

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

Б1.О.21.04
(индекс дисциплины)

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Базовые виды двигательной деятельности. Атлетическая гимнастика.

(наименование дисциплины)

по направлению подготовки
49.03.01 Физическая культура

направленность (профиль)
Педагогическая и тренерская деятельность

Форма обучения: очная

Год набора: 2026

Общая трудоемкость: 5 ЗЕТ

Распределение часов дисциплины по семестрам

Семестр	4	Итого
Форма контроля	Экзамен	
Вид занятий		
Лекции		
Лабораторные		
Практические	64	64
Руководство: курсовые работы		
Промежуточная аттестация	0,35	0,35
Контактная работа	64,35	64,35
Самостоятельная работа	80	80
Контроль	35,65	35,65
Итого	180	180

Рабочую программу составил(и):

Преподаватель И.П. Черноусова

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

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

Рецензирование рабочей программы дисциплины:



Отсутствует



Рецензент

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

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

49.03.01 «Физическая культура»

Срок действия рабочей программы дисциплины до «31» августа 2030 г.

УТВЕРЖДЕНО

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

(протокол заседания № 2 от «22» сентября 2025 г.).

Базовые виды двигательной деятельности. Атлетическая гимнастика

1. Цель освоения дисциплины

Цель освоения дисциплины – расширение профессионально-педагогических знаний и умений в области оздоровительных видов гимнастики, а также вооружение будущих бакалавров необходимыми навыками в организации и проведении занятий с различным контингентом занимающихся. Дисциплина «Базовые виды двигательной деятельности. Атлетическая гимнастика» занимает одно из важнейших мест в разделе дисциплин предметной подготовки и призвана обеспечить будущим бакалаврам качественную подготовку к выполнению профессиональной деятельности. Так же дисциплина направлена на формирование у студентов целостного представления о профессиональной деятельности специалиста в области физической культуры, адаптивной физической культуры, спорта, туризма. Она призвана обеспечить глубокое теоретическое осмысление основ профессиональной деятельности и привить студентам навыки практической реализации основных теоретических положений. Содержание дисциплины реализуется на основе общих положений и специфики физической культуры и спорта. Формы занятий по содержанию отражают особенности гимнастики, развивая и конкретизируя на его предметной основе положения теории и методики физического воспитания и спорта.

2. Место дисциплины в структуре ОПОП ВО

Дисциплины, учебные курсы, на освоении которых базируется данная дисциплина (учебный курс) – «Анатомия», «Физиология», «Теория и методика физической культуры» «Базовые виды двигательной деятельности Гимнастика1». «Базовые виды двигательной деятельности Гимнастика 2», «Базовые виды двигательной деятельности. Оздоровительная гимнастика».

Дисциплины, учебные курсы, для которых необходимы знания, умения, навыки, приобретаемые в результате изучения данной дисциплины (учебного курса)– «Физическая культура», «Физическая реабилитация»; «Частные методики адаптивной физической культуры»; «Гидрореабилитация»; «Комплексная реабилитация в адаптивной физической культуре»; «Подвижные игры»; «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту»; «Учебная практика (ознакомительная практика)»; «Учебная практика (педагогическая практика)»; «Производственная практика (педагогическая практика)»; Производственная практика (профессионально-ориентированная практика).

3. Планируемые результаты обучения

Формируемые и контролируемые компетенции (код и наименование)	Индикаторы достижения компетенций (код и наименование)	Планируемые результаты обучения
ОПК -3. Способность проводить занятия и физкультурно-спортивные мероприятия с использованием средств, методов и	ОПК-3.1. Осуществляет планирование методики физического воспитания и оценки технической и физической подготовленности обучающихся на занятиях с	Знать: методы и методики физического воспитания, оценки технической и физической подготовленности обучающихся на занятиях с использованием силовых упражнений, тренажеров. Уметь: использовать психолого-педагогические приемы

