

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Тольяттинский государственный университет»

Б1. В.03
(индекс дисциплины)

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Атлетическая гимнастика

(наименование дисциплины)

49.03.02 по направлению подготовки (специальности)
Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья
(адаптивная физическая культура)

направленность (профиль)
Физическая реабилитация

Форма обучения: заочная

Год набора: 2019

Общая трудоемкость: 3 ЗЕТ

Распределение часов дисциплины по семестрам

Семестр	7	Итого
Форма контроля	Зачет	
Вид занятий		
Лекции	4	4
Лабораторные		
Практические	6	6
Руководство: курсовые работы		
Промежуточная аттестация	0,25	0,25
Контактная работа		
Самостоятельная работа	94	94
Контроль	3,75	3,75
Итого	108	108

Рабочую программу составил(и):

доцент, к.п.н. доцент Назаренко Н.Н.

(должность, ученое звание, степень, Фамилия И.О.)

(должность, ученое звание, степень, Фамилия И.О.)

Рецензирование рабочей программы дисциплины:



Отсутствует



Рецензент

(должность, ученое звание, степень, Фамилия И.О.)

Рабочая программа дисциплины составлена на основании ФГОС ВО и учебного плана направления подготовки

49.03.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)

Срок действия программы практики до «31» декабря 2024 г.

УТВЕРЖДЕНО

На заседании кафедры «Адаптивная физическая культура, спорт и туризм»

(протокол заседания № 2 от «21» сентября 2018 г.).

1. Цель освоения дисциплины

Цель - освоение студентами знаний, методических и практических умений и навыков в области оздоровительных технологий для работы с различными возрастными категориями во всех видах физической культуры: физическом воспитании, спорте, двигательной рекреации, физической реабилитации, и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей профессиональной деятельности.

2. Место дисциплины в структуре ОПОП ВО

Дисциплины, учебные курсы, на освоении которых базируется данная дисциплина (учебный курс) – «Биология», «Анатомия», «Физиология», «Теория и методика физической культуры».

Дисциплины, учебные курсы, для которых необходимы знания, умения, навыки, приобретаемые в результате изучения данной дисциплины (учебного курса) – «Физическая культура», «Технологии физкультурно-спортивной деятельности», «Базовые виды двигательной деятельности», «Теория и методика физической культуры», «Профессиональное физкультурно-спортивное совершенствование».

3. Планируемые результаты обучения

Формируемые и контролируемые компетенции (код и наименование)	Индикаторы достижения компетенций (код и наименование)	Планируемые результаты обучения
Способен создавать и поддерживать безопасные условия жизнедеятельности, в том числе при возникновении чрезвычайных ситуаций (УК-8)	УК-8.1 Выявляет возможные угрозы для жизни и здоровья человека, в том числе при возникновении чрезвычайных ситуаций	Знать: - классификацию угроз для жизни и здоровья человека, в том числе при возникновении чрезвычайных ситуаций Уметь: - выявлять и классифицировать угрозы для жизни и здоровья человека, в том числе при возникновении чрезвычайных ситуаций Владеть: - навыками предупреждения и ликвидации последствий при возникновении угроз для жизни и здоровья человека, в том числе при возникновении чрезвычайных ситуаций
	УК-8.2 Понимает, как создавать и поддерживать безопасные условия жизнедеятельности, том числе при возникновении чрезвычайных ситуаций	Знать: - методы и способы создания и поддержания безопасных условий жизнедеятельности, том числе при возникновении чрезвычайных ситуаций Уметь: - создавать и поддерживать безопасные условия жизнедеятельности, том числе при возникновении чрезвычайных ситуаций Владеть: - имеет навыки создания и поддержания безопасных условий жизнедеятельности, том числе при возникновении чрезвычайных ситуаций

