

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Иванченко Ирина Васильевна  
Должность: директор Филиала в г. Железноводске  
Дата подписания: 07.07.2025 10:21:19  
Уникальный программный ключ:  
6ed79967cd09433ac580691de3e3e95b564cf0da

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ СТАВРОПОЛЬСКОГО КРАЯ  
Филиал государственного бюджетного образовательного учреждения высшего  
образования  
«СТАВРОПОЛЬСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ ИНСТИТУТ»  
в г. Железноводске

Кафедра гуманитарных и социально- экономических дисциплин

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий кафедрой



М.Н. Арутюнян

протокол № 11

от 24.06.2025

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**

**Атлетическая гимнастика**

(наименование учебной дисциплины)

**Уровень основной образовательной программы**

бакалавриат

**Направление(я) подготовки (специальность)**

44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки), профили  
"Физическая культура" и "Безопасность жизнедеятельности"

**Форма обучения** очная

**Срок освоения** 5 лет 0 месяцев

**Кафедра** Кафедра гуманитарных и социально- экономических  
дисциплин

**Год начала  
подготовки** 2021

Железноводск, 2025 г.

Программу составил(-и): кандидат наук, доцент кафедры гуманитарных и социально-экономических дисциплин, Ярлыкова Ольга Васильевна

Рабочая программа дисциплины "Атлетическая гимнастика" разработана в соответствии с ФГОС: Федеральный государственный образовательный стандарт высшего образования - бакалавриат по направлению подготовки 44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки) (приказ Минобрнауки России от 22.02.2018 г. № 125).

Рабочая программа дисциплины составлена на основании учебного плана: 44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки), профили "Физическая культура" и "Безопасность жизнедеятельности", утвержденного учёным советом вуза от 25.06.2025, протокол № 7.

Рабочая программа одобрена на заседании кафедры Кафедра гуманитарных и социально-экономических дисциплин от 24.06.2025 г., протокол № 11 для исполнения в 2025-2026 учебном году.

Зав. кафедрой \_\_\_\_\_  М.Н. Арутюнян

Рабочая программа дисциплины согласована с заведующим библиотекой.

Зав. библиотекой \_\_\_\_\_  Клименко А.В. 24.06.2025 г.

Срок действия рабочей программы дисциплины: 2025-2026 учебный год.

<b>1. ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	
формирование системы базовых понятий в области атлетической гимнастики.	
<b>2. ЗАДАЧИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	
знать систему методов, позволяющих с помощью упражнений силового характера целенаправленно воздействовать на формирование пропорции тела, укрепления мускулатуры, развития силы; ознакомить обучающихся с упражнениями, выполняемыми с различными видами отягощений (гантели, гири, штанга, эспандер, тренажеры т.д.); ознакомить обучающихся с комплексом упражнений, выполняемых для различных групп мышц (трицепс, бицепс, мышц груди и т.д.).	
<b>3. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ</b>	
Цикл (раздел) ООП:	Б1.О.06.01
<b>3.1. Требования к предварительной подготовке обучающегося:</b>	
Бадминтон	
Баскетбол	
Безопасность жизнедеятельности	
Биомеханика	
Возрастная анатомия, физиология и гигиена	
Волейбол	
Гандбол	
Гигиена физической культуры и спорта	
Гимнастика	
История физической культуры и спорта	
Легкая атлетика	
Музыкально-ритмическое воспитание	
Основы медицинских знаний	
Подвижные игры	
Туризм и спортивное ориентирование	
Физиология физического воспитания и спорта	
Физическая культура и спорт	
<b>3.2. Дисциплины и практики, для которых освоение данной дисциплины (модуля) необходимо как предшествующее:</b>	
Биохимия	
Выполнение и защита выпускной квалификационной работы	
Здоровьесберегающие технологии в образовательных учреждениях	
Лечебная физическая культура и массаж	
Методика обучения физической культуре	
Методика оздоровительной физической культуры	
Методика спортивной тренировки	
Мини-футбол	
Настольный теннис	
Общая физическая подготовка допризывника	
Оздоровительный фитнес	
Организационно-методические основы комплекса ГТО	
Организация дополнительного образования в области физической культуры	
Организация и проведение спортивно-массовых мероприятий	
Основы военной службы	
Подготовка к сдаче и сдача государственного экзамена	
Социология и правовые основы физической культуры и спорта	
Теория и методика этноспорта	

Технологии оздоровительной физической культуры для лиц с ограниченными возможностями здоровья

Хоккей на траве

#### 4. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

Код и наименование компетенции	Код и наименование индикатора достижения компетенции
<b>УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для</b>	<b>УК-7.1 Понимает оздоровительное, образовательное и воспитательное значение</b>

В результате освоения дисциплины обучающийся должен:

знать:	уметь:	владеть:
специальные упражнения для избранного вида спорта.	применять комплексы физических упражнений для оздоровительных целей; диагностики, для определения уровня развития физической подготовленности.	составления комплексов упражнений с учетом возрастных особенностей и воздействия на функциональные и двигательные системы организма, укрепляя здоровье.

#### 5. ОБЪЕМ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ И ВИДЫ УЧЕБНОЙ РАБОТЫ

Общая трудоемкость дисциплины составляет 2 зачетные (-ых) единицы (-ы) (72), включая промежуточную аттестацию.

Распределение часов дисциплины по семестрам

Семестр (<Курс>.<Семестр на курсе>)	4 (2.2)		Итого	
Неделя	16 3/6			
Вид занятий	уп	рп	уп	рп
Лекции	10	10	10	10
Практические	26	26	26	26
Контактная работа на практику	0,3	0,3	0,3	0,3
В том числе инт.	12	12	12	12
Итого ауд.	36	36	36	36
Контактная работа	36,3	36,3	36,3	36,3
Сам. работа	35,7	35,7	35,7	35,7
Итого	72	72	72	72

#### 6. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ ПО РАЗДЕЛАМ (ТЕМАМ) И ВИДАМ ЗАНЯТИЙ

Код занятия	Наименование разделов и тем /вид занятия/	Семестр / Курс	Часов	Компетенции	Литература	Примечание
	Раздел 1. Атлетическая гимнастика в жизни человека					
1.1	История развития атлетической гимнастики. /Тема/	4	0			
1.2	История развития атлетической гимнастики. /Лек/	4	2	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3 УК-7.4	Л1.1 Л1.2Л2.1	

