техническое обеспечение дисциплины включает в себя:

- учебные аудитории для проведения учебных занятий, оснащенные оборудованием и техническими средствами обучения: учебной мебелью, доской, демонстрационным оборудованием, персональными компьютерами, проектором;

- помещения для самостоятельной работы, оснащенные компьютерной техникой с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа к электронной информационно-образовательной среде.