Формируемые и контролируемые компетенции (код и наименование)	Индикаторы достижения компетенций (код и наименование)	Планируемые результаты обучения
	УК-8.3 Демонстрирует знание приемов оказания первой помощи пострадавшему	Знать: -приемы оказания первой помощи пострадавшим Уметь: - оказывать доврачебную медицинскую помощь пострадавшим Владеть: - навыками оказания первой доврачебной помощи пострадавшим
Способен осуществлять набор и отбор на обучение по дополнительной общеразвивающей программе с учетом её специфики, а также состояния здоровья, возрастных и индивидуальных особенностей обучающихся (в том числе одаренных детей и обучающихся с ограниченными возможностями здоровья) (ПК-3)	ПК-3.1 Знает приоритетные направления развития системы дополнительного образования Российской Федерации, законы и иные нормативно-правовые акты, регламентирующие деятельность в сфере дополнительного образования в Российской Федерации	Знать: приоритетные направления развития системы дополнительного образования Российской Федерации, законы и иные нормативно-правовые акты Уметь: регламентировать деятельность в сфере дополнительного образования в Российской Федерации Владеть: приоритетными направлениями развития системы дополнительного образования Российской Федерации, законы и иные нормативно-правовые акты, регламентирующие деятельность в сфере дополнительного образования
	ПК-3.2 Способен применять основные нормативно-правовые акты в сфере дополнительного образования с учетом её специфики, а также состояния здоровья, возрастных и индивидуальных особенностей обучающихся (в том числе одаренных детей и обучающихся с ограниченными возможностями здоровья)	Знать: основные нормативно-правовые акты в сфере дополнительного образования с учетом её специфики, а также состояния здоровья, возрастных и индивидуальных особенностей обучающихся (в том числе одаренных детей и обучающихся с ограниченными возможностями здоровья) Уметь: применять основные нормативно-правовые акты в сфере дополнительного образования с учетом её специфики, а также состояния здоровья, возрастных и индивидуальных особенностей обучающихся (в том числе одаренных детей и обучающихся с ограниченными возможностями здоровья) Владеть: основными нормативно-правовыми актами в сфере дополнительного образования с учетом её специфики, а также состояния здоровья, возрастных и индивидуальных особенностей обучающихся (в том числе одаренных детей и обучающихся с ограниченными возможностями здоровья)
	ПК-3.3 Способен осуществлять набор и отбор на обучение по дополнительной общеразвивающей программе с учетом её специфики, а также состояния здоровья, возрастных и индивидуальных особенностей обучающихся (в том числе одаренных детей и обучающихся с ограниченными возможностями здоровья)	Знать: основы набора и отбора на обучение по дополнительной общеразвивающей программе с учетом её специфики, а также состояния здоровья, возрастных и индивидуальных особенностей обучающихся (в том числе одаренных детей и обучающихся с ограниченными возможностями здоровья) Уметь: осуществлять набор и отбор на обучение по дополнительной общеразвивающей программе с учетом её специфики, а также состояния здоровья,

Формируемые и контролируемые компетенции (код и наименование)	Индикаторы достижения компетенций (код и наименование)	Планируемые результаты обучения
	ограниченными возможностями здоровья)	возрастных и индивидуальных особенностей обучающихся (в том числе одаренных детей и обучающихся с ограниченными возможностями здоровья) Владеть: основами набора и отбора на обучение по дополнительной общеразвивающей программе с учетом её специфики, а также состояния здоровья, возрастных и индивидуальных особенностей обучающихся (в том числе одаренных детей и обучающихся с ограниченными возможностями здоровья)
Способен проводить с лицами, имеющими ограниченные возможности здоровья (включая инвалидов) всех возрастных и нозологических групп, тренировок на основе комплекса общеразвивающих упражнений, имитационных упражнений, упражнений для освоения элементов и формирования простых целостных двигательных действий в соответствии с групповыми программами и расписанием занятий (ПК-6)	ПК-6.1 Обеспечивает профессиональные тренировки для всех возрастных и нозологических групп	Знать: современные теории физической культуры Уметь: формулировать конкретные задачи преподавания физической культуры разным группам населения, в подготовке спортсменов различного возраста и квалификации Владеть: методикой оздоровительных и физкультурно-спортивных занятий на лыжах с различными возрастными группами населения
	ПК-6.2 Способствует обучению и формированию простых двигательных действий	Знать: простых двигательных действий Уметь: применять полученные знания на практике Владеть: обучению и формированию простых двигательных действий
	ПК-6.3 Планирует формирования простых целостных двигательных действий в соответствии с групповыми программами и расписанием занятий	Знать: двигательных действий в соответствии с групповыми программами и расписанием занятий Уметь: Планирует формирования простых целостных двигательных действий Владеть: методикой обучения способам простых целостных двигательных действий в соответствии с групповыми программами и расписанием занятий.
Способен обеспечивать безопасность при проведении практических занятий и тренировок на спортивно-оздоровительном этапе (ПК-8)	ПК-8.1. Обеспечивает безопасность при функциональных нарушений в процессе учебной и спортивной деятельности	Знать: технику профессионально значимых двигательных действий базовых и новых видов практических занятий Уметь: проводить инструктаж по технике безопасности и поведения в зале; проводить профилактику травматизма, оказывать первую доврачебную помощь занимающимся. Владеть: способностью соблюдать и обеспечивать в процессе проведения уроков требований безопасности, санитарных и гигиенических правил и норм при занятиях в залах и на открытых стадионах.
	ПК-8.2 Способствует проведению занятий и способы взаимодействия педагога с различными субъектами образовательного	Знать использовать способы взаимодействия педагога с различными субъектами образовательного процесса Уметь: использовать технические средства и инвентарь для повышения

