

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

Б1. В.ДВ.04.05
(индекс дисциплины)

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Элективные дисциплины по физической культуре и спорту.

Атлетическая гимнастика

(название дисциплины)

по направлению подготовки (специальности)

49.03.01 Физическая культура

направленность (профиль)/специализация

Педагогическая и тренерская деятельность

Форма обучения: очная

Год набора 2021

Общая трудоемкость: 3Е

Распределение часов дисциплины по семестрам

Семестр	1	2	3	4	5	6	Итого
Форма контроля Вид занятий	Зачет	Зачет	Зачет	Зачет	Зачет	Зачет	
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	0,25	0,25	0,25	0,25	0,25	0,25	1,5
Итого	36	36	64	64	64	64	328

Рабочую программу составил(и):

Старший преподаватель Семиглазова Е.П.

(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

49.03.01 Физическая культура

Срок действия рабочей программы дисциплины до «31» декабря 2026 г.

УТВЕРЖДЕНО

На заседании кафедры

«Адаптивная физическая культура, спорт и туризм»

(протокол заседания № 2 от «18» сентября 2020 г.).

1. Цель освоения дисциплины

Цель освоения дисциплины – освоение студентами знаний, методических и практических умений и навыков в области физкультурно-спортивной деятельности для работы с лицами различных возрастных групп во всех видах физической культуры.

2. Место дисциплины в структуре ОПОП ВО

Дисциплины и практики, на освоении которых базируется данная дисциплина: физическая культура, медико-биологические дисциплины (школьный курс биологии, анатомия, физиология, гигиена и др.), теория и методика физической культуры и спорта, теория и организация адаптивной физической культуры, педагогика, психология, базовые виды двигательной активности и методики обучения.

Дисциплины и практики, для которых освоение данной дисциплины необходимо как предшествующее: физическая культура, технологии физкультурно-спортивной деятельности, педагогическое физкультурно-спортивное совершенствование, спортивно-педагогический практикум, Учебная практика (ознакомительная практика), Производственная практика (педагогическая практика), Производственная практика (профессионально-ориентированная практика), Производственная практика (преддипломная практика).

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 основные средства, методы, задачи физической культуры и ее подготовки, подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	Знать: Знает основы контроля и самооценки уровня физической подготовленности; Уметь: Умеет самостоятельно оценивать уровень физической подготовленности в подвижных играх; Владеть: самоконтролем и анализом своего физического состояния, физической подготовленности;
	УК-7.2 Умеет самостоятельно оценивать уровень физической подготовленности. пользоваться спортивным инвентарем и оборудованием и обнаруживать их неисправности	Знать: правила эксплуатации спортивного инвентаря; правила безопасности при выполнении физических упражнений. Уметь: пользоваться спортивным инвентарем и оборудованием и обнаруживать их неисправности; Владеть: Соблюдает правила техники безопасности при выполнении физических упражнений.
	УК-7.3. Владеет методиками определения основных особенностей,	Знать: требования профессиональной деятельности к уровню физической подготовленности работников;

	<p>готовностью поддерживать уровень физической подготовки, техникой основных двигательных действий базовых видов спорта на уровне выполнения контрольных нормативов для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.</p>	<p>Уметь: Обладает знаниями о технике двигательных действий базовых видов спорта;</p> <p>Владеть: техникой основных двигательных действий базовых видов спорта на уровне выполнения контрольных нормативов.</p>
--	---	---

4. Структура и содержание дисциплины Элективные дисциплины по физической культуре и спорту. Атлетическая гимнастика

Модуль (раздел)	Вид учебной работы	Наименование тем занятий (учебной работы)	Семестр	Объем, ч.	Баллы	Интерактив, ч.	Формы текущего контроля (наименование оценочного средства)
Модуль 1	Практические занятия	1. Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности. Ведение дневника самоконтроля. 2. Прием контрольных нормативов 3. Освоение базового комплекса упражнений для новичка с использованием свободных отягощений - Комплекс упражнений №1 - Комплекс упражнений №2 - Комплекс упражнений №3 - Круговая тренировка 4. Кардиотренировка, стрейчинг. 5. Освоение базового комплекса упражнений для новичка с использованием тренажеров 6. Комплекс упражнений №4 7. Комплекс упражнений №5 8. Комплекс упражнений №6 9. Прием контрольных нормативов	1	2 ч. 2 ч. 2 ч. 2 ч. 2 ч. 2 ч. 2 ч. 4 ч. 4 ч. 4 ч. 2 ч.	-	-	<u>Вопросы к зачету</u> <u>Прохождение контрольных нормативов</u> <u>Прохождение контрольных нормативов</u>
Модуль 1	Самостоятельная работа 1	Самостоятельное изучение литературы по модулю, ведение дневника самоконтроля.	1	3,75	-	-	
Модуль 2	Практические занятия	1. Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности. Ведение дневника самоконтроля.		2 ч.	-	-	<u>Вопросы к зачету</u> <u>Прохождение контрольных</u>

