ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
НЕКВАЛИФИРОВАННОЙ
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
ИНФОРМАЦИЯ О СЕРТИФИКАТЕ
S/N: 16E774D691E6E8BB43B90C453EDF6726
Владелец: Исстаманова Ольга Васильевна
Должность: И.о. директора Филиала
E-mail: pedagogkmv@sspi.ru
Организация: Филиал СГПИ в г. Железноводске
Дата подписания: 31.05.2024
Действителен: с 09.11.2022 до 09.11.2025

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ СТАВРОПОЛЬСКОГО КРАЯ
бюджетного образовательного учреждения
высшего образования
«СТАВРОПОЛЬСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ ИНСТИТУТ»
в г. Железноводске

УТВЕРЖДАЮ
Заместитель директора по учебной
и научной работе
_____ Т.А. Пономаренко
«28» мая 2024 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ
АТЛЕТИЧЕСКАЯ ГИМНАСТИКА Б1.О.06.17

(*наименование учебной дисциплины*)

Уровень основной профессиональной образовательной программы бакалавриат

Направление подготовки 44.03.01 Педагогическое образование

Направленность (профиль(и)) «Физическая культура»

Форма обучения Заочная

Срок освоения ОПОП 4 г. 6 м.

Год начала обучения 2020

Заведующий кафедрой _____/М.Н. Арутюнян/

Декан факультета _____/Э.С. Таболова/

Железноводск, 2024 г.

Рабочая программа дисциплины составлена в соответствии с учебным планом по соответствующей образовательной программе

Автор (ы)-разработчик (и) А.Н. Оробинская старший преподаватель кафедры гуманитарных и социально-экономических дисциплин

ФИО, должность, ученая степень, звание

«Согласовано»
Заведующий выпускающей кафедрой
АрутюнянМ.Н.,
кандидат философ.наук

ФИО, ученая степень, звание, подпись

«28» мая 2024 г.

«Согласовано»
И.о. заведующего
библиотекой
Клименко А.В.

ФИО, подпись

«28» мая 2024 г.

Содержание

1. Цель и задачи, дисциплины 4
2. Место дисциплины в структуре образовательной программы 4
3. Планируемые результаты обучения по дисциплине.....4
4. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы…….....5
5. Содержание дисциплины по разделам (темам) и видам занятий.....5
6. Контроль качества освоения дисциплины……..6
7. Учебно-методическое обеспечение дисциплины……...8
8. Перечень основной и дополнительной учебной литературы 8
9. Материально-техническое обеспечение дисциплины 10
Приложения……..12

1. Цель и задачи дисциплины

Целью освоения дисциплины «Атлетическая гимнастика» является познакомить обучающихся с базовыми понятиями в области атлетической гимнастики.

Задачи дисциплины:

1. Знать систему методов, позволяющих с помощью упражнений силового характера целенаправленно воздействовать на формирование пропорции тела, укрепления мускулатуры, развития силы.
2. Ознакомить обучающихся с упражнениями, выполняемыми с различными видами отягощений (гантели, гири, штанга, эспандер, тренажеры т.д.).
3. Ознакомить обучающихся с комплексом упражнений, выполняемых для различных групп мышц (трицепс, бицепс, мышц груди и т.д.).

2. Место дисциплины в структуре образовательной программы

Дисциплина «Атлетическая гимнастика» относится к обязательной части Блока 1, Модулю 6 «Предметно-методический модуль».

Для освоения учебного материала по дисциплине используются знания, умения, навыки, сформированные в процессе изучения «Теория физической культуры и спорта», «Методика обучения физической культуре».

Знания, умения, навыки, сформированные в процессе изучения дисциплины необходимы для освоения следующих дисциплин: «Прохождение производственной практики», «Написание выпускной квалификационной работы».

3. Планируемые результаты обучения по дисциплине

Код и наименование компетенции	Код и наименование индикатора достижения компетенции	Результаты обучения по дисциплине
Универсальные компетенции		
УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	УК-7.1. Понимает оздоровительное, образовательное и воспитательное значение физических упражнений на организм и личность занимающегося, основы организации физкультурно-спортивной деятельности.	Применяет комплексы физических упражнений для оздоровительных целей.
	УК-7.2. Определяет личный уровень сформированности показателей физического развития и физической подготовленности.	Применяет диагностики, для определения уровня развития физической подготовленности.
	УК-7.3. Умеет отбирать и формировать комплексы физических упражнений с учетом их воздействия на функциональные и двигательные возможности, адаптационные ресурсы организма и на укрепление	Составляет комплексы упражнений с учетом возрастных особенностей и воздействия на функциональные и двигательные системы организма, укрепляя здоровье.

