

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

Б1.В.ДВ.06.06
(индекс дисциплины)

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Элективные дисциплины по физической культуре и спорту.

Атлетическая гимнастика

(наименование дисциплины)

по направлению подготовки

09.03.03 Прикладная информатика

направленность (профиль)

Разработка социальных и экономических информационных систем

Форма обучения: очная

Год набора: 2020

Общая трудоемкость: 0 ЗЕТ

Распределение часов дисциплины по семестрам

| Семестр | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | Итого |
|----------------------------------------------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|
| Форма контроля | зачет | зачет | зачет | зачет | зачет | зачет | |
| Вид занятий | | | | | | | |
| Лекции | | | | | | | |
| Лабораторные | | | | | | | |
| Практические | 32 | 32 | 32 | 32 | 32 | 32 | 192 |
| Руководство: курсовые работы (проекты) / РГР | | | | | | | |
| Промежуточная аттестация | 0,25 | 0,25 | 0,25 | 0,25 | 0,25 | 0,25 | 1,5 |
| Контактная работа | 32,25 | 32,25 | 32,25 | 32,25 | 32,25 | 32,25 | 193,5 |
| Самостоятельная работа | 3,75 | 3,75 | 31,75 | 31,75 | 31,75 | 31,75 | 134,5 |
| Контроль | | | | | | | |
| Итого | 36 | 36 | 64 | 64 | 64 | 64 | 328 |

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 01A5F3840047AF03884D442E4CAB04A8CC
Владелец: Хорошева Татьяна Анатольевна
Действителен: с 08.11.2022 до 08.11.2023

Рабочую программу составил(и):

Старший преподаватель кафедр «Физическое воспитание» Рева А.В.

(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 (специальности) 09.03.03 Прикладная информатика

Срок действия рабочей программы дисциплины до «31» августа 2024 г.

СОГЛАСОВАНО

Заведующий кафедрой

«Прикладная математика и информатика»

«__» _____ 20__ г. _____
(подпись)

О.М.Гущина
(И.О. Фамилия)

УТВЕРЖДЕНО

На заседании кафедры

«Физическое воспитание»

(протокол заседания № 1 от «2» 09 2019 г.).

1. Цель освоения дисциплины

Цель освоения дисциплины – формирование физической культуры личности 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 и практики, на освоении которых базируется данная дисциплина: «Безопасность жизнедеятельности».

Дисциплины и практики, для которых освоение данной дисциплины необходимо как предшествующее: «Физическая культура и спорт».

3. Планируемые результаты обучения

| Формируемые и контролируемые компетенции (код и наименование) | Индикаторы достижения компетенций (код и наименование) | Планируемые результаты обучения |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности | УК-7.1. Знает виды физических упражнений; научно-практические основы физической культуры и здорового образа и стиля жизни. | Знать: виды физических упражнений; научно-практические основы физической культуры и здорового образа и стиля жизни |
| | | Уметь: применять научно-практические основы физической культуры и здорового образа и стиля жизни |
| | | Владеть: навыками применения научно-практических основ физической культуры и здорового образа и стиля жизни |
| | УК-7.2. Умеет применять на практике разнообразные средства физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной | Знать: средства физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности; средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни |

| Формируемые и контролируемые компетенции (код и наименование) | Индикаторы достижения компетенций (код и наименование) | Планируемые результаты обучения |
|-------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| | <p>деятельности; использовать творчески средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни.</p> | <p>Уметь: применять на практике разнообразные средства физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности; использовать творчески средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни</p> |
| | | <p>Владеть: навыками применения на практике разнообразные средства физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности; использовать творчески средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни</p> |
| | <p>УК-7.3. Владеет средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования.</p> | <p>Знать: средства и методы укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования</p> |
| | | <p>Уметь: применять средства и методы укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования</p> |
| | | <p>Владеть: навыками применения средств и методов укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования</p> |