1.3	История развития атлетической гимнастики. /Пр/	4	2	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3 УК-7.4	Л1.1 Л1.2Л2.1	
1.4	История развития атлетической гимнастики. /Ср/	4	2	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3 УК-7.4	Л1.1 Л1.2Л2.1	
1.5	Спортивная тренировка в системе подготовки спортсмена, понятие и термины /Тема/	4	0			
1.6	Спортивная тренировка в системе подготовки спортсмена, понятие и термины /Пр/	4	2	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3 УК-7.4	Л1.1 Л1.2Л2.1	
1.7	Спортивная тренировка в системе подготовки спортсмена, понятие и термины /Ср/	4	4	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3 УК-7.4	Л1.1 Л1.2Л2.1	
1.8	Нагрузка, утомление и восстановление в спортивной тренировке /Тема/	4	0			
1.9	Нагрузка, утомление и восстановление в спортивной тренировке /Пр/	4	2	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3 УК-7.4	Л1.1 Л1.2Л2.1	
1.10	Нагрузка, утомление и восстановление в спортивной тренировке /Ср/	4	4	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3 УК-7.4	Л1.1 Л1.2Л2.1	
1.11	Распределение интервалов отдыха /Тема/	4	0			
1.12	Распределение интервалов отдыха /Пр/	4	2	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3 УК-7.4	Л1.1 Л1.2Л2.1	
1.13	Распределение интервалов отдыха /Ср/	4	2	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3 УК-7.4	Л1.1 Л1.2Л2.1	
1.14	Основные группы мышц и базовые упражнения для их развития в атлетической гимнастике. /Тема/	4	0			
1.15	Основные группы мышц и базовые упражнения для их развития в атлетической гимнастике. /Лек/	4	2	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3 УК-7.4	Л1.1 Л1.2Л2.1	
1.16	Основные группы мышц и базовые упражнения для их развития в атлетической гимнастике. /Пр/	4	2	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3 УК-7.4	Л1.1 Л1.2Л2.1	

1.17	Основные группы мышц и базовые упражнения для их развития в атлетической гимнастике. /Ср/	4	4	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3 УК-7.4	Л1.1 Л1.2Л2.1	
1.18	Принципы спортивной тренировки. Виды подготовки спортсмена. /Тема/	4	0			
1.19	Принципы спортивной тренировки. Виды подготовки спортсмена. /Лек/	4	4	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3 УК-7.4	Л1.1 Л1.2Л2.1	
1.20	Принципы спортивной тренировки. Виды подготовки спортсмена. /Пр/	4	2	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3 УК-7.4	Л1.1 Л1.2Л2.1	
1.21	Принципы спортивной тренировки. Виды подготовки спортсмена. /Ср/	4	4	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3 УК-7.4	Л1.1 Л1.2Л2.1	
1.22	Средства и методы спортивной тренировки. Периодизация спортивной тренировки /Тема/	4	0			
1.23	Средства и методы спортивной тренировки. Периодизация спортивной тренировки /Пр/	4	2	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3 УК-7.4	Л1.1 Л1.2Л2.1	
1.24	Средства и методы спортивной тренировки. Периодизация спортивной тренировки /Ср/	4	2	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3 УК-7.4	Л1.1 Л1.2Л2.1	
1.25	Особенности тренировки в атлетической гимнастике. /Тема/	4	0			
1.26	Особенности тренировки в атлетической гимнастике. /Пр/	4	2	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3 УК-7.4	Л1.1 Л1.2Л2.1	
1.27	Особенности тренировки в атлетической гимнастике. /Ср/	4	2	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3 УК-7.4	Л1.1 Л1.2Л2.1	
1.28	Спортивная форма и закономерности ее развития; контроль в спортивной тренировке /Тема/	4	0			
1.29	Спортивная форма и закономерности ее развития; контроль в спортивной тренировке /Лек/	4	2	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3 УК-7.4	Л1.1 Л1.2Л2.1	
1.30	Спортивная форма и закономерности ее развития; контроль в спортивной тренировке /Пр/	4	2	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3 УК-7.4	Л1.1 Л1.2Л2.1	

1.31	Спортивная форма и закономерности ее развития; контроль в спортивной тренировке /Ср/	4	4	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3 УК-7.4	Л1.1 Л1.2Л2.1	
1.32	Фазы развития спортивной формы /Тема/	4	0			
1.33	Фазы развития спортивной формы /Пр/	4	2	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3 УК-7.4	Л1.1 Л1.2Л2.1	
1.34	Фазы развития спортивной формы /Ср/	4	2,7	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3 УК-7.4	Л1.1 Л1.2Л2.1	
1.35	Техническая подготовка /Тема/	4	0			
1.36	Техническая подготовка /Пр/	4	4	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3 УК-7.4	Л1.1 Л1.2Л2.1	
1.37	Техническая подготовка /Ср/	4	2	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3 УК-7.4	Л1.1 Л1.2Л2.1	
1.38	Питание в процессе занятий атлетической гимнастикой. /Тема/	4	0			
1.39	Питание в процессе занятий атлетической гимнастикой. /Пр/	4	2	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3 УК-7.4	Л1.1 Л1.2Л2.1	
1.40	Питание в процессе занятий атлетической гимнастикой. /Ср/	4	3	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3 УК-7.4	Л1.1 Л1.2Л2.1	
1.41	Зачет /КПр/	4	0,3	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3 УК-7.4	Л1.1 Л1.2Л2.1	

\* - Тема изучается с учетом профессиональной направленности

Планы проведения учебных занятий отражены в оценочных материалах (Приложение 2.).

## 7. КОНТРОЛЬ КАЧЕСТВА ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

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

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

Уровень сформированности компетенции			
не сформирована	сформирована	сформирована в	сформирована

	частично	целом	полностью
«Не зачтено»	«Зачтено»		
«Неудовлетворительно»	«Удовлетворительно»	«Хорошо»	«Отлично»
Описание критериев оценивания			
<p>Обучающийся демонстрирует:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- существенные пробелы в знаниях учебного материала;</li> <li>- допускаются принципиальные ошибки при ответе на основные вопросы билета, отсутствует знание и понимание основных понятий и категорий;</li> <li>- непонимание сущности дополнительных вопросов в рамках заданий билета;</li> <li>- отсутствие умения выполнять практические задания, предусмотренные программой дисциплины;</li> <li>- отсутствие готовности (способности) к дискуссии и низкая степень контактности.</li> </ul>	<p>Обучающийся демонстрирует:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- знания теоретического материала;</li> <li>- неполные ответы на основные вопросы, ошибки в ответе, недостаточное понимание сущности излагаемых вопросов;</li> <li>- неуверенные и неточные ответы на дополнительные вопросы;</li> <li>- недостаточное владение литературой, рекомендованной программой дисциплины;</li> <li>- умение без грубых ошибок решать практические задания.</li> </ul>	<p>Обучающийся демонстрирует:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- знание и понимание основных вопросов контролируемого объема программного материала;</li> <li>- твердые знания теоретического материала.</li> <li>- способность устанавливать и объяснять связь практики и теории, выявлять противоречия, проблемы и тенденции развития;</li> <li>- правильные и конкретные, без грубых ошибок, ответы на поставленные вопросы;</li> <li>- умение решать практические задания, которые следует выполнить;</li> <li>- владение основной литературой, рекомендованной программой дисциплины;</li> </ul> <p>Возможны незначительные неточности в раскрытии отдельных положений вопросов билета, присутствует неуверенность в ответах на дополнительные вопросы.</p>	<p>Обучающийся демонстрирует:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- глубокие, всесторонние и аргументированные знания программного материала;</li> <li>- полное понимание сущности и взаимосвязи рассматриваемых процессов и явлений, точное знание основных понятий в рамках обсуждаемых заданий;</li> <li>- способность устанавливать и объяснять связь практики и теории;</li> <li>- логически последовательные, содержательные, конкретные и исчерпывающие ответы на все задания билета, а также дополнительные вопросы экзаменатора;</li> <li>- умение решать практические задания;</li> <li>- наличие собственной обоснованной позиции по обсуждаемым вопросам;</li> <li>- свободное использование в ответах на вопросы материалов рекомендованной основной и дополнительной литературы.</li> </ul>
<b>8. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ</b>			

