

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Смирнов Сергей Николаевич  
Должность: врио ректора  
Дата подписания: 19.06.2024 16:04:20  
Уникальный программный ключ:  
69e375c64f7e975d4e8830e7b4fcc2ad1bf350f

**Министерство науки и высшего образования Российской Федерации**  
**ФГБОУ ВО «Тверской государственный университет»**



Рабочая программа дисциплины (с аннотацией)

**ЭЛЕКТИВНЫЕ ДИСЦИПЛИНЫ  
ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ**

**Атлетическая гимнастика**

Направление подготовки  
39.03.01 Социология

Профиль подготовки  
«Социология управления и организаций»

Для студентов 1,2 курсов  
очной формы обучения

Составители:  
Гросс Е.Р., Макарова И.Б.

Тверь, 2024

## **I. Аннотация**

### **1. Цель и задачи дисциплины**

Целью освоения дисциплины является формирование физической культуры личности, способности направленно использовать разнообразные средства физической культуры и спорта, в том числе и атлетической гимнастики, с целью сохранения и укрепления здоровья, поддержания оптимального уровня физической подготовленности, обеспечивающего полноценную социальную и профессиональную деятельность.

Задачи:

Достижение поставленной цели предусматривает решение следующих задач:

- формирование понимания социальной значимости физической культуры и её роли в развитии личности и подготовке к профессиональной деятельности;
- содействие разностороннему развитию личности, сохранению и укреплению его здоровья, повышению уровня общей физической подготовленности и специальной подготовленности в оздоровительных системах физических упражнений, развитию профессионально важных физических качеств и психомоторных способностей будущих специалистов;
- формирование потребности в физическом самосовершенствовании, установки на здоровый образ жизни и поддержание высокого уровня здоровья через сознательное и творческое использование средств физической культуры;
- формирование знаний основ безопасности при самостоятельных занятиях физической культурой и спортом;
- формирование навыков поддержания необходимого уровня общей физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Атлетическая гимнастика - это система разносторонних силовых упражнений, направленных на развитие силы, формирование пропорциональной фигуры и укрепление здоровья. Она позволяет осуществлять тренировку сердечнососудистой системы и других жизненно важных систем организма, через развитие мускулатуры. Активно и благотворно воздействует на работу внутренних органов, делает тело мускулистым и красивым, позволяет направленно управлять своим телосложением. Занятия с гантелями, гириями, штангой, собственным весом (отжимания, подтягивание на турнике), на специальных тренажёрах способствуют достижению высокого уровня силы, развитию выносливости, укреплению нервной системы. Способствует исключению или резкому снижению вредного воздействия на организм так называемых факторов риска.

Занятия атлетической гимнастикой решают вопросы досуга молодёжи, отвлекают от вредных привычек, прививают самодисциплину. Атлетическая гимнастика является средством активного отдыха и формирования здорового образа жизни.

## 2. Место дисциплины в структуре ООП

«Элективные дисциплины по физической культуре и спорту: Атлетическая гимнастика» является элективной дисциплиной по физической культуре и спорту и входит в обязательную часть учебного плана.

Она является разделом гуманитарного компонента образования, значимость которого проявляется через гармонизацию духовных и физических сил, формирование таких общечеловеческих ценностей, как здоровье, физическое и психическое благополучие, физическое совершенство - основы для осуществления дальнейшей профессиональной деятельности.

Для изучения данной учебной дисциплины необходимы следующие знания, умения и навыки, формируемые в рамках общего среднего образования.

Знания:

- роли и значения занятий физической культурой и спортом в укреплении здоровья человека, профилактике вредных привычек, ведении здорового образа жизни;
- основ организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности;
- социально-биологических основ культуры здоровья.

Умения:

- владеть основными двигательными действиями и физическими упражнениями из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры;
- максимально проявлять физические способности при выполнении тестовых упражнений по физической культуре;
- планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха.

Навыки:

- выполнения жизненно важных двигательных умений различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;
- выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности.

Освоение дисциплины «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту: Атлетическая гимнастика» является основой для последующего изучения дисциплины «Безопасность жизнедеятельности», прохождения практик, выполнения выпускной квалификационной работы.

**3. Объем дисциплины:** составляет 328 академических часов, в том числе: контактная аудиторная работа: практические занятия 140 часов, самостоятельная работа: 188 часов.

Указанные академические часы являются обязательными для освоения и в зачетные единицы не переводятся.