Формируемые и контролируемые компетенции (код и наименование)	Индикаторы достижения компетенций (код и наименование)	Планируемые результаты обучения
	процесса на спортивно-оздоровительном этапе	эффективности физкультурно-спортивных занятий Владеть: способами совершенствования профессиональных знаний и умений.
	ПК-8.3 Планировать различные формы занятий с учетом безопасности в целях совершенствования практических занятий и тренировок на спортивно-оздоровительном этапе	Знать: технику безопасности и требования к физкультурно-спортивным сооружениям, оборудованию и инвентарю. Уметь применять приемы страховки и само страховки при выполнении физических упражнений; Владеть: методами обработки результатов исследований с использованием методов математической статистики, информационных технологий, способен формулировать и представлять обобщения и выводы.

4. Структура и содержание дисциплины

Модуль (раздел)	Вид учебной работы	Наименование тем занятий (учебной работы)	Семестр	Объем, ч.	Баллы	Интерактив, ч.	Формы текущего контроля (наименование оценочного средства)
Модуль 1	Лек 1	Атлетическая гимнастика в системе физического воспитания..	7	2		-	Доклад с презентацией
		Оздоровительная атлетическая гимнастика как учебная дисциплина. Цель и задачи дисциплины.					
		Основные виды атлетической гимнастики. Классификация и характеристика направлений					
Модуль 1	Пр3 1	Построение тренировочного занятия. Возрастные и половые особенности.	7	2		-	
		Техника безопасности во время проведения занятий.					
Модуль 1	(СМ) 1	Тестирование физических качеств (комплекс ОФП)	7	20		-	
Модуль 1	(СМ) 2	Методика обучения базовым шагам аэробики	7	14			
Модуль 1	Лек 2	Мышечная система человека и ее функции;	7	2		-	конспект
		Самоконтроль. Признаки перетренированности					
		Роль дыхательных упражнений при проведении занятий по атлетической гимнастике.					
		Питание, питьевой режим, витамины, пищевые добавки. Личная гигиена, уход за телом.					
Модуль 1	Пр3 2	Техника выполнения атлетических упражнений. Вспомогательные упражнения.	7	2		-	
		Двигательные качества и их развитие.					
Модуль 1	(СМ) 3	Структура урока по атлетической гимнастики	7	20			

Модуль (раздел)	Вид учебной работы	Наименование тем занятий (учебной работы)	Семестр	Объем, ч.	Баллы	Интерактив, ч.	Формы текущего контроля (наименование оценочного средства)
Модуль 1	(СМ) 4	Основы контроля и самоконтроля в процессе занятий атлетической гимнастикой.	7	16			
Модуль 1	Пр3 3	Методики развития силы мышц.	7	2			
		Тренировка и техника видов атлетической гимнастики.					
		Проведение учебно-тренировочных занятий по атлетической гимнастике.					
Модуль 1	(СМ) 5	Методы объективного мониторинга интенсивности нагрузки, комплекс ОФП.	7	12			
Модуль 1	(СМ) 6	Методические рекомендации по использованию упражнений по аэробике в школьном уроке или секционных формах занятий	7	12			
		Промежуточная аттестация	7	0,25			
		контроль	7	3,75			
Модуль 1	ТИ	Итоговый тест по курсу через ОТ	7			-	
Итого:				108			

Схема расчета итогового балла

Сумма баллов по всем учебным мероприятиям, предусмотренным в курсе

Текущий рейтинг (все занятия и промежуточные тесты) + Результат итогового теста и все делится на 2 + ББ (если ББ предусмотрены)

5. Образовательные технологии

Технология использования в обучении игровых методов: ролевых, деловых, и других видов обучающих игр.

Обучение в сотрудничестве (командная, групповая работа).

Информационно-коммуникационные технологии.

а) технологии традиционного обучения:

- лекция;
- практическое занятие;
- самостоятельная работа;

Методы обучения: наглядные, словесные, практические.

б) технологии дифференцированного обучения:

- лекция-беседа;
- лекция-диалог;

- технология развития критического мышления - организация учебного процесса, при котором студенты проверяют; анализируют, развивают, применяют получаемую информацию с целью развития когнитивных умений и навыков.