		<p>новичка с использованием тренажеров</p> <p>5. Комплекс упражнений для преимущественного развития мышц плечевого пояса.</p> <p>6. Комплекс упражнений в системе «суперсерий»</p> <p>7. Круговая тренировка в комплексном повышении физической подготовленности студентов.</p> <p>8. Кардиотренировка, стрейчинг.</p> <p>9. Комплекс упражнений для преимущественного развития мышц спины</p> <p>10. Освоение комплекса упражнений для преимущественного развития мышц</p> <p>11. Освоение комплекса упражнений в системе «суперсерий»</p> <p>12. Освоение комплекса упражнений в системе «сдвоенных сетов»</p> <p>13. Прием контрольных нормативов</p>	<p>3</p> <p>3</p>	<p>2 ч.</p> <p>2 ч.</p> <p>2 ч.</p> <p>2 ч.</p> <p>2 ч.</p> <p>2 ч.</p> <p>4 ч.</p> <p>4 ч.</p> <p>4 ч.</p> <p>2ч.</p>			
Модуль 3	Самостоятельная работа	Самостоятельное изучение литературы по модулю, ведение дневника самоконтроля, составление комплексов упражнений, программы индивидуальной нагрузки, составление программы и рациона питания	3	31,75	-	-	
Модуль 4	Практические занятия	<p>1. Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности. Ведение дневника самоконтроля.</p> <p>2. Прием контрольных нормативов</p>	4	<p>1 ч.</p> <p>2 ч.</p>			<u>Прохождение контрольных нормативов</u>

		<p>3. Базовый комплекс упражнений для новичка с использованием свободных отягощений и тренажеров.</p> <p>4. Комплекс упражнений для преимущественного развития мышц плечевого пояса.</p> <p>5. Комплекс упражнений в системе «суперсерий»</p> <p>6. Кардиотренировка, стрейчинг.</p> <p>7. Комплекс упражнений для преимущественного развития мышц спины</p> <p>8. Комплекс упражнений для преимущественного развития мышц</p> <p>9. Комплекс упражнений в системе «сдвоенных сетов»</p> <p>10. Освоение комплекса упражнений в системе «трисета»</p> <p>11. Прием контрольных нормативов</p>	4	<p>3 ч.</p> <p>4 ч.</p> <p>2 ч.</p> <p>2 ч.</p> <p>2 ч.</p> <p>6 ч.</p> <p>4 ч.</p> <p>4 ч.</p> <p>2 ч.</p>				<u>Прохождение контрольных нормативов</u>
Модуль 4	Самостоятельная работа	Самостоятельное изучение литературы по модулю, ведение дневника самоконтроля, составление комплексов упражнений, программы индивидуальной нагрузки, составление программы и рациона питания	4	31,75				
Модуль5	Практические занятия	<p>1. Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности. Планирование нагрузки на семестр.</p> <p>2. Прием контрольных нормативов</p> <p>3. Базовый комплекс упражнений для новичка с использованием свободных</p>	5	<p>1 ч</p> <p>2 ч.</p> <p>2ч.</p>				<u>Прохождение контрольных нормативов</u>

		<p>отягощений и тренажеров.</p> <p>4. Комплекс упражнений для преимущественного развития мышц корпуса</p> <p>5. Комплекс упражнений для преимущественного развития мышц плечевого пояса.</p> <p>6. Комплекс упражнений в системе «суперсерий»</p> <p>7. Кардиотренировка, стрейчинг.</p> <p>8. Комплекс упражнений для преимущественного развития отдельных групп мышц</p> <p>9. Комплекс упражнений в системе «сдвоенных сетов»</p> <p>10. Подготовка к соревнованиям по бенчпрессу</p> <p>11. Участие в соревнованиях по бенчпрессу / Прием контрольных нормативов</p>	5	<p>2 ч.</p> <p>2ч.</p> <p>2ч.</p> <p>2ч.</p> <p>6ч.</p> <p>2ч.</p> <p>6 ч.</p> <p>3 ч.</p>			<p><u>Участие в соревнованиях/ Прохождение контрольных нормативов</u></p>
Модуль 5	Самостоятельная работа 5	Самостоятельное изучение литературы по модулю, ведение дневника самоконтроля, составление комплексов упражнений, программы индивидуальной нагрузки, составление программы и рациона питания	5	31,75			
Модуль 6	Практические занятия	<p>1. Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности. Планирование нагрузки на семестр.</p> <p>2. Прием контрольных нормативов</p> <p>3. Базовый комплекс упражнений для новичка с использованием свободных</p>	6	<p>1 ч</p> <p>2 ч.</p> <p>2ч.</p>	-	-	<p><u>Прохождение контрольных нормативов</u></p>

		отягощений и тренажеров. 4. Комплекс упражнений для преимущественного развития мышц корпуса 5. Комплекс упражнений для преимущественного развития мышц плечевого пояса. 6. Комплекс упражнений в системе «суперсерий» 7. Кардиотренировка, стрейчинг. 8. Комплекс упражнений для преимущественного развития отдельных групп мышц 9. Комплекс упражнений в системе «сдвоенных сетов» 10. Подготовка к соревнованиям по пауэрлифтингу. 11. Участие в соревнованиях по пауэрлифтингу/Бенчпрессу/ Прием контрольных нормативов		2 ч. 2ч. 2ч. 2ч. 6ч. 2ч. 6 ч. 3 ч.			Участие в соревнованиях/ Прохождение контрольных нормативов
Модуль 6	Самостоятельная работа 6	Самостоятельное изучение литературы по модулю, ведение дневника самоконтроля, составление комплексов упражнений, программы индивидуальной нагрузки, составление программы и рациона питания	6	31,75	-	-	
ПА	ПА						
Контроль	Контроль			1,5			
Итого:				328			

5. Образовательные технологии

Для повышения качества образовательного процесса по дисциплине использовали следующие образовательные технологии:

а) технологии традиционного обучения:

- практическое занятие;
- самостоятельная работа;
- индивидуальное домашнее задание.

