

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Смирнов Сергей Николаевич
Должность: врио ректора
Дата подписания: 13.06.2024 09:10:37
Уникальный программный ключ:
69e375c64f7e975d4e8830e7b4fcc2ad1b759f08

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

38.03.05 Бизнес-информатика

Профиль

«Бизнес-аналитика»

Для студентов 1, 2 курса
очной и очно-заочной формы обучения

Составитель: Титкова И.А.

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 сердечно-сосудистой 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, гирями, 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

Дисциплина «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту: атлетическая гимнастика» относится к элективным дисциплинам обязательной части Блока 1 и направлена на формирование у обучающихся универсальных компетенций.

Она является обязательным 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 для очной формы обучения:**

контактная аудиторная работа: практические занятия 136 часов,
самостоятельная работа: 192 часов.

для очной-заочной формы обучения:

контактная аудиторная работа: практические занятия 0 часов,
самостоятельная работа: 328 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

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

Для очной формы обучения

Учебная программа – наименование разделов и тем	Всего (час.)	Контактная работа (час.)	Самостоятельная работа (час.)
		Практические занятия	
1 курс (I,II семестр)			

<i>Раздел 1. Техническая подготовка атлетов.</i>			
Тема 1. Техника выполнения упражнений с гантелями различного веса (от 5 до 25 кг).	18	8	10
Тема 2. Техника выполнения упражнений со штангой	18	8	10
Тема 3. Техника выполнения упражнений с использованием собственного веса	18	8	10
Тема 4. Техника выполнения упражнений на специальных тренажёрах	22	12	10
<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.	28	10	18
<i>Раздел 3. Выполнение комплексов упражнений</i>			
Тема 6. Дельтовидные мышцы. Бицепсы.	20	8	12
Тема 7. Мышцы спины. Грудные мышцы.	20	8	12
Тема 8. Мышцы живота. Мышцы бедра. Мышцы голени.	20	8	12
ИТОГО (1 курс):	164	70	94
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).	16	6	10
Тема 2. Совершенствование техники выполнения упражнений со штангой	16	6	10
Тема 3. Совершенствование техники выполнения упражнений с использованием собственного веса	16	6	10
Тема 4. Совершенствование техники выполнения упражнений на специальных тренажёрах	28	16	12
<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.	28	8	20
<i>Раздел 3. Составление и выполнение комплексов упражнений</i>			
Тема 6. Дельтовидные мышцы. Бицепсы.	20	8	12
Тема 7. Мышцы спины. Грудные мышцы.	20	8	12
Тема 8. Мышцы живота. Мышцы бедра. Мышцы голени.	20	8	12
ИТОГО (2 курс):	164	66	98
ИТОГО :	328	136	192

Для очно-заочной формы обучения

Учебная программа – наименование разделов и тем	Всего (час.)	Контактная работа (час.)	Самостоятельная работа (час.)
		Практические занятия	
1 курс (I, II семестр)			
<i>Раздел 1. Техническая подготовка атлетов.</i>			
Тема 1. Техника выполнения упражнений с гантелями различного веса (от 5 до 25 кг).	18	0	18
Тема 2. Техника выполнения упражнений со штангой	18	0	18
Тема 3. Техника выполнения упражнений с использованием собственного веса	18	0	18
Тема 4. Техника выполнения упражнений на специальных тренажёрах	22	0	22
<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.	28	0	28
<i>Раздел 3. Выполнение комплексов упражнений</i>			
Тема 6. Дельтовидные мышцы. Бицепсы.	20	0	20
Тема 7. Мышцы спины. Грудные мышцы.	20	0	20
Тема 8. Мышцы живота. Мышцы бедра. Мышцы голени.	20	0	20
ИТОГО (1 курс):	164	0	164
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).	16	0	16
Тема 2. Совершенствование техники выполнения упражнений со штангой	16	0	16
Тема 3. Совершенствование техники выполнения упражнений с использованием собственного веса	16	0	16
Тема 4. Совершенствование техники выполнения упражнений на специальных тренажёрах	28	0	28
<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.	28	0	28
<i>Раздел 3. Составление и выполнение комплексов упражнений</i>			
Тема 6. Дельтовидные мышцы. Бицепсы.	20	0	20