6. Методические указания по освоению дисциплины

Слушать лекцию, - семинар с использованием кейс-метода учебный материал подаётся студентам виде проблем (кейсов), а знания приобретаются в результате активной и творческой работы: самостоятельного осуществления целеполагания, сбора необходимой информации, ее анализа с разных точек зрения, выдвижения гипотезы, выводов, заключения, самоконтроля процесса получения знаний и его результатов.

Конспектировать лекции.

Выступать с докладами на семинарских занятиях.

Выполнять практические задания, практических занятий с использованием деловой игры учебный материал подается студентам виде ролевых заданий, а знания приобретаются в результате активной и творческой работы: самостоятельного осуществления целеполагания, сбора необходимой информации, ее анализа с разных точек зрения, выдвижения гипотезы, выводов, заключения, самоконтроля процесса получения знаний и его результатов.

Уметь работать в сотрудничестве (командная, групповая работа).

Уметь работать с литературой.

7. Оценочные средства

7.1. Паспорт оценочных средств

Семестр	Код контролируемой компетенции (или ее части)	Наименование оценочного средства
7	УК-8; ПК-3; ПК-6; ПК-8	Вопросы к зачету № 1-30
7	УК-8; ПК-3; ПК-6; ПК-8	Теоретические основы Атлетическая гимнастика в системе физического воспитания Конспект урока.
7	УК-8; ПК-3; ПК-6; ПК-8	Специальная физическая подготовка по атлетической гимнастики и проведения занятия. Самоконтроль. Признаки перетренированности
7	УК-8; ПК-3; ПК-6; ПК-8	Проведение учебно-тренировочных занятий по атлетической гимнастики.

7.2. Типовые задания или иные материалы, необходимые для текущего контроля

7.2.1. Письменные работы, доклад

(наименование оценочного средства)

Типовой(ые) пример(ы) задания(ий)

Выполнение письменных работ на тему:

Темы письменных работ

№ п/п	Темы
1.	Секреты роста мышц.
2.	Методика тренировок в пауэрлифтинге.
3.	Тренировка по растяжки у силовых атлетов.
4.	Четырёхмесячная программа повышения результативности у силовых атлетов.
5.	Построение годичного цикла силового атлета.
6.	Правила и версии соревнований по гиревому спорту.
7.	Построение тренировок в армрестлинге.
8.	Достижения Российских спортсменов в армрестлинге.
9.	Правила выполнения упражнений и общие положения в гиревом спорте.
10.	Участие и судейство в гиревом спорте.
11.	Физиологические и гигиенические особенности в силовом атлетизме. Методика тренировки силового атлета.
12.	Классификация и терминология упражнений в пауэрлифтинге.
13.	Особенности проявления силы мышц в условиях спортивной деятельности.
14.	Роль и место силовой подготовки в процессе становления спортивного мастерства.
15.	Возникновение и развитие армрестлинга в России и за рубежом. Создание Московской Федерации армспорта.
16.	Соревнования по армреслингу, эволюция правил, техники, тактики. Сильнейшие команды в мире, в России. Проведение чемпионатов

№ п/п	Темы
	Москвы, России и мира.
17.	Перспективы развития армрестлинга.
18.	Особенности техники армрестлинга.
19.	Значение пауэрлифтинга как эффективного средства физического воспитания и как вида спорта.
20.	Соревнования по пауэрлифтингу, эволюция правил, техники, тактики.
21.	Сильнейшие команды в мире и в России по силовому атлетизму.
22.	Проблемы и перспективы развития видов силового атлетизма.
23.	План учебно-тренировочного занятия по гиревому спорту.
24.	Миометрический метод работы мышц.

Краткое описание и регламент выполнения

Оформляется в виде рукописи или рукописи в печатном виде с использованием компьютера в объеме 10-15 стр.

Критерии оценки:

□ **оценка «отлично»** выставляется студенту, если его доклад самостоятельный, представляющий собой краткое изложение полученных результатов теоретического анализа проблемы, где автор раскрывает суть исследуемой проблемы, приводит различные точки зрения, а также собственные взгляды; материал доступен для слушателей, в процессе презентации проявляет владение материала;

□ **оценка «хорошо»** выставляется студенту, если его доклад самостоятельный, представляющий собой краткое изложение полученных результатов теоретического анализа проблемы, где автор раскрывает суть исследуемой проблемы, приводит различные точки зрения, недостаточно аргументированы собственные взгляды; есть замечания к манере подачи материала в ходе презентации;

□ **оценка «удовлетворительно»** выставляется студенту, если его доклад самостоятельный, представляющий собой краткое изложение полученных результатов теоретического анализа проблемы, однако низкая степень раскрытия сущности проблемы, недостаточная обоснованность выбора источников, есть замечания к манере его подачи;

□ **оценка «неудовлетворительно»** выставляется студенту, если он не подготовил доклад.