#### 4. Планируемые результаты обучения по дисциплине, соотнесенные с планируемыми результатами освоения образовательной программы

Планируемые результаты освоения образовательной программы (формируемые компетенции)	Планируемые результаты обучения по дисциплине
УК-7 способность поддерживать уровень физической подготовки для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности;	УК-7.1. Выбирает здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма и условий реализации профессиональной деятельности
	УК-7.2. Планирует свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности
	УК-7.3. Соблюдает и пропагандирует нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности

#### 5. Форма промежуточной аттестации и семестр прохождения

Формой промежуточной аттестации является зачет во втором и четвертом семестре.

#### 6. Язык преподавания русский.

#### II. Содержание дисциплины, структурированное по темам (разделам) с указанием отведенного на них количества академических часов и видов учебных занятий

Учебная программа – наименование разделов и тем	Всего (час.)	Контактная работа (час.)	Самостоятельная работа (час.)
		Практические занятия	
<b>1 курс (I,II семестр)</b>			
<i>Раздел 1. Техническая подготовка атлетов.</i>			
<b>Тема 1.</b> Техника выполнения упражнений с гантелями различного веса (от 5 до 25 кг).	18	8	10
<b>Тема 2.</b> Техника выполнения упражнений со штангой	18	8	10
<b>Тема 3.</b> Техника выполнения упражнений с использованием собственного веса	18	8	10
<b>Тема 4.</b> Техника выполнения упражнений на специальных тренажерах	24	12	12
<i>Раздел 2. Физическая подготовка атлетов.</i>			

<b>Тема 5.</b> Овладение силовыми и скоростно-силовыми упражнениями. Сочетание скоростно-силовых упражнений с упражнениями на выносливость. Правильное дыхание во время выполнения упражнений.	26	10	16
<i>Раздел 3. Выполнение комплексов упражнений</i>			
<b>Тема 6.</b> Дельтовидные мышцы. Бицепсы.	20	8	12
<b>Тема 7.</b> Мышцы спины. Грудные мышцы.	20	8	12
<b>Тема 8.</b> Мышцы живота. Мышцы бедра. Мышцы голени.	20	8	12
<b>ИТОГО (1 курс):</b>	164	70	94
<b>2 курс (III, IV семестр)</b>			
<i>Раздел 1. Техническая подготовка атлетов.</i>			
<b>Тема 1.</b> Совершенствование техники выполнения упражнений с гантелями различного веса (от 5 до 25 кг).	18	8	10
<b>Тема 2.</b> Совершенствование техники выполнения упражнений со штангой	18	8	10
<b>Тема 3.</b> Совершенствование техники выполнения упражнений с использованием собственного веса	18	8	10
<b>Тема 4.</b> Совершенствование техники выполнения упражнений на специальных тренажёрах	24	12	12
<i>Раздел 2. Физическая подготовка атлетов.</i>			
<b>Тема 5.</b> Выполнение силовых и скоростно-силовых упражнений. Сочетание скоростно-силовых упражнений с упражнениями на выносливость. Правильное дыхание во время выполнения упражнений.	26	10	16
<i>Раздел 3. Составление и выполнение комплексов упражнений</i>			
<b>Тема 6.</b> Дельтовидные мышцы. Бицепсы.	20	8	12
<b>Тема 7.</b> Мышцы спины. Грудные мышцы.	20	8	12
<b>Тема 8.</b> Мышцы живота. Мышцы бедра. Мышцы голени.	20	8	12
<b>ИТОГО (2 курс):</b>	164	70	94
<b>ИТОГО :</b>	328	140	188

### III. Образовательные технологии

Учебная программа – наименование разделов и тем (в строгом соответствии с разделом II РПД)	Вид занятия	Образовательные технологии
<b>1 курс (I, II семестр)</b>		
<i>Раздел 1. Техническая подготовка атлетов.</i>		