Тема 7. Мышцы спины. Грудные мышцы.	20	0	20
Тема 8. Мышцы живота. Мышцы бедра. Мышцы голени.	20	0	20
ИТОГО (2 курс):	164	0	164
ИТОГО:	328	0	328

III. Образовательные технологии

Учебная программа – наименование разделов и тем	Вид занятия	Образовательные технологии
1 курс (I, II семестр)		
<i>Раздел 1. Техническая подготовка атлетов.</i>		
Тема 1. Техника выполнения упражнений с гантелями различного веса (от 5 до 25 кг).	Практические занятия	<p><i>Технологии:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - личностно-ориентированного подхода, - дифференцированного физкультурного образования, - здоровьесберегающие, - информационно-коммуникативные технологии, - технология поддержки, - дистанционные образовательные технологии. <p><i>Общепедагогические методы:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - словесный - наглядный <p><i>Методы развития физических качеств:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Равномерный метод

<p>Тема 2. Техника выполнения упражнений со штангой</p>	<p>Практические занятия</p>	<p><i>Технологии:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - личностно-ориентированного подхода, - дифференцированного физкультурного образования, - здоровьесберегающие, - информационно-коммуникативные технологии, - технология поддержки, - дистанционные образовательные технологии. <p><i>Общепедагогические методы:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - словесный; - наглядный <p><i>Методы развития физических качеств:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Равномерный метод - Переменный метод - Повторный метод
<p>Тема 3. Техника выполнения упражнений с использованием собственного веса</p>	<p>Практические занятия</p>	<p><i>Технологии:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - личностно-ориентированного подхода, - дифференцированного физкультурного образования, - здоровьесберегающие, - информационно-коммуникативные технологии, - технология поддержки, - дистанционные образовательные технологии. <p><i>Общепедагогические методы:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - словесный; - наглядный <p><i>Методы развития физических качеств:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Равномерный метод - Переменный метод - Повторный метод <p><i>Специфические методы:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> -методы строго регламентированного упражнения
<p>Тема 4. Техника выполнения упражнений на специальных тренажёрах</p>	<p>Практические занятия</p>	<p><i>Технологии:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - личностно-ориентированного подхода, - дифференцированного

		<p>физкультурного образования,</p> <ul style="list-style-type: none"> - здоровьесберегающие, - информационно-коммуникативные технологии, - технология поддержки, - дистанционные образовательные технологии. <p><i>Общепедагогические методы:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - словесный; - наглядный <p><i>Методы развития физических качеств:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Равномерный метод - Переменный метод - Повторный метод - Круговой метод <p><i>Специфические методы:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - методы строго регламентированного упражнения
<i>Раздел 2. Физическая подготовка атлетов.</i>		
<p>Тема 5. 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"> - лично-ориентированного подхода, - дифференцированного физкультурного образования, - здоровьесберегающие, - информационно-коммуникативные технологии, - технология поддержки, - дистанционные образовательные технологии. <p><i>Общепедагогические методы:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - словесный; - наглядный <p><i>Методы развития физических качеств:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Равномерный метод - Переменный метод - Повторный метод - Круговой метод
<i>Раздел 3. Выполнение комплексов упражнений</i>		
<p>Тема 6. Дельтовидные мышцы. Бицепсы.</p>	<p>Практические занятия</p>	<p><i>Технологии:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - лично-ориентированного подхода,

		<ul style="list-style-type: none"> - дифференцированного физкультурного образования, - здоровьесберегающие, - информационно-коммуникативные технологии, - технология поддержки, - дистанционные образовательные технологии. <p><i>Общепедагогические методы:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - словесный; - наглядный <p><i>Методы развития физических качеств:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Равномерный метод - Переменный метод - Повторный метод <p><i>Специфические методы:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - методы строго регламентированного упражнения
<p>Тема 7. Мышцы спины. Грудные мышцы.</p>	<p>Практические занятия</p>	<p><i>Технологии:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - лично-ориентированного подхода, - дифференцированного физкультурного образования, - здоровьесберегающие, - информационно-коммуникативные технологии, - технология поддержки, - дистанционные образовательные технологии. <p><i>Общепедагогические методы:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - словесный; - наглядный <p><i>Методы развития физических качеств:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Равномерный метод - Переменный метод - Повторный метод <p><i>Специфические методы:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - методы строго регламентированного упражнения