Формируемые и контролируемые компетенции (код и наименование)	Индикаторы достижения компетенций (код и наименование)	Планируемые результаты обучения
<p>приемов базовых видов физкультурно-спортивной деятельности по двигательному и когнитивному обучению физической подготовке</p>	<p>использованием средств базовых видов спорта</p>	<p>активации познавательной активности занимающихся физическими упражнениями. Владеть: методами, физического воспитания в урочных и неурочных формах проведения с использованием средств атлетической гимнастики.</p>
	<p>ОПК-3.2. Использует психолого-педагогические приемы активации познавательной активности занимающихся средствами базовых видов спорта</p>	<p>Знать: методы и методики физического воспитания, оценки технической и физической подготовленности обучающихся на занятиях с использованием средств атлетической гимнастики Уметь: использует психолого-педагогические приемы активации познавательной активности занимающихся атлетической гимнастикой. Составлять комплекс для развития силовых способностей. Составить программу, направленную на снижение массы тела, набор мышечной массы. Владеть: методами, процесса физического воспитания в урочных и неурочных формах проведения с использованием средств атлетической гимнастики.</p>
	<p>ОПК-3.3. Осуществляет процесс физического воспитания в урочных и неурочных формах проведения с использованием средств базовых видов спорта.</p>	<p>Знать: дидактику и методику организации тренировочного процесса в силовых видах спорта с учетом особенностей обучающихся и требований стандартов спортивной подготовки Уметь: осуществлять отбор обучающихся в группах и секциях на этапах совершенствования спортивного мастерства (по виду спорта и спортивной дисциплине) Владеть: планированием, анализом, учетом результатов тренировочного процесса на разных этапах формирования спортивного мастерства</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	Пр3 1	Техника безопасности во время проведения занятий	4	2	10	-	Конспект
Модуль 1	ИДЗ 1 (СР)	Основные средства атлетической гимнастики .	4	10		-	Презентация и доклад
Модуль 1	Пр3 2	Методика обучения базовым упражнениям	4	2		-	Конспект
Модуль 1	Пр3 3	Методика обучения базовым упражнениям	4	2			
Модуль 1	Пр3 4	Базовые упражнения атлетической гимнастики	4	2			
Модуль 1	Пр3 5	Упражнения с собственным весом	4	2			
Модуль 1	Пр3 6	Упражнения с собственным весом	4	2			
Модуль 1	Пр3 7	Упражнения на кардиотренажерах	4	2			
Модуль 1	Пр3 8	Базовые упражнения атлетической гимнастики	4	2		-	Конспект
Модуль 1	Пр3 9	Виды подготовительной части занятия по атлетической гимнастике	4	2		-	Конспект
Модуль 1	Пр3 10	Упражнения с собственным весом	4	2		-	Конспект
Модуль 1	Пр3 11	Упражнения для мышц спины на тренажерах	4	2		-	
Модуль 1	Пр3 12	Упражнения с гантелями	4	2		-	
Модуль 1	Пр3 13	Упражнения с гантелями	4	2		-	
Модуль 1	Пр3 14	Упражнения с фитбольными мячами	4	2		-	
Модуль 1	Пр3 15	Стретчинг низкоамплитудный после силовых упражнений	4	2		-	Доклад с презентацией
Модуль 1	Пр3 16	Учебная практика проведения занятий	4	2		-	
Модуль 1	Пр3 17	Комплексы для юношей на тренажерах	4	2		-	

Модуль (раздел)	Вид учебной работы	Наименование тем занятий (учебной работы)	Семестр	Объем, ч.	Баллы	Интерактив, ч.	Формы текущего контроля (наименование оценочного средства)
Модуль 1	Пр3 18	Комплексы для юношей для набора массы тела	4	2			
Модуль 1	Пр3 19	Комплексы для юношей для набора массы тела	4	2			
Модуль 1	Пр3 20	Комплексы для юношей для снижения массы тела	4	2			
Модуль 1	Пр3 21	Комплексы для девушек с собственным весом	4	2			
Модуль 1	Пр3 22	Силовые упражнения для младших школьников	4	2			
Модуль 1	Пр3 23	Комплексы для девушек на тренажерах	4	2		-	конспект
Модуль 1	ИДЗ 2 (СР)	Терминология упражнений атлетической гимнастики.	4	10	20		
Модуль 1	Пр3 24	Упражнения с фитнес-оборудованием	4	2		-	Конспект
Модуль 1	Пр3 25	Проведение занятий по атлетической гимнастике с девушками	4	2		-	Конспект
Модуль 1	Пр3 26	Проведение учебной практики по атлетической гимнастике для лиц с избыточным весом	4	2	20		Конспект
Модуль 1	ИДЗ 3 (СР)	Техника выполнения силовых упражнений	4	6			
Модуль 1	ИДЗ 4 (СР)	Техника выполнения упражнений с отягощениям	4	8			
Модуль 1	ИДЗ 5 (СР)	Упражнения для рук и плечевого пояса	4	6			Конспект

