Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Наумова Наталия Александровна
Должность: Ректор
Дата подписания: 24.10.2024 14:24:44
Уникальный программный ключ:
6b5279da4e034bff679172803da5b7b559fc69e2

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ МОСКОВСКОЙ ОБЛАСТИ
Государственное образовательное учреждение высшего образования Московской области
МОСКОВСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ОБЛАСТНОЙ УНИВЕРСИТЕТ
(МГОУ)

Факультет физической культуры
Кафедра спортивных игр и гимнастики

Согласовано управлением организации
и контроля качества образовательной
деятельности
«10» 06 2020 г
Начальник управления_____
/М.А. Миненкова/

Одобрено учебно-методическим советом
Протокол «10» 06 2020 г. № 11
Председатель_____
/Г.Е. Суслин/

Рабочая программа дисциплины
Атлетическая гимнастика

Направление подготовки
44.03.05 Педагогическое образование

Профиль:
Физическая культура и дополнительное образование

Квалификация
Бакалавр

Форма обучения
Очная

Согласовано учебно-методической
комиссией факультета физической культуры:
Протокол «10» 06 2020 г.№
Председатель УМКом_____
/ Е.В. Крякина /

Рекомендовано кафедрой спортивных игр
и гимнастики
Протокол «10» 06 2020 г.№ 11
Зав. кафедрой_____
/ В.А. Иванов /

Мытищи
2020

Авторы-составители:

Сулим А.С., старший преподаватель кафедры спортивных игр и гимнастики.

Брызгалова Р.М., кандидат педагогических наук, доцент кафедры спортивных игр и гимнастики.

Рабочая программа дисциплины «Атлетическая гимнастика» составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования по направлению подготовки 44.03.05. «Физическая культура и дополнительное образование», утвержденного приказом МИНОБРНАУКИ России от *22.02.2018 г. № 125.*

Год набора 2020.

СОДЕРЖАНИЕ

1. Планируемые результаты обучения…….4
2. Место дисциплины в структуре образовательной программы……4
3. Объём и содержание дисциплины…….5
4. Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы обучающихся.11
5. Фонд оценочных средств для проведения текущей и промежуточной аттестации по дисциплине……12
6. Учебно-методическое и ресурсное обеспечение дисциплины……..32
7. Методические указания по освоению дисциплины……...33
8. Информационные технологии для осуществления образовательного процесса по дисциплине…….33
9. Материально-техническое обеспечение дисциплины……34

1. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ

1.1. Цель и задачи дисциплины

Цели дисциплины - подготовить будущего учителя физической культуры, владеющего техникой и методикой физическими упражнениями силовой направленности.

Задачи дисциплины:

1. Научить выполнению физических упражнений, способствующих наращиванию мышечной массы всех частей тела студентов.
2. Научить выполнению физических упражнений развивающих высокий уровень силовых качеств.
3. Научить выполнению упражнений, формирующих рельефность телосложения и коррекцию фигуры занимающихся.
4. Научить студентов организации и методике проведения урока физической культуры с применением упражнений атлетической гимнастики.

1.2. Планируемые результаты обучения

В результате освоения данной дисциплины у обучающихся формируются следующие компетенции:

УК-7: способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

ДПК-5: готов к разработке и реализации программ учебных дисциплин в рамках основной общеобразовательной программы.

ДПК-9: готов к организации олимпиад, конференций, турниров математических и лингвистических игр в школе и др.

ДПК-10: готов к планированию и проведению учебных занятий

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

В структуре ОП ВО дисциплина «Атлетическая гимнастика» входит в часть, формируемую участниками образовательных отношений Блока 1. «Элективные дисциплины (модули)» и является дисциплиной по выбору.

Дисциплина «Атлетическая гимнастика» тесно связана с дисциплинами «Гимнастика», «Анатомия человека», «Физиология физического воспитания и спорта», «Теория и методика физического воспитания и спорта».

Приобретенные знания и умения в результате освоения данной дисциплины нужны студентам для прохождения педагогической практики и изучения теории и методики физической культуры.

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

3. ОБЪЁМ И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Объём дисциплины

Показатель объема дисциплины	**Форма обучения**
	Очная
Объем дисциплины в зачетных единицах	2 з.е.
Объем дисциплины в часах	72
Контактная работа:	34,2
Лекции	6
Практические	28
Контактные часы на промежуточную аттестацию:	0,2
Зачет/зачет с оценкой	0,2
Самостоятельная работа	30
Контроль	7,8

Форма промежуточной аттестации: зачёт в 3 семестре.

3.2.Содержание дисциплины

По очной форме обучения

Наименование разделов (тем) Дисциплины с кратким содержанием	Кол-во часов	
	Лекции	Практические занятия
Раздел I. Введение в предмет «Атлетическая гимнастика»		
Тема 1. История развития атлетической гимнастики в России Атлетическая гимнастика – средство и метод развития мышечной силы, силовой выносливости и воли, функциональных возможностей организма, приобщение подростков и юношей к систематическим занятиям физическими упражнениями, формирование здорового образа жизни, отвлечение от курения, употребления наркотиков, подготовка юношей к труду, а девушек к детородной функции и материнства. Атлетическая гимнастика – как продолжение гигиенической и начало спортивной гимнастики. Доктор В.Е.Краевский как основоположник и отец «русской атлетики» так называемой «железной игры». 1885 год – основание в Петербурге кружка любителей «тяжёлой атлетики». Участие спортсменов в поднятии тяжести и борьбе. В программу чемпионатов включались и силовые номера. 1897 год - состоялось первое Первенство России, чемпионом стал Г.Мейер. На следующий год чемпионом стал Г.Гаккеншмидт. В 1899году – чемпионом стал Елисеев. А с 1902 года стали тренироваться и выступать женщины. Первой стала балтийская чемпионка Линда Беллинг. Вначале 90-х годов 19 века Краевским была разработана система «телостроительства» и развития силы. И.Лебедевым создана система гантельной гимнастики. После Великой Отечественной войны атлетическая гимнастика стала развиваться по двум направлениям: тяжёлая атлетика и чисто атлетическая гимнастика – атлетизм.	1	
Тема 2. Атлетическая гимнастика, как один из видов гимнастики и её место в системе физического воспитания. Судейство упражнений атлетической гимнастикой. Атлетическая гимнастика – это система упражнений с различными отягощениями направленная на укрепление здоровья, развитие силы и выносливости, формирование красивого атлетического телосложения. Принцип систематичности и динамичности учебно-тренировочного процесса. Физиология мышечной деятельности: развитие всех групп мышц, наращивание мышечной массы, создание совершенной формы каждого мускула. Атлетический тренинг. Сокращение и расслабление мышц и отдельных мышечных волокон.	1	
Раздел II. Организационно-методические основы занятий атлетической гимнастикой		
Тема 1. Методика занятий атлетической гимнастикой. Выполнение силовых упражнений приводит к значительным изменениям в белковом	1	6