	здоровья.	
	УК-7.4. Демонстрирует применение комплексов избранных физических упражнений (средств избранного вида спорта, физкультурно-спортивной активности) в жизнедеятельности с учетом задач обучения и воспитания в области физической культуры личности	Подбирает и выполняет специальные упражнения для избранного вида спорта.

4. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Общая трудоемкость дисциплины составляет 3 зачетные единицы (108 часов), включая промежуточную аттестацию.

Вид учебной работы		Всего часов	Семестр
			8
Контактные часы	**Всего:**	**10,3**	**10,3**
	Лекции (Лек)	4	4
	Практические занятия (в т.ч. семинары) (Пр/Сем)	6	6
	Лабораторные занятия (Лаб)		
	Индивидуальные занятия (ИЗ)		
Промежуточная аттестация	Зачет (КПА)	0.3	0.3
	Консультация к экзамену (Конс)		
	Курсовая работа (Кр)		
Самостоятельная работа студентов (СР)		97.7	97.7
Подготовка к экзамену (Контроль)			
Вид промежуточной аттестации		зачет	зачет
Общая трудоемкость (по плану)		**108**	**108**

5. Содержание дисциплины по разделам (темам) и видам занятий

Наименование раздела (темы) дисциплины	Лекции	Практические занятия	Лабораторные занятия	СРС	Всего	Планируемые результата обучения	Формы текущего контроля
Семестр 8							
Тема 1. История развития атлетической гимнастики.	2			8	10	УК-7	Реферат Беседа К.Р Презент
Тема 2. Спортивная тренировка в системе подготовки спортсмена,				8	8		

понятие и термины							ация
Тема 3. Нагрузка, утомление и восстановление в спортивной тренировке				8	8		
Тема 4. Распределение интервалов отдыха				8	8		
Тема 5. Основные группы мышц и базовые упражнения для их развития в атлетической гимнастике.		2		8	10		
Тема 6. Принципы спортивной тренировки. Виды подготовки спортсмена.	2			8	10		
Тема 7. Средства и методы спортивной тренировки. Периодизация спортивной тренировки				8	8	УК-7	Беседа Реферат
Тема 8. Особенности тренировки в атлетической гимнастике.		2		8	10		
Тема 9. Спортивная форма и закономерности ее развития; контроль в спортивной тренировке				8	8		
Тема 10. Фазы развития спортивной формы				8,7	8,7		
Тема 11. Техническая подготовка				9	9		
Тема 12. Питание в процессе занятий атлетической гимнастикой.		2		8	10		
Форма промежуточной аттестации (зачет)					0,3	УК-7	
Всего за семестр:	**4**	**6**		**97,7**	**108**		

Планы проведения учебных занятий отражены в методических материалах (Приложение 1.).

6. Контроль качества освоения дисциплины

Контроль качества освоения учебного материала по дисциплине проводится в форме текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации в соответствии с «Положением о формах, периодичности и порядке текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся в ГБОУ ВО СГПИ и его филиалах».

Для аттестации обучающихся на соответствие их персональных достижений требованиям образовательной программы используются оценочные материалы текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестаций (Приложение 2).

Уровень сформированности компетенции			
не сформирована	**сформирована частично**	**сформирована в целом**	**сформирована полностью**
«Не зачтено»	**«Зачтено»**		
«Неудовлетворительно»	**«Удовлетворительно»**	**«Хорошо»**	**«Отлично»**
Описание критериев оценивания			