<p><b>Тема 1.</b> Техника выполнения упражнений с гантелями различного веса (от 5 до 25 кг).</p>	<p>Практические занятия</p>	<p><i>Технологии:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- лично́стно-ориенти́рованного подхо́да,</li> <li>- дифференци́рованного физкульту́рного образова́ния,</li> <li>- здоро́вьесберега́ющие,</li> <li>- информа́ционно-коммуника́тивные техно́логии,</li> <li>- техно́логия подде́ржки.</li> </ul> <p><i>Общепедаго́гические мето́ды:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- словесный</li> <li>- наглядный</li> </ul> <p><i>Мето́ды разви́тия физиче́ских качеств:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Равноме́рный мето́д</li> </ul>
<p><b>Тема 2.</b> Техника выполнения упражнений со штангой</p>	<p>Практические занятия</p>	<p><i>Технологии:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- лично́стно-ориенти́рованного подхо́да,</li> <li>- дифференци́рованного физкульту́рного образова́ния,</li> <li>- здоро́вьесберега́ющие,</li> <li>- информа́ционно-коммуника́тивные техно́логии,</li> <li>- техно́логия подде́ржки.</li> </ul> <p><i>Общепедаго́гические мето́ды:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- словесный;</li> <li>- наглядный</li> </ul> <p><i>Мето́ды разви́тия физиче́ских качеств:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Равноме́рный мето́д</li> <li>- Переменны́й мето́д</li> <li>- Повто́рный мето́д</li> </ul>
<p><b>Тема 3.</b> Техника выполнения упражнений с использованием собственного веса</p>	<p>Практические занятия</p>	<p><i>Технологии:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- лично́стно-ориенти́рованного подхо́да,</li> <li>- дифференци́рованного физкульту́рного образова́ния,</li> <li>- здоро́вьесберега́ющие,</li> <li>- информа́ционно-коммуника́тивные техно́логии,</li> <li>- техно́логия подде́ржки.</li> </ul> <p><i>Общепедаго́гические мето́ды:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- словесный;</li> <li>- наглядный</li> </ul> <p><i>Мето́ды разви́тия физиче́ских качеств:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Равноме́рный мето́д</li> <li>- Переменны́й мето́д</li> <li>- Повто́рный мето́д</li> </ul> <p><i>Специфиче́ские мето́ды:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-мето́ды стро́го регламе́нтированного упражне́ния</li> </ul>
<p><b>Тема 4.</b> Техника выполнения упражнений на специальных тренажёрах</p>	<p>Практические занятия</p>	<p><i>Технологии:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- лично́стно-ориенти́рованного подхо́да,</li> <li>- дифференци́рованного физкульту́рного образова́ния,</li> <li>- здоро́вьесберега́ющие,</li> <li>- информа́ционно-коммуника́тивные техно́логии,</li> <li>- техно́логия подде́ржки.</li> </ul> <p><i>Общепедаго́гические мето́ды:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- словесный;</li> <li>- наглядный</li> </ul> <p><i>Мето́ды разви́тия физиче́ских качеств:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Равноме́рный мето́д</li> <li>- Переменны́й мето́д</li> <li>- Повто́рный мето́д</li> <li>- Круго́вой мето́д</li> </ul> <p><i>Специфиче́ские мето́ды:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- мето́ды стро́го регламе́нтированного упражне́ния</li> </ul>
<p><i>Раздел 2. Физическая подготовка атлетов.</i></p>		

<p><b>Тема 5.</b> Овладение силовыми и скоростно-силовыми упражнениями. Сочетание скоростно-силовых упражнений с упражнениями на выносливость. Правильное дыхание во время выполнения упражнений.</p>	<p>Практические занятия</p>	<p><i>Технологии:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- лично-ориентированного подхода,</li> <li>- дифференцированного физкультурного образования,</li> <li>- здоровьесберегающие,</li> <li>- информационно-коммуникативные технологии,</li> <li>- технология поддержки.</li> </ul> <p><i>Общепедагогические методы:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- словесный;</li> <li>- наглядный</li> </ul> <p><i>Методы развития физических качеств:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Равномерный метод</li> <li>- Переменный метод</li> <li>- Повторный метод</li> <li>- Круговой метод</li> </ul>
<p><i>Раздел 3. Выполнение комплексов упражнений</i></p>		
<p><b>Тема 6.</b> Дельтовидные мышцы. Бицепсы.</p>	<p>Практические занятия</p>	<p><i>Технологии:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- лично-ориентированного подхода,</li> <li>- дифференцированного физкультурного образования,</li> <li>- здоровьесберегающие,</li> <li>- информационно-коммуникативные технологии,</li> <li>- технология поддержки.</li> </ul> <p><i>Общепедагогические методы:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- словесный;</li> <li>- наглядный</li> </ul> <p><i>Методы развития физических качеств:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Равномерный метод</li> <li>- Переменный метод</li> <li>- Повторный метод</li> </ul> <p><i>Специфические методы:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- методы строго регламентированного упражнения</li> </ul>
<p><b>Тема 7.</b> Мышцы спины. Грудные мышцы.</p>	<p>Практические занятия</p>	<p><i>Технологии:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- лично-ориентированного подхода,</li> <li>- дифференцированного физкультурного образования,</li> <li>- здоровьесберегающие,</li> <li>- информационно-коммуникативные технологии,</li> <li>- технология поддержки.</li> </ul> <p><i>Общепедагогические методы:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- словесный;</li> <li>- наглядный</li> </ul> <p><i>Методы развития физических качеств:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Равномерный метод</li> <li>- Переменный метод</li> <li>- Повторный метод</li> </ul> <p><i>Специфические методы:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- методы строго регламентированного упражнения</li> </ul>