Методы обучения: наглядные, словесные, практические.

б) технологии дифференцированного обучения:

- семинар с использованием метода анализа конкретной ситуации.

Методы обучения: самооценка, индивидуальное домашнее задание.

в) интерактивные технологии:

- проблемная ситуация;

Методы обучения: «мозговой штурм», демонстрационный метод, работа в парах, работа в группах, самооценка.

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;
- изучать рекомендованную литературу;
- своевременно сдавать практические задания, необходимые для текущего контроля
- выступить с докладом и презентационным материалом по заданным темам;
- уметь определять свой уровень здоровья;
- уметь составлять указанные комплексы оздоровительных упражнений;
- уметь решать задачи по заданным темам;
- соблюдать требования посещения тренажерного зала.

Изучение предполагает получение зачета в каждом семестре.

7. Оценочные средства

7.1. Паспорт оценочных средств

Семестр	Код контролируемой компетенции (или ее части)	Наименование оценочного средства
1,2,3,4,5,6	УК-7	Вопросы к зачету Выполнение заданий

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

7.2.1. Творческие задания

(наименование оценочного средства)

Типовой(ые) пример(ы) задания(ий)

Задание № 1 «Дневник самоконтроля»

В дневнике самоконтроля фиксируются результаты основных показателей самочувствия, для возможности их периодически анализировать самостоятельно или совместно с преподавателем, тренером и врачом.

Дневник самоконтроля:

- помогает занимающимся лучше познавать самих себя;
- приучает следить за собственным здоровьем;
- позволяет своевременно заметить степень усталости от умственной работы или физической тренировки, опасность переутомления и заболевания;
- определить, сколько времени требуется для отдыха и восстановления умственных и физических сил;
- какими средствами и методами при восстановлении достигается наибольшая эффективность.

Студентам, занимающимся физическими упражнениями по учебной программе организованно или самостоятельно в оздоровительных целях, можно рекомендовать форму дневника.

Примерная форма дневника самоконтроля:

Ф.И.О. _____
 Возраст _____ Вес _____ Рост _____
 Секция _____
 Тренер _____

№ п/ п	Показатели	Дата					
		« 6.09 »	« 7.09 »	« 8.09 »	« 9.09 »	«10.09»	
1	Самочувствие	Хорошее	Хорошее	Небольшая усталость	Вялость	Удовлетворительно	
2	Сон, час	8, крепкий	8, крепкий	7, беспокойный	8, беспокойный	8, спокойный	
3	Аппетит	Хороший	Хороший	Удовлетворительный	Удовлетворительный	Хороший	
4	Пульс уд/мин., Лежа	62	62	68	66	65	
	Стоя	72	72	82	79	77	
	Разница	10	10	14	13	12	
	до тренировки	10	—	15	—	12	
	после тренировки	12	—	18	—	15	
5	Вес, кг	65,0	64,5	65,5	64,7	64,2	
6	Физическая нагрузка	1. Верхняя тяга с прямым и обратным хватом грифа тренажера. 2. Приседания со штангой на плечах. 3. Жим штанги над головой. 4. Сгибание рук со штангой в положении стоя. 5. Подъем туловища из положения лежа. Упражнения выполняются в 1-2 подходах по 6-8 раз.		-	Занятие в бассейне: 1200м вольным стилем	-	1.Разминка 2. Отжимание, в упоре лежа, 3. Французский жим. 4. Гиперэкстензия 5. Подъем туловища из положения лежа с фиксированными ступнями. 6. Стрейчинг

7	Болевые ощущения	Нет	Нет	Болевые ощущения в мышцах	-	Нет
8	Нарушения режима	Нет	Нет	Нет	Нет	Нет
9	Спортивные результаты	Бег 100 м (14,2 с)	Нет	Бег 100 м (14,8 с)	Нет	Бег (14,5 с)

Кроме показателей, указанных в примерной форме дневника, необходимо периодически дополнительно отмечать результаты наблюдения за ростом, жизненной емкостью легких и физической подготовленностью не реже одного раза в семестр. За весом, окружностью грудной клетки, за развитием силы и состоянием дыхательной системы (пробы Штанге и Генчи) – один раз в месяц. Показатели, которые выражаются в цифрах, полезно представлять в виде графиков.

Девушкам и женщинам рекомендуется включать в дневник самоконтроля протекание менструального цикла, его начало, продолжительность, периодичность, наличие болевых ощущений и др. Продолжительность овариально-менструального цикла составляет от 21 до 36 дней. В норме – 27–28 дней, характеризуется устойчивой продолжительностью, отсутствием болевых ощущений и отклонений в самочувствии. Однако в отдельных случаях могут наблюдаться вялость, повышенная утомляемость, отсутствие желания заниматься физическими упражнениями.

Критерий оценивания:

«**зачтено**» - представление заполненного дневника самоконтроля, с указанием тренировочных нагрузок не реже 2 раз в неделю.

«**не зачтено**» - не предоставление дневника самоконтроля.

