

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Смирнов Сергей Николаевич
Должность: врио ректора
Дата подписания: 11.07.2025 08:37:52
Уникальный программный ключ:
69e375c64f7e975d4e8830e7b4fec2ad1bf35f08

**МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**
ФГБОУ ВО «ТВЕРСКОЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

УТВЕРЖДАЮ
Руководитель ООП
Иванова С.А.
29.05.2025 г.



Рабочая программа дисциплины

Атлетическая гимнастика

Закреплена за кафедрой:	Физического воспитания
Направление подготовки:	35.03.05 Садоводство
Направленность (профиль):	Декоративное садоводство и ландшафтный дизайн
Квалификация:	Бакалавр
Форма обучения:	очная
Семестр:	1,2,3,4

Программу составил(и):

без уч. степ., старший преподаватель, Голоулина Елена Александровна

Тверь, 2025

1. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ДИСЦИПЛИНЫ

Цели освоения дисциплины (модуля):

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.

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ООП

Цикл (раздел) ОП: Б1.О

Требования к предварительной подготовке обучающегося:

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.

Безопасность жизнедеятельности

Дисциплины (модули) и практики, для которых освоение данной дисциплины (модуля) необходимо как предшествующее:

Освоение дисциплины «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту: Атлетическая гимнастика» является основой для последующего изучения дисциплины:

3. ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ

Общая трудоемкость	0 ЗЕТ
Часов по учебному плану	328
в том числе:	
самостоятельная работа	200

4. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ, СООТНЕСЕННЫЕ С ПЛАНИРУЕМЫМИ РЕЗУЛЬТАТАМИ ОСВОЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

УК-7.1: Выбирает здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма и условий реализации профессиональной деятельности

- Уровень 1 научно-практические основы физической культуры и здорового образа жизни
- Уровень 1 - применять на практике разнообразные средства физической культуры, спорта для сохранения и укрепления здоровья;
- использовать средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа;
- Уровень 1 средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования, ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности

УК-7.2: Планирует свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности

- Уровень 1 научно-практические основы физической культуры и здорового образа жизни
- Уровень 1 - применять на практике разнообразные средства физической культуры, спорта для сохранения и укрепления здоровья
- применять принципы здорового образа жизни человека в социальной и профессиональной деятельности
- Уровень 1 средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования, ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности

УК-7.3: Соблюдает и пропагандирует нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности

- Уровень 1 методы соблюдения и пропаганды норм здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности
- Уровень 1 соблюдать и пропагандировать нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности
- Уровень 1 практическое применение методов соблюдения и пропаганды норм здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности

5. ВИДЫ КОНТРОЛЯ

Виды контроля в семестрах:	
зачеты	2, 4

6. ЯЗЫК ПРЕПОДАВАНИЯ

Язык преподавания: русский.

7. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

№	Наименование разделов и тем	Вид занятия	Сем.	Часов	Примечание
	Раздел 1. Раздел 1.Техническая подготовка.				
1.1	Тема 1. Техника выполнения упражнений с гантелями	Пр	1	4	
1.2	Тема 1. Техника выполнения упражнений с гантелями	Ср	1	6	
1.3	Тема 2. Техника выполнения упражнений со штангой	Пр	1	4	
1.4	Тема 2. Техника выполнения упражнений со штангой	Ср	1	6	
1.5	Тема 3. Техника выполнения упражнений с использованием собственного веса	Пр	1	4	
1.6	Тема 3. Техника выполнения упражнений с использованием собственного веса	Ср	1	6	
1.7	Тема 1. Техника выполнения упражнений с гантелями	Пр	2	1	
1.8	Тема 1. Техника выполнения упражнений с гантелями	Ср	2	12	
1.9	Тема 2. Техника выполнения упражнений со штангой	Пр	2	1	
1.10	Тема 2. Техника выполнения упражнений со штангой	Ср	2	6	
1.11	Тема 3. Техника выполнения упражнений с использованием собственного веса	Пр	2	4	
1.12	Тема 3. Техника выполнения упражнений с использованием собственного веса	Ср	2	8	
1.13	Тема 1. Техника выполнения упражнений с гантелями	Пр	3	4	
1.14	Тема 1. Техника выполнения упражнений с гантелями	Ср	3	6	
1.15	Тема 2. Техника выполнения упражнений со штангой	Пр	3	4	
1.16	Тема 2. Техника выполнения упражнений со штангой	Ср	3	6	
1.17	Тема 3. Техника выполнения упражнений с использованием собственного веса	Пр	3	4	
1.18	Тема 3. Техника выполнения упражнений с использованием собственного веса	Ср	3	6	
1.19	Тема 1. Техника выполнения упражнений с гантелями	Пр	4	1	
1.20	Тема 1. Техника выполнения упражнений с гантелями	Ср	4	12	
1.21	Тема 2. Техника выполнения упражнений со штангой	Пр	4	1	