<p><b>Тема 8.</b> Мышцы живота. Мышцы бедра. Мышцы голени.</p>	<p>Практические занятия</p>	<p><i>Технологии:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- лично-ориентированного подхода,</li> <li>- дифференцированного физкультурного образования,</li> <li>- здоровьесберегающие,</li> <li>- информационно-коммуникативные технологии,</li> <li>- технология поддержки.</li> </ul> <p><i>Общепедагогические методы:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- словесный;</li> <li>- наглядный</li> </ul> <p><i>Методы развития физических качеств:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Равномерный метод</li> <li>- Переменный метод</li> <li>- Повторный метод</li> </ul> <p><i>Специфические методы:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- методы строго регламентированного упражнения</li> </ul>
<p><b>2 курс (III,IV семестр)</b></p>		
<p><i>Раздел 1.Техническая подготовка атлетов.</i></p>		
<p><b>Тема 1.</b>Совершенствование техники выполнения упражнений с гантелями различного веса (от 5 до 25 кг).</p>	<p>Практические занятия</p>	<p><i>Технологии:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- лично-ориентированного подхода,</li> <li>- дифференцированного физкультурного образования,</li> <li>- здоровьесберегающие,</li> <li>- информационно-коммуникативные технологии,</li> <li>- технология поддержки.</li> </ul> <p><i>Общепедагогические методы:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- словесный;</li> <li>- наглядный</li> </ul> <p><i>Методы развития физических качеств:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Равномерный метод</li> <li>- Переменный метод</li> <li>- Повторный метод</li> <li>- Интервальный метод</li> </ul>
<p><b>Тема 2.</b>Совершенствование техники выполнения упражнений со штангой</p>	<p>Практические занятия</p>	<p><i>Технологии:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- лично-ориентированного подхода,</li> <li>- дифференцированного физкультурного образования,</li> <li>- здоровьесберегающие,</li> <li>- информационно-коммуникативные технологии,</li> <li>- технология поддержки.</li> </ul> <p><i>Общепедагогические методы:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- словесный;</li> <li>- наглядный</li> </ul> <p><i>Методы развития физических качеств:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Равномерный метод</li> <li>- Переменный метод</li> <li>- Повторный метод</li> <li>- Интервальный метод</li> </ul>



<p><b>Тема 3.</b> Совершенствование техники выполнения упражнений с использованием собственного веса</p>		<p><i>Технологии:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- лично-ориентированного подхода,</li> <li>- дифференцированного физкультурного образования,</li> <li>- здоровьесберегающие,</li> <li>- информационно-коммуникативные технологии,</li> <li>- технология поддержки.</li> </ul> <p><i>Общепедагогические методы:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- словесный;</li> <li>- наглядный</li> </ul> <p><i>Методы развития физических качеств:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Равномерный метод</li> <li>- Переменный метод</li> <li>- Повторный метод</li> <li>- Интервальный метод</li> </ul>
<p><b>Тема 4.</b> Совершенствование техники выполнения упражнений на специальных тренажерах</p>		<p><i>Технологии:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- лично-ориентированного подхода,</li> <li>- дифференцированного физкультурного образования,</li> <li>- здоровьесберегающие,</li> <li>- информационно-коммуникативные технологии,</li> <li>- технология поддержки.</li> </ul> <p><i>Общепедагогические методы:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- словесный;</li> <li>- наглядный</li> </ul> <p><i>Методы развития физических качеств:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Равномерный метод</li> <li>- Переменный метод</li> <li>- Повторный метод</li> <li>- Интервальный метод</li> </ul>
<p><i>Раздел 2. Физическая подготовка атлетов.</i></p>		
<p><b>Тема 5.</b> Выполнение силовых и скоростно-силовых упражнений. Сочетание скоростно-силовых упражнений с упражнениями на выносливость. Правильное дыхание во время выполнения упражнений.</p>	<p>Практические занятия</p>	<p><i>Технологии:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- лично-ориентированного подхода,</li> <li>- дифференцированного физкультурного образования,</li> <li>- здоровьесберегающие,</li> <li>- информационно-коммуникативные технологии,</li> <li>- технология поддержки.</li> </ul> <p><i>Общепедагогические методы:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- словесный;</li> <li>- наглядный</li> </ul> <p><i>Методы развития физических качеств:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Равномерный метод</li> <li>- Переменный метод</li> <li>- Повторный метод</li> <li>- Круговой метод</li> </ul>
<p><i>Раздел 3. Составление и выполнение комплексов упражнений</i></p>		