Задание № 2 «Комплекс упражнений»

№1

Теоретические знания, техника безопасности, бег, общеразвивающие упражнения, кардиотренажеры, растяжка;

упражнения для совершенствования сгибаний и разгибаний рук в упоре лежа, подъем туловища лежа на спине, 2–3 упражнения в 2–3 подхода по 8–20 повторений; упражнения на тренажерах для мышц спины, рук, груди, 2–3 подхода по 8–12 повторений;

4–5 упражнений с бодибарами в 2 подхода; упражнения для мышц пресса, стретчинг

№2

Особенности атлетической гимнастики при высокой, средней и низкой физподготовке, общеразвивающие упражнения, кардиотренажеры,

челночный бег;

приседания за 30 с;

комплексная круговая тренировка;

комплекс упражнений с гантелями 1–2 кг (руки, плечи, грудь, наружные косые мышцы живота);

упражнения на гимнастических ковриках для мышц ног, ягодиц и брюшного пресса (6×2); стретчинг.

№3

Теоретические знания, бег, упражнения на балансирующей полусфере (BOSU), общеразвивающие упражнения, растяжка, коррекция осанки;

техника выполнения становой тяги,
приседаний с бодибаром,
жима грифа лежа на горизонтальной скамье (2×12 раз);
упражнения на силовых тренажерах для мышц ног и ягодиц;
подготовка контрольного норматива: подъем туловища лежа на спине,
гиперэкстензия; стретчинг, обсуждение основных ошибок.

№4

Теоретические знания, общеразвивающие упражнения, бег, упражнения на силовой установке, техника базовых упражнений, коррекция осанки;
подтягивания (3×8 раз);
гиперэкстензия (3×15 раз);
тановая тяга (3×8 раз);
тяга штанги к поясу в наклоне (3×8 раз);
подтягивания (3×8–10 раз);
жим лежа (3×8 раз);
поднимание ног к перекладине из виса (3×10 раз);
пресс на наклонной скамье (3×15 раз)

№5

Общеразвивающие упражнения, челночный бег;
кардиотренажеры;
жим лежа (3×6 раз с грифом 15 кг);
отжимания на брусьях (3×12 раз);
разводка гантелей лежа на скамье (3×12 раз);
приседания со штангой (3×8 раз);
французский жим со штангой (3×12 раз);
пресс на горизонтальной скамье (3×20 раз);
висы, растяжка

№6

Теоретические знания, общеразвивающие упражнения, разновидности бега, прыжки на скакалке, выпрыгивания из положения присед, подтягивания, техника становой тяги;
приседания со штангой (3×6 раз);
выпады со штангой на плечах (3×12 раз);
подъем на носки на тренажере (3×15 раз);
скакалка (2 мин);
подъем штанги для бицепса стоя (3×8 раз);
пресс на наклонной скамье (3×20 раз); висы

№ 7

Сгибание и разгибание рук в упоре сзади
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа
Поднимание туловища из положения лёжа при фиксированных стопах
Поднимание прямых ног до прямого угла из положения лёжа на спине
Поднимание туловища из положения лёжа на животе
Выпады.
Упражнения выполняются в 1-2 подходах по 8-12 раз.

№8

Для развития основных мышечных групп (мышцы спины, живота, рук и ног) используются основные упражнения

1. Подтягивание на перекладине или верхние тяги с прямым и обратным хватом грифа тренажера.

2. Приседания со штангой на плечах.

3. Жим штанги над головой.

4. Сгибание рук со штангой в положении стоя.

5. Подъем туловища из положения лежа.

Упражнения выполняются в 1-2 подходах по 6-8 раз.

Вес снаряда и количество повторений в каждом подходе в любом упражнении необходимо выбирать индивидуально, учитывая степень подготовленности студента. Обратить внимание на правильность выполнения движений и внимательное, сосредоточенное выполнение каждого подхода. Примерные комплексы являются основой для составления и корректировки студентами индивидуальных комплексов с учетом своих функциональных и физических возможностей.

№9

1. Жим штанги лежа на горизонтальной скамье.

2. Жим штанги широким хватом на горизонтальной скамье.

3. Жим штанги над головой.

4. Сгибание рук со штангой в положении стоя.

5. Разгибание рук на блочном тренажере в положении стоя.

6. Переход из положения лежа в положение сидя с поворотом корпуса.

Упражнения выполняются в 1-2 подходах по 10-15 раз

№ 10

1. Приседание со штангой на плечах.

2. Становая тяга.

3. Становая тяга на прямых ногах с широким хватом грифа штанги

4. Динамические выпады со штангой на плечах.

5. Подъем ягодиц в положении лежа с поднятыми прямыми ногами. Упражнения

выполняются в 1-2 подходах по 8-10 раз

№ 11

1. Подтягивание на перекладине.

2. Сгибание рук в положении сидя с обратным хватом грифа тренажера.

3. Сгибание рук в положении сидя с прямым хватом (имитация гребли).

4. Наклоны вперед со штангой на плечах в положении стоя.

5. Сгибание рук со штангой на бицепс.

6. Подъем туловища с весом на плечах из положения лежа.

Упражнения выполняются в 2 подходах по 10-15 раз.

№ 12

1. Подтягивание на перекладине или верхние тяги с прямым и обратным хватом грифа тренажера.