обмене мышц. В период отдыха, проработанная силовыми упражнениями мускулатура, характеризуется усилением синтеза структурных белков и увеличением мышечной массы. В процессе выполнения упражнений, мышечная масса частично как бы разрушается. Зато в период отдыха она снова целиком восстанавливается, наблюдается так называемая «суперкомпенсация», т.е. перед тренировкой мы имели 100 ед. массы, то после работы её стало, лишь 90 ед. Но за период отдыха масса не только возвращается к исходному уровню 100 ед. массы, но и становится несколько больше. Этот прирост наблюдается не только в мышечной массе, но и в улучшении качества мышц. Для быстрейшего роста мышц, важно задавать им определённый режим работы. Упражнение жим (применяется для развития грудных мышц, трицепса и переднего пучка дельтовидных мышц). В каждом подходе жим выполняется (для новичков) по 8 раз, но не с любым весом, а со строго определённым. Штанга должна весить столько, что бы последнее 8 повторение можно было сделать лишь со значительным усилием. Если атлет чувствует, что он может выполнить большее количество упражнений, следует прибавить на штангу ещё 1-2 диска. Закончив подход, атлет отдыхает до восстановления дыхания и повторяет тоже упражнение. И таким образом несколько раз. Проработав одну мышечную группу, следует переходить к другой. Схема развития мышц у каждого атлета индивидуальна. У одних атлетов лучшие результаты дают 8-10 повторений, а у других 5-6 повторений. Кроме того на одну и туже нагрузку мышцы реагируют неодинаково. Так, например, «упрямые мышцы» (мышцы голени и предплечья) требуют для своего роста от 15 до 25 повторений. Каждое упражнение выполняется обычно за 3 подхода. Первые шаги в атлетической гимнастике, следует начинать с небольших нагрузок. В начальной стадии тренировок их количество недолжно превышать 3-х раз в неделю по 30 минут, в конечной стадии тренировки доводят до 80 – 90 минут по 4 и даже 6 раз в неделю.		
Тема 2. Методика обучения упражнениям атлетической гимнастики, формирующим различные группы мышц. Дельтовидные мышцы – состоят из 3-х раздельных частей (головок): передней, средней и задней. Передняя часть дельтовидной мышцы поднимаем руку вперёд, средняя или боковая – в сторону, задняя – назад. Формирует плечи, делая их оптически более широкими. Существует 2 основных вида упражнений для плеч: *подъём рук и жим*. Трапециевидная мышца груди – разгибает голову и шею, сближает лопатки, предохраняя от сутулостей, формирует мощную крепкую шею. Выполняются упражнения: 1) из и.п. – стоя, подъём плеч со штангой или гантелями в опущенных руках. 2) из и.п. – стоя, вращательное движение плеч сначала вперёд, затем назад гантелей или гирей в опущенных руках. Мышцы груди.Грудные мышцы состоят из 2-х частей: ключичной – верхняя часть и грудинной – нижняя часть. Основные функции грудных мышц – сведение рук и плеч впереди туловища. Для грудных мышц существует 2 основных вида упражнений: 1) Разведение и сведение рук – прямые руки сводятся вместе перед грудью и разводятся в стороны. 2) Жим лёжа на скамейки. Выжимание и отягощение (гантели и жим штанги) вверх от груди.	1	10

Мышцы спины – участвуют в движении всего плечевого пояса. Упражнения на развитие мышц спины: 1) Из и.п. виса на перекладине широким хватом - подтягивание до касания перекладины задней стороной шеи. 2) И.п. - наклониться вперёд, туловище параллельно полу, штанга в опущенных руках. Подтягивание штанги к животу. Мышцы рук Мышцы верхних конечностей делятся на три основные группы: *I. Двуглавая мышца плеча (бицепсы).* Сгибает руку в локте и поворачивает предплечье наружу. Упражнения: 1) И.п. – стоя, штанга в опущенных руках. Сгибание рук. 2) И.п. – стоя, гантели в опущенных руках (ладони назад). Сгибание рук к груди, поворачивая ладони к себе. *II. Трёхглавые мышцы плеча (трицепсы).* Отводят руку назад и разгибают предплечье в локтевом суставе. Упражнения: 1) Лёжа спиной на скамейке, штанга в вытянутых вверх руках, хват узкий. Опускать штангу до касания лба, локти неподвижны (французский жим лёжа). 2) Сидя, гантель в поднятой над головой руке. Опускать гантель за голову, локоть неподвижен. Упражнение выполнять попеременно, одной и другой рукой. 3) Отжимание на брусьях, локти прижаты к туловищу.*III. Мышцы предплечий.* Мышцы управляют движением кистей и запястий. Основная функция – сгибание ладоней вниз и вперёд, или разгибание кисти в суставах пальцев назад и вверх. Упражнения: 1) Сидя, руки со штангой на коленях ладонями вверх. Сгибать и разгибать кисти. 2) Сидя, руки со штангой на коленях ладонями вниз. Сгибать и разгибать кисти. Мышцы бёдер. К ним относятся *квадрицепсы* расположенные на передней поверхности бедра и *двуглавые мышцы* бедра расположенные на задней поверхности бедра. Квадрицепсы выполняют функцию разгибателей ног: *прямая мышца бедра, промежуточная широкая мышца бедра, медиальная широкая мышца на внутренней стороне бедра и латеральная широкая мышца на внешней стороне бедра.* Основная функция разгибание и выпрямление ноги в коленном суставе. Упражнения на развитие квадрицепса: 1) Приседания со штангой на плечах. 2) Лёжа на спине, жим штанги ногами или на тренажере. 3) Сидя на тренажере, разгибание ног. Мышцы голени. *Икроножная мышца:* имеет две головки и переход в ахиллово сухожилие. Сгибает голень в коленном суставе и стоп в голеностопном суставе. *Камбаловидная мышца.* Это самая большая глубокая из двух мышц голени. Эта мышца сгибает стопу. *Передняя большеберцовая мышца.* Располагается на передней поверхности голени. Участвует в сгибании стопы. Упражнение: И.п. – стоя носками на бруске (пятки на полу) отягощение на плечах. Подняться на носки и опуститься до касания полу пятками. Сначала стопы параллельно друг другу, затем пятки вместе – носки врозь. Мышцы живота. Бывают прямые и косые. *Прямая мышца живота.* Лежит по обеим сторонам живота. Вместе с *поперечной и косыми мышцами живота*, образует *брюшной пресс.* Служит внешней опорой для внутренних органов. Делает живот втянутым, способствует формированию атлетической осанки. *Косая мышца живота.* Расположена с обеих сторон талии. Вращает туловище в сторону и наклоняет корпус вперед. Упражнения: 1) Вис на перекладине, поднимать прямые ноги до касания перекладины.		