Модуль (раздел)	Вид учебной работы	Наименование тем занятий (учебной работы)	Семестр	Объем, ч.	Баллы	Интерактив, ч.	Формы текущего контроля (наименование оценочного средства)
Модуль 1	ИДЗ 6 (СР)	Самоконтроль. Дневник самоконтроля.	4	8			
Модуль 1	ИДЗ 7 (СР)	Упражнения для мышц спины	4	8			
Модуль 1	ИДЗ 8 (СР)	Методы развития силовых способностей	4	8			
Модуль 1	ИДЗ 9 (СР)	Методы организации занятий силовыми упражнениями	4	8			Доклад с презентацией
Модуль 1	ИДЗ 10 (СР)	Составление индивидуальной программы по увеличению мышечной массы	4	8	20		
Модуль 1	ПрЗ 27	Составление индивидуальной программы для формирования рельефа	4	8	20		
Модуль 1	ПрЗ 28	Урок по атлетической гимнастике в школе	4	2			
Модуль 1	ПрЗ 29)	Питание при занятиях силовыми упражнениями	4	8			
Модуль 1	ПрЗ 30	Круговая тренировка с использованием тренажеров	4	2			
Модуль 1	ПрЗ 31	Индивидуальная программа для девушек	4	2			
Модуль 1	ПрЗ 32	Индивидуальная программа для юношей	4	2			
	ПА	Промежуточная аттестация	4	0,35			
	К	Контроль	4	35,65			

Модуль (раздел)	Вид учебной работы	Наименование тем занятий (учебной работы)	Семестр	Объем, ч.	Баллы	Интерактив, ч.	Формы текущего контроля (наименование оценочного средства)
	П	Посещаемость	4		10		
Модуль 1	ТИ	Итоговый тест по курсу через ОТ			100	-	
Итого:				180	100		

Схема расчета итогового балла

Сумма баллов по всем учебным мероприятиям, предусмотренным в курсе

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

5. Образовательные технологии

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

Обучение в сотрудничестве (командная, групповая работа).

Информационно-коммуникационные технологии.

а) технологии традиционного обучения:

– практическое занятие;

– самостоятельная работа;

Методы обучения: наглядные, словесные, практические.

б) технологии дифференцированного обучения:

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

6. Методические указания по освоению дисциплины

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

Выступать с докладами на семинарских занятиях.

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

Уметь работать в сотрудничестве (командная, групповая работа).

Уметь работать с литературой.

7. Оценочные средства

7.1. Паспорт оценочных средств

Семестр	Код контролируемой компетенции (или ее части)	Наименование оценочного средства
4	ОПК-3.	Вопросы к экзамену № 1-40
4	ОПК-3.	Силовые упражнения в системе физического воспитания. Выполнение нормативов по силовым упражнениям. Конспект занятия по атлетической гимнастике. Базовые упражнения атлетической гимнастики. Вспомогательные упражнения.

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

7.2.1. Письменные работы, доклад

(наименование оценочного средства)

Типовой(ые) пример(ы) задания(ий)

Выполнение письменных работ на тему:

Темы письменных работ

1.	Секреты роста мышц.
2.	Методика тренировок в пауэрлифтинге.
3.	Тренировка по растяжки у силовых атлетов.
4.	Четырёхмесячная программа повышения результативности у силовых атлетов.
5.	Построение годичного цикла силового атлета.
6.	Правила и версии соревнований по гиревому спорту.
7.	Построение тренировок в армрестлинге.
8.	Достижения Российских спортсменов в армрестлинге.
9.	Правила выполнения упражнений и общие положения в гиревом спорте.
10.	Участие и судейство в гиревом спорте.
11.	Физиологические и гигиенические особенности в силовом атлетизме. Методика тренировки силового атлета.
12.	Классификация и терминология упражнений в пауэрлифтинге.
13.	Особенности проявления силы мышц в условиях спортивной деятельности.
14.	Роль и место силовой подготовки в процессе становления спортивного мастерства.
15.	Возникновение и развитие армрестлинга в России и за рубежом. Создание Московской Федерации армспорта.
16.	Соревнования по армреслингу, эволюция правил, техники, тактики. Сильнейшие команды в мире, в России. Проведение чемпионатов Москвы, России и мира.
17.	Перспективы развития армрестлинга.
18.	Особенности техники армрестлинга.
19.	Значение пауэрлифтинга как эффективного средства физического воспитания и как вида спорта.

20.	Соревнования по пауэрлифтингу, эволюция правил, техники, тактики.
21.	Сильнейшие команды в мире и в России по силовому атлетизму.
22.	Проблемы и перспективы развития видов силового атлетизма.
23.	План учебно-тренировочного занятия по гиревому спорту.
24.	Миометрический метод работы мышц.

Краткое описание и регламент выполнения

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

Критерии оценки:

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

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

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

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

7.2.2. План-конспект урока

(наименование оценочного средства)

Краткое описание и регламент выполнения

Подготовить план-конспект по атлетической гимнастике

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

Оценивается преподавателем в соответствии с представленными критериями.

Критерии оценки:

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

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

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

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

7.2.3. Дискуссия (наименование оценочного средства)

Дискуссия, деловая (ролевая) игра

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

Тема для дискуссии

1. История развития атлетической гимнастики.
2. Терминология силовых упражнений.
3. Предупреждение травматизма на занятиях по атлетической гимнастике г.
4. Основы техники базовых упражнений атлетической гимнастики.
5. Упражнения с собственным весом.
6. Упражнения с отягощениями.
7. Упражнения со свободными весами.
8. Основы спортивной тренировки в пауэрлифтинге.
9. Характеристики статических и динамических упражнений.

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

Роли:

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

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

Процедура оценивания: оценивается преподавателем в соответствии с представленными критериями.

Критерии оценки:

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

- оценка «не зачтено» выставляется студенту, если студент не участвовал в игре и обсуждении.

7.2.4. Комплект творческих заданий

(наименование оценочного средства)

Задание 1. Составить комплекс атлетических упражнений для подготовительной части урока у детей дошкольного возраста:

- 1) без предметов;
- 2) со скакалкой;
- 3) с мячом;
- 4) с обручем.

Задание 2. Составить комплекс атлетических упражнений для детей младшего школьного возраста:

- 1) без предметов;
- 2) со скакалкой;
- 3) с мячом;
- 4) с обручем;
- 5) с гимнастической палкой.

Задание 3. Составить комплекс атлетических упражнений для детей среднего школьного возраста:

- 1) без предметов;
- 2) со скакалкой;
- 3) с мячом;
- 4) с обручем;
- 5) с гимнастической палкой.

Задание 4. Составить комплекс атлетических упражнений для детей старшего школьного возраста:

- 1) без предметов;
- 2) с гантелями;
- 3) с мячом медицинским;
- 4) в парах;
- 5) с использованием шведской стенки.

Критерии оценки:

- оценка «отлично» выставляется студенту, который задание выполняет правильно, хорошо владеет теоретическим материалом, проявляет творческий подход к решению практической задачи;

- оценка «хорошо» выставляется студенту, который задание выполняет с одной или двумя ошибками, владеет теоретическим материалом, проявляет творческий подход к решению практической задачи;

- оценка «удовлетворительно» выставляется студенту, который задание выполняет с ошибками, недостаточно владеет теоретическим материалом, недостаточно проявляет творческий подход к решению практической задачи;

- оценка «неудовлетворительно» выставляется студенту, который задание выполняет с ошибками, не владеет теорией, не проявляет творческого подхода при решении практической задачи.