7.2.2. План-конспект урока

(наименование оценочного средства)

Краткое описание и регламент выполнения

Подготовить план-конспект по аэробике

Правильность составления конспекта занятия (наличие цели и задач, соответствие терминологии и правилам записи строевых и общеразвивающих упражнений).

При проведении студентом занятия учитываются следующие критерии:

1. Подготовка мест занятий, оборудования, инвентаря, внешний вид (костюм) проводящего подготовительную часть урока (до 6 баллов).
 2. Объяснение и показ упражнений (до 12 баллов):
- знание терминологии;

- краткость, понятность объяснений, выразительность речи (голос);
 - правильность выбора места для показа упражнения;
 - зеркальный показ;
 - методическая правильность разучивания упражнения (сложные – по разделениям, простые - в целом);
 - умение давать методические указания по ходу выполнения упражнений, изменять темп, ритм движений, чёткое начало и завершение выполнения упражнений.
3. Действия и поведение студента, проводящего занятие (до 8 баллов):
- практическая подготовленность (умение технически правильно демонстрировать упражнения);
 - умение держаться перед группой;
 - правильность и чёткость подачи команд, требовательность;
 - умение управлять действиями учащихся.
4. Целесообразность и эффективность использования мест занятия, инвентаря и оборудования (до 8 баллов):
- местонахождение проводящего при выполнении учащимися заданий;
 - рациональность размещения учащихся по местам выполнения заданий (упражнений).
5. Обеспечение безопасности на уроке (до 12 баллов).
6. Соблюдение плана проведения занятия в соответствии конспекту (до 10 баллов):
- распределение времени занятия;
 - дозировка упражнений.
7. Новизна и творчество на занятии (до 10 баллов):
- включение оригинальных упражнений;
 - использование инвентаря на занятии.
8. Достижение цели и задач занятия (до 10 баллов):
- соответствие упражнений занятия;
 - адекватность методов организации учащихся при решении задач занятия.

Критерии оценки:

□ **оценка «отлично»** выставляется студенту, если его конспект составлен правильно, наличие цели и задач урока, соответствие терминологии и правилам записи строевых и общеразвивающих упражнений, соответствие терминологии атлетической гимнастики, нет замечаний к оформлению конспекта;

□ **оценка «хорошо»** выставляется студенту, если его конспект составлен правильно с допущением 1-2 ошибок при записи упражнений и терминологии, наличие цели и задач урока, соответствие терминологии и правилам записи строевых и общеразвивающих упражнений, наличие дозировки и методических указаний, нет замечаний к оформлению конспекта;

□ **оценка «удовлетворительно»** выставляется студенту, если в конспекте допущены 3 и более ошибок при записи упражнений и терминологии спортивного туризма, отсутствие цели и задач урока, наличие дозировки и методических указаний, есть замечания к оформлению конспекта;

□ **оценка «неудовлетворительно»** выставляется студенту, если он не подготовил конспект.

7.2.3. Дискуссия

(наименование оценочного средства)

Дискуссия, деловая (ролевая) игра

Составление программы двигательной активности для клиента, используя средства атлетической гимнастики. Включить обучающихся в процесс обсуждения спорного вопроса, проблемы и оценить их умение аргументировать собственную точку зрения.

Тема для дискуссии

1. Техника безопасности во время проведения занятий.
2. Построение тренировочного занятия.
3. Возрастные и половые особенности.
4. Техника выполнения атлетических упражнений. Вспомогательные упражнения.
5. Двигательные качества и их развитие.
6. Методики развития силы мышц.
7. Тренировка и техника видов атлетической гимнастики.
8. Проведение учебно-тренировочных занятий по атлетической гимнастике.
9. Питание, питьевой режим, витамины, пищевые добавки. Личная гигиена, уход за телом.
10. Мышечная система человека и ее функции;
11. Самоконтроль. Признаки перетренированности

Процедура оценивания: оценивается преподавателем в соответствии с представленными критериями.

Критерии оценки:

- оценка «зачтено» выставляется студенту, если студент успел побывать в двух ролях, участвовал в обсуждении, показал достаточный уровень знаний, умений и навыков;
- оценка «не зачтено» выставляется студенту, если студент не участвовал в игре и обсуждении.

7.2.4. _____ Комплект творческих заданий

(наименование оценочного средства)

Проведение занятия по атлетической гимнастике.