Работает нижняя часть прямых мышц. 2) Лёжа на наклонной доске головой вниз, ноги закреплены вверху и согнуты в коленях. Поднимать туловище до касания колен грудью (верхняя часть прямых мышц). 3) Лёжа на наклонной доске головой вверх. Держась руками за верхний край доски, поднимать ноги вверх до угла 45º. Работает нижняя часть прямых мышц. 4) Стоя правым боком к блоку, в руке ручка нижнего блока. Наклоны в стороны. Тоже стоя левым боком (косые мышцы).		
Тема 3. Методика обучения упражнениям атлетической гимнастики с предметами. Гантельная гимнастика – всесторонне, равномерно воздействует на все мышечные группы и способствует их гармоничному развитию. Заниматься гантельной гимнастикой можно с пятилетнего возраста, включая упражнения в утреннюю гимнастику. Вес снаряда должен быть таким, чтобы любой начинающий мог бы легко не напрягаясь повторить упражнение 8-10 раз. Первые 2 недели этот вес не меняется, занятия проводятся через день. Затем, каждую неделю, вес гантелей можно увеличивать, снижая при этом количество повторений. Занятия проводить регулярно. Чтобы контролировать правильность выполнения упражнений, их лучше выполнять перед зеркалом. Важно, каждое упражнение выполнять с наибольшей амплитудой (от полного разгибания, до полного сгибания работающих суставов). Все упражнения выполняются в среднем темпе, ритмично. Нельзя задерживать дыхание. Вдох делается при расслаблении мышц и разгибании туловища. Выдох должен совпадать с моментом максимально напряжения мышц. После выполнения упражнений 1-2 минуты сделать небольшой отдых. Расслабляясь выполнить несколько шагов, приводя дыхание в норму. Затем продолжить выполнение упражнений. С целью симметричного развития мышц, слева и справа туловища, необходимо выполнять каждое упражнение одинаковое количество раз. Силовые упражнения со штангой. Мышцы тренированного человека отличаются повышенным энергетическим потенциалом, биохимические реакции происходят в них мощнее и эффективнее. Увеличение веса и поперечника мышц, сопровождаются параллельным ростом поперечника костей, уплотнением компактного коркового слоя. В местах прикрепления сухожилий, костные выступы становятся больше и прочнее. Силовые упражнения приводят к значительным изменениям в белковом обмене мышц. Упражнения атлетической гимнастики направлены на интенсификацию обменных процессов в мышцах. Для быстрейшего роста мышц, важно задавать им определённый режим работы. Программа силовой гимнастики для студентов факультета физической культуры, предусматривает поднятие штанги не менее собственного веса по существующим правилам «пауэрлифтинга» - силового многоборья. Одно занятие «обучения жиму» (продолжительностью) в два академических часа включает в себя: *основное упражнение* – жим штанги, лёжа горизонтально и *дополнительные общеразвивающие упражнения* на тренажёрах, со штангой, гантелями, собственным весом. Нагрузка в упражнении *«жим штанги горизонтально»* зависит не только от поднимаемого веса штанги, но и от количества повторений выполняемых за один подход: чем больше вес штанги, тем меньше	1	12

количество повторений с эти весом. Поэтому рекомендуется подготовительный период обучения жиму штанги (7 занятий), выполнять от 12 до 8 повторений за один подход. В промежуточный период обучения (6 занятий), выполнять от 6 до 4 повторений за один подход. В соревновательный период (3 занятия), выполнять от 4 до 2-х повторений за один подход. Таким образом, с уменьшение количества повторений будет увеличиваться вес штанги, тем самым будет значительно снижена вероятность травматизма на начальном этапе и обеспечена плавное изменение нагрузки в сторону увеличения. Все подходы в упражнении *«жим штанги, лёжа»*, необходимо записывать в специальный спортивно – тренировочный дневник.		
Раздел III. Особенности энергообеспечения занятий атлетической гимнастикой		
Тема 1. Питание занимающихся атлетической гимнастикой. Профилактика травм. Питание занимающихся атлетической гимнастикой должно быть рациональным. Необходимо питаться так, чтобы увеличивать вес и в тоже время уменьшать количество жира, без ущерба для мышечной массы. Существует ряд основных питательных веществ, которые необходимы для достижения максимального роста мышц и выработки энергии. К этим веществам относятся: белки, углеводы, жиры, витамины, минеральные вещества, вода. Количество энергии, содержащиеся в пище, измеряется в калориях. Если вы употребляете больше калорий, чем может сжечь ваш организм, то излишки накапливаются в виде жировых клеток, располагающихся по всему телу. Сжигание калорий в организме происходит двумя путями – в ходе основного обмена, когда энергия расходуется на постоянное поддержание жизнедеятельности организма, и в результате физической активности. Организм работает лучше, когда вы употребляете продукты в определённом соотношении: *белки 12%, углеводы 58%, жиры 30%.* Для активно занимающихся, это соотношение может быть другим. Режим питания, должен соответствовать программе тренировок. Не следует, плотно есть перед тренировкой, так как мышцы требуют значительного кровоснабжения во время нагрузок. Желудку требуется от 2 до 6 часов, чтобы полностью переварить всё содержимое. Первой переваривается пища богатая углеводами, затем белковые продукты, последняя пища - содержащая много жиров. Углеводы нужны для выработки *гликогена*, который требуется мышцам для интенсивного сокращения. Поэтому, перед утренней тренировкой, надо съесть завтрак с высоким содержанием углеводов. Не следует принимать большое количество пищи сразу после тренировки. Во время занятий организм подвергается серьёзному стрессу, требуется время, чтобы он вернулся в нормальное состояние, кровь оттекла от мышц, а стрессовая реакция ослабла. Необходимо повременить с приёмом пищи, для того чтобы пищеварительная система функционировала нормально, преобразуя пищу в энергию и наращивая новую мышечную массу, а затем есть хорошо сбалансированную пищу. **Профилактика травм.** Травмируются наиболее слабые места скелетно-мышечного аппарата человека: *в мышцах* – места их сочленения с сухожилиями, *в сухожилиях* – места их прикрепления к костям, *в связках* – места их сочленения с суставами. Травмы	1	