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 Специальная физическая подготовка | Пр | Введение в дисциплину | 1 | 2 | 5 | — | Комплекс упражнений |
| | Пр | Освоение разминочных комплексов | 1 | 2 | 5 | — | Комплекс упражнений |
| | Пр | Сдача норматива | 1 | 2 | 10 | — | Норматив «Бег 100 метров» |
| | Пр | Сдача норматива | 1 | 2 | 10 | — | Норматив «Бег 2000/3000 метров» |
| | Пр | Освоение и работа с тренажерами | 1 | 2 | 5 | — | Комплекс упражнений |
| | Пр | Освоение и работа с тренажерами | 1 | 2 | 5 | — | Комплекс упражнений |
| | Пр | Освоение и работа с тренажерами | 1 | 2 | 5 | — | Комплекс упражнений |
| | Пр | Освоение круговых систем тренировок | 1 | 2 | 5 | — | Комплекс упражнений |
| | Пр | Освоение и работа с тренажерами | 1 | 2 | 5 | — | Комплекс упражнений |
| | Пр | Освоение и работа с тренажерами и тренировка растяжки мышц | 1 | 2 | 5 | — | Комплекс упражнений |
| | Пр | Сдача норматива | 1 | 2 | 10 | — | Норматив «Наклон вперед из положения стоя» |
| | Пр | Освоение специальных подготовительных | 1 | 2 | 5 | — | Комплекс |

| Модуль (раздел) | Вид учебной работы | Наименование тем занятий (учебной работы) | Семестр | Объем, ч. | Баллы | Интерактив, ч. | Формы текущего контроля (наименование оценочного средства) |
|-----------------------------------------------------|--------------------------|----------------------------------------------------------------------|---------|-----------|-------|----------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| | | упражнений для сдачи норматива | | | | | упражнений |
| | Пр | Освоение специальных подготовительных упражнений для сдачи норматива | 1 | 2 | 5 | — | Комплекс упражнений |
| | Пр | | 1 | 2 | 5 | — | Комплекс упражнений |
| | Пр | Освоение специальных подготовительных упражнений для сдачи норматива | 1 | 2 | 5 | — | Комплекс упражнений |
| | Пр | Сдача норматива | 1 | 2 | 10 | — | Норматив «Сгибание/разгибание рук в упоре лежа» (дев) и «Подтягивание на высокой перекладине» (юн) |
| | Ср | Подготовка к зачету | 1 | 3,75 | — | — | Вопросы к зачету |
| | ПА | Сдача зачета | 1 | 0,25 | — | — | — |
| Модуль 2 Специальная физическая подготовка | Пр | Введение в дисциплину | 2 | 2 | 5 | — | Комплекс упражнений |
| | Пр | Освоение и углубление в круговой тренировочный метод | 2 | 2 | 5 | — | Комплекс упражнений |
| | Пр | Освоение и углубление в круговой тренировочный метод | 2 | 2 | 5 | — | Комплекс упражнений |
| | Пр | Освоение и углубление в круговой тренировочный метод | 2 | 2 | 5 | — | Комплекс упражнений |
| | Пр | Освоение специальных подготовительных | 2 | 2 | 5 | — | Комплекс |

| Модуль (раздел) | Вид учебной работы | Наименование тем занятий (учебной работы) | Семестр | Объем, ч. | Баллы | Интерактив, ч. | Формы текущего контроля (наименование оценочного средства) |
|--------------------|--------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|-----------|-------|----------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| | | упражнений для сдачи норматива | | | | | упражнений |
| | Пр | Освоение специальных подготовительных упражнений для сдачи норматива | 2 | 2 | 5 | — | Комплекс упражнений |
| | Пр | Тренировка с помощью специальных подготовительных упражнений для сдачи норматива | 2 | 2 | 5 | — | Комплекс упражнений |
| | Пр | Сдача норматива | 2 | 2 | 10 | — | Норматив «Сгибание/разгибание рук в упоре лежа» (дев) и «Подтягивание на высокой перекладине» (юн) |
| | Пр | Освоение комплексов для растяжки мышц и подготовка к сдаче норматива | 2 | 2 | 5 | — | Комплекс упражнений |
| | Пр | Освоение комплексов для растяжки мышц и подготовка к сдаче норматива | 2 | 2 | 5 | — | Комплекс упражнений |
| | Пр | Введение в теоретические основы базовых, многосуставных упражнений | 2 | 2 | 5 | — | Комплекс упражнений |
| | Пр | Сдача норматива | 2 | 2 | 10 | — | Норматив «Наклон вперед из положения стоя» |
| | Пр | Освоение специально-подготовительных упражнений для развития взрывной силы ног и подготовка к сдаче норматива | 2 | 2 | 5 | — | Комплекс упражнений |
| | Пр | Освоение специально-подготовительных упражнений для развития взрывной силы ног и подготовка к сдаче норматива | 2 | 2 | 5 | — | Комплекс упражнений |