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

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

Самостоятельная работа обучающихся является формой организации образовательного процесса по дисциплине и включает следующие виды деятельности: поиск (подбор) и обзор научной и учебной литературы, электронных источников информации по изучаемой теме; работа с конспектом лекций, электронным учебником, со словарями и справочниками и др. источниками информации (конспектирование); составление плана и тезисов ответа; подготовка реферата; выполнение творческих заданий и проблемных ситу-аций; подготовка к коллоквиуму, собеседованию, практическим занятиям; подготовка к зачету и экзамену.

## 9. ПЕРЕЧЕНЬ ОСНОВНОЙ И ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

### 9.1. Рекомендуемая литература

#### 9.1.1. Основная литература

Л1.1	Чепиков Е. М. Атлетическая гимнастика [Электронный ресурс]: учебное пособие для вузов. - Москва: Юрайт, 2024. - 179 с – Режим доступа: <a href="https://urait.ru/bcode/542172">https://urait.ru/bcode/542172</a>
Л1.2	Дворкин Л. С. Атлетическая гимнастика. Методика обучения [Электронный ресурс]: учебное пособие для вузов. - Москва: Юрайт, 2024. - 148 с – Режим доступа: <a href="https://urait.ru/bcode/540810">https://urait.ru/bcode/540810</a>

#### 9.1.2. Дополнительная литература

Л2.1	Еремина Л. В. Атлетическая гимнастика [Электронный ресурс]: учебное пособие. - Челябинск: ЧГИК, 2011. - 187 с. – Режим доступа: <a href="https://e.lanbook.com/book/177720">https://e.lanbook.com/book/177720</a>
------	---

### 10.1 Интернет-ресурсы (базы данных, информационно-справочные системы и др.)

ЭБС «Лань»	<a href="https://e.lanbook.com">https://e.lanbook.com</a>
Национальная электронная библиотека (НЭБ)	<a href="https://rusneb.ru">https://rusneb.ru</a>
ЭБС «Юрайт»	<a href="https://urait.ru">https://urait.ru</a>
ЭБС «Журнальный зал»: русский толстый журнал как эстетический феномен «Электронная библиотека ИМЛИ РАН»	<a href="https://magazines.gorky.media">https://magazines.gorky.media</a> <a href="http://biblio.imli.ru">http://biblio.imli.ru</a>
«Электронная библиотека ИРЛИ РАН» (Пушкинский Дом)	<a href="http://lib.pushkinskijdom.ru">http://lib.pushkinskijdom.ru</a>
Научный архив	<a href="https://научныйархив.рф">https://научныйархив.рф</a>
ЭБС «Педагогическая библиотека»	<a href="http://pedlib.ru">http://pedlib.ru</a>
ЭБС «Айбукс.ру»	<a href="https://www.ibooks.ru">https://www.ibooks.ru</a>
Научная электронная библиотека eLibrary.ru	<a href="https://elibrary.ru">https://elibrary.ru</a>
ЭБС Буконлайн	<a href="https://bookonline.ru">https://bookonline.ru</a>
Научная электронная библиотека «Киберленинка»	<a href="https://cyberleninka.ru/">https://cyberleninka.ru/</a>
Государственная публичная научно-техническая библиотека России. Ресурсы открытого доступа	<a href="http://www.gpntb.ru/elektronnye-resursy-udalennogo-dostupa/1874-1024.html">http://www.gpntb.ru/elektronnye-resursy-udalennogo-dostupa/1874-1024.html</a>
Библиотека академии наук (БАН). Ресурсы открытого доступа	<a href="http://www.rasl.ru/e_resours/resursy_otkrytogo_dostupa.php">http://www.rasl.ru/e_resours/resursy_otkrytogo_dostupa.php</a>

### 10.2. Профессиональные базы данных и информационные справочные системы

Университетская информационная система РОССИЯ	<a href="https://uisrussia.msu.ru">https://uisrussia.msu.ru</a>
Единое окно доступа к образовательным ресурсам	<a href="http://window.edu.ru/catalog">http://window.edu.ru/catalog</a>
Словари и энциклопедии	<a href="https://dic.academic.ru">https://dic.academic.ru</a>
Педагогическая мастерская «Первое сентября»	<a href="https://fond.1sept.ru">https://fond.1sept.ru</a>

Сайт Единой коллекции цифровых образовательных ресурсов	<a href="http://school-collection.edu.ru">http://school-collection.edu.ru</a>
Национальная платформа «Открытое образование»	<a href="https://openedu.ru">https://openedu.ru</a>
Портал «Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов»	<a href="http://school-collection.edu.ru">http://school-collection.edu.ru</a>
Российское образование. Федеральный портал	<a href="http://edu.ru">http://edu.ru</a>
Портал Федеральных государственных образовательных стандартов высшего образования	<a href="http://fgosvo.ru">http://fgosvo.ru</a>
Единая цифровая коллекция первоисточников научных работ удостоверенного качества «Научный архив»	<a href="https://научныйархив.рф">https://научныйархив.рф</a>
Портал проекта «Современная цифровая образовательная среда в РФ»	<a href="https://online.edu.ru">https://online.edu.ru</a>

### 10. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

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

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

Компьютерное оборудование имеет соответствующее лицензионное программное обеспечение:

1. Пакет программного обеспечения общего назначения Microsoft Office (MS Word, MS Microsoft Excel, MS PowerPoint).

2. Adobe Acrobat Reader.

3. Браузер (Internet Explorer, Mozilla Firefox, Google Chrome, Opera и др.).

4. Программа тестирования Айрен.