7.3. Оценочные средства для промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины

7.3.1. Вопросы к промежуточной аттестации

Семестр 4

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 растяжке у силовых атлетов.
26.	Четырёхмесячная программа повышения результативности у силовых атлетов.
27.	Построение годичного цикла силового атлета.
28.	Построение тренировок в армрестлинге.
29.	Физиологические и гигиенические особенности в силовом атлетизме. Методика тренировки силового атлета.
30.	Особенности проявления силы мышц в условиях спортивной деятельности.
31.	Роль и место силовой подготовки в процессе становления спортивного мастерства.

7.3.2. Критерии и нормы оценки

Семестр	Форма проведения промежуточной аттестации	Критерии и нормы оценки	
4	Экзамен	«отлично»	<p>Выставляется студенту, который на теоретический вопрос глубоко, последовательно, содержательно, полно, правильно и осмысленно выстраивает свой ответ, излагает его на высоком научно-теоретическом уровне, умело использует знания основной и дополнительной литературы по дисциплине, «Базовые виды двигательной деятельности (гимнастика)» отлично устанавливает внутри предметные и меж предметные связи. Во время ответа студент держится уверенно и свободно оперирует знанием современных технологий обучения и концепций, используемых в гимнастике, умеет сравнивать и оценивать различные научные подходы, выделять неизученные аспекты, возникающие противоречия, перспективы развития в плавании, может подтвердить теоретические положения примерами. При дополнительных вопросах студент способен свободно вести диалог, пользуясь современными научными данными. Выполнил задания текущего контроля.</p>
4		«хорошо»	<p>Выставляется студенту, который полно раскрывает содержание материала в объеме, предусмотренном программой по дисциплине «Базовые виды двигательной деятельности (гимнастика)», оперирует знаниями основной и дополнительной литературы, излагает материал грамотным языком, владеет понятийным аппаратом, принятым в данной дисциплине. При изложении материала студентом допускаются незначительные пробелы, не искажающие содержание ответа на вопросы. При дополнительных</p>

Семестр	Форма проведения промежуточной аттестации	Критерии и нормы оценки	
			вопросах студент способен вести диалог, пользуясь современными научными данными о плавании и свободно устранять замечания по отдельным вопросам. Выполнил задания текущего контроля частично.
4		«удовлетворительно»	Выставляется студенту, который недостаточно логично, глубоко, последовательно и осмысленно выстраивает свой ответ, затрудняется в установке внутри предметных и меж предметных связей. Студент на предлагаемые вопросы не способен достаточно полно раскрыть и показать достаточные знания по рекомендуемой литературе. На дополнительные вопросы студент заменяет научное обоснование проблем рассуждением практически-бытового плана, а также допускает отдельные неточности в использовании научной терминологии гимнастики.
4		«неудовлетворительно»	Выставляется студенту, который обнаруживает пробелы в знаниях основного программного материала по дисциплине «Базовые виды двигательной деятельности (гимнастика)», допускает принципиальные, грубые ошибки в ответах на основные вопросы, проявляет неуверенность и неточность в ответах на дополнительные вопросы.

Тестирование:

Критерии баллов:

- 85-100 баллов – «отлично»;
- 70-84 баллов – «хорошо»;
- 55-69 баллов – «удовлетворительно»;
- 54 и ниже «неудовлетворительно».

8. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

8.1. Обязательная литература

№ п/п	Авторы, составители	Заглавие (заголовок)	Тип (учебник, учебное пособие, учебно-методическое пособие, практикум, др.)	Год издания	Количество в научной библиотеке / Наименование ЭБС
1	Бурмистров В.Н.	Атлетическая гимнастика для студентов [Электронный ресурс]: учеб.-метод. комплекс по дисциплине "Физ. культура" / В. Н. Бурмистров, С. С. Бучнев. - Москва : РУДН, 2012. - 170 с. - ISBN 978-5-209-03557-2.	учебно-методический комплекс	2018	ЭБС "IPRbooks"
2	Быченков, С. В.	Атлетическая гимнастика для студентов : учебно-методическое пособие / С. В. Быченков. — Саратов : Вузовское образование, 2016. — 50 с.	Учебно-методическое пособие	2016	ЭБС "IPRbooks"
3	Куршев А.В, Зенуков И.А., Халилова А.Ф	Организация и методика проведения занятий по гимнастике и атлетической подготовке студентов вузов, проходящих военное обучение : учебно-методическое пособие / А. В. Куршев, И. А. Зенуков, А. Ф. Халилова [и др.] ; под редакцией Е. И. Шевченко. — Казань : Казанский национальный исследовательский технологический университет, 2015. — 192 с	Учебно-методическое пособие	2015	ЭБС «IPRbooks»