| Модуль (раздел) | Вид учебной работы | Наименование тем занятий (учебной работы) | Семестр | Объем, ч. | Баллы | Интерактив, ч. | Формы текущего контроля (наименование оценочного средства) |
|-----------------------------------------------------|--------------------------|----------------------------------------------------------------------|---------|-----------|-------|----------------|------------------------------------------------------------------------|
| | Пр | Сдача норматива | 1 | 2 | 10 | — | Норматив «Бег 100 метров» |
| | Пр | Сдача норматива | 1 | 2 | 10 | — | Норматив «Бег 2000/3000 метров» |
| | Ср | Подготовка к зачету | 2 | 3,75 | — | — | Вопросы к зачету |
| | ПА | Сдача зачета | 2 | 0,25 | — | — | — |
| Модуль 3 Специальная физическая подготовка | Пр | Введение в дисциплину | 3 | 2 | 5 | — | Комплекс упражнений |
| | Пр | Отработка разминочных комплексов ОФП | 3 | 2 | 5 | — | Комплекс упражнений |
| | Пр | Освоение подготовительных упражнений для сдачи норматива | 3 | 2 | 5 | — | Комплекс упражнений |
| | Пр | Сдача норматива | 1 | 2 | 10 | — | Норматив «Бег 100 метров» |
| | Пр | Сдача норматива | 1 | 2 | 10 | — | Норматив «Бег 2000/3000 метров» |
| | Пр | Освоение комплексов для растяжки мышц и подготовка к сдаче норматива | 3 | 2 | 5 | — | Комплекс упражнений |
| | Пр | Освоение комплексов для растяжки мышц и подготовка к сдаче норматива | 3 | 2 | 5 | — | Комплекс упражнений |
| | Пр | Освоение комплексов для растяжки мышц и подготовка к сдаче норматива | 3 | 2 | 5 | — | Комплекс упражнений |
| | Пр | Сдача норматива | 3 | 2 | 10 | — | Норматив «Наклон вперед из положения стоя» |

| Модуль (раздел) | Вид учебной работы | Наименование тем занятий (учебной работы) | Семестр | Объем, ч. | Баллы | Интерактив, ч. | Формы текущего контроля (наименование оценочного средства) |
|-----------------------------------------------------|--------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|---------|-----------|-------|----------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| | Пр | Освоение упражнений для тренировки мышц рук | 3 | 2 | 5 | — | Комплекс упражнений |
| | Пр | Освоение упражнений для тренировки мышц рук | 3 | 2 | 5 | — | Комплекс упражнений |
| | Пр | Освоение упражнений для тренировки мышц рук | 3 | 2 | 5 | — | Комплекс упражнений |
| | Пр | Сдача норматива | 3 | 2 | 10 | — | Норматив «Сгибание/разгибание рук в упоре лежа» (дев) и «Подтягивание на высокой перекладине» (юн) |
| | Пр | Изучение базовых понятий поверхностной мышечной анатомии и физиологии | 3 | 2 | 5 | — | Комплекс упражнений |
| | Пр | Изучение блочных тренажеров и отработка комплексов упражнений в блочных тренажерах | 3 | 2 | 5 | — | Комплекс упражнений |
| | Пр | Изучение рычажных тренажеров и отработка комплексов упражнений в рычажных тренажерах | 3 | 2 | 5 | — | Комплекс упражнений |
| | Ср | Подготовка к зачету | 3 | 31,75 | — | — | Вопросы к зачету |
| | ПА | Сдача зачета | 3 | 0,25 | — | — | — |
| Модуль 4 Специальная физическая подготовка | Пр | Введение в дисциплину | 4 | 2 | 5 | — | Комплекс упражнений |

| Модуль (раздел) | Вид учебной работы | Наименование тем занятий (учебной работы) | Семестр | Объем, ч. | Баллы | Интерактив, ч. | Формы текущего контроля (наименование оценочного средства) |
|--------------------|--------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|-----------|-------|----------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| | Пр | Освоение и проведение комплексов ОФП | 4 | 2 | 5 | — | Комплекс упражнений |
| | Пр | Освоение и проведение комплексов ОФП, комплексов на растяжку мышц ног и подготовка к сдаче норматива | 4 | 2 | 5 | — | Комплекс упражнений |
| | Пр | Сдача норматива | 4 | 2 | 10 | — | Норматив «Наклон вперед из положения стоя» |
| | Пр | Освоение упражнений для мышц спины | 4 | 2 | 5 | — | Комплекс упражнений |
| | Пр | Освоение упражнений для мышц спины | 4 | 2 | 5 | — | Комплекс упражнений |
| | Пр | Освоение упражнений для мышц спины | 4 | 2 | 5 | — | Комплекс упражнений |
| | Пр | Сдача норматива | 4 | 2 | 10 | — | Норматив «Сгибание/разгибание рук в упоре лежа» (дев) и «Подтягивание на высокой перекладине» (юн) |
| | Пр | Освоение и отработка специально- подготовительных беговых упражнений для мышц ног | 4 | 2 | 5 | — | Комплекс упражнений |
| | Пр | Освоение и отработка специально- подготовительных беговых упражнений для мышц ног | 4 | 2 | 5 | — | Комплекс упражнений |
| | Пр | Освоение и отработка упражнений для | 4 | 2 | 5 | — | Комплекс |