# МИНОБРНАУКИ РОССИИ

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего профессионального образования  
Костромской государственный технологический университет  
(ФГБОУ ВПО "КГТУ", КГТУ)

УТВЕРЖДАЮ  
Проректор по УР

## МОДУЛЬ ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧЕСКИХ ОСНОВ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

### Атлетическая гимнастика

#### рабочая программа дисциплины (модуля)

Закреплена за кафедрой	<b>Кафедра гуманитарных и социально-экономических дисциплин</b>
Учебный план	b440305-ФБ-2021-2026.plx 44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки), профили "Физическая культура" и "Безопасность жизнедеятельности"
Квалификация	<b>бакалавр</b>
Форма обучения	<b>очная</b>
Программу составил(и):	кандидат наук, доцент кафедры гуманитарных и социально-экономических дисциплин, Ярлыкова Ольга Васильевна

#### Распределение часов дисциплины по семестрам

Семестр (<Курс>.<Семестр на курсе>)	4 (2.2)		Итого	
	Неделя			
Вид занятий	уп	рп	уп	рп
Лекции	10	10	10	10
Практические	26	26	26	26
Контактная работа на практику	0,3	0,3	0,3	0,3
В том числе инт.	12	12	12	12
Итого ауд.	36	36	36	36
Контактная работа	36,3	36,3	36,3	36,3
Сам. работа	35,7	35,7	35,7	35,7
Итого	72	72	72	72

**1. ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ**

1.1	формирование системы базовых понятий в области атлетической гимнастики.
-----	---

**2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ООП**

Цикл (раздел) ООП:	Б1.О.06.01
--------------------	------------

2.1	Требования к предварительной подготовке обучающегося:
-----	---

2.2	Дисциплины и практики, для которых освоение данной дисциплины (модуля) необходимо как предшествующее:
-----	---

**3. КОМПЕТЕНЦИИ ОБУЧАЮЩЕГОСЯ, ФОРМИРУЕМЫЕ В РЕЗУЛЬТАТЕ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**

**УК-7.1:** Понимает оздоровительное, образовательное и воспитательное значение физических упражнений на организм и личность занимающегося, основы организации физкультурно-спортивной деятельности.

Знать:

Уметь:

Владеть:

**УК-7.2:** Определяет личный уровень сформированности показателей физического развития и физической подготовленности.

Знать:

Уметь:

Владеть:

**УК-7.3:** Умеет отбирать и формировать комплексы физических упражнений с учетом их воздействия на функциональные и двигательные возможности, адаптационные ресурсы организма и на укрепление здоровья.

Знать:

Уметь:

Владеть:

**УК-7.4:** Демонстрирует применение комплексов избранных физических упражнений (средств избранного вида спорта, физкультурно-спортивной активности) в жизнедеятельности с учетом задач обучения и воспитания в области физической культуры личности.

Знать:

Уметь:

Владеть:

В результате освоения дисциплины обучающийся должен

3.1	Знать:
-----	--------

3.2	Уметь:
-----	--------

3.3	Владеть:
-----	----------

**Методические материалы по дисциплине  
«Атлетическая гимнастика»**

**1. Планы практических занятий и методические рекомендации**

**Тема 5: Основные группы мышц и базовые упражнения для их развития в атлетической гимнастике.**

**Практическое занятие**

**Вопросы**

1. Тренировочные и соревновательные нагрузки.
  2. Характеристика тренировочных нагрузок по характеру, величине, направленности, координационной сложности, психической напряженности.
- Развивающие, поддерживающие и восстановительные нагрузки.

**Тема 8: Особенности тренировки в атлетической гимнастике.**

**Практическое занятие**

**Вопросы**

1. Группы специальных упражнений.
2. Упражнения без отягощений и предметов.
3. Упражнения силового характера на снарядах массового типа.
4. Упражнения с гимнастическими предметами определенной тяжести и эластичности: набивными мячами, эспандерами и т.п.
5. Упражнения со стандартными отягощениями: гантелями, гирями, штангой.
6. Упражнения силового характера, выполняемые в парах и тройках.
7. Упражнения на тренажерах и специальных устройствах.
8. Группа упражнений атлетической гимнастики направленные на растягивание и расслабление, на развитие физических качеств (гибкости, ловкости, быстроты).
9. Принципы построения тренировки в атлетической гимнастике.

**Тема 12: Питание в процессе занятий атлетической гимнастикой.**

**Практическое занятие**

**Вопросы**

1. Этапы спортивного отбора.
2. Первый этап (отбор детей в группы начальной подготовки).
3. Второй этап (отбор детей в учебно-тренировочные группы).
4. Третий этап (отбор спортсменов в центре олимпийской подготовки).
5. Четвертый этап (отбор кандидатов в сборные команды).

**2. Задания для самостоятельной работы**

1. Типы и классификации тренировочных занятий
2. Методика развития выносливости и ее оценка.
3. Методика развития скоростных способностей и их оценка.
4. Типы мезоциклов и методика их построения в системе спортивной тренировки.
5. Критерии отбора спортсменов по различным видам спорта в сборную команду России
6. Характеристика стадии базовой подготовки спортсменов (этапы и содержание).
7. Характеристика стадии максимальной реализации индивидуальных спортивных
8. Типовая периодизация большого цикла тренировки. Особенности периодизации в различных видах спорта.

### **Критерии оценки:**

**оценка «отлично»** выставляется студенту, если он продемонстрировал полноту и глубину знаний в рамках тематики самостоятельной работы, знает основные термины, способен анализировать и синтезировать научную литературу по заявленной проблеме. Умеет применять полученные знания для решения конкретных практических задач. Для представления самостоятельной работы применяет аудио и видеоматериалы.

**оценка «хорошо»** выставляется студенту, который продемонстрировал полноту и глубину знаний по всем вопросам самостоятельной работы, логично излагает материал, умеет применить знания для решения конкретных проблем.

**оценка «удовлетворительно»** выставляется студенту, при наличии у него знаний основных категорий и понятий по изучаемой проблеме, умения достаточно грамотно изложить материал.

**оценка «неудовлетворительно»** выставляется студенту, который не освоил основного содержания самостоятельной работы, не владеет знаниями по обязательной психолого-педагогической и методической литературе, не смог четко и грамотно изложить материал.