случаются из-за перетренированности или носят случайный характер, например при работе с большим весом. Виды травм: - растяжение мышц, без ощутимого разрыва - частичное или полный разрыв, в месте соединения мышцы с сухожилием, в сухожилии или в месте прикрепления сухожилия к кости. Лечение для всех травм такого вида – покой, охлаждение повреждённой области, сжатие с помощью повязки, фиксация. *Травмы связок* возникают в результате ушиба или перегрузки, и такие подобные травмы называются обычно растяжение связок. Слишком сильное растягивание связки, приводит к её разрыву. Лечение – покой и ограничение подвижности, при поднимании травмированной конечности, тугая (давящая) повязка, холод на травмированный участок, фиксирующая шина. В дальнейшем, можно использовать тепло. *Профилактика травм* - постоянное и постепенное растягивание, разогревающие разминки, снижение нагрузки. Следить за соблюдением техники, при работе с большим весом.		
Итого:	6	28

4. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Темы для самостоятельного изучения	**Изучаемые вопросы**	**Кол-во часов**	**Формы самостоятельной работы**	**Методическое обеспечение**	**Формы отчётности**
1.Силовое троеборье как составная часть атлетической гимнастики	1. Жим штанги и.п. - «лёжа» 2. Тяга штанги 3. Приседание со штангой	**14**	Подготовка конспекта урока. Подбор упражнений. Подготовка к сдаче контрольных нормативов.	Осн.лит**.** 1,2 Доп.лит. 1,3,5	Конспект урока. Разработка комплекса упражнений. Контрольные нормативы.
2. Культуризм в атлетической гимнастикие	1. Культура тела 2. Построение культуры тела 3. Судейство соревнований по культуризму	**8**	Подготовка к устному опросу. Подготовка реферата. Подготовка к теоретическому тестированию.	Осн.лит**.** 1 Доп.лит. 2,3	Устный опрос Реферат Теоретическое тестирование

3. Режим питания при занятиях атлетической гимнастикой.	1. Питание основа жизнедеятельности человека 2. Значение питания в бодибилдинге	**8**	Подготовка к устному опросу. Подготовка к теоретическому тестированию.	Осн.лит. 2 Доп.лит. 2,5	Устный опрос Теоретическое тестирование

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
ДПК-5: готов к разработке и реализации программ учебных дисциплин в рамках основной общеобразовательной программы.	1.Работа на учебных занятиях 2 Самостоятельная работа
ДПК-9: готов к организации олимпиад, конференций, турниров математических и лингвистических игр в школе и др.	1.Работа на учебных занятиях 2 Самостоятельная работа
ДПК-10: готов к планированию и проведению учебных занятий.	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
УК-7: Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Пороговый	1.Работа на учебных занятиях 2 Самостоятельная работа	**Знать:** - влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек; - способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности; - правила и способы планирования индивидуальных занятий различной целевой направленности. **Уметь:** - выполнять и подбирать комплексы упражнений атлетической, ритмической и аэробной гимнастики; - выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной физической культуры.	Текущий контроль: Устный опрос. Теоретическое тестирование. Реферат Конспект урока. Контрольные нормативы. Разработка комплекса упражнений по атлетической гимнастике. Промежуточная аттестация: Зачёт	41-60 бал
	Продвинутый	1.Работа на учебных занятиях 2 Самостоятельная работа	**Знать:** - влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек; - способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности; - правила и способы планирования индивидуальных занятий различной целевой	Текущий контроль: Устный опрос. Теоретическое тестирование. Реферат Конспект урока. Контрольные нормативы.	61-100 бал.

			направленности. **Уметь:** - выполнять и подбирать комплексы упражнений атлетической, ритмической и аэробной гимнастики; - выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной физической культуры. **Владеть:** - навыками и средствами самостоятельного, методически правильного достижения должного уровня физической подготовленности; -простейшими приемами самомассажа и релаксации;	Разработка комплекса упражнений по атлетической гимнастике. Промежуточная аттестация: Зачёт	
ДПК-5:Готов к разработке и реализации программ учебных дисциплин в рамках основной общеобразовательной программы	Пороговый	1.Работа на учебных занятиях 2 Самостоятельная работа	**Знать:** - современные методики и технологии реализации образовательной деятельности в рамках основной общеобразовательной программы; основные подходы к реализации учебных программ, в том числе системно-деятельностный подход. - законодательные акты в сфере образования; - основы возрастной педагогики и психологии; **Уметь:** - разрабатывать учебные программы по физической культуре и спорту на основе государственных образовательных стандартов; - реализовывать учебные программы с учетом возрастных особенностей;	Текущий контроль: Устный опрос. Теоретическое тестирование. Реферат Конспект урока. Контрольные нормативы. Разработка комплекса упражнений по атлетической гимнастике. Промежуточная аттестация: Зачёт	41-60 бал.

	Продвинутый	1.Работа на учебных занятиях 2 Самостоятельная работа	**Знать:** - современные методики и технологии реализации образовательной деятельности в рамках основной общеобразовательной программы; основные подходы к реализации учебных программ, в том числе системно-деятельностный подход. - законодательные акты в сфере образования; - основы возрастной педагогики и психологии; **Уметь:** - разрабатывать учебные программы по физической культуре и спорту на основе государственных образовательных стандартов; - реализовывать учебные программы с учетом возрастных особенностей; **Владеть:** - навыками использования современных методов и технологий реализации программ учебных дисциплин в организациях основного общего образования. - навыками разработки и осуществления учебно-воспитательного процесса в системе общего образования по физической культуре и спорту .	Текущий контроль: Устный опрос. Теоретическое тестирование. Реферат Конспект урока. Контрольные нормативы. Разработка комплекса упражнений по атлетической гимнастике. Промежуточная аттестация: Зачёт	61-100 бал.
ДПК-9: Готов к организации олимпиад, конференций, турниров математических и лингвистических игр в школе и	Пороговый	1.Работа на учебных занятиях 2 Самостоятельная работа	**Знать:** - законодательные акты в сфере образования, физической культуры и спорта; - основы педагогики физической культуры; - основы теории и методики физического воспитания; - основы возрастной педагогики и психологии; - основы видов спорта, входящих в программу обучения различных категорий населения.	Текущий контроль: Устный опрос. Теоретическое тестирование. Реферат Конспект урока. Контрольные нормативы.	41-60 бал.