| Модуль (раздел) | Вид учебной работы | Наименование тем занятий (учебной работы) | Семестр | Объем, ч. | Баллы | Интерактив, ч. | Формы текущего контроля (наименование оценочного средства) |
|-----------------------------------------------------|--------------------------|------------------------------------------------------------------|---------|-----------|-------|----------------|------------------------------------------------------------------------|
| | | развития взрывной силы ног | | | | | упражнений |
| | Пр | Освоение и отработка упражнений для развития взрывной силы ног | 4 | 2 | 5 | — | Комплекс упражнений |
| | Пр | Освоение и отработка упражнений для развития взрывной силы ног | 4 | 2 | 5 | — | Комплекс упражнений |
| | Пр | Круговая тренировка на мышцы ног | 4 | 2 | 5 | — | Комплекс упражнений |
| | Пр | Сдача норматива | 1 | 2 | 10 | — | Норматив «Бег 100 метров» |
| | Пр | Сдача норматива | 1 | 2 | 10 | — | Норматив «Бег 2000/3000 метров» |
| | Ср | Подготовка к зачету | 4 | 31,75 | — | — | Вопросы к зачету |
| | ПА | Сдача зачета | 4 | 0,25 | — | — | — |
| Модуль 5 Специальная физическая подготовка | Пр | Введение в дисциплину | 5 | 2 | 5 | — | Комплекс упражнений |
| | Пр | Освоение и отработка разминочных комплексов ОФП | 5 | 2 | 5 | — | Комплекс упражнений |
| | Пр | Освоение и отработка разминочных комплексов ОФП | 5 | 2 | 5 | — | Комплекс упражнений |
| | Пр | Сдача норматива | 1 | 2 | 10 | — | Норматив «Бег 100 метров» |
| | Пр | Сдача норматива | 1 | 2 | 10 | — | Норматив «Бег 2000/3000 метров» |
| | Пр | Отработка тренировочных комплексов для растяжки мышц ног и спины | 5 | 2 | 5 | — | Комплекс упражнений |
| | Пр | Круговая тренировка | 5 | 2 | 5 | — | Комплекс |

| Модуль (раздел) | Вид учебной работы | Наименование тем занятий (учебной работы) | Семестр | Объем, ч. | Баллы | Интерактив, ч. | Формы текущего контроля (наименование оценочного средства) |
|--------------------|--------------------------|-----------------------------------------------------------|---------|-----------|-------|----------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| | | | | | | | упражнений |
| | Пр | Освоение статодинамических упражнений | 5 | 2 | 5 | — | Комплекс упражнений |
| | Пр | Сдача норматива | 5 | 2 | 10 | — | Норматив «Наклон вперед из положения стоя» |
| | Пр | Статодинамическая тренировка и ее теория | 5 | 2 | 5 | — | Комплекс упражнений |
| | Пр | Отработка комплексов ОФП | 5 | 2 | 5 | — | Комплекс упражнений |
| | Пр | Тренировка мышц рук и спины | 5 | 2 | 5 | — | Комплекс упражнений |
| | Пр | Сдача норматива | 5 | 2 | 10 | — | Норматив «Сгибание/разгибание рук в упоре лежа» (дев) и «Подтягивание на высокой перекладине» (юн) |
| | Пр | Освоение упражнений на развитие мышц спины | 5 | 2 | 5 | — | Комплекс упражнений |
| | Пр | Круговая тренировка | 5 | 2 | 5 | — | Комплекс упражнений |
| | Пр | Теоретические основы создания тренировочных комплексов | 5 | 2 | 5 | — | Комплекс упражнений |
| | Ср | Подготовка к зачету | 5 | 31,75 | — | — | Вопросы к зачету |
| | ПА | Сдача зачета | 5 | 0,25 | — | — | — |
| Модуль 6 | Пр | Освоение и теоретические основы | 6 | 2 | 5 | — | Комплекс упражнений |