Обучающийся демонстрирует: - существенные пробелы в знаниях учебного материала; - допускаются принципиальные ошибки при ответе на основные вопросы билета, отсутствует знание и понимание основных понятий и категорий; - непонимание сущности дополнительных вопросов в рамках заданий билета; - отсутствие умения выполнять практические задания, предусмотренные программой дисциплины; - отсутствие готовности (способности) к дискуссии и низкая степень контактности.	Обучающийся демонстрирует: - знания теоретического материала; - неполные ответы на основные вопросы, ошибки в ответе, недостаточное понимание сущности излагаемых вопросов; - неуверенные и неточные ответы на дополнительные вопросы; - недостаточное владение литературой, рекомендованной программой дисциплины; - умение без грубых ошибок решать практические задания.	Обучающийся демонстрирует: - знание и понимание основных вопросов контролируемого объема программного материала; - твердые знания теоретического материала. - способность устанавливать и объяснять связь практики и теории, выявлять противоречия, проблемы и тенденции развития; - правильные и конкретные, без грубых ошибок, ответы на поставленные вопросы; - умение решать практические задания, которые следует выполнить; - владение основной литературой, рекомендованной программой дисциплины; Возможны незначительные неточности в раскрытии отдельных положений вопросов билета, присутствует	Обучающийся демонстрирует: - глубокие, всесторонние и аргументированные знания программного материала; - полное понимание сущности и взаимосвязи рассматриваемых процессов и явлений, точное знание основных понятий в рамках обсуждаемых заданий; - способность устанавливать и объяснять связь практики и теории; - логически последовательные, содержательные, конкретные и исчерпывающие ответы на все задания билета, а также дополнительные вопросы экзаменатора; - умение решать практические задания; - наличие собственной обоснованной позиции по обсуждаемым вопросам; - свободное использование в ответах на вопросы материалов рекомендованной

		неуверенность в ответах на дополнительные вопросы.	основной и дополнительной литературы.

7. Учебно-методическое обеспечение дисциплины

Учебно-методическое обеспечение дисциплины включает рабочую программу дисциплины, методические материалы, оценочные материалы.

Полный комплект методических документов размещен на ЭИОС Филиала СГПИ в г. Железноводске.

Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы обучающихся включает: учебники, учебные пособия, электронные образовательные ресурсы, методические материалы.

Самостоятельная работа обучающихся является формой организации образовательного процесса по дисциплине и включает следующие виды деятельности: поиск (подбор) и обзор научной и учебной литературы, электронных источников информации по изучаемой теме; работа с конспектом лекций, электронным учебником, со словарями и справочниками, нормативными документами, архивными и др. источниками информации (конспектирование); составление плана и тезисов ответа; подготовка сообщения (реферата); собеседование; презентации; выполнение индивидуальных заданий; подготовка к практическим занятиям и др.; подготовка к зачету.

8. Перечень основной и дополнительной учебной литературы

Основная литература:

1. Чепаков, Е. М. Атлетическая гимнастика : учебное пособие для вузов / Е. М. Чепаков. — 3-е изд. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 179 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-11089-0. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/517832.
2. Дворкин, Л. С. Атлетическая гимнастика. Методика обучения : учебное пособие для вузов / Л. С. Дворкин. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 148 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-11034-0. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/516325.

Дополнительная литература:

1. Парфенов, А.С. Роль атлетической гимнастики в подготовки студентов [Электронный ресурс] : учебное пособие / А.С. Парфенов, Э.В. Маркин. — Электрон. дан. — Орел : ОрелГАУ, 2013. — 117 с. — Режим доступа: https://e.lanbook.com/book/71371
2. Бурухин, С. Ф. Методика обучения физической культуре. гимнастика : учебное пособие для академического бакалавриата / С. Ф. Бурухин. — 3-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 176 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-16390-2. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/530929
3. Еремина, Л. В. Атлетическая гимнастика : учебное пособие / Л. В. Еремина. — Челябинск : ЧГИК, 2011. — 187 с. — ISBN 978-5-94839-289-9. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/177720
4. Вышедко, А. М. Современные аспекты атлетической гимнастики : монография / А. М. Вышедко, Л. Т. Сабинин, А. В. Морозов ; ответственный редактор Е. Н. Данилова. —