<p><b>Тема 6.</b> Дельтовидные мышцы. Бицепсы.</p>	<p>Практические занятия</p>	<p><i>Технологии:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- лично-ориентированного подхода,</li> <li>- дифференцированного физкультурного образования,</li> <li>- здоровьесберегающие,</li> <li>- информационно-коммуникативные технологии,</li> <li>- технология поддержки.</li> </ul> <p><i>Общепедагогические методы:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- словесный;</li> <li>- наглядный</li> </ul> <p><i>Методы развития физических качеств:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Равномерный метод</li> <li>- Переменный метод</li> <li>- Повторный метод</li> <li>- Интервальный метод</li> </ul>
<p><b>Тема 7.</b> Мышцы спины. Грудные мышцы.</p>		<p><i>Технологии:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- лично-ориентированного подхода,</li> <li>- дифференцированного физкультурного образования,</li> <li>- здоровьесберегающие,</li> <li>- информационно-коммуникативные технологии,</li> <li>- технология поддержки.</li> </ul> <p><i>Общепедагогические методы:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- словесный;</li> <li>- наглядный</li> </ul> <p><i>Методы развития физических качеств:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Равномерный метод</li> <li>- Переменный метод</li> <li>- Повторный метод</li> <li>- Интервальный метод</li> </ul>
<p><b>Тема 8.</b> Мышцы живота. Мышцы бедра. Мышцы голени.</p>	<p>Практические занятия</p>	<p><i>Технологии:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- лично-ориентированного подхода,</li> <li>- дифференцированного физкультурного образования,</li> <li>- здоровьесберегающие,</li> <li>- информационно-коммуникативные технологии,</li> <li>- технология поддержки.</li> </ul> <p><i>Общепедагогические методы:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- словесный;</li> <li>- наглядный</li> </ul> <p><i>Методы развития физических качеств:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Равномерный метод</li> <li>- Переменный метод</li> <li>- Повторный метод</li> <li>- Интервальный метод</li> </ul>

При реализации рабочей программы используется всё многообразие как общепедагогических, так и специфических методов физического воспитания.

К общепедагогическим методам относят словесный и наглядный.

Словесный метод применяется при беседах, рассказах, объяснениях (сообщение нового материала или дополнения к технике элементов), указаниях, распоряжениях и командах (пояснения и комментарии при выполнении студентами отдельных элементов техники, для исправления ошибок и неточностей), словесных оценках, комментариях, замечаниях.

Наглядный метод используется в сочетании со словесным. Особое значение имеет применение наглядного метода при показе отдельных упражнений, элементов техники, объяснении тактических действий. Данные методы используются при реализации всех видов образовательных задач и овладении

интеллектуальными, практическими и универсальными навыками и умениями.

К специфическим методам физического воспитания относятся методы строго регламентированного упражнения, а также игровой и соревновательный методы.

Сущность методов строго регламентированного упражнения заключается в том, что каждое физическое упражнение выполняется в строго заданной форме и с точно обусловленной физической нагрузкой. Эти методы позволяют строго регламентировать нагрузку по объёму и интенсивности, управлять её динамикой в зависимости от психофизического состояния студента; точно дозировать интервалы отдыха между частями нагрузки, не вызывая перенапряжения функциональных систем организма; избирательно воспитывать физические качества; эффективно осваивать технику физических упражнений.

В практике физического воспитания все методы строго регламентированного упражнения подразделяются на две группы: методы обучения технике двигательного действия и методы развития физических качеств.

Обучение технике двигательного действия может осуществляться как при разучивании его по частям, так и при целостном его выполнении.

Метод обучения двигательному действию по частям (метод расчлененного упражнения) предполагает разучивание сложного по структуре двигательного действия по фазам или элементам с последовательным их объединением по мере освоения в целостное физическое упражнение. Данный метод обычно применяется на начальном этапе обучения.

Метод целостного обучения применяется на любом этапе обучения. Сущность его состоит в том, что техника двигательного действия осваивается с самого начала в целостной структуре.

Методы развития физических качеств представляют собой различные комбинации нагрузок и отдыха. К ним можно отнести равномерный, переменный, повторный, интервальный и круговой методы. Основными параметрами регулирования и дозирования нагрузки в любом из методов являются: интенсивность, длительность, количество повторений упражнения, интервалы и характер отдыха.

Равномерный метод характеризуется тем, что при его применении занимающиеся выполняют физические упражнения непрерывно с относительно постоянной интенсивностью. Тренировочное занятие с равномерной нагрузкой способствует совершенствованию сердечнососудистой и дыхательной систем, развитию общей и специальной выносливости, воспитанию волевых качеств.

Переменный метод характеризуется направленным изменением нагрузки (скорость, темп, величина усилий и т.д.) в процессе тренировочного занятия. Применяются упражнения как с убывающей, так и с увеличивающейся (прогрессирующей) нагрузкой. Прогрессирующая нагрузка способствует повышению функциональных возможностей организма, развивает специальную выносливость. Убывающая (нисходящая) нагрузка позволяет достигать больших объёмов нагрузки тренировочного занятия, что важно при воспитании выносливости.