1. Тема (проблема). Составление программы двигательной активности для клиента, используя средства атлетической гимнастики.

2. Концепция игры.

Современные люди мало двигаются из-за привязанности к телевизору и компьютерным технологиям. Недостаток двигательной активности компенсируют занятиями в тренажерном зале, где средствами атлетической гимнастики возможно решение многих задач.

3. Роли:

- клиент с запросом – решение своей индивидуальной задачи;
- инструктор по физической культуре (составляет программу и проводит занятие атлетической гимнастики с клиентом (группой клиентов);

4. Ожидаемый(е) результат(ы). Необходимо провести занятие с клиентом (группой), показать практически: степень владения группой, организационными качествами и др.

5. Критерии оценки:

- оценка «зачтено» выставляется студенту, если студент успел побывать в двух ролях, участвовал в обсуждении, показал достаточный уровень знаний, умений и навыков;
- оценка «не зачтено» выставляется студенту, если студент не участвовал в игре и обсуждении.

9.2.1. Кейс-задача

Современные люди мало двигаются из-за привязанности к телевизору и компьютерным технологиям. Недостаток двигательной активности компенсируют занятиями в тренажерном зале, где средствами атлетической гимнастики возможно решение многих задач.

1. Задание (я): Составить план-конспект по атлетической гимнастике для

- Начального этапа тренировок.
- Старшекласников юношей.
- Старшекласников (юношей и девушек).
-

2. Критерии оценки:

- оценка «зачтено» выставляется студенту за правильное решение задачи и сделанные выводы

- оценка «не зачтено», если студент не владеет знаниями и не умеет высказывать свою точку зрения.

7.3. Оценочные средства для промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины

7.3.1. Вопросы к промежуточной аттестации

Семестр 7

№ п/п	Вопросы к зачету
1.	Перечислите состав судейской коллегии по гиревому спорту.
2.	Перечислите предметы входящие в экипировку пауэрлифтера.
3.	Дайте определение методике суперподхода в пауэрлифтинге
4.	Дайте определение методике супермножественного подхода в пауэрлифтинге.
5.	Дайте определение изометрической тяги в пауэрлифтинге.
6.	Дайте определение становой тяги в пауэрлифтинге.
7.	Дайте описание упражнению поднимание одной гири двумя руками над головой.
8.	Дайте определение гиревому двоеборью
9.	Дайте определение упражнениям толчок, подход, фиксация, рывок.
10.	Дайте определение круговой тренировки в пауэрлифтинге.
11.	Дайте определение французскому жиму.
12.	Обучение технике захвата рук, ведение борьбы, подготовительные подводящие упражнения.
13.	Характеристика армрестлинга (армспорта) как силового вида спорта.
14.	Значение армрестлинга как эффективного средства физического воспитания учащихся старших классов.
15.	Характеристика пауэрлифтинга-троеборья, состоящего из приседания со штангой, жима штанги и тяги штанги.
16.	Соревнования по троеборью в пауэрлифтинге.
17.	Техника выполнения упражнений по трем видам силового атлетизма.
18.	Классификация и анализ упражнений в силовом атлетизме.
19.	Взаимосвязь техники и тактики в подготовительный и соревновательный периоды.
20.	Физические качества спортсменов, занимающихся силовым атлетизмом.
21.	Обучение технике жима штанги лежа.
22.	Обучение технике приседания со штангой.
23.	Обучение технике становой тяги.
24.	Секреты роста мышц.
25.	Тренировка по растяжки у силовых атлетов.
26.	Четырёхмесячная программа повышения результативности у силовых атлетов.
27.	Построение годичного цикла силового атлета.

28.	Построение тренировок в армрестлинге.
29.	Физиологические и гигиенические особенности в силовом атлетизме. Методика тренировки силового атлета.
30.	Особенности проявления силы мышц в условиях спортивной деятельности.
31.	Роль и место силовой подготовки в процессе становления спортивного мастерства.

7.3.2. Критерии и нормы оценки

Семестр	Форма проведения промежуточной аттестации	Критерии и нормы оценки	
7	Зачет (по накопительному рейтингу)	«зачтено»	ответ полный, точный, аргументированный, самостоятельный пользуясь современной научной лексикой; студент при ответе на дополнительные вопросы демонстрирует свободное владение содержанием курса
		«не зачтено»	ответ на теоретический вопрос не выстроен логично, в речи преобладает бытовая лексика, наблюдаются значительные неточности в использовании научной терминологии; студент не может раскрыть вопрос, на дополнительные вопросы не отвечает; не имеет четкого теоретического обоснования; содержанием курса не владеет

Тестирование:

Критерии баллов:

- 100-80 баллов – «отлично»;
- 79-60 баллов – «хорошо»;
- 59-40 баллов – «удовлетворительно»;
- 39 и ниже «неудовлетворительно».

8. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

8.1. Обязательная литература

№ п/п	Авторы, составители	Заглавие (заголовок)	Тип (учебник, учебное пособие, учебно-методическое пособие, практикум, др.)	Год издания	Количество в научной библиотеке / Наименование ЭБС
1.	Бурмистров В. Н.	Атлетическая гимнастика для студентов [Электронный ресурс]: учеб. -метод. комплекс по дисциплине "Физ. культура" / В. Н. Бурмистров, С. С. Бучнев. - Москва: РУДН, 2012. - 170 с. - ISBN 978-5-209-03557-2.	учеб.-метод. комплекс	2012	ЭБС "IPRbooks"
2.	Бударников А. А.	Методические основы пауэрлифтинга в вузе [Электронный ресурс] : учеб. пособие / А. А. Бударников. - Москва: РУДН, 2012. - 155 с. : ил. - ISBN 978-5-209-04193-1.	учебное пособие	2012	ЭБС "IPRbooks"
3.	Миронов В. М.	Гимнастика [Электронный ресурс]: Методика преподавания: учебник / В. М. Миронов, Г. Б. Рабиль, Т. А. Морозевич-Шилюк ; под общ. ред. В. М. Миронова. - Минск: Новое знание; Москва: ИНФРА-М, 2017. - 335 с.: ил. - (Высшее образование. Бакалавриат). - ISBN 978-985-475-578-6.	учебник	2017	ЭБС "ZNANIUM.COM"
4.	Быченков С. В.	Атлетическая гимнастика для студентов [Электронный ресурс]: учеб. -метод. пособие / С. В. Быченков. - Саратов: Вузовское образование, 2016. - 50 с.	учебно-методическое пособие	2016	ЭБС "IPRbooks"

8.2. Дополнительная литература

№ п/п	Авторы, составители	Заглавие (заголовок)	Тип (учебник, учебное пособие, учебно- методическое пособие, практикум, др.)	Год издания	Количество в научной библиотеке / Наименование ЭБС
1.	Балашова В. Ф.	Физическая культура: тестовый контроль знаний: метод. пособие / В. Ф. Балашова, Н. Н. Чесноков. - Гриф УМО. - Москва: Физическая культура, 2007. - 131 с. - Библиогр.: с. 109-110. - ISBN 978-5-9746-0056-2 : 180-00.	методическое пособие	2007	30
2.	Барчуков И. С.	Физическая культура и физическая подготовка: учеб. для вузов / [и др.]; под ред. В. Я. Кикотя, И. С. Барсукова. - Гриф МО. - Москва: ЮНИТИ-ДАНА, 2009. - 430 с.: ил. - Библиогр.: с. 428. - ISBN 978-5-238-01157-8 : 280-00.	учебник	2009	1
3.	Евсеев Ю. И.	Физическая культура: учеб. пособие для вузов / Ю. И. Евсеев. - Изд. 6-е, доп. и испр.; гриф МО. - Ростов-на-Дону: Феникс, 2010. - 445 с.: ил. - (Высшее образование). - Библиогр. в конце гл. - Прил.: с. 431-440. - ISBN 978-5-222-15572-1: 174-00. - 263-00.	учебное пособие	2010	2
4.	Евсеев Ю. И.	Физическая культура: учеб. пособие для вузов / Ю. И. Евсеев. - Изд. 4-е; Гриф МО. - Ростов-на-Дону: Феникс, 2008. - 379 с.: ил. - (Высшее образование). - Библиогр. в конце гл. - ISBN 978-5-222-12360-7: 104-05. - 161-00.	учебное пособие	2008	10
5.	Барчуков И. С.	Физическая культура и спорт: методология, теория, практика: учеб.	учебное пособие	2009	6

№ п/п	Авторы, составители	Заглавие (заголовок)	Тип (учебник, учебное пособие, учебно- методическое пособие, практикум, др.)	Год издания	Количество в научной библиотеке / Наименование ЭБС
1.	Балашова В. Ф.	Физическая культура: тестовый контроль знаний: метод. пособие / В. Ф. Балашова, Н. Н. Чесноков. - Гриф УМО. - Москва: Физическая культура, 2007. - 131 с. - Библиогр.: с. 109-110. - ISBN 978-5-9746-0056-2 : 180-00.	методическое пособие	2007	30
		пособие для студентов высш. учеб. заведений / И. С. Барчуков, А. А. Нестеров; под общ. ред. Н. Н. Маликова. - 3-е изд., стер.; Гриф УМО. - Москва: Академия, 2009. - 526 с.: ил. - (Высшее профессиональное образование). - Библиогр.: с. 521. - ISBN 978-5-7695-6577-9 : 384-00.			

