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

Б1.В.ДВ.01.06
(индекс дисциплины)

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Элективные дисциплины по физической культуре и спорту. Атлетическая гимнастика

(наименование дисциплины)

по направлению подготовки
для всех направлений подготовки
направленность (профиль)

Форма обучения: очная
Год набора: 2023
Общая трудоемкость: 0 ЗЕТ

Распределение часов дисциплины по семестрам

Семестр	1	2	3	4	5		**Итого**
Форма контроля / **Вид занятий**	зачет	зачет	зачет	зачет	зачет		
Лекции							
Лабораторные							
Практические	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		134,5
Контроль							
Итого	36	36	64	64	64		328

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 01A5F3B40047AF03884D442E4CAB04A8CC
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) все направления подготовки

Срок действия рабочей программы дисциплины до «31» августа 2027 г.

СОГЛАСОВАНО

Заведующий кафедрой / Руководитель департамента / Центра

«___» _____20___г. _____ _____

(подпись) *(И.О. Фамилия)*

УТВЕРЖДЕНО

На заседании кафедры «Физическое воспитание»

(протокол заседания № _1_ от «30» _08_ 2022 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-7.2. Понимает влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний.	Знать: - основы здорового образа жизни студента; - роль физической культуры в общекультурной и профессиональной подготовке студентов; - уровни физической подготовленности
		Уметь: - применять на практике знания о здоровом образе жизни; - выбирать наиболее эффективные технологии и практики для поддержания здорового образа жизни; -уметь определять уровень физической подготовленности
		Владеть: - навыками поддержания здорового образа жизни с учетом задач и условий реализации профессиональной деятельности; - навыками определения уровня физической подготовленности.
	УК-7.3. Планирует свое рабочее и свободное время для	Знать: - виды физических нагрузок;

Формируемые и контролируемые компетенции (код и наименование)	**Индикаторы достижения компетенций** (код и наименование)	**Планируемые результаты обучения**
	оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности	- физические качества.
		Уметь: - определять влияние физической нагрузки на работоспособность организма; - планировать рабочее и свободное время для оптимальной работоспособности организма.
		Владеть: - навыками распределения физической нагрузки в свободное от работы время; - навыками составления комплекса упражнений для восстановления после рабочего дня, а также для разгрузки во время рабочего дня.
	УК-7.4. Выбирает здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма и условий реализации профессиональной деятельности	Знать: - оздоровительные виды физического воспитания; - комплексы упражнений для профилактики профессиональных заболеваний.
		Уметь: - применять оздоровительные виды физического воспитания в повседневной жизни и профессиональной деятельности; - применять комплексы упражнений для профилактики профессиональных заболеваний.
		Владеть: - навыками применения оздоровительных видов физического воспитания в повседневной жизни и

Формируемые и контролируемые компетенции (код и наименование)	**Индикаторы достижения компетенций** (код и наименование)	**Планируемые результаты обучения**
		профессиональной деятельности; - навыками применения комплексов упражнений для профилактики профессиональных заболеваний.

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 – 12 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 выполняются 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 вперёд и переносит тяжесть тела на впереди стоящую ногу. Плечи при этом нужно опустить вниз, руки, согнутые в локтях, отвести одну вперёд, 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.
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.
31	Понятие о суставах, связках и сухожилиях. Представление об опорно-двигательном аппарате.
32	Сила как физическое качество. Воспитание силовых и скоростно-силовых способностей.
33	Гибкость как физическое качество. Развитие гибкости.
34	Выносливость как физическое качество. Развитие и воспитание выносливости.
35	Быстрота как физическое качество. Развитие и воспитание скоростных способностей.
36	Виды тяжелой атлетики
37	Тренажеры, классификация
38	Упражнения на различные группы мышц в тяжелой атлетике
39	Самоконтроль на занятиях атлетической гимнастикой

40	Основы атлетизма

7.3.2. 40Критерии 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 из2023дания	Количество в научной библиотеке / Наименование ЭБС
1	Т. Ю. Маскаева	Атлетическая гимнастика в физическом воспитании студентов : учебно-методическое пособие / Т. Ю. Маскаева. — Москва : РУТ (МИИТ), 2023. — 39 с. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/367646 (дата обращения: 09.11.2026).	Учебно-методическое пособие	2023	ЭБС «Лань»
2	А.В. Ткаченко	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»

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	В. С. Денисенко	Атлетическая гимнастика: практикум : учебное пособие / составители В. С. Денисенко, В. Г. Петрякова. — Ставрополь : СКФУ, 2021. — 108 с. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/386543 (дата обращения: 09.11.2026).	Практикум	2021	ЭБС «Лань»
2	Е. Д. Бойко	Атлетическая гимнастика в физическом воспитании курсантов : справочник / составители Е. Д. Бойко [и др.]. — Минск : БГАА, 2021. — 64 с. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/305513 (дата обращения: 09.11.2026).	Справочник	2021	ЭБС «Лань»

8.3. Перечень профессиональных баз данных и информационных справочных систем

– https://e.lanbook.com/
– https://dspace.tltsu.ru/
– http://www.studentlibrary.ru/
– https://new.znanium.com/
– http://www.iprbookshop.ru/

8.4. Перечень программного обеспечения

№ п/п	Наименование ПО	Реквизиты договора (дата, номер, срок действия)
1	Windows: WinPro 10 RUS Upgrd OLP NL Acdmc	договор № 757 от 04.07.2018, срок действия – бессрочно; контракт № 1653 от 14.12.2018, срок действия – бессрочно
2	Office Standard:[1] Office Stdandard 2013 Russian OLP NL AcademicEdition	договор № 690 от 19.05.2015, срок действия – бессрочно
3	Mirapolis Human Capital Management[2]	лицензионный договор № 234/10/21-К от 19.10.2021, срок действия – до 01.03.2022[3]

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	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.
2	Г-401 Помещение для самостоятельной работы студентов	Столы ученические, стулья ученические, ПК с выходом в сеть Интернет

[1] Указывается (указываются) реквизиты договора (договоров) на версию (версии), установленные в аудиториях, в которых реализуется данная дисциплина (пп. «Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса» РПД).
[2] Указывается, если дисциплина реализуется в режиме ВКС на платформе Mirapolis Virtual Room.
[3] Указываются актуальные реквизиты.

3	Помещение для самостоятельной работы обучающихся (С-916а)	Столы, стулья, компьютеры