| Модуль (раздел) | Вид учебной работы | Наименование тем занятий (учебной работы) | Семестр | Объем, ч. | Баллы | Интерактив, ч. | Формы текущего контроля (наименование оценочного средства) |
|-----------------------------------------|--------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------|---------|-----------|-------|----------------|------------------------------------------------------------------------|
| Специальная физическая подготовка | | многосуставных упражнений | | | | | |
| | Пр | Освоение технике упражнения становая тяга | 6 | 2 | 5 | — | Комплекс упражнений |
| | Пр | Освоение технике упражнения приседания со штангой | 6 | 2 | 5 | — | Комплекс упражнений |
| | Пр | Освоение технике упражнения жим лежа | 6 | 2 | 5 | — | Комплекс упражнений |
| | Пр | Теоретические основы тренировки мышц ног и практическое подкрепление | 6 | 2 | 5 | — | Комплекс упражнений |
| | Пр | Теоретические основы тренировки мышц спины и грудных мышц и практическое подкрепление | 6 | 2 | 5 | — | Комплекс упражнений |
| | Пр | Отработка комплексов ОФП и проведение круговой тренировки | 6 | 2 | 5 | — | Комплекс упражнений |
| | Пр | Освоение тренировочных комплексов для растяжки мышц ног и подготовка к сдаче норматива | 6 | 2 | 5 | — | Комплекс упражнений |
| | Пр | Сдача норматива | 6 | 2 | 10 | — | Норматив «Наклон вперед из положения стоя» |
| | Пр | Тренировка мышц рук и мышц спины | 6 | 2 | 5 | — | Комплекс упражнений |
| | Пр | Тренировка мышц рук и мышц спины | 6 | 2 | 5 | — | Комплекс упражнений |
| | Пр | Тренировка мышц рук и мышц спины, | 6 | 2 | 5 | — | Комплекс |

| Модуль (раздел) | Вид учебной работы | Наименование тем занятий (учебной работы) | Семестр | Объем, ч. | Баллы | Интерактив, ч. | Формы текущего контроля (наименование оценочного средства) |
|--------------------|--------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------|---------|------------|-------|----------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| | | подготовка к сдаче норматива | | | | | упражнений |
| | Пр | Сдача норматива | 6 | 2 | 10 | — | Норматив «Сгибание/разгибание рук в упоре лежа» (дев) и «Подтягивание на высокой перекладине» (юн) |
| | Пр | Отработка специально-подготовительных беговых упражнений и тренировка взрывной силы ног | 6 | 2 | 5 | — | Комплекс упражнений |
| | Пр | Сдача норматива | 1 | 2 | 10 | — | Норматив «Бег 100 метров» |
| | Пр | Сдача норматива | 1 | 2 | 10 | — | Норматив «Бег 2000/3000 метров» |
| | Ср | Подготовка к зачету | 6 | 31,75 | — | — | Вопросы к зачету |
| | ПА | Сдача зачета | 6 | 0,25 | — | — | — |
| Итого: | | | | 328 | | | |

Схема расчета итогового балла

Сумма баллов за выполнение всех видов учебной работы в течение семестра:

Выполнение комплексов упражнений 60 баллов + за сдачу нормативов 40 баллов = 100 баллов

5. Образовательные технологии

Технология традиционного обучения.

Виды учебной работы: практическое занятие, самостоятельная работа.

Методы обучения: наглядные, практические.

6. Методические указания по освоению дисциплины

Приступая к освоению дисциплины, студенту необходимо внимательно ознакомиться с тематическим планом занятий, списком рекомендованной литературы, особенностями текущего контроля, критериями и нормами оценки.

Студент должен:

- систематически посещать аудиторные занятия;
- выполнять комплексы упражнений;
- изучать рекомендованную литературу;
- своевременно сдавать установленные нормативы.
- осваивать базовые понятия мышечной анатомии и физиологии
- изучать технические особенности как базовых упражнений, так и изоляционных
- самостоятельно изучать виды тренажеров и тренировочных станций с целью расширения кругозора в данной дисциплине и дальнейшего самостоятельного совершенствования

7. Оценочные средства

7.1. Паспорт оценочных средств

| Семестр | Код контролируемой компетенции (или ее части) | Наименование оценочного средства |
|---------|--------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------|
| 1 | УК-7 | Комплексы упражнений. Норматив по Вопросы к зачету. |
| 2 | УК-7 | Комплексы упражнений. Норматив по Вопросы к зачету. |
| 3 | УК-7 | Комплексы упражнений. Норматив по Вопросы к зачету. |
| 4 | УК-7 | Комплексы упражнений. Норматив по Вопросы к зачету. |
| 5 | УК-7 | Комплексы упражнений. Норматив по Вопросы к зачету. |
| 6 | УК-7 | Комплексы упражнений. Норматив по Вопросы к зачету. |

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

7.2.1. Типовые комплексы упражнений

(наименование оценочного средства)

Комплексы упражнений на тренажерах, упражнения с отягощением, со свободными весами, статодинамические упражнения и упражнения для работы с собственным весом.