Красноярск : СФУ, 2018. — 212 с. — ISBN 978-5-7638-3859-6. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/157653
5. Петров П.К. Методика преподавания гимнастики в школе: учеб. для студ. высш. учеб. заведений.- М.: Владос,2000.-448 с.
6. Менхин Ю.В., Менхин А.В. Оздоровительная гимнастика: теория и методика: учебник для вузов.- Ростов н/Д: Феникс,2002.-384 с.
7. Холодов Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб. пособ. для студ. высш. и сред. учебных заведений. - 3-е изд., стер. - М.: Академия,2004. - 480с.
8. Педагогическое физкультурно-спортивное совершенствование: учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений / Под ред. Ю.Д. Железняка.- М.: Издательский центр «Академия», 2002.-384 с.
9. Холодов Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб. пособ. для студ. высш. и сред. учебных заведений. - 3-е изд., стер. - М.: Академия,2002. - 480с.
10. Пагиев В.Б., Арутюнян М.Н., Карапетов Г.И., Федотова Т.Д., Левикин А.Е. Физическая культура : методы преподавания и организации учебно- тренировочного процесса Учебное пособие / под общей редакцией В.Б. Пагиева, - Пятигорск: Рекламно-информационное агентство на КМВ, 2019.- 244 с.

Периодические издания:
1) Научно-теоретический журнал: «Теория и практика физической культуры и спорта»

Интернет-ресурсы:

Электронные библиотечные системы

№ п/п	Наименование	Адрес сайта
1.	ЭБС «Юрайт»	www.urait.ru
2.	ЭБС «Юрайт» (раздел «Легендарные книги»)	www.urait.ru
3.	Электронно-библиотечная система «Лань»	http://e.lanbook.com/

Электронные образовательные ресурсы

№ п/п	**Наименование**	**Адрес сайта**
1.	ЭБС «Педагогическая библиотека»	http://pedlib.ru
2.	Научная электронная библиотека	https://elibrary.ru
3.	Научная электронная библиотека «Киберленинка»	https://cyberleninka.ru/
4.	Библиотека академии наук (БАН). Ресурсы открытого доступа	http://www.rasl.ru/e_resours/resursy_otkrytogo_dostupa.php
5.	Словари и энциклопедии	https://dic.academic.ru
6.	Педагогическая мастерская «Первое сентября»	https://fond.1sept.ru
7.	Национальная платформа «Открытое образование»	https://openedu.ru
8.	Портал «Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов»	http://school-collection.edu.ru
9.	Российское образование. Федеральный портал	http://edu.ru
10.	Портал Федеральных государственных образовательных стандартов высшего образования	http://fgosvo.ru
11.	Портал проекта «Современная цифровая образовательная среда в РФ»	https://online.edu.ru

12.	Цифровая образовательная платформа «Media» (LECTA), ГК «Просвещение»	https://media.prosv.ru/

9. Материально-техническое обеспечение дисциплины

Занятия, текущий контроль успеваемости и промежуточная аттестация по дисциплине проводятся в учебных аудиториях, укомплектованных типовой мебелью для обучающихся и преподавателя. По заявке устанавливается мобильный комплект (ноутбук, проектор, экран, колонки).

Помещения для самостоятельной работы обучающихся оснащены компьютерной техникой с подключением к сети Интернет и обеспечены доступом в электронную информационно-образовательную среду вуза.

Компьютерное оборудование оснащено комплектом лицензионного и свободно распространяемого программного обеспечения, в том числе отечественного производства:

1. Пакеты программного обеспечения общего назначения (возможны следующие варианты:«МойОфис», «MicrosoftOffice»,«LibreOffice»,«ApacheOpenOffice»).
2. Приложение, позволяющее просматривать и воспроизводить медиа контент PDF-файлов «Sumatra PDF Reader», «AdobeAcrobatReaderDC».
3. Приложение, позволяющее сканировать и распознавать текстовые документы (возможны следующие варианты: «ABBYYFineReader», «WinScan2PDF»).
4. Программа – файловый архиватор (возможны следующие варианты: «7-zip»,«WinRAR»).
5. Программадляорганизацииипроведениятестирования(возможнысследующиеварианты :«Айрен»,«MytestX»).
6. Программа просмотра интернет -контента (браузер)(возможен следующий вариант:«Yandex»).

Приложение 1

Методические материалы по дисциплине «Атлетическая гимнастика»

1. Планы практических занятий и методические рекомендации

Тема 5: Основные группы мышц и базовые упражнения для их развития в атлетической гимнастике.
Практическое занятие
Вопросы
1. Тренировочные и соревновательные нагрузки.
2. Характеристика тренировочных нагрузок по характеру, величине, направленности, координационной сложности, психической напряженности.

Развивающие, поддерживающие и восстановительные нагрузки.