2. Приседания со штангой на плечах.

3. Жим штанги над головой.

4. Сгибание рук со штангой в положении стоя.

5. Подъем туловища из положения лежа.

Упражнения выполняются в 1-2 подходах по 6-8 раз.

№ 13

1. Жим штанги широким хватом в положении лежа на спине;

2. Разведение рук с гантелями в положении лежа на спине;
3. Тяга штанги к животу в положении стол в наклоне;
4. Подтягивание на перекладине широким хватом до касания затылком;
5. Жим штанги широким хватом в положении сидя;
6. Разведение рук с гантелями в положении сидя;
7. Приседание со штангой на плечах;
8. Поднимание на носки, расположенные на бруске, со штангой на плечах;
9. Сгибание рук со штангой к плечам в положении стоя;
10. Разгибание рук со штангой (французский жим);
11. Поднимание туловища из положения лёжа на наклонной скамье при закрепленных ногах;
12. Поднимание ног в положении лёжа на наклонной доске.

Комплекс позволяет давать достаточную нагрузку всем мышцам тела. В комплексе не указывается количество повторений в подходе. Это, согласно своим индивидуальным возможностям, студенты должны определить сами. Количество упражнений зависит в основном от физической подготовленности студента и задач, поставленных перед тренировкой.

Примерный комплекс упражнений для студентов 1 курса

№	Упражнения
1.	Упражнения на мышцы ног на тренажерах
2.	Подъем туловища из положения лежа на горизонтальной скамейке с фиксированными ступнями
3.	Подтягивание на перекладине широким хватом сверху
4.	Отжимание из упора на брусьях
5.	Прыжок в длину с места
6.	Подтягивание на перекладине узким хватом снизу (кисти вместе)
7.	На тренажере «разводка»
8.	Жим штанги лежа
9.	Упражнения на расслабление и растягивание

Примерный комплекс упражнений для студентов 2 курса

№	Упражнения
1.	Разминка. Включить упражнение на брюшной пресс на горизонтальной скамейке.
2.	Упражнения на передние и задние мышцы бедра на тренажере. Жим ногами на станке. Приседания с отягощением 10-15 кг
3.	Подтягивание на перекладине широким хватом. Тяга на блоке параллельно полу к животу. Тяга гири одной рукой, стоя в наклоне, свободная рука упирается в скамью
4.	Отжимание, в упоре лежа, руки широко. Разведение рук с гантелями лежа на горизонтальной скамье. Жим штанги лежа, широким хватом.

5.	Подтягивание на перекладине, хват узкий, снизу. Отжимание на брусьях, с отягощением. Сгибание рук со штангой в положении стоя.
6.	Упражнения на расслабление и растягивание

Примерный комплекс упражнений для студентов 3 курса

№	Упражнения
1.	Разминка. Включить упражнение на брюшной пресс на горизонтальной скамейке.
2.	Жим ногами на станке. Упражнения на передние и задние мышцы бедра на тренажере. Полуприседы со штангой на плечах.
3.	Подтягивание на перекладине широким хватом. Тяга на блоке параллельно полу к животу. Тяга штанги в наклоне к груди, хват широкий и средний.
4.	Отжимание, в упоре лежа, руки широко. Разведение рук с гантелями лежа на спине. Жим штанги лежа, широким хватом.
5.	Разведение рук с гантелями в стороны – вверх. Разведение рук с гантелями в стороны – вверх, в наклоне или лежа на скамейке.
6.	Французский жим, лежа, на трицепс. Отжимание на брусьях, на трицепс.
7.	Сгибание рук со штангой в положении стоя. Подтягивание на перекладине, хват узкий, снизу.
8.	Упражнения на расслабление и растягивание

Вес снаряда и количество повторений в каждом подходе в любом упражнении необходимо выбирать так, чтобы выполнить повторения без большого напряжения. Обратить внимание на правильность выполнения движений и внимательное, сосредоточенное выполнение каждого подхода. Примерные комплексы являются основой для составления и корректировки студентами индивидуальных комплексов с учетом своих функциональных и физических возможностей

7.2.3. Контрольные нормативы

Для определения уровня физической подготовленности и эффективности занятий атлетической гимнастикой нами были разработаны контрольные упражнения:

для юношей:

- подтягивание на перекладине, количество;
- сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях, количество;
- челночный бег 4×10 м, с;
- сгибание и разгибание рук в упоре лежа, количество;
- выпрыгивание из положения присед за 30 с, количество;

для девушек:

- челночный бег 4×10 м, с;
- подъем туловища из положения лежа на животе (гиперэкстензия), раз;
- приседания на двух ногах за 30 с, количество;
- сгибание и разгибание рук в упоре лежа, количество;
- подъем туловища из положения лежа на спине (пресс), количество).

Методические указания к выполнению указанных контрольных нормативов (упражнений).

Подтягивание на перекладине. Из исходного положения – вис на перекладине хватом сверху, сгибая руки, подтянуться (подбородок выше грифа перекладины); разгибая

руки, опуститься в вис. Положение виса фиксируется. Разрешается незначительное сгибание и разведение ног, незначительное отклонение тела от неподвижного положения в висе. Запрещается выполнение движений рывком и махом.

Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях. Из исходного положения – упор на брусьях, сгибая руки, опуститься в упор на согнутых руках (выполнить вдох); разгибая руки, выйти в упор (выполнить выдох). Положение упора фиксируется, при опускании руки сгибаются до угла 90° в локтевых суставах. Разрешается незначительное сгибание и разведение ног. Запрещается выполнение движений махом.

Челночный бег 4×10 м. Выполняется на ровной площадке с высокого старта с размеченными линиями старта и поворота. Ширина линии старта и поворота входит в отрезок 10 м. По команде «на старт» необходимо подойти к месту старта, поставить одну ногу вплотную к стартовой линии, другую отставить на полшага назад на носок, по команде «внимание» перенести вес тела на впереди стоящую ногу (туловище и голову слегка наклонить вперед, руки согнуты в локтях). По команде «марш» пробежать 10 м, коснуться земли за линией поворота любой частью тела, повернуться кругом, пробежать таким образом еще три отрезка по 10 м. Запрещается использовать в качестве опоры при повороте какие-либо естественные или искусственные предметы, неровности, выступающие над поверхностью дорожки.

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Из исходного положения – упор лежа, туловище прямое, согнуть руки до угла в локтевых суставах 90° (выдох), разгибая руки принять положение упор лежа (вдох). Упражнение выполняется без остановки.

Приседания на двух ногах за 30 с. Девушки принимают исходное положение – стоя на ногах, носки ног слегка развернуты в стороны, колени и носки смотрят строго в одном направлении, позволяя предотвратить излишнюю нагрузку на связки коленных суставов. Далее выполняется приседание до положения – бедро параллельно полу, при этом ступни не отрываются от пола, поясничный отдел спины отводится назад.

Подъем туловища в исходном положении лежа на животе (гиперэкстензия). Девушки принимают исходное положение – лежа на гимнастическом коврике, при этом кости таза плотно прижаты к полу, руки согнуты у головы, ноги фиксируются, на выдохе выполняется подъем туловища (переразгибание, приподнимая верхнюю часть туловища), затем – исходное положение. На протяжении всего движения шея является продолжением позвоночника, взгляд направлен вниз перед собой.

Выпрыгивание из положения присед. Исходное положение – полный присед на носках, руки – упор на пальцах в пол. По команде «старт» выполнить выпрыгивание вверх с фиксацией ладоней в хлопок над головой, мыски полностью отрываются от пола, полный разгиб ног в коленных суставах, затем вернуться в исходное положение.

Критерии оценки

Контрольные нормативы принимаются в начале и в конце семестра.

«зачтено» ставится студенту, который показал прирост всех показателей не менее 10% от исходного уровня.

«не зачтено» ставится студенту, который не сдавал контрольные нормативы или показал худший результат от начального без уважительной причины (уважительная причина – медицинские показания).

7.2.4. Реферат

Темы реферата

№ 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 армрестлингу, эволюция правил, техники, тактики. Сильнейшие команды в мире, в России. Проведение чемпионатов 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.
25.	Влияние занятий атлетической гимнастикой на организм человека.
26.	Самоконтроль при занятиях атлетической гимнастикой.
27.	Техника безопасности при занятиях атлетической гимнастикой.
28.	Как избежать мышечной боли после тренировок.
29.	Различия физических нагрузок между мужчинами и женщинами.
30.	Правильное питание и аэробная нагрузка.

Краткое описание и регламент выполнения

Структура реферата.

1. Начинается реферат с *титального листа*.
2. За титульным листом следует *Содержание*. Содержание - это план реферата, в котором каждому разделу должен соответствовать номер страницы, на которой он находится.
3. *Текст* реферата. Он делится на три части: *введение, основная часть и заключение*. а) *Введение* - раздел реферата, посвященный постановке проблемы, которая будет рассматриваться и обоснованию выбора темы.
б) *Основная часть* - это звено работы, в котором последовательно раскрывается выбранная тема. Основная часть может быть представлена как цельным текстом, так и разделена на главы. При необходимости текст реферата может дополняться иллюстрациями, таблицами, графиками, но ими не следует "перегружать" текст.
в) *Заключение* - данный раздел реферата должен быть представлен в виде выводов, которые готовятся на основе подготовленного текста. Выводы должны быть краткими и четкими. Также в заключении можно обозначить проблемы, которые "высветились" в ходе работы над рефератом, но не были раскрыты в работе.

4. *Список литературы.* В данном списке называются как те источники, на которые ссылается студент при подготовке реферата, так и все иные, изученные им в связи с его подготовкой. В работе должно быть использовано не менее 5 разных источников. Работа, выполненная с использованием материала, содержащегося в одном научном источнике, является явным плагиатом и не принимается. Оформление Списка литературы должно соответствовать требованиям библиографических стандартов.

Объем и технические требования, предъявляемые к выполнению реферата. Объем работы должен быть, как правило, не менее 10 и не более 20 страниц. Работа должна выполняться через полуторный интервал 14 шрифтом, размеры оставляемых полей: левое - 30 мм, правое - 15 мм, нижнее - 20 мм, верхнее - 20 мм. Страницы должны быть пронумерованы.

Фразы, начинающиеся с "красной" строки, печатаются с абзацным отступом от начала строки, равным 1,25 см.