1.22	Тема 2. Техника выполнения упражнений со штангой	Ср	4	6	
1.23	Тема 3. Техника выполнения упражнений с использованием собственного веса	Пр	4	4	
1.24	Тема 3. Техника выполнения упражнений с использованием собственного веса	Ср	4	6	
	Раздел 2. Раздел 2. Физическая подготовка.				
2.1	Тема 4. Общая физическая подготовка занимающихся (развитие физических качеств с помощью круговой тренировки).	Пр	1	14	
2.2	Тема 4. Общая физическая подготовка занимающихся (развитие физических качеств с помощью круговой тренировки).	Ср	1	16	
2.3	Тема 5. Овладение силовыми и скоростно-силовыми упражнениями. Сочетание скоростно-силовых упражнений с упражнениями на выносливость. Правильное дыхание во время выполнения упражнений.	Пр	1	8	
2.4	Тема 5. Овладение силовыми и скоростно-силовыми упражнениями. Сочетание скоростно-силовых упражнений с упражнениями на выносливость. Правильное дыхание во время выполнения упражнений.	Ср	1	14	
2.5	Тема 4. Общая физическая подготовка занимающихся (развитие физических качеств с помощью круговой тренировки)	Пр	2	8	
2.6	Тема 4. Общая физическая подготовка занимающихся (развитие физических качеств с помощью круговой тренировки)	Ср	2	12	
2.7	Тема 5. Овладение силовыми и скоростно-силовыми упражнениями. Сочетание скоростно-силовых упражнений с упражнениями на выносливость. Правильное дыхание во время выполнения упражнений.	Пр	2	8	
2.8	Тема 5. Овладение силовыми и скоростно-силовыми упражнениями. Сочетание скоростно-силовых упражнений с упражнениями на выносливость. Правильное дыхание во время выполнения упражнений.	Ср	2	14	
2.9	Тема 4. Общая физическая подготовка занимающихся (развитие физических качеств с помощью круговой тренировки).	Пр	3	12	
2.10	Тема 4. Общая физическая подготовка занимающихся (развитие физических качеств с помощью круговой тренировки).	Ср	3	16	

2.11	Тема 5. Овладение силовыми и скоростно-силовыми упражнениями. Сочетание скоростно-силовых упражнений с упражнениями на выносливость. Правильное дыхание во время выполнения упражнений.	Пр	3	10	
2.12	Тема 5. Овладение силовыми и скоростно-силовыми упражнениями. Сочетание скоростно-силовых упражнений с упражнениями на выносливость. Правильное дыхание во время выполнения упражнений.	Ср	3	14	
2.13	Тема 4. Общая физическая подготовка занимающихся (развитие физических качеств с помощью круговой тренировки).	Пр	4	10	
2.14	Тема 4. Общая физическая подготовка занимающихся (развитие физических качеств с помощью круговой тренировки).	Ср	4	16	
2.15	Тема 5. Овладение силовыми и скоростно-силовыми упражнениями. Сочетание скоростно-силовых упражнений с упражнениями на выносливость. Правильное дыхание во время выполнения упражнений.	Пр	4	6	
2.16	Тема 5. Овладение силовыми и скоростно-силовыми упражнениями. Сочетание скоростно-силовых упражнений с упражнениями на выносливость. Правильное дыхание во время выполнения упражнений.	Ср	4	12	
	Раздел 3. Раздел 3. Контрольные занятия.				
3.1		Пр	2	8	
3.2		Пр	4	8	

Образовательные технологии

Технология дифференцированного физкультурного образования
Здоровьесберегающие технологии
технологии личностно-ориентированного образования
технология поддержки