8.3. Перечень профессиональных баз данных и информационных справочных систем

- Теория и практика физической культуры [Электронный ресурс] : научный журнал / Научно-издательский центр "Теория и практика физической культуры и спорта". - Электрон.журнал. – Москва. Режим доступа к журн.: <http://elibrary.ru/contents.asp?issueid=1530105>
- Митрохина В.В. Аэробика. Теория. Методика. Практика [Электронный ресурс]: учебное пособие/ Митрохина В.В.— Электрон. текстовые данные.— М.: Российский университет дружбы народов, 2010.— 136 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/11442>.— ЭБС «IPRbooks»
- Бьёрн Кафка Функциональная тренировка. Спорт, фитнес [Электронный ресурс]/ Бьёрн Кафка, Олаф Йеневайн— Электрон. текстовые данные.— М.: Спорт, 2016.— 176 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/55571>.— ЭБС «IPRbooks»
- Гимнастика: Учеб. для студ. высш. пед. учеб. заведений / М.Л.Журавин, О.В.Загрядская, Н.В.Казакевич и др.; Под ред. М.Л.Журавина, Н.К.Меньшикова. — М.: Издательский центр «Академия», 2001. Режим доступа: <http://herzen-ffk.myl.ru/load/19-1-0-68>
- Гимнастика и методика преподавания: Учебник для институтов физической культуры / Под ред. В.М. Смолевского. - Изд. 3-е, перераб., доп. - М.: Физкультура и спорт, 1987. - 336 с, ил. – Режим доступа: <https://studfiles.net/preview/3569357/>
- WebofScience[Электронный ресурс] : мультидисциплинарная реферативная база данных. – Philadelphia: ClarivateAnalytics, 2016– . – Режим доступа : apps.webofknowledge.com. – Загл. с экрана. – Яз. рус., англ.
- Elibrary[Электронный ресурс] : научная электронная библиотека. – Москва : НЭБ, 2000– . – Режим доступа : elibrary.ru. – Загл. с экрана. – Яз. рус., англ
- NEICON[Электронный ресурс] : электронная информация : архив научных журналов. – Москва : НЭИКОН, 2002– . – Режим доступа : neicon.ru/resources/archive. – Загл. с экрана. – Яз. рус., англ
- <https://dspace.tltsu.ru/bitstream/123456789/6171/1/PiyansinAN%201-05-16-eui-Z.pdf>

8.4. Перечень программного обеспечения

№ п/п	Наименование ПО	Реквизиты договора (дата, номер, срок действия)
1.	Windows	Договор от 19.05.2015г. № 690, бессрочно
2.	Office Standart	Договор от 20.07.2016г. № 727 бессрочно

8.5. Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине

№ п/п	Наименование оборудованных учебных кабинетов, лабораторий, мастерских и др. объектов для проведения практических и лабораторных занятий, помещений для самостоятельной работы обучающихся (номер аудитории)	Перечень основного оборудования
1	Зал аэробики (У-135)	Гимнастические коврики, зеркала, степы, гимнастические маты, фитболы, скакалки, обручи,

№ п/п	Наименование оборудованных учебных кабинетов, лабораторий, мастерских и др. объектов для проведения практических и лабораторных занятий, помещений для самостоятельной работы обучающихся (номер аудитории)	Перечень основного оборудования
		гимнастические палки, гимнастические скамейки, музыкальный центр
2	Спортивный зал (У-225)	Стойки волейбольные, ворота футбольные, баскетбольные щиты, скамейки, мячи волейбольные, футбольные, скакалки, обручи, фитболы, коврики гимнастические, сетка для большого тенниса
3	Компьютерный класс. Учебная аудитория для проведения занятий лекционного типа. Учебная аудитория для проведения занятий семинарского типа. Учебная аудитория для проведения лабораторных работ. Учебная аудитория для практических занятий. Учебная аудитория для выполнения учебных, курсовых и дипломных работ. Учебная аудитория для курсового проектирования (выполнения курсовых работ). Учебная аудитория для проведения групповых и индивидуальных консультаций Учебная аудитория для проведения занятий текущего контроля и промежуточной аттестации. Помещение для самостоятельной работы (У-213)	Столы ученические двухместные, стол преподавательский, стулья, доска аудиторная (меловая), компьютеры с выходом в сеть Интернет.