### **3. Примерные темы рефератов**

1. Формирование мотивации занятий спортом.
2. Управление стартовыми состояниями.
3. Методика развития скоростных способностей.
  1. Методика развития гибкости.
  2. Интеллектуальная подготовка спортсмена
6. Совершенствование статического и динамического равновесия.
7. Интегральная подготовка спортсмена.
8. Спортивный отбор в процессе многолетней подготовки.
9. Методика развития ритмических способностей.
10. Критерии оценки технической подготовленности спортсменов.
11. Факторы, обуславливающие структуру микроциклов и мезо-циклов тренировки.
12. Планирование и программирование компонентов спортивной подготовки.
13. Эффективность использования естественных внешне средовых факторов в подготовке спортсменов.
14. Основные направления использования средств «искусственно» управляющей среды» для повышения эффективности подготовки спортсменов.
15. Организационные и методические аспекты отбора.
16. Факторы, влияющие на тактику соревновательной деятельности.
17. Надежность действий спортсмена в соревнованиях (помехоустойчивость).
18. Двигательные ошибки, возникающие в процессе технической подготовки.
19. Моделирование в системе подготовки спортсменов. Модели подготовленности.
20. Показатели срочного тренировочного эффекта. Контроль срочного тренировочного эффекта.

### **Критерии оценки реферата**

Критериями оценки реферата могут выступить следующие моменты:

- в какой мере раскрывается актуальность темы;
- каков теоретический уровень суждений автора, как владеет он современными методологическими основами наук при освещении поставленных в реферате вопросов;
- соответствие структуры и содержания реферата плану;
- целостное, глубокое понимание вопросов темы или разрабатываемой проблемы;

- как удалось автору связать излагаемые в реферате вопросы теории с проблемами сегодняшнего дня, умение использовать теоретические источники и учебно-методическую литературу;
- достаточно ли проявлена автором самостоятельность в постановке вопросов, в трактовке их, есть ли в работе оригинальные мысли, свежие факты, описание лучшего опыта работы, конкретных примеров из практики, соответствующие рекомендации и предложения;
- излагается ли в реферате собственное понимание рассматриваемой проблемы, достаточна ли его аргументация;
- как оформлен реферат или доклад (объем, наличие плана, содержательность введения, полнота списка используемой литературы, наличие приложений, анализа опыта работы, схем, таблиц, диаграмм, планов, анкет и т.д.);
- имеет ли работа определенную ценность, чтобы рекомендовать ее в фонд учебных пособий по курсам.

Чаще всего реферат оценивается по 4-х балльной системе - «неудовлетворительно», «удовлетворительно», «хорошо», «отлично».

**Оценочные материалы по дисциплине  
«Атлетическая гимнастика»**

**1. Оценочные материалы для текущего контроля**

**1.1. Тестовые материалы**

**Тема 6.**

**Вариант 1**

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 трапецевидных 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 мышц груди.
- а) лежа на скамейке. Гантель в вытянутых вверх руках, локти слегка согнуты. Опускать гантель за голову ("пуловер").
  - б) сидя на скамейке, штанга на плечах. Жим штанги широким хватом.
  - в) отжимания на брусьях, локти прижаты к туловищу.
12. Укажите упражнение для развития верхней части грудных мышц.
- а) отжимания на брусьях широким хватом.
  - б) лежа на наклонной (под углом  $35-45^{\circ}$ ) доске. Жим штанги.
  - в) наклониться вперед, туловище параллельно полу, штанга в опущенных руках, ноги прямые. Подтягивание штанги к животу.
13. Укажите упражнение для развития нижней части мышц груди.
- а) отжимания на брусьях широким хватом.
  - б) отжимания на брусьях, локти прижаты к туловищу.
  - в) стоя, штанга в опущенных руках. Тяга штанги узким хватом к подбородку; локти держать выше кистей.
14. Укажите упражнение для развития широчайших мышц спины.
- а) стоя, штанга 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.
15. 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.
16. Укажите упражнение для развития двуглавых мышц плеча (бицепсов).
- а) стоя, штанга или гантели в опущенных руках. Подъем плеч.
  - б) сидя, гантель в поднятых над головой руке. Опускать гантель за голову, локоть неподвижен. Вначале одной рукой, затем другой.
  - в) сидя, руки с гантелями опущены. Попеременно сгибать руки.
17. 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.
18. 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.
19. 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.

20. 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.
21. 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 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.
22. Укажите упражнение для развития нижней части прямых мышц живота.
- а) лежа на наклонной 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
23. 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 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.
24. Упражнения на развитие верхней грудной мышцы:
- а) пулловер
  - б) отжимание от пола
  - в) жим штанги на наклонной (вверх) скамье
25. Упражнения на развитие большой грудной мышцы:
- а) разведение гантелей лежа на наклонной скамье
  - б) разведение гантелей лежа
  - в) жим штанги, лежа с уклоном
26. упражнения на развитие нижней грудной мышцы:
- а) отжимание на брусьях
  - б) сгибание туловища в тренажере
  - в) сведение рук в тренажере.
27. Упражнения на развитие внутренней грудной мышцы:
- а) пулловер
  - б) жим гантелей стоя
  - в) жим штанги узким хватом
28. Упражнения на развитие латеральной мышцы спины:
- а) тяга к груди на верхнем блоке узким или средним хватом
  - б) подтягивание на перекладине хватом снизу
  - в) разгибания туловища в тренажере
29. Упражнения на развитие широчайшей мышцы спины:
- а) шраги со штангой
  - б) подтягивания на перекладине прямым широким хватом
  - в) шраги с гантелями
30. Упражнения на развитие трапециевидной мышцы спины:
- а) поднятие туловища лежа на бедрах
  - б) тяга Т-образного грифа
  - в) вертикальная тяга к подбородку
31. Упражнения на развитие бицепса бедра:
- а) жим ногами
  - б) приседания на гак- тренажере
  - в) сгибание ног лежа

32. Упражнения на развитие квадрицепса бедра:

- а) приседания со штангой на плечах
- б) приседания с гантелями
- в) сгибание одной ноги стоя

33. Упражнения на развитие приводящей мышцы бедра:

- а) приведение одной ноги стоя
- б) разгибание ног сидя
- в) сведение ног сидя

34. Упражнения на развитие голени:

- а) разгибание голени сидя
- б) подъем на носки стоя
- в) жим стопами в тренажере

35. Упражнения на развитие ягодичной мышцы:

- а) выпады со штангой на плечах
- б) выпады с гантелями
- в) разведение ног в тренажере

36. Упражнения на развитие среднего пучка дельтовидной мышцы:

- а) жим штанги из-за головы
- б) жим штанги с груди сидя
- в) подъем гантелей в стороны

37. Упражнения на развитие переднего пучка дельтовидной мышцы:

- а) жим гантелей сидя
- б) подъем гантелей вперед попеременно
- в) перекрестные махи руками назад с верхних блоков

38. Упражнения на развитие заднего пучка дельтовидной мышцы:

- а) разведение рук с гантелями в наклоне
- б) жим штанги сидя из-за головы
- в) разгибание руки с гантелью из-за головы

39. Упражнения на развитие бицепса:

- а) попеременные сгибания рук с гантелями
- б) сгибания рук с грифом
- в) разгибания рук с рукояткой верхнего блока хватом снизу

40. Упражнения на развитие трицепса:

- а) разгибание рук с рукояткой верхнего блока хватом сверху
- б) разгибание запястий со штангой хватом сверху
- в) разгибание рук со штангой лежа.