другое			**Уметь:** - использовать потенциал различных видов спорта и физических упражнений для организации сотрудничества и развития творческих способностей обучающихся; - формировать и управлять детским ученическим и спортивным коллективом; - уметь проводить массовые физкультурно-спортивные мероприятия для развития творческих способностей обучающихся;	Разработка комплекса упражнений по атлетической гимнастике. Промежуточная аттестация: Зачёт	
	Продвинутый	1.Работа на учебных занятиях 2 Самостоятельная работа	**Знать:** - законодательные акты в сфере образования, физической культуры и спорта; - основы педагогики физической культуры; - основы теории и методики физического воспитания; - основы возрастной педагогики и психологии; - основы видов спорта, входящих в программу обучения различных категорий населения. **Уметь:** - использовать потенциал различных видов спорта и физических упражнений для организации сотрудничества и развития творческих способностей обучающихся; - формировать и управлять детским ученическим и спортивным коллективом; - уметь проводить массовые физкультурно-спортивные мероприятия для развития творческих способностей обучающихся; **Владеть:** - навыками создавать условия для успешной социализации различных категорий	Текущий контроль: Устный опрос. Теоретическое тестирование. Реферат Конспект урока. Контрольные нормативы. Разработка комплекса упражнений по атлетической гимнастике. Промежуточная аттестация: Зачёт	61-100 бал.

			обучающихся с учетом состояния их физического и морально-психологического здоровья, возрастных и индивидуальных особенностей. - способностью выявлять талантливых детей для их дальнейшего целенаправленного занятия спортом. - способностью к развитию олимпийского образования среди школьников, родителей, педагогов, жителей города. - навыками формирования у обучающихся в потребности в систематических занятиях спортом. - способностью к повышению двигательной активности и укреплению здоровья обучающихся, формировать их физическую культуру как элемент здорового образа жизни.		
ДПК-10: Готов к планированию и проведению учебных занятий	Пороговый	1.Работа на учебных занятиях 2 Самостоятельная работа	**Знать:** – критерии и принципы отбора содержания образования в соответствии с требованиями образовательных стандартов; - учебные планы и учебные программы, их виды, способы построения и их структуру; - основные формы организации урока; - содержание преподаваемого учебного предмета, особенности и методику его преподавания. **Уметь:** –использовать современные, научно-обоснованные и наиболее адекватные приёмы и средства обучения и воспитания и учётом индивидуальных особенностей обучающихся;	Текущий контроль: Устный опрос. Теоретическое тестирование. Реферат Конспект урока. Контрольные нормативы. Разработка комплекса упражнений по атлетической гимнастике. Промежуточная	41-60 бал.

				аттестация: Зачёт	
	Продвинутый	1.Работа на учебных занятиях 2 Самостоятельная работа	**Знать:** – критерии и принципы отбора содержания образования в соответствии с требованиями образовательных стандартов; - учебные планы и учебные программы, их виды, способы построения и их структуру; - основные формы организации урока; - содержание преподаваемого учебного предмета, особенности и методику его преподавания. **Уметь:** –использовать современные, научно-обоснованные и наиболее адекватные приёмы и средства обучения и воспитания и учётом индивидуальных особенностей обучающихся; **Владеть:** – навыками использования современных образовательных технологий при реализации образовательных программ по учебному предмету в соответствии с требованиями государственного стандарта.	Текущий контроль: Устный опрос. Теоретическое тестирование. Реферат Конспект урока. Контрольные нормативы. Разработка комплекса упражнений по атлетической гимнастике. Промежуточная аттестация: Зачёт	61-100 бал.

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.

ПРИМЕРНЫЙ ПЕРЕЧЕНЬ ВОПРОСОВ К ЗАЧЁТУ

1. История развития атлетической гимнастики в России и мире.
2. Техника безопасности при занятиях атлетической гимнастикой.
3. Учебный 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 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 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. Составить план-конспект 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 нагрузки.
31. Вариативность 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 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 нагрузки с собственным весом.
56. Интенсивность нагрузки. Примеры.
57. Атлетическая гимнастика без снарядов. Основные преимущества.

58. Врачебный контроль и самоконтроль при занятиях силовыми упражнениями.
59. Тренажер "Наклонная доска". Назначение. Развитие мышц.
60. Велотренажер. Назначение. Развитие мышц.
61. Упражнения для мышц пальцев и кистей рук без снарядов. Комплекс 8-10 упражнений.
62. Упражнения для рук и плечевого пояса. Комплекс 8-10 упражнений без снаряда.
63. Упражнения для мышц туловища. Комплекс 8-10 упражнений без снаряда.
64. Упражнения для мышц ног. Комплекс 8-10 упражнений без снаряда.
65. Комбинированные упражнения без снаряда. Комплекс 8 упражнений.

ПРИМЕРНЫЙ ПЕРЕЧЕНЬ ТЕМ К УСТНОМУ ОПРОСУ

1. Упражнения с гантелями. Комплекс 8-10 упражнений.
2. Упражнения с разборными гантелями. Примеры.
3. Упражнения гиревого двоеборья. Рывок. Фазы.
4. Упражнения гиревого двоеборья. Толчок. Фазы.
5. Упражнения со штангой. Составить комплекс из 6-8 упражнений.
6. Упражнения со штангой. Техника жима лежа, жима. Развитие мышц.
7. Упражнения со штангой. Жим из-за головы. Развитие мышц.
8. Упражнения со штангой. Наклоны, тяга с прямых ног. Развитие мышц.
9. Упражнение со штангой. Рывок в полуприсед. Развитие мышц.
10. Упражнения со штангой. Толчок. Развитие мышц.
11. Схема составления комплекса упражнений с гантелями.
12. Упражнения с гирями. Схема составления упражнений.
13. Упражнения со штангой. Толчок от груди. Развитие мышц.
14. Упражнения с гирями. Рывок. Развитие мышц.
15. Упражнения со штангой. Техника приседания со штангой на плечах.
16. Упражнения с гирями. Толчок. Развитие мышц.
17. Подготовительная часть урока (разминка и ее схема).