Тренировочный комплекс для развития мышц ног(пример)

- 1.Приседания со штангой 3*8 повторений
- 2.Становая тяга на прямых ногах 4*12 повторений
- 3.Разгибания в блочном тренажере 4*12-16 повторений
- 4.Выпады с гантелями на месте 4*10 повторений
- 5.Растяжка 15 минут
- 6.Пресс 4*20 повторений

Критерии оценки:

5 баллов – выполняет все требования техники безопасности и правила поведения в спортивных залах. Соблюдает гигиенические правила и охрану труда при выполнении спортивных упражнений занятий; 3-4 балла – соблюдает технику безопасности, выполняет не все предложенные упражнения, 1-2 балла – соблюдает технику безопасности на занятии, выполняет 1/3 часть упражнений, предложенных преподавателем, 0 баллов – отсутствует на занятии или не работает.

7.2.2. Норматив «Наклон вперед из положения стоя»

(наименование оценочного средства)

Краткое описание и регламент выполнения

Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье выполняется из исходного положения: стоя на гимнастической скамье, ноги выпрямлены в коленях, ступни ног расположены параллельно на ширине 10-15 см. При выполнении испытания по команде преподавателя студент выполняет два предварительных наклона, скользя пальцами рук по линейке измерения. При третьем наклоне студент максимально сгибается и фиксирует результат в течение 2 секунд. Величина гибкости измеряется в сантиметрах. Результат выше уровня гимнастической скамьи определяется знаком « - », ниже – знаком «+».

Критерии оценки:

Для девушек: 10 баллов - 16 см, 9 баллов – 15 см, 8 баллов – 14 см, 7 баллов – 13 см, 6 баллов – 12 см, 5 баллов – 11 см, 4 балла -10 см, 3 балла – 9 см, 2 балла – 8 см, 1 балл – меньше 8 см.

Для юношей: 10 баллов - 13 см, 9 баллов – 12 см, 8 баллов – 11 см, 7 баллов – 10 см, 6 баллов – 11 см, 5 баллов – 10 см, 4 балла – 9 см, 3 балла – 8 см, 2 балла – 7 см, 1 балл – менее 7 см.

7.2.3. Норматив «Бег 100 метров»

Краткое описание и регламент выполнения

В беге на 100 м применяется низкий старт. Упражнение выполняется с высокого старта по беговой дорожке стадиона или ровной площадке с любым покрытием. По команде «На старт» обучаемый становится перед стартовой линией, так, чтобы толчковая нога находилась у стартовой линии, а другая была бы отставлена на полшага назад. По команде «Внимание», слегка сгибая обе ноги, обучаемый наклоняет корпус вперед и переносит тяжесть тела на впереди стоящую ногу. Плечи при этом нужно опустить вниз, руки, согнутые в локтях, отвести одну вперед, другую назад. Вперед выводится рука, противоположная выставленной ноге. Взгляд бегуна направлен несколько вперед на дорожку. Допустимо опираться рукой о землю.

Критерии оценки:

Для юношей: 10 баллов - 13,1 сек, 9 баллов – 13,2, 8 баллов - 13,3 сек, 7 баллов – 13,4, 6 баллов – 13,5, 5 баллов – 13,6, 4 балла – 13,7, 3 балла – 13,8, 2 балла – 13,9, 1 балл – 14,0, 0 баллов – менее 14 сек.

Для девушек: 10 баллов -16,4, 9 баллов – 16,5 сек, 8 баллов – 16,6 сек, 7 баллов – 16,7 сек, 6 баллов – 16,8 сек, 5 баллов – 16,9 сек, 4 балла – 17 сек, 3 балла – 17,1 сек, 2 балла – 17,2 сек, 1 балл – 17,3 сек, 0 баллов – менее 17,3 сек.

7.2.4. Норматив «Бег 2000/3000 метров»

Краткое описание и регламент выполнения

Бег на 2000м (для девушек) и 3000 м (для юношей) осуществляется с высокого старта. При беге с высокого старта сильнейшая нога ставится впереди. Стартовое ускорение необходимо совершать не менее 20-30 метров, для того, чтобы занять удобную позицию. При стартовом разгоне длина шага намного короче, чем в беге по дистанции. При беге на поворотах туловище слегка наклонено влево.