### **Вариант 2.**

1. Упражнения на развитие мышц предплечья

- а) сгибание рук на скамье скотта
- б) сгибание запястий со штангой хватом снизу
- в) сгибание рук на блочном тренажере

2. Упражнения на развитие прямой мышцы живота:

- а) подъемы туловища с поворотом
- б) подъем коленей в висе
- в) сворачивание туловища на полу

3. Упражнения на развитие косых мышц живота:

- а) боковые подъемы туловища на римском стуле
- б) подъем коленей в висе
- в) подъем коленей в упоре

4. Упражнения на развитие нижнего пресса:

- а) подъем прямых ног в упоре
- б) подъем ног на наклонной скамье

в) боковые наклоны стоя с гантелью

5. Упражнения на развитие верхнего пресса:

а) сворачивания туловища с верхним блоком

б) развороты туловища с грифом

в) подъемы туловища на наклонной скамье

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 мышц груди.

а) лежа на скамейке. Гантель в вытянутых вверх руках, локти слегка согнуты. Опускать гантель за голову ("пуловер").

б) сидя на скамейке, штанга на плечах. Жим штанги широким хватом.

в) отжимания на брусьях, локти прижаты к туловищу.

12. Укажите упражнение для развития верхней части грудных мышц.

а) отжимания на брусьях широким хватом.

б) лежа на наклонной (под углом  $35-45^{\circ}$ ) доске. Жим штанги.

в) наклониться вперед, туловище параллельно полу, штанга в опущенных руках, ноги прямые. Подтягивание штанги к животу.

13. Укажите упражнение для развития нижней части мышц груди.

а) отжимания на брусьях широким хватом.

б) отжимания на брусьях, локти прижаты к туловищу.

в) стоя, штанга в опущенных руках. Тяга штанги узким хватом к подбородку; локти держать выше кистей.

14. Укажите упражнение для развития широчайших мышц спины.

а) стоя, штанга 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.

15. 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.
16. Укажите упражнение для развития двуглавых мышц плеча (бицепсов).
- а) стоя, штанга или гантели в опущенных руках. Подъем плеч.
  - б) сидя, гантель в поднятых над головой руке. Опускать гантель за голову, локоть неподвижен. Вначале одной рукой, затем другой.
  - в) сидя, руки с гантелями опущены. Попеременно сгибать руки.
17. 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.
18. 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.
19. 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.
20. 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.
21. 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 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.
22. Укажите упражнение для развития нижней части прямых мышц живота.
- а) лежа на наклонной 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
23. 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 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.
24. Упражнения на развитие верхней грудной мышцы:
- а) пулловер
  - б) отжимание от пола
  - в) жим штанги на наклонной (вверх) скамье
25. Упражнения на развитие большой грудной мышцы:
- а) разведение гантелей лежа на наклонной скамье
  - б) разведение гантелей лежа
  - в) жим штанги, лежа с уклоном
26. Упражнения на развитие нижней грудной мышцы:
- а) отжимание на брусьях

- б) сгибание туловища в тренажере
  - в) сведение рук в тренажере.
27. Упражнения на развитие внутренней грудной мышцы:
- а) пулловер
  - б) жим гантелей стоя
  - в) жим штанги узким хватом
28. Упражнения на развитие латеральной мышцы спины:
- а) тяга к груди на верхнем блоке узким или средним хватом
  - б) подтягивание на перекладине хватом снизу
  - в) разгибания туловища в тренажере
29. Упражнения на развитие широчайшей мышцы спины:
- а) шраги со штангой
  - б) подтягивания на перекладине прямым широким хватом
  - в) шраги с гантелями
30. Упражнения на развитие трапециевидной мышцы спины:
- а) поднятие туловища лежа на бедрах
  - б) тяга Т-образного грифа
  - в) вертикальная тяга к подбородку
31. Упражнения на развитие бицепса бедра:
- а) жим ногами
  - б) приседания на ГАК- тренажере
  - в) сгибание ног лежа
32. Упражнения на развитие квадрицепса бедра:
- а) приседания со штангой на плечах
  - б) приседания с гантелями
  - в) сгибание одной ноги стоя
33. Упражнения на развитие приводящей мышцы бедра:
- а) приведение одной ноги стоя
  - б) разгибание ног сидя
  - в) сведение ног сидя
34. Упражнения на развитие голени:
- а) разгибание голени сидя
  - б) подъем на носки стоя
  - в) жим стопами в тренажере
35. Упражнения на развитие ягодичной мышцы:
- а) выпады со штангой на плечах
  - б) выпады с гантелями
  - в) разведение ног в тренажере
36. Упражнения на развитие среднего пучка дельтовидной мышцы:
- а) жим штанги из-за головы
  - б) жим штанги с груди сидя
  - в) подъем гантелей в стороны
37. Упражнения на развитие переднего пучка дельтовидной мышцы:
- а) жим гантелей сидя
  - б) подъем гантелей вперед попеременно
  - в) перекрестные махи руками назад с верхних блоков
38. Упражнения на развитие заднего пучка дельтовидной мышцы:
- а) разведение рук с гантелями в наклоне
  - б) жим штанги сидя из-за головы
  - в) разгибание руки с гантелью из-за головы
39. Упражнения на развитие бицепса:
- а) попеременные сгибания рук с гантелями

- б) сгибания рук с грифом
  - в) разгибания рук с рукояткой верхнего блока хватом снизу
40. Упражнения на развитие трицепса:
- а) разгибание рук с рукояткой верхнего блока хватом сверху
  - б) разгибание запястий со штангой хватом сверху
  - в) разгибание рук со штангой лежа.

#### **Критерии оценки тестирования:**

**Оценка «отлично»** выставляется студенту, если он дает правильные ответы на 30 - 40 вопросов теста.

**Оценка «хорошо»** выставляется студенту, если он дает правильные ответы на 25 - 30 вопросов теста.

**Оценка «удовлетворительно»** выставляется студенту, если он дает правильные ответы на 20 - 25 вопросов теста.

**Оценка «неудовлетворительно»** выставляется студенту, если он дает правильные ответы на 0 - 20 вопросов теста.

### **1.2. Вопросы для беседы**

#### **Тема 1. История развития атлетической гимнастики.**

1. Атлетическая гимнастика древнего Рима.
2. Зарождение атлетической гимнастики в России.