ПРИМЕР ЗАДАНИЙ ДЛЯ ТЕСТИРОВАНИЯ

1. Каким образом следует подбирать вес 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?
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?
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 трапециевидных мышц.
А) Жим широким хватом лежа на горизонтальной доске.
Б) Подтягивание на перекладине широким хватом до касания перекладины задней стороной шеи.
В) Стоя, штанга или гантели в опущенных руках. Подъем плеч.

8. Укажите упражнение для развития среднего пучка дельтовидных мышц.
А) Наклониться вперед, туловище параллельно полу, гантели в опущенных руках. Подъем рук через стороны.
Б) Сидя или стоя, подъем рук с гантелями через стороны.
В) Лежа на горизонтальной скамейке. Разводка гантелей.

9. Укажите упражнение для развития заднего пучка дельтовидных мышц.
А) Наклониться вперед, туловище параллельно полу, гантели в опущенных руках. Подъем рук через стороны.
Б) Стоя, штанга в опущенных руках. Тяга штанги узким хватом к подбородку.
В) Отжимание на брусьях широким хватом.

10.Укажите упражнение для развития переднего пучка дельтовидных мышц.
А) Сидя на скамейке, штанга на плечах. Жим штанги широким хватом.
Б) Отжимание на брусьях, локти прижаты к туловищу.
В) Стоя, штанга в опущенных руках. Подъем штанги вперед вверх до уровня глаз.

11. Укажите упражнение для развития широчайших мышц спины.
А) Стоя, штанга на плечах. Наклоны вперед, ноги прямые.
Б) Отжимания на брусьях, локти прижаты к туловищу.
В) Сидя на скамейке, штанга на плечах. Жим штанги широким хватом.
Г) Наклониться вперед, туловище параллельно полу, штанга в опущенных руках, ноги прямые. Подтягивание штанги к животу.

12. Укажите упражнение для развития общего разгибателя спины.
А) Подтягивание на перекладине широким хватом до касания перекладины задней стороной шеи.
Б) Становая тяга.
В) Приседания со штангой на плечах

13. Укажите упражнение для развития двуглавых мышц плеча (бицепсов).
А) Стоя, штанга или гантели в опущенных руках. Подъем плеч.
Б) Сидя, гантель в поднятой над головой руке. Опускать гантель за голову, локоть неподвижен. Вначале одной рукой, затем другой.
В) Сидя, руки с гантелями опущены. Попеременно сгибать руки.

14. Укажите упражнение для развития трехглавых мышц плеча (трицепсов).
А) Стоя, штанга в опущенных руках. Сгибать руки.
Б) Сидя, руки со штангой на коленях ладонями вниз. Сгибать и разгибать кисти.
В) Стоя, штанга в поднятых над головой руках. Опускать штангу за голову, локти неподвижны.

15. Укажите упражнение для развития мышц предплечья.

А) Сидя, руки со штангой на коленях ладонями вверх. Сгибать и разгибать кисти.

Б) Стоя, гантели в опущенных руках (ладони назад). Сгибать руки к груди, поворачивая ладони к себе.

В) Стоя, штанга в опущенных руках. Подъем штанги вперед вверх до уровня глаз.

16. Укажите упражнение для развития четырехглавых мышц бедра.

А) Становая тяга.

Б) Приседания со штангой на плечах.

В) Лежа животом на скамейке тренажера, сгибание ног до касания пятками ягодиц.

17. Укажите упражнение для развития двуглавых мышц бедра.

А) Сидя на тренажере, разгибание ног.

Б) Стоя, штанга на плечах. Наклоны вперед, ноги прямые.

В) Лежа животом на скамейке тренажера, сгибание ног до касания пятками ягодиц.

18. Укажите упражнение для развития верхней части прямых мышц живота

А) Вис на перекладине. Поднимать прямые ноги до касания перекладины.

Б) Лежа на наклонной доске головой вниз. Ноги закреплены вверху и согнуты в коленях. Поднимать туловище до касания колен грудью.

В) Стоя правым боком к блоку, в руке ручка нижнего блока. Наклоны в стороны. То же стоя левым боком.

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

А) Лежа на наклонной доске головой вверх. Держась руками за верхний край доски, поднимать ноги вверх до угла 45 град.

Б) Лежа на горизонтальной скамейке. Разводка гантелей.

В) Отжимания на брусьях, локти прижаты к туловищу

20. Укажите упражнение для развития косых мышц живота.

А) Вис на перекладине. Поднимать прямые ноги до касания перекладины.

Б) Лежа на наклонной доске головой вниз. Ноги закреплены вверху и согнуты в коленях. Поднимать туловище до касания колен грудью.

В) Стоя правым боком к блоку, в руке ручка нижнего блока. Наклоны в стороны. Тоже стоя левым боком.

ПРИМЕРНЫЕ ТЕМЫ РЕФЕРАТОВ

1. Разработка методов индивидуального и личностного подхода при развитии двигательных способностей в процессе занятий атлетической гимнастикой.
2.Исследование эффективности педагогического контроля, за состоянием занимающихся в процессе учебно-тренировочных занятий.
3.Применение нестандартного гимнастического оборудования на занятиях атлетической гимнастики в общеобразовательной школе.
4. Характеристика спортивно-прикладных видов гимнастических упражнений и их влияние на подготовку спортсменов в различных видах спорта.
5.Влияние отдельных видов прикладной гимнастики на развитие профессиональных и двигательных способностей.
6. Предупреждение травматизма на занятиях по атлетической гимнастике.
7. Педагогический анализ программ по атлетической гимнастике.
8. Анализ материала по атлетической гимнастике в программах по физической культуре общеобразовательной школы.
9. Анализ современного состояния развития атлетической гимнастики (по материалам спортивных соревнований различного уровня).
10.Исследование взаимосвязи координации движений с отдельными показателями умственных способностей.
11.Возрастная динамика развития двигательных способностей у занимающихся атлетической гимнастикой.
12.Методика педагогического контроля за физическим состоянием юных атлетов в процессе возрастного развития и повышения спортивного мастерства. 13. Особенности проведения уроков по атлетической гимнастике в различных классах общеобразовательной школы.
14. Методы повышения двигательной плотности занятий по атлетической гимнастике с учащимися различных возрастных групп.
15.Применение нетрадиционных средств гимнастики при проведении подготовительной (основной, заключительной) частей урока.
16. История развития атлетической гимнастики (различные периоды).
17.Круговая тренировка. (Организация, содержание, методические особенности).