Тема 8: Особенности тренировки в атлетической гимнастике.
Практическое занятие
Вопросы
1. Группы специальных упражнений.
2. Упражнения без отягощений и предметов.
3. Упражнения силового характера на снарядах массового типа.
4. Упражнения с гимнастическими предметами определенной тяжести и эластичности: набивными мячами, эспандерами и т.п.
5. Упражнения со стандартными отягощениями: гантелями, гирями, штангой.
6. Упражнения силового характера, выполняемые в парах и тройках.
7. Упражнения на тренажерах и специальных устройствах.
8. Группа упражнений атлетической гимнастики направленные на растягивание и расслабление, на развитие физических качеств (гибкости, ловкости, быстроты).
9. Принципы построения тренировки в атлетической гимнастике.

Тема 12: Питание в процессе занятий атлетической гимнастикой.
Практическое занятие
Вопросы
1. Этапы спортивного отбора.
2. Первый этап (отбор детей в группы начальной подготовки).
3. Второй этап (отбор детей в учебно-тренировочные группы).
4. Третий этап (отбор спортсменов в центре олимпийской подготовки).
5. Четвертый этап (отбор кандидатов в сборные команды).

2. Примерные темы рефератов
1. Формирование мотивации занятий спортом.
2. Управление стартовыми состояниями.
3. Методика развития скоростных способностей.
1. Методика развития гибкости.
2. Интеллектуальная подготовка спортсмена
6. Совершенствование статического и динамического равновесия.
7. Интегральная подготовка спортсмена.
8. Спортивный отбор в процессе многолетней подготовки.
9. Методика развития ритмических способностей.
10. Критерии оценки технической подготовленности спортсменов.

11. Факторы, обуславливающие структуру микроциклов и мезо-циклов тренировки.
12. Планирование и программирование компонентов спортивной подготовки.
13. Эффективность использования естественных внешне средовых факторов в подготовке спортсменов.
14. Основные направления использования средств «искусственно» управляющей среды» для повышения эффективности подготовки спортсменов.
15. Организационные и методические аспекты отбора.
16. Факторы, влияющие на тактику соревновательной деятельности.
17. Надежность действий спортсмена в соревнованиях (помехоустойчивость).
18. Двигательные ошибки, возникающие в процессе технической подготовки.
19. Моделирование в системе подготовки спортсменов. Модели подготовленности.
20. Показатели срочного тренировочного эффекта. Контроль срочного тренировочного эффекта.

3. Задания для самостоятельной работы

1. Типы и классификации тренировочных занятий
2. Методика развития выносливости и ее оценка.
3. Методика развития скоростных способностей и их оценка.
4. Типы мезоциклов и методика их построения в системе спортивной тренировке.
5. Критерии отбора спортсменов по различным видам спорта в сборную команду России
6. Характеристика стадии базовой подготовки спортсменов (этапы и содержание).
7. Характеристика стадии максимальной реализации индивидуальных спортивных
8. Типовая периодизация большого цикла тренировки. Особенности периодизации в различных видах спорта.

Критерии оценки:

оценка «отлично» выставляется студенту, если он продемонстрировал полноту и глубину знанийв рамках тематики самостоятельной работы, знает основные термины, способен анализировать и синтезировать научную литературу по заявленной проблеме. Умеет применять полученные знания для решения конкретных практических задач. Для представления самостоятельной работы применяет аудио и видеоматериалы.

оценка «хорошо»выставляется студенту, который продемонстрировал полноту и глубину знаний по всем вопросам самостоятельной работы, логично излагает материал, умеет применить знания для решения конкретных проблем.

оценка «удовлетворительно»выставляется студенту, при наличии у него знаний основных категорий и понятий по изучаемой проблеме, умения достаточно грамотно изложить материал.

оценка «неудовлетворительно»выставляется студенту, который не освоил основного содержания самостоятельной работы, не владеет знаниями по обязательной психолого-педагогической и методической литературе, не смог четко и грамотно изложить материал.

Приложение 2

Оценочные материалы по дисциплине «Атлетическая гимнастика»

1. Оценочные материалы для текущего контроля

1.1. Тестовые материалы

Тема 1-6

Вариант 1.