Повторный метод характеризуется многократным выполнением упражнения через интервалы отдыха, в течение которого происходит достаточно полное

восстановление работоспособности.

Интервальный метод характеризуется многократным повторением упражнения с жёстко регламентированными интервалами. Пауза отдыха устанавливается с таким расчётом, чтобы перед началом очередного повторения упражнения пульс был в пределах 120-140 уд/мин (при рабочем пульсе 160- 180 уд/мин), т.е. каждая новая нагрузка даётся в стадии неполного восстановления (пробег отрезков 30 м 10 раз через 1-1,5 мин отдыха). Данное упражнение развивает скоростную выносливость. Если при выполнении этой же работы интервалы отдыха увеличить до почти полного восстановления (как в повторном методе), то обеспечивается развитие не скоростной выносливости, а в большей степени быстроты.

Круговой метод представляет собой последовательное выполнение специально подобранных физических упражнений, воздействующих на различные мышечные группы и функциональные системы. Круговой метод используется для развития и совершенствования всех физических качеств.

Игровой метод – метод использования физических упражнений в игровой форме. Игровой метод используется для комплексного совершенствования двигательной деятельности в усложнённых или облегчённых условиях, развития таких физических качеств и двигательных способностей, как быстрота реакции, координация движений, пространственная ориентация. Соблюдение условий и правил игры содействует воспитанию нравственных качеств: чувства взаимопомощи и сотрудничества, коллективизма, самостоятельности, инициативности, сознательной дисциплинированности и других ценных личностных качеств. Присущий игровому методу фактор эмоциональности способствует формированию устойчивого интереса и положительного отношения к занятиям физическими упражнениями. Игровой метод применяется при занятиях различными видами двигательной активности на всех этапах обучения.

Сочетание различных методов обучения даёт возможность использования в процессе освоения дисциплины «Элективные дисциплины по физической культуре: атлетическая гимнастика» различных образовательных технологий.

Реализация частных задач дисциплины предполагает опору на здоровьесберегающие и информационно-коммуникативные технологии, а также технологии личностно-ориентированного подхода и дифференцированного физкультурного образования.

Использование технологии личностно-ориентированного образования позволяет студентам проявлять инициативу и свою гражданскую позицию. Они самостоятельно могут проводить на учебном занятии разминку, участвовать в судействе спортивных мероприятий.

Согласно технологии поддержки отношение к студентам должно быть приветливым и внимательным, необходимо проявлять доверие, привлекать их к планированию уроков, создавать ситуации взаимного обучения, общаться в форме диалога, позитивно оценивать достижения ребят.

Тестовая технология: текущий и промежуточный контроль умений и навыков.

#### **IV. Оценочные материалы для проведения текущей и промежуточной аттестации**

Оценка уровня сформированности компетенций осуществляется в процессе следующих форм контроля:

##### **Текущий контроль успеваемости:**

Текущий контроль включает оценку качества выполнения студентами заданий в ходе практических занятий и регулярность их посещения. Критерии оценивания в 1 - 4 модуле: 100% посещение - 10 баллов.

Примеры заданий, которые студенты выполняют в ходе практических занятий:

- Основные упражнения для развития мышц плечевого пояса: подъем рук до уровня плеч, вверх, круговые движения руками с отягощением;
- Основные упражнения для развития мышц груди: разведение рук с гантелями, лежа на наклонной скамье; жим штанги обеими руками узким или широким хватом лежа на скамье;
- Основные упражнения для развития мышц живота: поднимание и опускание туловища до касания головой колен из положения лежа, ноги закреплены, руки за головой; медленное поднимание ног вверх из положения в висе на перекладине.

##### **Промежуточная аттестация:**

Успешностью освоения учебного материала является экспертная оценка преподавателя, учитывающая регулярность посещения обязательных учебных занятий и выполнение установленных во 2 и 4 семестрах тестов общей физической подготовки: в 3 и 4 модуле студенты выполняют не более 5 тестов в каждом модуле.

Типовые контрольные задания для проведения промежуточной аттестации

Планируемый образовательный результат (компетенция, индикатор)	Типовые контрольные задания (2-3 примера)	Показатели и критерии оценивания компетенции, шкала оценивания
--	---	--