ПЕРЕЧЕНЬ КОНТРОЛЬНЫХ НОРМАТИВОВ (ДЛЯ ДЕВУШЕК)

1. Сгибание-разгибание рук в упоре лежа.

2. Подъем туловища из положения лежа на спине.
3. Приседания за 30 сек.
4. Челночный бег 4×10 м.
5. Гиперэкстензия из положения лежа на животе.

ПЕРЕЧЕНЬ КОНТРОЛЬНЫХ НОРМАТИВОВ (ДЛЯ ЮНОШЕЙ)

1. Сгибание-разгибание рук в упоре на брусьях.
2. Сгибание-разгибание рук в упоре лежа.
3. Выпрыгивания из положения присед.
4. Челночный бег 4×10 м.
5. Сгибание-разгибание рук в висе на перекладине.

ПРИМЕРНЫЕ ТЕМЫ ДЛЯ НАПИСАНИЯ КОНСПЕКТА УРОКА ПО АТЛЕТИЧЕСКОЙ ГИМНАСТИКЕ

1. План-конспект урока по атлетической гимнастике для начинающих.
2. Элементы атлетической гимнастики в начальной школе.
3. План-конспект урока по атлетической гимнастике для 10-11 классов.
4. Развитие силовых способностей с помощью современных спортивно - оздоровительных систем физических упражнений.
5. Элементы атлетической гимнастики в домашних условиях.
6. Силовые комплексы по атлетической гимнастике на тренажерах.
7. Висы и упоры.
8. Упражнения со свободными весами: гантелями, штангами, гирями.
9. Упражнения с собственным весом и др.

ПРИМЕРНЫЕ КОМПЛЕКСЫ УПРАЖНЕНИЙ АТЛЕТИЧЕСКОЙ ГИМНАСТИКИ

Комплекс № 1

Общие принципы. Заниматься трижды в неделю, при этом каждая тренировка начинается с 5-10 минутной разминки (легкие махи, прыжки, растягивающие упражнения на основные группы мышц) заканчивается расслабляющимися упражнениями. Общая продолжительность каждой тренировки может возрасти примерно до полутора часов.

1. Жим штанги лежа на горизонтальной скамье: 4х10. Это базовое упражнение для развития больших грудных мышц.

2. Разведение рук лежа на наклонной скамье с гантелями, руки чуть согнуты: 3х12. Угол наклона скамьи в пределах 25-40 градусов. Это упражнение позволяет улучшить и детализировать развитие грудных мышц.
3. Разведение рук с гантелями в сторону в наклоне вперед: 3х12. Это упражнение развивает тыльные доли дельтовидных мышц.
4. Тяга штанги или гири вдоль туловища вперед к подбородку: 3х12. Это Упражнение развивает передние и боковые доли дельтовидных мышц.
5. Тяга штанги в наклоне: 4х10. Это упражнение развивает широчайшие мышцы спины.
6. Сгибание рук со штангой стоя: 3х12. Это упражнение развивает бицепсы.
7. «Французский» жим стоя из-за головы: 3х12. Развивает трицепсы - мышцы задней поверхности плечевой кости.
8. Становая тяга с небольшой штангой: 3х12. Развивает мышцы нижнего отдела спины и мышцы ног.
9. Приседания со штангой на спине: 4х10. Развивает мышцы передней поверхности бедра.
10. Подъем торса, на наклонной доске: 3 х до утомления. Развиваются мышцы живота (прямые и косые).

Комплекс № 2

1. Подъем штанги на грудь в полуприсед: 4 х 6-7.
2. Жим штанги лежа хватом на ширине плеч: 4 х 7-8.
3. Тяга гантели в наклоне с опорой: 4 х 6-7.
4. Жим гантелей сидя, от плеча с поворотом: 4 х 7-8.
5. Разведение рук с гантелями в стороны в наклоне вперед: 4х8.
6. Сгибание рук с гантелями стоя, плечи и бедра прижаты к стене для изоляции нагрузки на мышцы рук: 3 х 8-9.
7. Отжимание на брусьях с отягощениями: 4х10.
8. Выпрыгивания из глубокого приседа с гантелями в руках: 4 х 6-7.
9. Упражнения для пресса. Тренироваться следует три раза в неделю. Не торопитесь: в силовой подготовке нет коротких путей, и чем плавнее будете вы прогрессировать, тем более устойчивыми окажутся приросты в силе и в объеме мускулатуры. Продолжительность занятий 6-8 недель.

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

Распределение баллов по видам работ:

Название компонента	Распределение
Посещение лекционных и практических занятий	максиму 20 балов
Составление конспекта урока	максимум 10 балов
Теоретическое тестирование	максимум 10 балов
Реферат	максимум 10 балов
Контрольные нормативы	максимум 10 балов
Разработка комплекса упражнений атлетической гимнастики по заданию преподавателя	максимум 10 балов
Устный опрос	максимум 10 балов
Теоретический зачёт	максимум 20 балов

ИТОГО: максимум 100 баллов.

Шкала оценки посещаемости

Посещение учебных занятий	Количество баллов
Регулярное посещение занятий	20 баллов
Систематическое посещение занятий, единичные пропуски по уважительной причине.	14-18 баллов
Нерегулярное посещение занятий	6-10 баллов
Регулярные пропуски	0-4 баллов

Шкала оценки контрольных нормативов для девушек

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Баллы									
		1 б.	2 б.	3 б.	4 б.	5 б.	6 б.	7 б.	8 б.	9 б.	10б.
1	Сгибание-разгибание рук в упоре лежа, количество	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	Гиперэкстензия из положения лежа на животе, раз	15	20	25	30	35	40	45	50	55	60

Шкала оценки контрольных нормативов для юношей

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Баллы									
		1 б.	2 б.	3 б.	4 б.	5 б.	6 б.	7 б.	8 б.	9 б.	10б.
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 атлетической гимнастики (разработка комплекса по заданию преподавателя)