<p>Тема 8. Мышцы живота. Мышцы бедра. Мышцы голени.</p>	<p>Практические занятия</p>	<p><i>Технологии:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - лично-ориентированного подхода, - дифференцированного физкультурного образования, - здоровьесберегающие, - информационно-коммуникативные технологии, - технология поддержки, - дистанционные образовательные технологии. <p><i>Общепедагогические методы:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - словесный; - наглядный <p><i>Методы развития физических качеств:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Равномерный метод - Переменный метод - Повторный метод <p><i>Специфические методы:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - методы строго регламентированного упражнения
<p>2 курс (III, IV семестр)</p>		
<p>Раздел 1. Техническая подготовка атлетов.</p>		
<p>Тема 1. 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"> - лично-ориентированного подхода, - дифференцированного физкультурного образования, - здоровьесберегающие, - информационно-коммуникативные технологии, - технология поддержки, - дистанционные образовательные технологии. <p><i>Общепедагогические методы:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - словесный; - наглядный <p><i>Методы развития физических качеств:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Равномерный метод - Переменный метод - Повторный метод - Интервальный метод

<p>Тема 2. Совершенствование техники выполнения упражнений со штангой</p>	<p>Практические занятия</p>	<p><i>Технологии:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - лично-ориентированного подхода, - дифференцированного физкультурного образования, - здоровьесберегающие, - информационно-коммуникативные технологии, - технология поддержки, - дистанционные образовательные технологии. <p><i>Общепедагогические методы:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - словесный; - наглядный <p><i>Методы развития физических качеств:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Равномерный метод - Переменный метод - Повторный метод - Интервальный метод
<p>Тема 3. Совершенствование техники выполнения упражнений с использованием собственного веса</p>		<p><i>Технологии:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - лично-ориентированного подхода, - дифференцированного физкультурного образования, - здоровьесберегающие, - информационно-коммуникативные технологии, - технология поддержки, - дистанционные образовательные технологии. <p><i>Общепедагогические методы:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - словесный; - наглядный <p><i>Методы развития физических качеств:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Равномерный метод - Переменный метод - Повторный метод - Интервальный метод

<p>Тема 4. Совершенствование техники выполнения упражнений на специальных тренажёрах</p>		<p><i>Технологии:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - лично-ориентированного подхода, - дифференцированного физкультурного образования, - здоровьесберегающие, - информационно-коммуникативные технологии, - технология поддержки, - дистанционные образовательные технологии. <p><i>Общепедагогические методы:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - словесный; - наглядный <p><i>Методы развития физических качеств:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Равномерный метод - Переменный метод - Повторный метод - Интервальный метод
<p><i>Раздел 2. Физическая подготовка атлетов.</i></p>		
<p>Тема 5. 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"> - лично-ориентированного подхода, - дифференцированного физкультурного образования, - здоровьесберегающие, - информационно-коммуникативные технологии, - технология поддержки, - дистанционные образовательные технологии. <p><i>Общепедагогические методы:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - словесный; - наглядный <p><i>Методы развития физических качеств:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Равномерный метод - Переменный метод - Повторный метод - Круговой метод
<p><i>Раздел 3. Составление и выполнение комплексов упражнений</i></p>		

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

Тема 8. Мышцы живота. Мышцы бедра. Мышцы голени.	Практические занятия	<p><i>Технологии:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - лично-ориентированного подхода, - дифференцированного физкультурного образования, - здоровьесберегающие, - информационно-коммуникативные технологии, - технология поддержки, - дистанционные образовательные технологии. <p><i>Общепедагогические методы:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - словесный; - наглядный <p><i>Методы развития физических качеств:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - 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 сердечно-сосудистой 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.

Проведение разработанного комплекса ОРУ в подготовительной части урока оценивается в 2 балла (сроки проведения – в течение учебного года).