При цитировании необходимо соблюдать следующие правила:

- текст цитаты заключается в кавычки и приводится без изменений, без произвольного сокращения цитируемого фрагмента (пропуск слов, предложений или абзацев допускается, если не влечет искажения всего фрагмента, и обозначается многоточием, которое ставится на месте пропуска) и без искажения смысла;
- каждая цитата должна сопровождаться ссылкой на источник, библиографическое описание которого должно приводиться в соответствии с требованиями библиографических стандартов.

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 материалом;
- **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.

7.2.5. Тестирование

Примерные тестовые задания

1. Физическими упражнениями называются:

- двигательные действия, используемые для формирования техники движений
- двигательные действия, используемые для развития физических качеств и укрепления здоровья
- двигательные действия, выполняемые на уроках физической культуры и в самостоятельных занятиях
- двигательные действия, дозируемые по величине нагрузки при решении конкретных задач

2. Нагрузка физических упражнений характеризуется:

- подготовленностью занимающихся в соответствии с их возрастом, состоянием здоровья, самочувствием во время занятий
- величиной их воздействия на организм
- временем и количеством повторений двигательных действий
- напряжением определенных мышечных групп

3. Процесс обучения двигательному действию рекомендуется начинать с освоения...

- основы техники
- ведущего звена техники
- деталей техники
- исходного положения

4. Величина нагрузки физических упражнений обусловлена:

- сочетанием объема и интенсивности двигательных действий
- степенью преодолеваемых при их выполнении трудностей
- утомлением, возникающим в результате их выполнения
- частотой сердечных сокращений

5. Величина физической нагрузки дозируется:

- регулированием объема и интенсивности выполнения физических упражнений
- регулированием степени утомления, возникающего в результате выполнения физических упражнений
- регулированием состояния самочувствия при выполнении физических упражнений
- регулированием интервалов отдыха при выполнении физических упражнений

6. Техникой физических упражнений принято называть

- способ целесообразного решения двигательной задачи
- последовательность движений и элементов, включенных в упражнение
- выполнение упражнения с наименьшим расходом энергии
- ритмичность выполнения физического упражнения

7. Регулярные занятия физическими упражнениями способствуют повышению работоспособности, потому что:

- во время занятий выполняются двигательные действия, содействующие развитию силы и выносливости
- достигаемое при этом утомление активизирует процессы восстановления и адаптации
- в результате повышается эффективность и экономичность дыхания и кровообращения
- человек, занимающийся физическими упражнениями, способен выполнить большой объем физической работы за отведенный отрезок времени.

8. Регулярные занятия физическими упражнениями способствуют повышению работоспособности, потому что:

- обеспечивают усиленную работу мышц;
- обеспечивают выполнение большого объема мышечной работы с разной интенсивностью;
- обеспечивают усиленную работу систем дыхания и кровообращения;
- обеспечивают усиленную работу системы энергообеспечения.

9. Положительное влияние физических упражнений на развитие функциональных возможностей организма будет зависеть:

- от технической и физической подготовленности занимающихся;
- от особенностей реакций систем организма в ответ на выполняемые упражнения;
- от состояния здоровья и самочувствия занимающихся во время выполнения физических упражнений;
- от величины физической нагрузки и степени напряжения в работе определенных мышечных групп.

10. Что является основным показателем физического совершенства человека?

- здоровье
- вес
- рост
- ЧСС

11. Что из перечисленного относится к объективным данным самоконтроля?

- масса тела
- гигиена сна
- питание
- рост

12. Как называются реакции, совершающиеся в бескислородной среде?

- биохимические
- аэробные
- латентные
- анаэробные

13. Чем отличается физическое упражнение от трудового двигательного действия?

- физическое упражнение выполняется в соответствии с закономерностями физического воспитания и направлено на физическое совершенствование, а трудовое двигательное действие $\frac{3}{4}$ в соответствии с закономерностями производства и направлено на предмет труда
- физическое упражнение выполняется в соответствии с закономерностями физического воспитания и направлено на физическое совершенствование, а трудовое двигательное действие $\frac{1}{4}$ в соответствии с закономерностями производства и направлено на предмет труда
- физическое упражнение выполняется в соответствии с закономерностями физического воспитания и направлено только на физическое совершенствование.

14. Каково основное значение витаминов для организма?

- регулируют реакции обмена веществ
- укрепление организма
- поддержание иммунитета
- тонус мышц

15. Что отражает функциональная подготовленность?

- состояние тренированности органов, которые обеспечивают транспорт кислорода и кровообращение.
- состояние тренированности всего организма в целом.
- состояние тренированности сердца и дыхательной системы.

16. Как быстро с возрастом теряется гибкость?

- быстрее других физических качеств
- быстрее, чем выносливость
- не быстрее, чем сила
- быстрее, чем ловкость

17. После подъема на 4-й этаж ваш пульс составил 105 уд/мин. Каково состояние вашей сердечно-сосудистой системы?

- отличное
- хорошее
- удовлетворительное
- неудовлетворительное

18. Соответствует ли изменение физической работоспособности студентов в течение учебной недели динамике их умственной работоспособности?

- нет, не соответствует
- да, соответствует

19. Что такое абсолютная сила мышц человека?

- сила мышц, необходимая для усиления минимального сопротивления
- сила мышц, необходимая для сокращения максимального сопротивления
- сила мышц, необходимая для преодоления максимального сопротивления

20. Что включает в себя специальная физическая подготовка?