#### **Тема 2. Спортивная тренировка в системе подготовки спортсмена, понятие и термины.**

1. Тренировочные и соревновательные нагрузки.
2. Характеристика тренировочных нагрузок по характеру, величине, направленности, координационной сложности, психической напряженности.
3. Развивающие, поддерживающие и восстановительные нагрузки.

#### **Тема 3. Нагрузка, утомление и восстановление в спортивной тренировке.**

1. Объем и интенсивность нагрузки.
2. Понятия об объеме и интенсивности нагрузки.
3. Зависимость между объемом и интенсивностью нагрузки.

#### **Тема 4. Распределение интервалов отдыха.**

1. Продолжительность и характер интервалов отдыха.
2. Полные интервалы отдыха.
3. Неполные интервалы отдыха.
4. «Минимакс-интервал».

#### **Тема 5. Основные группы мышц и базовые упражнения для их развития в атлетической гимнастике.**

1. Плечи: трапецевидная мышца, дельтовидные мышцы. Грудь.
2. Спина: широчайшая мышца, общий разгибатель. Руки: двуглавые мышцы плеча, трехглавые мышцы плеча, мышцы предплечья.
3. Бедра: передняя поверхность бедра, задняя поверхность бедра. Голень.
4. Мышцы живота: прямая мышца, косая мышца.

#### **Тема 7. Средства и методы спортивной тренировки. Периодизация спортивной тренировки.**

1. Группировка средств спортивной тренировки.

2. Соревновательные упражнения.
3. Специально подготовительные упражнения.
4. Общеподготовительные упражнения.
5. Общепедагогические и специфические методы спортивной тренировки.

#### **Тема 8. Особенности тренировки в атлетической гимнастике.**

1. Особенности тренировки в атлетической гимнастике. Группы специальных упражнений.
2. Упражнения без отягощений и предметов.
3. Упражнения силового характера на снарядах массового типа.
4. Упражнения с гимнастическими предметами определенной тяжести и эластичности: набивными мячами, эспандерами и т.п..
5. Упражнения со стандартными отягощениями: гантелями, гирями, штангой.
6. Упражнения силового характера, выполняемые в парах и тройках.
7. Упражнения на тренажерах и специальных устройствах.
8. Группа упражнений атлетической гимнастики направленные на растягивание и расслабление, на развитие физических качеств (гибкости, ловкости, быстроты).
9. Принципы построения тренировки в атлетической гимнастике.

#### **Тема 9. Спортивная форма и закономерности ее развития; контроль в спортивной тренировке.**

1. Тренированность и подготовленность как основа формирования спортивной формы
2. Комплексный контроль в подготовке спортсменов.
3. Спортивная ориентация и спортивный отбор в процессе многолетней подготовки спортсменов.
4. Основные методы исследования, используемые в процессе спортивного отбора.

#### **Тема 10. Фазы развития спортивной формы.**

1. Фазы развития спортивной формы: фаза приобретения спортивной формы, фаза стабилизации, фаза временной утраты.
2. Планирование и контроль за ходом тренировочного процесса детей.
3. Этапы спортивного отбора.

#### **Тема 11. Техническая подготовка.**

1. Техническая подготовка: результативность, стабильность, экономичность, минимальная тактическая информативность техники.
2. Построение тренировки в микроциклах: втягивающие, базовые, контрольно-подготовительные, предсоревновательные, соревновательные и восстановительные микроциклы.
3. Средства спортивной тренировки: соревновательные упражнения; специально подготовительные упражнения, общеподготовительные упражнения.

#### **Тема 12. Питание в процессе занятий атлетической гимнастикой.**

1. Режимы питания.
2. Соотношение в пище белков, жиров, углеводов.
3. Рекомендации по питанию.

#### **Критерии оценки:**

**оценка «отлично»** выставляется студенту, если он продемонстрировал полноту и глубину знаний, знает основные термины, фамилии ученых, исследовавших изучаемую проблему, способен анализировать и синтезировать научную литературу по заявленной проблеме. Умеет применять полученные знания для решения конкретных практических задач.

**оценка «хорошо»** выставляется студенту, который продемонстрировал полноту и глубину знаний, логично излагает материал, умеет применить психолого-педагогические знания для решения конкретных методических проблем.

**оценка «удовлетворительно»** выставляется студенту, при наличии у него знаний основных категорий и понятий по изучаемой проблеме, умения достаточно грамотно изложить материал.

**оценка «неудовлетворительно»** выставляется студенту, который не освоил основного содержания, не владеет знаниями по обязательной психолого-педагогической и методической литературе, не смог четко и грамотно изложить материал.

### **1.3. Презентация**

#### **Тема 9: Спортивная форма и закономерности ее развития; контроль в спортивной тренировке.**

Основные методы исследования, используемые в процессе спортивного отбора

- антропометрические исследования;
- медико-биологические исследования;
- педагогические исследования;
- психологические и социологические исследования.

Этапы спортивного отбора

- первый этап (отбор детей в группы начальной подготовки);
- второй этап (отбор детей в учебно-тренировочные группы);
- третий этап (отбор спортсменов в центре олимпийской подготовки);
- четвертый этап (отбор кандидатов в сборные команды)

#### **Критерии оценки презентации:**

**оценка «отлично»** выставляется студенту, если он представил достаточно полную и развернутую презентацию в рамках исследуемой проблемы, знает основные термины, фамилии ученых, исследовавших изучаемую проблему, способен анализировать и синтезировать научную литературу по заявленной проблеме. Умеет применять полученные знания для решения конкретных практических задач. Помимо теоретического материала включает в презентацию видео - и аудиоматериалы.

**оценка «хорошо»** выставляется студенту, который продемонстрировал полноту и глубину знаний по всем вопросам содержания презентации, логично излагает материал, умеет применить психолого-педагогические знания для решения конкретных методических проблем.

**оценка «удовлетворительно»** выставляется студенту, при наличии у него знаний основных категорий и понятий по изучаемой проблеме, умения достаточно грамотно изложить материал, осуществить отбор и анализ материала, включаемого в презентацию по исследуемой проблеме.

**оценка «неудовлетворительно»** выставляется студенту, который представил презентацию, но соответствующую заявленным требованиям или представил не авторскую презентацию не освоил основного содержания проблемы, не владеет знаниями по обязательной психолого-педагогической и методической литературе, не смог четко и грамотно изложить материал.

#### **Критерии оценки практических занятий:**

**оценка «отлично»** выставляется студенту, если он продемонстрировал полноту и глубину знаний, знает основные термины, способен анализировать и синтезировать научную литературу по заявленной проблеме. Умеет применять полученные знания для решения конкретных практических задач.

**оценка «хорошо»** выставляется студенту, который продемонстрировал полноту и глубину знаний, логично излагает материал, умеет применить психолого-педагогические знания для решения конкретных проблем.