<p>УК-3.1. Определяет свою роль в социальном взаимодействии и командной работе, исходя из стратегии сотрудничества для достижения поставленной цели</p> <p>УК-7.1. Выбирает здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма и условий реализации профессиональной деятельности</p> <p>УК-7.2. Планирует свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности</p> <p>УК 7.3. Соблюдает и пропагандирует нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности</p>	<p>Контрольные тесты:</p> <p>- поднимание туловища из положения «лежа на спине» в положение «сидя», руки за головой, ноги удерживает партнер;</p>	<p>7 баллов - 40 раз 5 баллов - 35 раз 3 балла – 30 раз</p>
	<p>- поднимание и опускание туловища лежа на бедрах лицом вниз</p>	<p>7 баллов - 40 раз 5 баллов - 35 раз 3 балла – 30 раз</p>
	<p>- сгибание и разгибание рук в упоре лежа на скамейке;</p>	<p>7 баллов - 40 раз 5 баллов - 35 раз 3 балла – 30 раз</p>
	<p>- поднимание и опускание туловища лежа на бедрах лицом вниз</p>	<p>7 баллов - 40 раз 5 баллов - 35 раз 3 балла – 30 раз</p>
	<p>- приседания с отягощением</p>	<p>7 баллов - 40 раз 5 баллов - 35 раз 3 балла – 30 раз</p>
	<p>- прыжки через гимнастическую скамейку боком (кол-во раз):</p>	<p>7 баллов - 40 раз 5 баллов - 35 раз 3 балла – 30 раз</p>
<p>- применять на практике разработанные комплексы общеразвивающих упражнений</p>	<p>- проведение разработанного комплекса ОРУ в подготовительной части урока – 2 балла</p>	

## V. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

### 1. Рекомендуемая литература

#### а) Основная литература:

1. Бурмистров, В. Н. Атлетическая гимнастика для студентов [Электронный ресурс]: учебное пособие / В. Н. Бурмистров, С. С. Бучнев. — Электрон. текстовые данные. — М.: Российский университет дружбы народов, 2012. - 172 с. - 978-5-209-03557-2. - Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/11566.html>

2. Евсеев, Ю.И. Физическая культура: учебное пособие / Ю.И. Евсеев. - 9-е изд., стер. - Ростов-на-Дону: Издательство «Феникс», 2014. - 448 с.: табл. - (Высшее образование). - ISBN 978-5-222-21762-7; [Электронный ресурс] URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=271591>

б) Дополнительная литература:

1. Воспитание силы и быстроты [Электронный ресурс] : учебно-методическое пособие / Л. А. Аренд, В. К. Волков, Д. И. Войтович [и др.] ; под ред. Г. П. Галочкин. — Электрон. текстовые данные. — Воронеж : Воронежский государственный архитектурно-строительный университет, ЭБС АСВ, 2013. — 177 с. — 978-5-89040-470-1. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/22651.html>

2. Фохтин, В.Г. Атлетическая гимнастика без снарядов / В.Г. Фохтин. - Москва : Директ-Медиа, 2016. - 170 с. : ил. - ISBN 978-5-4475-7566-3 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=436074>

2) Программное обеспечение

а) Лицензионное программное обеспечение

1. Microsoft Office 365 pro plus - Акт приема-передачи № 687 от 31 июля 2018

2. Kaspersky Endpoint Security 10 для Windows – Акт на передачу прав №956 от 18 октября 2018 г.

б) Свободно распространяемое программное обеспечение

1. Google Chrome

2. WinDjView 2.0.2

3) Современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы

1. ЭБС «ZNANIUM.COM» [www.znanium.com](http://www.znanium.com) ;

2. ЭБС «ЮРАИТ» [www.biblio-online.ru](http://www.biblio-online.ru) ;

3. ЭБС «Университетская библиотека онлайн» <https://biblioclub.ru/> ;

4. ЭБС IPRbooks <http://www.iprbookshop.ru/> ;

5. ЭБС «Лань» <http://e.lanbook.com>;

6. ЭБС BOOK.ru <https://www.book.ru/>

7. ЭБС ТвГУ <http://megapro.tversu.ru/megapro/Web>

8. Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU (подписка на журналы) [https://elibrary.ru/projects/subscription/rus\\_titles\\_open.asp?](https://elibrary.ru/projects/subscription/rus_titles_open.asp?) ;

9. Репозиторий ТвГУ <http://eprints.tversu.ru>

4) Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины:

1. <https://doctor-v.ru/med/atleticheskaya-gimnastika/>

2. <https://www.gto.ru/>

**VI. Методические материалы для обучающихся по освоению дисциплины**

Элективные курсы по физической культуре и спорту [Электронный ресурс]: Учебно-методическое пособие для всех направлений и профилей подготовки

/Федорова Наталья Алексеевна; Твер. Гос. ун-т, Фак. Физ. Культуры, Каф. Физ. Воспитания; сост: Т.И. Гужова, Н.А. Федорова, В.В. Клунко - Тверь: Тверской государственный университет, 20192019 – 39 с. - Режим доступа: <http://texts.lib.tversu.ru/texts/14485ucheb.pdf>

*Требования к рейтинг-контролю:*

Критерии оценивания в 1 - 2 модуле: 100% посещение – по 10 баллов;

3 модуль: 100% посещение – 10 баллов, 4 контрольных теста (по выбору из перечисленных ниже). Максимальное количество: 7 баллов за один тест.