1. Каким образом следует подбирать вес отягощений?
а) так, чтобы выполнение упражнения не вызывало затруднений.
б) таким образом, чтобы каждое повторение выполнялось с большим трудом.
в) таким образом, чтобы 2 последних повторения в подходе давались с большим трудом.
2. Какое количество подходов и повторений необходимо выполнять в одном упражнении для увеличения мышечной массы?
а) 1-2 подхода по 8-10 повторений.
б) 1-2 подхода по 15-20 повторений.
в) 4-6 подхода по 1-3 повторения.
г) 4-6 подхода по 8-10 повторений.
3. Какое количество повторений необходимо выполнять в одном подходе для снижения веса?
а) 1-3 повторения.
б) 8-10 повторений.
в) 10-12 повторений.
г) 15-20 повторений.
4. Какой рекомендуется отдых между подходами при выполнении упражнений для увеличения мышечной массы?
а) до полного восстановления.
б) 30-40 секунд.
в) 1-2 минуты.
5. Какой рекомендуется отдых между подходами при выполнении упражнений для уменьшения веса?
а) 1-2 минуты.
б) 30-40 секунд.
в) до полного восстановления
6. Как рекомендуется дышать при выполнении упражнений?
а) задерживать дыхание.
б) дышать так, как вам удобно.
в) дышать глубоко.
7.Укажите упражнение для развития трапециевидных мышц.
а) жим широким хватом лежа на горизонтальной доске.
б) подтягивание на перекладине широким хватом до касания перекладины задней стороной шеи.
в) стоя, штанга или гантели в опущенных руках. Подъем плеч.
8. Укажите упражнение для развития среднего пучка дельтовидных мышц.
а) наклониться вперед, туловище параллельно полу, гантели в опущенных руках. Подъем рук через стороны.
б) сидя или стоя, подъем рук с гантелями через стороны.
в) лежа на горизонтальной скамейке. Разводка гантелей
9. Укажите упражнение для развития заднего пучка дельтовидных мышц.
а) наклониться вперед, туловище параллельно полу, гантели в опущенных руках. Подъем рук через стороны.

б) стоя, штанга в опущенных руках. Тяга штанги узким хватом к подбородку.
в) отжимание на брусьях широким хватом
10. Укажите упражнение для развития переднего пучка дельтовидных мышц.
а) сидя на скамейке, штанга на плечах. Жим штанги широким хватом.
б) отжимание на брусьях, локти прижаты к туловищу.
в) стоя, штанга в опущенных руках. Подъем штанги вперед- вверх до уровня глаз.
11. Укажите упражнение для развития мышц груди.
а) лежа на скамейке. Гантель в вытянутых вверх руках, локти слегка согнуты. Опускать гантель за голову ("пуловер").
б) сидя на скамейке, штанга на плечах. Жим штанги широким хватом.
в) отжимания на брусьях, локти прижаты к туловищу.
12. Укажите упражнение для развития верхней части грудных мышц.
а) отжимания на брусьях широким хватом.
б) лежа на наклонной (под углом 35-45^0) доске. Жим штанги.
в) наклониться вперед, туловище параллельно полу, штанга в опущенных руках, ноги прямые. Подтягивание штанги к животу.
13. Укажите упражнение для развития нижней части мышц груди.
а) отжимания на брусьях широким хватом.
б) отжимания на брусьях, локти прижаты к туловищу.
в) стоя, штанга в опущенных руках. Тяга штанги узким хватом к подбородку; локти держать выше кистей.
14. Укажите упражнение для развития широчайших мышц спины.
а) стоя, штанга плечах. Наклоны вперед, ноги прямые.
б) отжимания на брусьях, локти прижаты к туловищу.
в) сидя на скамейке, штанга на плечах. Жим штанги широким хватом.
г) наклониться вперед, туловище параллельно полу, штанга в опущенных руках, ноги прямые. Подтягивание штанги к животу.
15. Укажите упражнение для развития общего разгибателя спины.
а) подтягивание на перекладине широким хватом до касания перекладины задней стороной шеи.
б) становая тяга.
в) приседания со штангой на плечах.
16. Укажите упражнение для развития двуглавых мышц плеча (бицепсов).
а) стоя, штанга или гантели в опущенных руках. Подъем плеч.
б) сидя, гантель в поднятых над головой руке. Опускать гантель за голову, локоть неподвижен. Вначале одной рукой, затем другой.
в) сидя, руки с гантелями опущены. Попеременно сгибать руки.
17. Укажите упражнение для развития трехглавых мышц плеча (трицепсов).
а) стоя, штанга в опущенных руках. Сгибать руки.
б) сидя, руки со штангой на коленях ладонями вниз. Сгибать и разгибать кисти.
в) стоя, штанга в поднятых над головой руках. Опускать штангу за голову, локти неподвижны.
18. Укажите упражнение для развития мышц предплечья.
а) сидя, руки со штангой на коленях ладонями вверх. Сгибать и разгибать кисти.
б) стоя, гантели в опущенных руках (ладони назад). Сгибать руки к груди, поворачивая ладони к себе.
в) стоя, штанга в опущенных руках. Подъем штанги вперед- вверх до уровня глаз.
19. Укажите упражнение для развития четырехглавых мышц бедра.
а) становая тяга.
б) приседания со штангой на плечах.
в) лежа животом на скамейке тренажера, сгибание ног до касания пятками ягодиц.