Критерии оценки:

Для девушек: 10 баллов – 11 мин, 9 баллов – 11,10 мин, 8 баллов – 11,20 мин, 7 баллов – 11,30 мин, 6 баллов – 11,40 мин, 5 баллов – 11,50 мин, 4 балла – 12 мин, 3 балла – 12,10 мин, 2 балла – 12,20 мин, 1 балл – 12,30 мин, 0 баллов – менее 12,30 мин.

Для юношей: 10 баллов – 14,30 мин; 9 баллов – 14,30-14,40 мин; 8 баллов – 14,40-14,50 мин; 7 баллов – 14,50-15,00 мин; 6 баллов – 15,00 – 15,10 мин; 5 баллов – 15,10-15,20 мин; 4 балла – 15,20-15,30 мин; 3 балла – 15,30-15,40 мин; 2 балла – 15,40-15,50 мин; 1 балл – 16 мин; 0 баллов – менее 16 мин.

7.2.5. Норматив «Сгибание/разгибание рук в упоре лежа» (дев) и «Подтягивание на высокой перекладине» (юн)**Краткое описание и регламент выполнения****«Сгибание/разгибание рук в упоре лежа» (дев)**

- студент, находясь в начальном положении, сгибает руки, пока не коснется грудью пола (или контактной платформы при ее использовании);
- затем, разгибая руки, студент возвращается в начальное положение, в котором ему нужно зафиксировать тело на 1 секунду;
- испытание продолжается в течение времени, пока студент правильно выполняет упражнение или пока он сам его не остановит.

Критерии оценки:

10 баллов- 17 раз, 9 баллов – 16 раз, 8 баллов – 15 раз, 7 баллов – 14 раз, 6 баллов – 13 раз, 5 баллов- 12 раз, 4 балла – 11 раз, 3 балла – 10 раз, 2 балла – 9 раз, 1 балл – 9 раз, 0 баллов – меньше 9 раз.

«Подтягивание на высокой перекладине» (юн)

Подтягивание из виса на высокой перекладине выполняется из ИП: вис хватом сверху, кисти рук на ширине плеч, руки, туловище и ноги выпрямлены, ноги не касаются пола, ступни вместе.

Студент подтягивается так, чтобы подбородок поднялся выше грифа перекладины, затем опускается в вис и, зафиксировав ИП на 0,5 с, продолжает выполнение испытания (теста). Засчитывается количество правильно выполненных попыток.

Критерии оценки:

10 баллов – 13 раз, 9 баллов – 12 раз, 8 баллов – 11 раз, 7 баллов – 10 раз, 6 баллов – 9 раз, 5 баллов – 8 раз, 4 балла – 7 раз. 3 балла – 6 раз, 2 балла – 5 раз, 1 балл – 2 раза, 0 баллов – меньше 2-х раз.

7.3. Оценочные средства для промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины

7.3.1. Вопросы к промежуточной аттестации

Семестры 1, 2, 3, 4, 5, 6

| № п/п | Вопросы к зачету |
|----------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1 | Средства физической культуры. |
| 2 | Физическая культура – часть общечеловеческой культуры. |
| 3 | Самоконтроль за физическим развитием и функциональным состоянием организма. |
| 4 | Виды и методы контроля за эффективностью тренировочных занятий в избранном виде спорта (системе физических упражнений). |
| 5 | Границы интенсивности нагрузок в условиях самостоятельных занятий у лиц разного возраста. |
| 6 | Особенности самостоятельных занятий для женщин, планирование и управление самостоятельными занятиями. |
| 7 | Перечислите виды тканей организма и их свойства общего и специфического характера. |
| 8 | Общее представление о строении тела человека. |
| 9 | Физическая культура и спорт как социальные феномены. |
| 10 | Оценка функциональной подготовленности организма. Функциональные пробы. |
| 11 | Определение нагрузки по показателям пульса, жизненной емкости легких и частоте дыхания. |
| 12 | Субъективные и объективные показатели самоконтроля. |
| 13 | Врачебный контроль как условие допуска к занятиям физической культурой и спортом, его содержание и периодичность. |
| 14 | Диагностика и самодиагностика состояния организма при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом. Виды диагностики. |
| 15 | Формы и содержание самостоятельных занятий. |
| 16 | Взаимосвязь между интенсивностью занятий и ЧСС. Признаки чрезмерной нагрузки. |
| 17 | Возрастные особенности содержания занятий |
| 18 | Общая и моторная плотность занятия. |
| 19 | Построение и структура учебно-тренировочного занятия. |
| 20 | Зоны интенсивности нагрузок по частоте сердечных сокращений (ЧСС). |
| 21 | Гипокинезия и гиподинамия. |
| 22 | Понятие об утомлении при физической и умственной деятельности. |
| 23 | Личная гигиена и закаливание. |
| 24 | Периоды работоспособности в течение рабочего дня и их краткая характеристика. |
| 25 | Организация режима питания. |
| 26 | Организация сна. |
| 27 | Понятие «здоровье», его содержание и критерии. Самооценка собственного здоровья |
| 28 | Представление о мышечной системе (функции поперечно-полосатой и гладкой мускулатуры). Строение мышечной ткани. |
| 29 | Профилактика вредных привычек. |
| 30 | Кровь. Кровеносная система, ее состав и функции. Сердце как главный орган кровеносной системы (строение и функции). |
| 31 | Понятие о суставах, связках и сухожилиях. Представление об опорно-двигательном аппарате. |
| 32 | Представление о дыхательной и пищеварительной системе. |
| 33 | Форма и функции костей скелета человека. Позвоночник. Его отделы и функции. |