Список образовательных технологий

1	технологии личностно-ориентированного образования
2	технология поддержки
3	технология дифференцированного физкультурного образования
4	Здоровьесберегающие технологии

8. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ТЕКУЩЕЙ И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ

8.1. Оценочные материалы для проведения текущей аттестации

Смотрите приложение

8.2. Оценочные материалы для проведения промежуточной аттестации

Смотрите приложение

8.3. Требования к рейтинг-контролю

Смотрите приложение

9. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Рекомендуемая литература

Основная

Шифр	Литература
Л.1.1	Гужова, Титкова, Физическая культура и спорт, Тверь: Тверской государственный университет, 2019, ISBN: , URL: http://megapro.tversu.ru/megaPro/UserEntry?Action=FindDocs&ids=4834671
Л.1.2	Филиппова, Физическая культура, Москва: ООО "Научно-издательский центр ИНФРА-М", 2022, ISBN: 978-5-16-015719-1, URL: https://znanium.com/catalog/document?id=422728
Л.1.3	Гужова, Федорова, Клунко, Элективные курсы по физической культуре и спорту, Тверь: Тверской государственный университет, 2019, ISBN: , URL: http://megapro.tversu.ru/megaPro/UserEntry?Action=FindDocs&ids=4608391

Дополнительная

Шифр	Литература
Л.2.1	Арустамов, Волощенко А.Е., Косолапова, Прокопенко, Безопасность жизнедеятельности, Москва: Издательско-торговая корпорация "Дашков и К", 2020, ISBN: 978-5-394-03703-0, URL: https://znanium.com/catalog/document?id=358204
Л.2.2	Орехова, Романова, Щелчкова, Основы медицинских знаний и здорового образа жизни, Москва: ООО "Научно-издательский центр ИНФРА-М", 2019, ISBN: 978-5-16-108380-2, URL: https://znanium.com/catalog/document?id=352335

Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети "Интернет"

Э1	: http://rusmedserver.ru/
Э2	: https://www.gto.ru/
Э3	: https://gto.ru/norms#tab_special_group

Перечень программного обеспечения

1	Kaspersky Endpoint Security 10 для Windows
2	Google Chrome
3	Многофункциональный редактор ONLYOFFICE

Современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы

1	ЭБС «ЮРАИТ»
2	ЭБС «ZNANIUM.COM»
3	СПС "ГАРАНТ"
4	Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU (подписка на журналы)
5	ЭБС ТвГУ
6	ЭБС BOOK.ru
7	ЭБС «Лань»
8	ЭБС «Университетская библиотека онлайн»
9	СПС "КонсультантПлюс"

10. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Аудит-я	Оборудование
3-316	комплект мебели, переносной ноутбук, проектор
3-320	комплект учебной мебели, сетка волейбольная, щиты баскетбольные, антенны под карман для волейбольной сетки, карманы для антенн, кольцо баскетбольное,
3-321	комплект учебной мебели, стол н/т складной, гриф, скамья для пресса, скамьи регулируемые, стеллаж для хранения гимнастических палок, стойка для

11. МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ

Смотрите приложение

ПРИЛОЖЕНИЕ 1

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
--	---	--

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	Контрольные тесты: сгибание и разгибание рук в упоре лежа на скамейке; поднимание и опускание туловища лежа на бедрах лицом вниз - приседания с отягощением прыжки через гимнастическую скамейку боком (кол-во раз): применять на практике разработанные комплексы общеразвивающих упражнений	7 баллов - 40 раз 5 баллов - 35 раз 3 балла – 30 раз 7 баллов - 40 раз 5 баллов - 35 раз 3 балла – 30 раз 7 баллов - 40 раз 5 баллов - 35 раз 3 балла – 30 раз 7 баллов - 40 раз 5 баллов - 35 раз 3 балла – 30 раз - проведение разработанного комплекса ОРУ в подготовительной части урока – 2 балла
---	---	---

ПРИЛОЖЕНИЕ 2

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 подготовки к зачету 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)