**оценка «удовлетворительно»** выставляется студенту, при наличии у него знаний основных категорий и понятий по изучаемой проблеме, умения достаточно грамотно изложить материал.

**оценка «неудовлетворительно»** выставляется студенту, который не освоил основного содержания изучаемого материала, не владеет знаниями по обязательной психолого-педагогической и методической литературе, не смог четко и грамотно изложить материал.

#### **1.4. Комплект заданий для контрольной работы.**

##### **Тема 1: «История развития атлетической гимнастики».**

###### **Вариант 1:**

1. Происхождение слова гимнастика.
2. Второе рождение гимнастики.
3. Оригинальные системы гимнастики были созданы?
4. Вклад Краевскоко В.М. в развитие атлетической гимнастики.
5. В каком году был организован "Кружок любителей атлетики».
6. Название книги атлета Евгения Сандова в которой описывались упражнения с гантелями, выполненные по принципу постепенного возрастания нагрузки?
7. Атлетическую гимнастику в нашей стране сегодня можно условно разделить на два направления...
8. К средствам атлетической гимнастики следует отнести шесть групп гимнастических упражнений, отличающихся характером и условиями выполнения...
9. Формирование мотивации занятий спортом.
10. В чем особенности развития современного спорта высших достижений?

###### **Вариант 2:**

1. Спортивная тренировка – это...?
2. Вклад О.К. Анохина в развитие атлетической гимнастики.
3. В каком году состоялся первый Всероссийский чемпионат по тяжелой атлетике, где участники соревновались в пяти упражнениях с утяжелениями?
4. В каком году клубы и кружки тяжелой атлетики объединились в Всероссийское общество тяжелоатлетов?
5. Главой Всероссийское общество тяжелоатлетов был избран?
6. В каком году вместо Всероссийского общества тяжелой атлетики создана Московская лига?
7. В каком году в Москве был проведен первый чемпионат СССР?
8. На рубеже XIX и XX веков в Европе начинает развиваться специфический вид занятий с утяжелениями атлетической направленности, который получил название ...?
9. Основателями «культуризма» можно считать ...?

###### **Критерии оценки:**

**оценка «отлично»:** студент должен: продемонстрировать глубокое и прочное усвоение знаний материала; продемонстрировать владение исследовательской деятельности.

**оценка «хорошо»:** студент должен: продемонстрировать достаточно полное знание материала; продемонстрировать знание диагностик.

**оценка «удовлетворительно»:** студент должен: продемонстрировать общее знание изучаемого материала; *уметь* показать общее знание диагностик.

**оценка «неудовлетворительно»** выставляется на основе *незнания* значительной части программного материала; *не владеет* технологией диагностики

## **2. Оценочные материалы для промежуточной аттестации**

### **2.1 Примерный перечень вопросов для зачета**

1. Цель, задачи, средства и методы и характерные черты спортивной тренировки.
2. Общие и специальные принципы спортивной тренировки, их реализация в тренировочном процессе.
3. Понятие об эффекте тренировочных воздействий: ближайший, отставленный и кумулятивный, их отличительные признаки и взаимосвязь.
4. Функции и типы интервалов отдыха в тренировочном процессе спортсменов (ординарные, жесткие и максимизирующие).
5. Характеристика принципа направленности на максимально возможные достижения, углубленную специализацию и индивидуализацию спортивной тренировки.
6. Характеристика принципа единства общей и специальной физической подготовки спортсмена, и непрерывности тренировочного процесса в подготовке спортсменов.
7. Характеристика принципа цикличности и волнообразности динамики тренировочных нагрузок.
8. Принципиальные положения постепенности и предельности в наращивании тренировочных нагрузок в подготовке спортсменов.
9. Характеристика системы подготовки спортсменов.
10. Научно-методическое, медико-биологическое и информационное обеспечение спортивной подготовки спортсменов.
11. Материально-техническое обеспечение и влияние факторов внешней среды на подготовку спортсменов.
12. Основные факторы, влияющие на динамику спортивных достижений в спорте.
13. Задачи, средства, методы, этапы и содержание технической подготовки спортсменов.
14. Характеристика этапов многолетней подготовки.
15. Виды, задачи, средства, методы тактической подготовки спортсменов.
16. Роль, виды и содержание физической подготовки спортсменов.
17. Роль, виды, задачи, средства и методы психологической подготовки спортсменов.
18. Характеристика малых тренировочных циклов (микроциклов).
19. Особенности построения тренировки в различные периоды большого цикла тренировки.
20. Методические положения и структура многолетней подготовки спортсменов.
21. Задачи, средства, методы и основная направленность тренировочного процесса на этапе начальной подготовки.
22. Предварительная подготовка как фундаментальная предпосылка будущих спортивных достижений (задачи, средства, методы, направленность).
23. Классификация тренировочных и соревновательных нагрузок, характеристика зон интенсивности.  
возможностей спортсмена (этапы и содержание).
24. Контроль за тренировочными и соревновательными нагрузками в подготовке спортсменов.
25. Контроль за физическим состоянием спортсменов в системе спортивной тренировки.
26. Контроль за факторами внешней среды в тренировочной и соревновательной деятельности спортсменов.
27. Технология планирования спортивной тренировки.
28. Особенности организации и построения спортивной тренировки детей, юношей и девушек.

29. Характеристика средств восстановления работоспособности спортсменов.
30. Спортивный отбор в процессе многолетней подготовки.
31. Нагрузка и отдых как специфические компоненты спортивной тренировки.
32. Типы микроциклов и методика их построения в системе спортивной тренировки.
33. Основные этапы и стадии совершенствования технической подготовленности
34. Методика развития координационных способностей и их оценка.
35. Спортивно-техническое мастерство и критерии его оценки.
36. Методика развития гибкости и ее оценка.
37. Содержание и организация комплексного контроля подготовленности спортсменов в спортивных школах.
38. Проблемы технико-тактической подготовки спортсменов высокого класса, перспективы ее совершенствования.
39. Характеристика срочного, текущего и отставленного тренировочного эффектов.
40. Факторы, влияющие на эффективность заключительного этапа подготовки к соревнованиям.

#### **Критерии оценки:**

- оценка «зачтено» выставляется студенту, если он продемонстрировал достаточно полное *знание* материала; продемонстрировал *знание* основных теоретических понятий; достаточно последовательно, грамотно и логически стройно изложил материал; продемонстрировал *умение* ориентироваться в литературе по проблематике дисциплины; *умеет* сделать достаточно обоснованные выводы по излагаемому материалу
- оценка «не зачтено» выставляется в случае незнания значительной части программного материала; не владения понятийным аппаратом дисциплины; существенных ошибок при изложении учебного материала; неумения строить ответ в соответствии со структурой излагаемого вопроса; неумения делать выводы по излагаемому материалу.