№ п/п	Авторы, составители	Заглавие (заголовок)	Тип (учебник, учебное пособие, учебно-методическое пособие, практикум, др.)	Год издания	Количество в научной библиотеке / Наименование ЭБС
4	Ткаченко А.В.	Организация и планирование занятий атлетической гимнастикой в вузе : учебное пособие / А. В. Ткаченко. — Москва : Научный консультант, 2020. — 138 с.	учебное пособие	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.	Луценко С. А.	Базовые виды двигательной деятельности и методики обучения [Электронный ресурс]: Гимнастика: учеб. -метод. пособие / С. А. Луценко, А. В. Михайлов. - Санкт-Петербург: Ин-т специал. педагогики и психологии, 2012. - 80 с. - ISBN 978-5-8179-0146-7.	учебно-методическое пособие	2012	ЭБС «IPRbooks»
2.	Л. А. Савельевой, Р. Н. Терехиной	Спорт высших достижений [Электронный ресурс]: спортивная гимнастика: учеб. пособие / под ред. Л. А. Савельевой, Р. Н. Терехиной. - Москва: Человек, 2014. - 148 с. - (Библиотечка тренера). - ISBN 978-5-906131-33-1.	учебное пособие	2014	ЭБС «IPRbooks»

8.3. Перечень профессиональных баз данных и информационных справочных систем

- WebofScience[Электронный ресурс] : мультидисциплинарная реферативная база данных. – Philadelphia: ClarivateAnalytics, 2016– . – Режим доступа : apps.webofknowledge.com. – Загл. с экрана. – Яз. рус., англ.
- Scopus[Электронный ресурс] : реферативная база данных. – Netherlands: Elsevier, 2004– . – Режим доступа : scopus.com. – Загл. с экрана. – Яз. рус., англ.
- Elibrary[Электронный ресурс] : научная электронная библиотека. – Москва : НЭБ, 2000– . – Режим доступа : elibrary.ru. – Загл. с экрана. – Яз. рус., англ.
- SpringerLink[Электронный ресурс] : [база данных]. – Switzerland: SpringerNature, 1842– . – Режим доступа : link.springer.com. – Загл. с экрана. – Яз. англ.
- ScienceDirect[Электронный ресурс] : коллекция электронных книг издательства Elsevier. – Netherlands: Elsevier, 2018– . – Режим доступа : sciencedirect.com. – Загл. с экрана. – Яз. англ.
- Cambridgeuniversitypress[Электронный ресурс] : журналы издательства. – Cambridge: Cambridgeuniversitypress, 2018– . – Режим доступа : cambridge.org. – Загл. с экрана. – Яз. англ.
- NEICON[Электронный ресурс] : электронная информация : архив научных журналов. – Москва : НЭИКОН, 2002– . – Режим доступа : neicon.ru/resources/archive. – Загл. с экрана. – Яз. рус., англ.
- <https://e.lanbook.com/>
- <https://dspace.tltsu.ru/>
- <http://www.studentlibrary.ru/>
- <https://new.znaniium.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: Office Stdandard 2013 Russian OLP NL AcademicEdition	договор № 690 от 19.05.2015, срок действия – бессрочно
3	Mirapolis Human Capital Management	лицензионный договор № 1256 от 15.12.2023, срок действия – до 31.12.2024 включительно

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	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 (У-125)	Парты (моноблок) двухместные; стол преподавательский ; стул, доска аудиторная; проектор.
2	Компьютерный класс. Учебная аудитория для проведения занятий лекционного типа. Учебная аудитория для проведения занятий семинарского типа. Учебная аудитория для проведения лабораторных работ. Учебная аудитория для практических занятий. Учебная аудитория для выполнения учебных, курсовых и дипломных работ. Учебная аудитория для курсового проектирования (выполнения курсовых работ). Учебная аудитория для проведения групповых и индивидуальных консультаций. Учебная аудитория для проведения занятий текущего контроля и промежуточной аттестации. Помещение для самостоятельной работы. (У-213)	Столы ученические двухместные, стол преподавательский, стулья, доска аудиторная (меловая), компьютеры с выходом в сеть Интернет

9.1 Образцы тестовых заданий

Что из перечисленного НЕ относится к элементам атлетической гимнастики?