Образовательные технологии

Учебная программа – наименование разделов и тем <i>(в строгом соответствии с разделом II РПД)</i>	Вид занятия	Образовательные технологии
1 курс (I,II семестр)		
<i>Раздел I.Техническая подготовка атлетов.</i>		
Тема 1. Техника выполнения упражнений с гантелями различного веса (от 5 до 25 кг).	Практические занятия	<i>Технологии:</i> - личностно-ориентированного подхода, - дифференцированного физкультурного образования, - здоровьесберегающие, - информационно-коммуникативные технологии, - технология поддержки. <i>Общепедагогические методы:</i> - словесный - наглядный <i>Методы развития физических качеств:</i> - Равномерный метод

Тема 2. Техника выполнения упражнений со штангой	Практические занятия	<i>Технологии:</i> - личностно-ориентированного подхода, - дифференцированного физкультурного образования, - здоровьесберегающие, - информационно-коммуникативные технологии, - технология поддержки. <i>Общепедагогические методы:</i> - словесный; - наглядный <i>Методы развития физических качеств:</i> - Равномерный метод - Переменный метод - Повторный метод
Тема 3. Техника выполнения упражнений с использованием собственного веса	Практические занятия	<i>Технологии:</i> - личностно-ориентированного подхода, - дифференцированного физкультурного образования, - здоровьесберегающие, - информационно-коммуникативные технологии, - технология поддержки. <i>Общепедагогические методы:</i> - словесный; - наглядный <i>Методы развития физических качеств:</i> - Равномерный метод - Переменный метод - Повторный метод <i>Специфические методы:</i> -методы строго регламентированного упражнения
Тема 4. Техника выполнения упражнений на специальных тренажёрах	Практические занятия	<i>Технологии:</i> - личностно-ориентированного подхода, - дифференцированного физкультурного образования, - здоровьесберегающие, - информационно-коммуникативные технологии, - технология поддержки. <i>Общепедагогические методы:</i> - словесный; - наглядный <i>Методы развития физических качеств:</i> - Равномерный метод - Переменный метод - Повторный метод - Круговой метод <i>Специфические методы:</i> - методы строго регламентированного упражнения
<i>Раздел 2. Физическая подготовка атлетов.</i>		
Тема 5. Овладение силовыми и скоростно-силовыми упражнениями. Сочетание скоростно-силовых упражнений с упражнениями на выносливость. Правильное дыхание во время выполнения упражнений.	Практические занятия	<i>Технологии:</i> - личностно-ориентированного подхода, - дифференцированного физкультурного образования, - здоровьесберегающие, - информационно-коммуникативные технологии, - технология поддержки. <i>Общепедагогические методы:</i> - словесный; - наглядный <i>Методы развития физических качеств:</i> - Равномерный метод - Переменный метод - Повторный метод - Круговой метод
<i>Раздел 3. Выполнение комплексов упражнений</i>		

Тема 6. Дельтовидные мышцы. Бицепсы.	Практические занятия	<i>Технологии:</i> - личностно-ориентированного подхода, - дифференцированного физкультурного образования, - здоровьесберегающие, - информационно-коммуникативные технологии, - технология поддержки. <i>Общепедагогические методы:</i> - словесный; - наглядный <i>Методы развития физических качеств:</i> - Равномерный метод - Переменный метод - Повторный метод <i>Специфические методы:</i> - методы строго регламентированного упражнения
Тема 7. Мышцы спины. Грудные мышцы.	Практические занятия	<i>Технологии:</i> - личностно-ориентированного подхода, - дифференцированного физкультурного образования, - здоровьесберегающие, - информационно-коммуникативные технологии, - технология поддержки. <i>Общепедагогические методы:</i> - словесный; - наглядный <i>Методы развития физических качеств:</i> - Равномерный метод - Переменный метод - Повторный метод <i>Специфические методы:</i> - методы строго регламентированного упражнения
Тема 8. Мышцы живота. Мышцы бедра. Мышцы голени.	Практические занятия	<i>Технологии:</i> - личностно-ориентированного подхода, - дифференцированного физкультурного образования, - здоровьесберегающие, - информационно-коммуникативные технологии, - технология поддержки. <i>Общепедагогические методы:</i> - словесный; - наглядный <i>Методы развития физических качеств:</i> - Равномерный метод - Переменный метод - Повторный метод <i>Специфические методы:</i> - методы строго регламентированного упражнения
2 курс (III,IV семестр)		
<i>Раздел 1.Техническая подготовка атлетов.</i>		
Тема 1. Совершенствование техники выполнения упражнений с гантелями различного веса (от 5 до 25 кг).	Практические занятия	<i>Технологии:</i> - личностно-ориентированного подхода, - дифференцированного физкультурного образования, - здоровьесберегающие, - информационно-коммуникативные технологии, - технология поддержки. <i>Общепедагогические методы:</i> - словесный; - наглядный <i>Методы развития физических качеств:</i> - Равномерный метод - Переменный метод - Повторный метод - Интервальный метод