Требования к критерию	Количество баллов
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.	8-10 баллов
Имеются незначительные ошибки или неточности в осуществлении самостоятельной физкультурно-оздоровительной деятельности.	6-8 баллов
Обучающиеся допускают грубые ошибки в подборе и демонстрации упражнений направленных на развитие конкретной физической способности, испытывают затруднения в организации мест занятия.	3-5 баллов
Обучающийся не владеет умением осуществлять различные виды физкультурно-оздоровительной деятельности.	0-2 балла

Шкала оценки конспекта урока

Критерии	Количество баллов

Содержание конспекта соответствуют поставленным цели и задачам, изложение материала отличается логичностью и смысловой завершенностью. Присутствуют зарисовки, схемы, таблицы.	9-10 баллов
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.	6-8 баллов
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.	3-5 баллов

Шкала оценки написания реферата

Критерии	Количество баллов
Содержание соответствуют поставленным цели и задачам, изложение материала отличается логичностью и смысловой завершенностью, студент показал владение материалом, умение четко, аргументировано и корректно отвечать на поставленные вопросы, отстаивать собственную точку зрения.	8-10 баллов
Содержание недостаточно полно соответствует поставленным цели и задачам исследования, работа выполнена на недостаточно широкой базе источников и не учитывает новейшие достижения, изложение материала носит преимущественно описательный характер, студент показал достаточно уверенное владение материалом, однако недостаточное умение четко, аргументировано и корректно отвечать на поставленные вопросы и отстаивать собственную точку зрения.	6-8 баллов
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, студент показал неуверенное владение материалом, неумение отстаивать собственную позицию и отвечать на вопросы.	3-5 баллов

Шкала оценивания устных ответов

Требования к критерию	Количество баллов
Полно и аргументировано отвечает по содержанию задания. Обнаруживает понимание материала, может обосновать свои суждения, применить знания на практике, привести необходимые примеры не только по учебнику, но и самостоятельно составленные. Излагает материал последовательно и правильно.	8-10 баллов
Ставится, если студент дает ответ, удовлетворяющий тем же требованиям, что и для оценки «5», но допускает 1-2 ошибки, которые сам же исправляет.	6-8 баллов

Ставится, если студент обнаруживает знание и понимание основных положений данного задания, но: 1) излагает материал неполно и допускает неточности в определении понятий или формулировке правил; 2) не умеет достаточно глубоко и доказательно обосновать свои суждения и привести свои примеры; 3) излагает материал непоследовательно и допускает ошибки.	3-5 баллов
Ставится, если студент обнаруживает незнание ответа на соответствующее задание, допускает ошибки в формулировке определений и правил, искажающие их смысл, беспорядочно и неуверенно излагает материал.	0-2 балла

Критерии оценки тестирования

количество правильных ответов	**количество баллов**
19 и больше	10
15-18	7
11-14	4
меньше 10	0

Шкала оценки теоретического зачёта

Критерии	**Количество баллов**
- студент глубоко и всесторонне усвоил проблему; - уверенно, логично, последовательно и грамотно его излагает; - опираясь на знания основной и дополнительной литературы, тесно привязывает усвоенные научные положения с практической деятельностью; - умело обосновывает и аргументирует выдвигаемые им идеи; - делает выводы и обобщения; - свободно владеет понятиями	20 баллов
- студент твердо усвоил тему, грамотно и по существу излагает ее, опираясь на знания основной литературы; - не допускает существенных неточностей; - увязывает усвоенные знания с практической деятельностью; - аргументирует научные положения; - делает выводы и обобщения; - владеет системой основных понятий	15 баллов
- тема раскрыта недостаточно четко и полно, то есть студент освоил проблему, по существу излагает ее, опираясь на знания только основной литературы; - допускает несущественные ошибки и неточности; - испытывает затруднения в практическом применении знаний;	10 баллов

- слабо аргументирует научные положения; - затрудняется в формулировании выводов и обобщений; - частично владеет системой понятий	
- студент не усвоил значительной части проблемы; - допускает существенные ошибки и неточности при рассмотрении ее; - испытывает трудности в практическом применении знаний; - не может аргументировать научные положения; - не формулирует выводов и обобщений; - частично владеет системой понятий	5 баллов
- студент не ответил на вопрос	0 баллов

Перевод 100-балльной рейтинговой оценки по дисциплине в традиционную пятибалльную систему

100-балльная система оценки	**Традиционная четырех балльная система оценки**
81 – 100 баллов	отлично/зачтено
61 – 80 баллов	хорошо/зачтено
41 – 60 баллов	удовлетворительно/зачтено
0- 40 баллов	неудовлетворительно/не зачтено

6. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И РЕСУРСНОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ.

6.1. Основная литература.

1. Быченков, С.В. Атлетическая гимнастика для студентов [Электронный ресурс] : учеб.-метод. пособие . — Саратов: Вузовское образование, 2016. — 50 c. — Режим доступа: http://www.iprbookshop.ru/49862.html
2. 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.

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. 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».

1. www.vosmgou.ru
2. http://lib.sportedu.ru
3. http://www.rsl.ru
4. https://builderbody.ru/about/

7.МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ.

1. Методические рекомендации для самостоятельной работы студентов по дисциплине «Атлетическая гимнастика», автор Сулим А.С.

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
pravo.gov.ru
www.edu.ru

9. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Материально-техническое обеспечение дисциплины включает в себя:

- учебные аудитории для проведения занятий лекционного и семинарского типа, курсового проектирования (выполнения курсовых работ), групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации, укомплектованные учебной мебелью, доской.

- помещения для самостоятельной работы, укомплектованные учебной мебелью, персональными компьютерами с подключением к сети Интернет и обеспечением доступа к электронным библиотекам и в электронную информационно-образовательную среду МГОУ;

- помещения для хранения и профилактического обслуживания учебного оборудования, укомплектованные мебелью (шкафы/стеллажи), наборами демонстрационного оборудования и учебно-наглядными пособиями;

- для проведения практических занятий по атлетической гимнастике используются: гимнастический или тренажерный зал, силовые комплексы, гантели, штанга весом до 120 кг. (со съемными блинами), штанга с изогнутым грифом, ремни тяжелоатлетов, скакалки, перекладина навесная, брусья параллельные, гимнастическая стенка, гимнастическая скамья, стойка со скамьей для жима от груди, стойка для гантелей, скамья навесная, помост, эспандеры, резиновые бинты, коврики.