Типовые контрольные задания для проведения промежуточной аттестации

Планируемый образовательный результат	Типовые контрольные	
---------------------------------------	---------------------	--

(компетенция, индикатор)	задания (2-3 примера)	Показатели и критерии оценивания компетенции, шкала оценивания
<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>Контрольные тесты:</p> <ul style="list-style-type: none"> - сгибание и разгибание рук в упоре лежа на скамейке; 	<p>7 баллов - 40 раз 5 баллов - 35 раз 3 балла – 30 раз</p>
	<ul style="list-style-type: none"> - поднимание и опускание туловища лежа на бедрах лицом вниз 	<p>7 баллов - 40 раз 5 баллов - 35 раз 3 балла – 30 раз</p>
	<ul style="list-style-type: none"> - приседания с отягощением 	<p>7 баллов - 40 раз 5 баллов - 35 раз 3 балла – 30 раз</p>
	<ul style="list-style-type: none"> - прыжки через гимнастическую скамейку боком (кол-во раз): 	<p>7 баллов - 40 раз 5 баллов - 35 раз 3 балла – 30 раз</p>
	<ul style="list-style-type: none"> - применять на практике разработанные комплексы общеразвивающих упражнений 	<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. Чепиков, Е. М. Атлетическая гимнастика : учебное пособие для вузов / Е. М. Чепиков. — 3-е изд. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 179 с. — (Высшее образование). — Текст : электронный. — URL: <https://urait.ru/bcode/542172>.
2. Иванов, А. В. Элективный курс «Физическая культура и спорт. Атлетическая гимнастика» : учебное пособие / А. В. Иванов. — Симферополь : КИПУ, 2023. — 168 с. — Текст : электронный. — URL: <https://e.lanbook.com/book/387566>.

3. Токарь, Е. В. Элективные дисциплины по физической культуре и спорту: атлетическая гимнастика : учебное пособие / Е. В. Токарь. — Благовещенск : АмГУ, 2021. — 98 с. — Текст : электронный. — URL: <https://e.lanbook.com/book/345032>.
 4. Деркачева, Н. П. Альтернативные виды оздоровительной гимнастики : учебное пособие / Н. П. Деркачева, С. В. Недомолкина ; науч. ред. В. М. Суханов ; Воронежский государственный университет инженерных технологий. — Воронеж : Воронежский государственный университет инженерных технологий, 2021. — 53 с. : ил. — Режим доступа: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=688109>.
- б) Дополнительная литература:
1. Атлетическая гимнастика : учебное пособие (практикум) : направление подготовки 49.03.01 Физическая культура : практикум / сост. В. С. Денисенко, В. Г. Петрякова ; Северо-Кавказский федеральный университет. — Ставрополь : Северо-Кавказский Федеральный университет (СКФУ), 2021. — 108 с. : табл. — Режим доступа: по подписке. — URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=712177>.
 2. Маскаева, Т. Ю. Атлетическая гимнастика в физическом воспитании студентов : учебно-методическое пособие / Т. Ю. Маскаева. — Москва : РУТ (МИИТ), 2023. — 39 с. — Текст : электронный. — URL: <https://e.lanbook.com/book/367646>.
 3. Прох, П. А. Атлетическая гимнастика для девушек : учебное пособие / П. А. Прох. — Дубна : Государственный университет «Дубна», 2020. — 52 с. — Текст : электронный. — URL: <https://e.lanbook.com/book/154502>.
 4. Организация занятий по атлетической гимнастике во внеурочное время : методические рекомендации / составители Г. В. Пономарева [и др.]. — Рязань : РязГМУ, 2022. — 30 с. — Текст : электронный. — URL: <https://e.lanbook.com/book/308861>.
 5. Нетрадиционные системы физических упражнений : теория и методика проведения занятий : практикум / сост. Н. В. Надюк, И. С. Ильиных, В. В. Ильиных ; Липецкий государственный педагогический университет им. П. П. Семенова-Тян-Шанского. — Липецк : Липецкий государственный педагогический университет им. П.П. Семенова-Тян-Шанского, 2023. — 65 с. : ил. — URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=708025>.
 6. Элективные курсы по физической культуре и спорту : учеб.-метод. пособие для всех направлений и профилей подготовки / Твер. гос. ун-т, Фак. физ. культуры, Каф. физ. воспитания ; сост. : Т. И. Гужова, Н. А. Федорова, В. В. Клунко. - Тверь: ТвГУ, 2019. — 39 с. — URL: <http://megapro.tversu.ru/megapro/Download/MObject/2612/14485uchmet.pdf>. — Текст: электронный.
 7. Организация занятий по атлетической гимнастике : учебное пособие для вузов / А. Г. Ефремов, В. Ю. Крылатых, А. О. Миронов [и др.] ; Российская академия народного хозяйства и государственной службы при Президенте Российской Федерации. — Москва : Дело, 2019. — 116 с. : ил. — URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=612552>.