Тема 2. Совершенствование техники выполнения упражнений со штангой	Практические занятия	<i>Технологии:</i> - личностно-ориентированного подхода, - дифференцированного физкультурного образования, - здоровьесберегающие, - информационно-коммуникативные технологии, - технология поддержки. <i>Общепедагогические методы:</i> - словесный; - наглядный <i>Методы развития физических качеств:</i> - Равномерный метод - Переменный метод - Повторный метод - Интервальный метод
Тема 3. Совершенствование техники выполнения упражнений с использованием собственного веса		<i>Технологии:</i> - личностно-ориентированного подхода, - дифференцированного физкультурного образования, - здоровьесберегающие, - информационно-коммуникативные технологии, - технология поддержки. <i>Общепедагогические методы:</i> - словесный; - наглядный <i>Методы развития физических качеств:</i> - Равномерный метод - Переменный метод - Повторный метод - Интервальный метод
Тема 4. Совершенствование техники выполнения упражнений на специальных тренажёрах		<i>Технологии:</i> - личностно-ориентированного подхода, - дифференцированного физкультурного образования, - здоровьесберегающие, - информационно-коммуникативные технологии, - технология поддержки. <i>Общепедагогические методы:</i> - словесный; - наглядный <i>Методы развития физических качеств:</i> - Равномерный метод - Переменный метод - Повторный метод - Интервальный метод
<i>Раздел 2. Физическая подготовка атлетов.</i>		
Тема 5. Выполнение силовых и скоростно-силовых упражнений. Сочетание скоростно-силовых упражнений с упражнениями на выносливость. Правильное дыхание во время выполнения упражнений.	Практические занятия	<i>Технологии:</i> - личностно-ориентированного подхода, - дифференцированного физкультурного образования, - здоровьесберегающие, - информационно-коммуникативные технологии, - технология поддержки. <i>Общепедагогические методы:</i> - словесный; - наглядный <i>Методы развития физических качеств:</i> - Равномерный метод - Переменный метод - Повторный метод - Круговой метод
<i>Раздел 3. Составление и выполнение комплексов упражнений</i>		

Тема 6. Дельтовидные мышцы. Бицепсы.	Практические занятия	<i>Технологии:</i> - личностно-ориентированного подхода, - дифференцированного физкультурного образования, - здоровьесберегающие, - информационно-коммуникативные технологии, - технология поддержки. <i>Общепедагогические методы:</i> - словесный; - наглядный <i>Методы развития физических качеств:</i> - Равномерный метод - Переменный метод - Повторный метод - Интервальный метод
Тема 7. Мышцы спины. Грудные мышцы.		<i>Технологии:</i> - личностно-ориентированного подхода, - дифференцированного физкультурного образования, - здоровьесберегающие, - информационно-коммуникативные технологии, - технология поддержки. <i>Общепедагогические методы:</i> - словесный; - наглядный <i>Методы развития физических качеств:</i> - Равномерный метод - Переменный метод - Повторный метод - Интервальный метод
Тема 8. Мышцы живота. Мышцы бедра. Мышцы голени.	Практические занятия	<i>Технологии:</i> - личностно-ориентированного подхода, - дифференцированного физкультурного образования, - здоровьесберегающие, - информационно-коммуникативные технологии, - технология поддержки. <i>Общепедагогические методы:</i> - словесный; - наглядный <i>Методы развития физических качеств:</i> - Равномерный метод - Переменный метод - Повторный метод - Интервальный метод

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 отношения 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.

ПРИЛОЖЕНИЕ 4

9. Сведения об обновлении рабочей программы дисциплины (или модуля)			
№ п.п.	Обновленный раздел рабочей программы дисциплины	Описание внесенных изменений	Реквизиты документа, утвердившего изменения
1.			
2.			
3.			
4.			