- а) Прыжки
- б) Вращения
- в) Плавание
- д) Статические удержания

Какой орган тела в первую очередь задействован при выполнении подтягиваний?

- а) Ноги
- б) Спина
- в) Плечи
- д) Шея

Основная задача атлетической гимнастики —

- а) Развитие координации и гибкости
- б) Развитие силы и выносливости
- в) Обучение танцевальным движениям

д) Улучшение дыхательной функции

Какой из перечисленных снарядов используется в атлетической гимнастике?

- а) Гимнастическая кроссовка
- б) Гимнастическая перекладина
- в) Велосипед
- д) Тренажёр для плавания

Что нужно соблюдать при выполнении упражнений на перекладине?

- а) Равномерное дыхание и правильная техника
- б) Закрывать глаза
- в) Быстрое выполнение без контроля
- д) Держаться одной рукой

Как называется упражнение, при котором спортсмен висит на перекладине, подтягивая тело вверх?

- а) Приседание
- б) Подтягивание
- в) Отжимание
- д) Прыжок

Какую мышечную группу главным образом развивают подтягивания?

- а) Мышцы ног
- б) Плечевой пояс и спина
- в) Мышцы шеи
- д) Пресс

Основная польза атлетической гимнастики —

- а) Формирование красивой осанки
- б) Повышение общей физической силы
- в) Улучшение техники плавания
- д) Релаксация

Какое из упражнений укрепляет мышцы живота?

- а) Приседания
- б) Скручивания
- в) Прыжки на месте
- д) Подтягивания

Какая техника важна при выполнении прыжков в атлетической гимнастике?

- а) Трение о землю
- б) Правильное приземление
- в) Положение рук в замахах
- д) Быстрое вращение

Какой из факторов является противопоказанием для занятий атлетической гимнастикой?

- а) Здоровая спина
- б) Серьёзные травмы позвоночника
- в) Сильные мышцы
- д) Хорошая координация

Что помогает избежать травм при тренировках в атлетической гимнастике?

- а) Игнорировать боль
- б) Разминка и правильная техника
- в) Пренебрегать отдыхом
- д) Выполнять упражнения быстро

Какой тренажёр не используется в атлетической гимнастике?

- а) Брусья
- б) Скакалка
- в) Велотренажёр
- д) Турник

Какая из перечисленных нагрузок наиболее характерна для атлетической гимнастики?

- а) Силовая и выносливая
- б) Аэробная с акцентом на сердце
- в) Статическая с длительным удержанием поз
- д) Техническая работа с мячом

Что нужно сделать после тренировки для восстановления?

- а) Принять холодный душ
- б) Полное голодание
- в) Растяжку и лёгкий отдых
- д) Непосредственно лечь спать

Как называется упражнение, при котором спортсмен висит на брусьях и отжимается вверх?

- а) Отжимания на полу
- б) Выход силой на брусьях
- в) Прыжок
- д) Приседания

Какая наиболее важная характеристика при выполнении упражнений на силу?

- а) Скорость выполнения
- б) Правильная техника и контроль
- в) Максимальная амплитуда движения
- д) Низкая интенсивность

Что из перечисленного является базовым упражнением атлетической гимнастики?

- а) Силовой подъём на турнике
- б) Бег на 100 метров
- в) Прыжки в воду
- д) Велосипедная езда

Как правильно дышать при выполнении упражнений на турнике?

- а) Задерживать дыхание
- б) Дышать поверхностно
- в) Глубоко и ритмично
- д) Дыхание не важно

Какая мера безопасности важна при выполнении акробатических элементов атлетической гимнастики?

- а) Выполнять только на твёрдой поверхности

- б) Выполнять под наблюдением тренера и с разминкой
- в) Игнорировать боль в суставах
- д) Выполнять только вечером