4 модуль: 100% посещение – 10 баллов, 4 контрольных теста (по выбору из перечисленных ниже). Максимальное количество: 7 баллов за один тест. Проведение разработанного комплекса ОРУ в подготовительной части урока - 4 балла (сроки проведения – в течение учебного года).

Максимальная сумма баллов, которую студент может набрать за один учебный год – 100 баллов. Для получения зачета достаточно получить 40 баллов.

При подготовке к практическому зачету по дисциплине еще раз подробно ознакомьтесь с условиями сдачи зачета, с контрольными нормативами, повторите технику выполнения каждого физического упражнения.

Примерный перечень физических упражнений для зачета по дисциплине:

1. Прыжок в длину с места
2. Прыжки через гимнастическую скамейку боком (кол-во раз)
3. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (кол-во раз)
4. Поднимание туловища из положения «лежа на спине» в положение «сидя», руки за головой, ноги закреплены (кол-во раз.)
5. Поднимание и опускание туловища лежа на бедрах лицом вниз на опоре высотой 100 см (к-во раз)
6. Приседания с отягощением (к-во раз)

## **VII. Материально-техническое обеспечение**

Тренажерный зал корпус Б (170100, г. Тверь, Тверская обл., ул. Студенческий переулок, 12)	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Гриф L - 2000mm d-50mm замок гл. втулка</li><li>2. Скамья для пресса регулируемая с приставкой для ног</li><li>3. Скамья регулируемая "Атлетическая" (3 ед.)</li><li>4. Скамья регулируемая "Юниор" (2 ед.)</li><li>5. Стеллаж для хранения гимнастических палок</li><li>6. Стойка для бодибаров пристенная</li><li>7. Стойка регулируемая для штанги "Юниор" (2 ед. )</li><li>8. Тренажер VMG-4800</li><li>9. Блок для мышц спины верхняя тяга</li><li>10. Гиперэкстензия наклонная</li><li>11. Тренажер для отводящих и приводящих мышц бедра</li><li>12. Скамейка гимнастическая на металлических ножках 2,5 м (4 ед.)</li><li>13. Гантель 20 кг (разборная) (2 ед.)</li><li>14. Бодибар 3 кг (4 ед.)</li><li>15. Бодибар 4 кг (4 ед.)</li><li>16. Бодибар 7 кг (2 ед.)</li><li>17. Гантели (12 ед.)</li><li>18. Гантели обливные 1 кг (10 ед.)</li></ol>
---	---



	19. Гантели обливные 2 кг (10 ед.) 20. Гантель 20 кг 21. Гиря 22. Гриф L-1830 mm d- 25mm (2 ед.) 23. Диск обрез.черный d- 26 мм 10 кг (4 ед.) 24. Диск обрез.черный d- 26 мм 15 кг (4 ед.) 25. Диск обрез.черный d- 26 мм 20 кг (4 ед.) 26. Диск обрез.черный d- 26 мм 5 кг (4 ед.) 27. Диски обрез. чер. d-26 mm 10 кг (2 ед.) 28. Диски обрез. чер. d-26 mm 15 кг (2 ед.) 29. Диски обрез. чер. d-26 mm 2,5 кг (2 ед.) 30. Диски обрез. чер. d-26 mm 20 кг (2 ед.) 31. Диски обрез. чер. d-26 mm 5 кг (2 ед.) 32. Зеркала б/цв влаг 33. Зеркала б/цв влаг 3 шт (3 ед.) 34. Навес для прессы с упором на руки (с брусками) "Aliv Sport" (2 ед.) 35. Гантель 1,5 кг (10 ед.) 36. Гантель 10 кг (разб. Ок) (2 ед.) 37. Гриф EZ-образ. 25 мм 38. Гиря 24 кг (2 ед.) 39. Гиря 16 кг (2 ед.) 40. Гантель 26 кг (разборная)
--	---

### **VIII. Сведения об обновлении рабочей программы дисциплины**

№ п.п.	Обновленный раздел рабочей программы дисциплины	Описание внесенных изменений	Реквизиты документа, утвердившего изменения
1	V. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины	Ежегодное обновление литературы	Положение о разработке основной образовательной программы высшего образования в соответствии с требованиями актуализированных ФГОС ВО Заседание кафедры социологии от 21.12.21, протокол № 4
2	V. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины	Ежегодное обновление литературы	Решение Ученого совета ИПОСТ, протокол № 4 от 29.11.2022
3	V. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины	Ежегодное обновление литературы	Решение Ученого совета ИПОСТ, протокол № 9 от 26.06.2023г.