7.3.2. Критерии и нормы оценки

| Семестр | Форма проведения промежуточной аттестации | Критерии и нормы оценки | |
|-------------|-------------------------------------------|-------------------------|-------------------|
| 1,2,3,4,5,6 | Зачет (по накопительному рейтингу) | «зачтено» | 55-100 баллов |
| | | «не зачтено» | 54 и менее баллов |

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 | Ткаченко А.В. | Организация и планирование занятий атлетической гимнастикой в вузе: учебное пособие / А. В. Ткаченко. — Москва: Научный консультант, 2020. — 138 с. — ISBN 978-5-907196-99-5. — Текст: электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART: [сайт]. — URL: https://www.iprbookshop.ru/110600.html (дата обращения: 28.01.2022) | Учебник | 2020 | ЭБС «IPRbooks» |
| 2 | Т. А. Хорошева, Г. М. Популо | Физическая культура [Электронный ресурс] : (теоретический курс) : электрон. учеб. пособие / Т. А. Хорошева, Г. М. Популо ; ТГУ ; Ин-т физ. культуры и спорта ; каф. "Физическое воспитание". - ТГУ. - Тольятти : ТГУ, 2018. - 220 с. - Библиогр.: с. 218-220. - ISBN 978-5-8259-1234-9 : 1-00. | Электронное учебное пособие | 2018 | Репозиторий ТГУ |

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 | Т. Н. Мостовая | Физическая культура. Подвижные игры в системе физического воспитания в ВУЗе [Электронный ресурс] : учеб.-метод. пособие для высшего образования / Т. Н. Мостовая. - Орел : Международная Академия безопасности и выживания (МАБИБ), 2016. - 72 с. | Учебно-методическое пособие | 2016 | ЭБС «IPRbooks» |
| 2 | Быченков С. В. | Атлетическая гимнастика для студентов : учебно-методическое пособие / С. В. Быченков. — Саратов : Вузовское образование, 2016. — 50 с. — ISBN 978-5-4487-0483-3. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: https://www.iprbookshop.ru/49862.html (дата обращения: 28.01.2022). | Учебно-методическое пособие | 2016 | ЭБС «IPRbooks» |

8.3. Перечень профессиональных баз данных и информационных справочных систем

- <https://e.lanbook.com/>
- <https://dspace.tltsu.ru/>
- <http://www.studentlibrary.ru/>
- <https://new.znaniy.com/>
- <http://www.iprbookshop.ru/>

8.4. Перечень программного обеспечения

| № п/п | Наименование ПО | Реквизиты договора (дата, номер, срок действия) |
|----------|-----------------|-----------------------------------------------------------|
| 1 | Windows | Договор от 19.05.2015 № 690, срок действия – бессрочно |
| 2 | Office Standard | Договор от 20.07.2016 № 727, срок действия – 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 |
|----------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 5 | Ф-113 Зал атлетической гимнастики | Тренажер для икроножных мышц тренажер для нижнего пресса; тренажер на сгибание и разгибание ног; шведская стенка; турник навесной; тренажер-тяга в наклоне; тренажер-тяга верхнего блока к груди; снаряд-конь; тренажер-сведение рук; тяжелоатлетический помост, скамья "Скота"; тренажер-жим ног сидя, помост тяжелоатлетический, держатель дисков, стеллаж для гантелей, резиновый коврик для гири. |
| 8 | Г-401 Помещение для самостоятельной работы студентов | Столы ученические, стулья ученические, ПК с выходом в сеть Интернет |