8. Черепахин, Д. А. Коррекция нарушений опорно-двигательного аппарата средствами атлетической гимнастики : учебное пособие / Д. А. Черепахин, А. А. Щанкин. – 2-е изд., стер. – Москва ; Берлин : Директ-Медиа, 2019. – 94 с. : ил., табл. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=577696>.
9. Крючков, А. В. Организация обучения и тренировки студентов нефизкультурных вузов по разделу «Силовое троеборье (пауэрлифтинг)» специализация «Атлетическая гимнастика» : учебное пособие / А. В. Крючков, Г. Н. Зудашкин, В. И. Иконников. — Рязань : РГРТУ, 2020. — 104 с. — Текст : электронный. — URL: <https://e.lanbook.com/book/168286>.
10. Атлетическая гимнастика. Пауэрлифтинг. Особенности организации занятий в вузе = Athletic gymnastics. Powerlifting. Features of the organization of classes in high school : teaching guide : учебное пособие / И. А. Васельцова, Д. О. Белов, А. Б. Бродецкий [и др.]. — Самара : СамГУПС, 2019. — 186 с. — Текст : электронный. — URL: <https://e.lanbook.com/book/145819>.
11. Вышедко, А. М. Современные аспекты атлетической гимнастики : монография / А.М. Вышедко, Л.Т. Сабинин, А.В. Морозов ; под ред. Е.Н. Даниловой. - Красноярск : Сиб. федер. ун-т, 2018. - 212 с. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1031851>.
12. Шлыков, В. П. Программы оздоровления : учебное пособие / В. П. Шлыков, М. П. Спирина ; науч. ред. А. В. Чудиновских ; Уральский федеральный университет им. первого Президента России Б. Н. Ельцина. – Екатеринбург : Издательство Уральского университета, 2018. – 187 с. : схем., табл., ил. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=695846>.
13. Занятие атлетической гимнастикой в системе физического воспитания студентов имеющих нарушения опорнодвигательного аппарата : учебно-методическое пособие / составители Е. В. Александрова, Е. В. Збаразская. — Москва : МГГЭУ, 2017. — 56 с. — Текст : электронный. — URL: <https://e.lanbook.com/book/315185>.
14. Фохтин, В. Г. Атлетическая гимнастика без снарядов / В. Г. Фохтин. – Москва : Директ-Медиа, 2016. – 170 с. : ил. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=436074>.

2) Лицензионное программное обеспечение и свободно распространяемое программное обеспечение, в т.ч. отечественного производства

а) Лицензионное программное обеспечение

Список ПО	Условия предоставления
Adobe Reader XI (11.0.13) - Russian	бесплатно
Google Chrome	бесплатно
Audit XP	Акт предоставления прав № Tr063036 от 11.11.2014
Kaspersky Endpoint Security 10 для Windows	Акт на передачу прав ПК545 от 16.12.2022
Project Expert 7 Tutorial	Договор №40 от 11.09.2012.

Audit Expert 7 Tutorial	Договор №40 от 11.09.2012.
Prime Expert 7 Tutorial	Договор №40 от 11.09.2012.
CorelDRAW Graphics Suite X4 Education License	Акт приема- передачи № Tr034515 от 15.12.2009
AnyLogic PLE	бесплатно
iTALC	бесплатно
Многофункциональный редактор ONLYOFFICE бесплатное ПО	бесплатно
ОС Linux Ubuntu бесплатное ПО	бесплатно

б) Свободно распространяемое программное обеспечение

Google Chrome	бесплатное ПО
Яндекс Браузер	бесплатное ПО
Kaspersky Endpoint Security 10	акт на передачу прав ПК545 от 16.12.2022
Многофункциональный редактор ONLYOFFICE	бесплатное ПО
ОС Linux Ubuntu	бесплатное ПО

- и др.

3) Современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы:

1. ЭБС Лань <https://e.lanbook.com/> Договор № 4-е/23 от 02.08.2023 г.
2. ЭБС Znanium.com <https://znanium.com/> Договор № 1106 эбс от 02.08.2023 г.
3. ЭБС Университетская библиотека online <https://biblioclub.ru> Договор № 02-06/2023 от 02.08.2023 г.
4. ЭБС ЮРАЙТ <https://urait.ru/> Договор № 5-е/23 от 02.08.2023 г.
5. ЭБС IPR SMART <https://www.iprbookshop.ru/> Договор № 3-е/23К от 02.08.2023 г.
6. Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU (подписка на журналы): https://elibrary.ru/projects/subscription/rus_titles_open.asp?
7. Репозиторий ТвГУ <http://eprints.tversu.ru>

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

1. <http://rusmedserver.ru/>
2. <https://www.gto.ru/>
3. https://gto.ru/norms#tab_special_group

VI. Методические материалы для обучающихся по освоению дисциплины

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)

Требования к рейтинг-контролю:

Рейтинговый контроль знаний осуществляется в соответствии с *Положением о рейтинговой системе обучения в ТвГУ, утвержденным ученым советом ТвГУ 29.06.2022 г., протокол № 11.*

Распределение баллов по видам работы в рамках рейтинговой системы:

Вид отчетности	Баллы
Работа в семестре, в том числе:	60
текущий контроль	40
рейтинговый контроль	20
Зачет	40
Итого:	100

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 комплекса ОРУ – 2 балла.

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

VII. Материально-техническое обеспечение

<p>Малый спортивный зал №321 (170002, Тверская обл., г.Тверь, Садовый переулок, д.35)</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Гриф L - 2000mm d-50mm замок гл. втулка 2. Скамья для пресса регулируемая с приставкой для ног 3. Скамья регулируемая "Атлетическая" (3 ед.) 4. Скамья регулируемая "Юниор" (2 ед.) 5. Стеллаж для хранения гимнастических палок 6. Стойка для бодибаров пристенная 7. Стойка регулируемая для штанги "Юниор" (2 ед.) 8. Тренажер VMG-4800 9. Блок для мышц спины верхняя тяга 10. Гиперэкстензия наклонная 11. Тренажер для отводящих и приводящих мышц бедра
---	---

	<p>12. Скамейка гимнастическая на металлических ножках 2,5 м (4 ед.)</p> <p>13. Гантель 20 кг (разборная) (2 ед.)</p> <p>14. Бодибар 3 кг (4 ед.)</p> <p>15. Бодибар 4 кг (4 ед.)</p> <p>16. Бодибар 7 кг (2 ед.)</p> <p>17. Гантели (12 ед.)</p> <p>18. Гантели обливные 1 кг (10 ед.)</p> <p>19. Гантели обливные 2 кг (10 ед.)</p> <p>20. Гантель 20 кг</p> <p>21. Гиря</p> <p>22. Гриф L-1830 mm d- 25mm (2 ед.)</p> <p>23. Диск обрез. черный d- 26 мм 10 кг (4 ед.)</p> <p>24. Диск обрез. черный d- 26 мм 15 кг (4 ед.)</p> <p>25. Диск обрез. черный d- 26 мм 20 кг (4 ед.)</p> <p>26. Диск обрез. черный d- 26 мм 5 кг (4 ед.)</p> <p>27. Диски обрез. чер. d-26 mm 10 кг (2 ед.)</p> <p>28. Диски обрез. чер. d-26 mm 15 кг (2 ед.)</p> <p>29. Диски обрез. чер. d-26 mm 2,5 кг (2 ед.)</p> <p>30. Диски обрез. чер. d-26 mm 20 кг (2 ед.)</p> <p>31. Диски обрез. чер. d-26 mm 5 кг (2 ед.)</p> <p>32. Зеркала б/цв влаг</p> <p>33. Зеркала б/цв влаг 3 шт (3 ед.)</p> <p>34. Навес для пресса с упором на руки (с брусьями) "Aliv Sport" (2 ед.)</p> <p>35. Гантель 1,5 кг (10 ед.)</p> <p>36. Гантель 10 кг (разб. Ок) (2 ед.)</p> <p>37. Гриф EZ-образ. 25 мм</p> <p>38. Гиря 24 кг (2 ед.)</p> <p>39. Гиря 16 кг (2 ед.)</p> <p>40. Гантель 26 кг (разборная)</p>
--	--

VIII. Сведения об обновлении рабочей программы дисциплины

№п.п.	Обновленный раздел рабочей программы дисциплины	Описание внесенных изменений	Реквизиты документа, утвердившего изменения
1.			
2.			