- воспитание физических качеств, обеспечивающее развитие тех двигательных способностей, которые наиболее необходимы для данной спортивной дисциплины или профессиональной деятельности
- воспитание физических качеств, повышение функциональных возможностей организма
- двигательные действия, дозируемые по величине нагрузки и продолжительности выполнения
- двигательное действие, с помощью которого развиваются физические качества, укрепляет здоровье и повышается работоспособность человека.

21. Какова норма потребления белков в день для взрослого человека?

- 60-80 г
- 100-120 г
- 80-100 г
- любое

22. Что собой представляет изометрическая физкультминутка?

- физические упражнения, включающие в себя упражнения в самосопротивлении и напряжении отдельных мышечных групп в положении сидя
- физические упражнения, включающие в себя упражнения на развитие физических качеств, которые укрепляют здоровье
- формы двигательных действий, способствующие решению задач физического воспитания
- движения, выполняемые на уроках физической культуры и во время утренней гимнастики

23. Какой минимальный перерыв рекомендуется делать между окончанием занятий физическими упражнениями и приемом пищи?

- 15-20 минут
- 5-10 минут
- 20-30 минут
- 10-15 минут

24. Что такое оздоровительная тренировка?

- система физических упражнений, направленных на подготовленность занимающихся в соответствии с их возрастом, состоянием здоровья, самочувствием время занятий.
- система физических упражнений, направленных на повышение физического состояния до безопасного уровня, гарантирующего здоровье
- система физических упражнений, направленных на приобретение и совершенствование физических качеств, умений, двигательных навыков.
- система физических упражнений, направленных на напряжение определенных мышечных групп

25. К какой группе профессий относятся следующие из них инженеры, врачи, техники, программисты, научные работники, операторы, преподаватели?

- к профессиям, не связанным с умственным трудом
- к профессиям, связанным с умственным трудом
- к профессиям, связанным с физическим трудом

26. С чем должна быть тесно связана профессионально-прикладная физическая подготовка?

- с специально-профессиональной подготовкой

- с общей физической подготовкой
- со специальной подготовкой

27. Что из перечисленного относится к субъективным данным самоконтроля?

- ЧСС
- жизненная емкость легких
- самочувствие
- вес тела

28. Как влияют на здоровье анаболические препараты, которые применяются с целью увеличения мышечной массы человека?

- влияют отрицательно
- влияют положительно
- не причиняют особо тяжкого вреда
- не причиняют вреда

29. Какой симптом наблюдается при обычной нагрузке II степени переутомления?

- появление ранее отсутствовавшей усталости при умственной нагрузке
- появление головных болей
- появление раздражительности
- появление резкой утомляемости

30. Какие волокна мышц обладают более быстрой сократительной способностью?

- красные волокна
- белые волокна
- волокна не обладают сократительной способностью
- белые и красные волокна

31. Что образуется при окислении углеводов и жиров?

- углекислый газ и вода
- углекислый газ
- вода
- кислород

2. Критерии оценки:

70% и более правильных ответов - тест пройден

менее 70% правильных ответов - тест не пройден

7.3. Оценочные средства для промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины

7.3.1. Вопросы к промежуточной аттестации

Семестр 1,2,3,4,5,6

№ 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

Форма проведения промежуточной аттестации	Критерии и нормы оценки	
Зачёт устный и практический	«зачтено»	Посещение практических занятий не менее 80%. В случае большего % отсутствия необходимо предоставление соответствующего документа (медицинская справка о болезни, справка-вызов на спортивные сборы или соревнования, и т.п.). Выполнение всех условий допуска. Если участие в занятии было не возможно, необходимо написать реферат по предложенной теме. Оценка за практическое выполнение заданий не должна быть ниже оценки «удовлетворительно».
	«не зачтено»	Отсутствие на занятиях более 80% без уважительной причины. Не выполнение условий допуска.

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.	Быченков С. В.	Атлетическая гимнастика для студентов	учебно-методическое пособие	2016	ЭБС «IPRbooks»
2.	Новиков Ю. Н., Готовцев Е. В., Яковенко. Ю. Н.	Силовая подготовка : вариативная часть физической культуры.	Учебно-методическое пособие	2016	ЭБС «IPRbooks»
	Виноградов, Г. П. . Виноградов И. Г.	Атлетизм: теория и методика, технология спортивной тренировки	учебник	2017	ЭБС «IPRbooks»
	Грудницкая Н. Н., Мазакова Т. В..	Современные оздоровительные системы и виды кондиционной тренировки	практикум	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.	Бударников, А. А.	Методические основы пауэрлифтинга в вузе	учебное пособие	2012	ЭБС «IPRbooks»
2.	Евсеев Ю. И.	Физическая культура	Учебное пособие	2010	ЭБС "IPRbooks"
3.	Еремина, Л. В., Рыков С. С.:.	Пауэрлифтинг	учебно-методическое пособие	2014	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 19.05.2015г. № 690, бессрочно
2.	OfficeStandart	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	Тренажерный зал	Тренажеры, гири, гантели, блины, штанги, скакалки, гимнастические коврики, велотренажеры, эллиптические тренажеры
2	Учебная аудитория для проведения занятий лекционного типа. Учебная аудитория для проведения занятий семинарского типа. 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.	Парты (монблок) двухместные; стол преподавательский ; стул, доска аудиторная; проектор.