20. Укажите упражнение для развития двуглавых мышц бедра.
а) сидя на тренажере, разгибание ног.
б) стоя, штанга на плечах. Наклоны вперед, ноги прямые.
в) лежа животом на скамейке тренажера, сгибание ног до касания пятками ягодиц.
21. Укажите упражнение для развития верхней части прямых мышц живота.
а) вис на перекладине. Поднимать прямые ноги до касания перекладины.
б) лежа на наклонной доске головой вниз. Ноги закреплены вверху согнуты в коленях. Поднимать туловище до касания колен грудью.
в) стоя правым боком к блоку, в руке ручка нижнего блока. Наклоны в стороны. То же стоя левым боком.
22. Укажите упражнение для развития нижней части прямых мышц живота.
а) лежа на наклонной головой вверх. Держась руками за верхний край доски, поднимать ноги вверх до угла 45 град.
б) лежа на горизонтальной скамейке. Разводка гантелей.
в) отжимания на брусьях, локти прижаты к туловищу
23. Укажите упражнение для развития косых мышц живота.
а) вис на перекладине. Поднимать прямые ноги до касания перекладины.
б) лежа на наклонной доске головой вниз. Ноги закреплены вверху согнуты в коленях. Поднимать туловище до касания колен грудью.
в) стоя правым боком к блоку, в руке ручка нижнего блока. Наклоны в стороны. То же стоя левым боком.
24.Упражнения на развитие верхней грудной мышцы:
а) пулловер
б) отжимание от пола
в) жим штанги на наклонной (вверх) скамье
25.Упражнения на развитие большой грудной мышцы:
а) разведение гантелей лежа на наклонной скамье
б) разведение гантелей лежа
в) жим штанги, лежа с уклоном26.упражнения на развитие нижней грудной мышцы:
а) отжимание на брусьях
б) сгибание туловища в тренажере
в) сведение рук в тренажере.
27.Упражнения на развитие внутренней грудной мышцы:
а) пулловер
б) жим гантелей стоя
в) жим штанги узким хватом
28.Упражнения на развитие латеральной мышцы спины:
а) тяга к груди на верхнем блоке узким или средним хватом
б) подтягивание на перекладине хватом снизу
в) разгибания туловища в тренажере
29.Упражнения на развитие широчайшей мышцы спины:
а) шраги со штангой
б) подтягивания на перекладине прямым широким хватом
в) шраги с гантелями
30.Упражнения на развитие трапециевидной мышцы спины:
а) поднятие туловища лежа на бедрах
б) тяга Т-образного грифа
в) вертикальная тяга к подбородку
31.Упражнения на развитие бицепса бедра:
а) жим ногами

б) приседания на гак- тренажере
в) сгибание ног лежа
32.Упражнения на развитие квадрицепса бедра:
а) приседания со штангой на плечах
б) приседания с гантелями
в) сгибание одной ноги стоя
33.Упражнения на развитие приводящей мышцы бедра:
а) приведение одной ноги стоя
б) разгибание ног сидя
в) сведение ног сидя
34.Упражнения на развитие голени:
а) разгибание голени сидя
б) подъем на носки стоя
в) жим стопами в тренажере
35.Упражнения на развитие ягодичной мышцы:
а) выпады со штангой на плечах
б) выпады с гантелями
в) разведение ног в тренажере
36.Упражнения на развитие среднего пучка дельтовидной мышцы:
а) жим штанги из-за головы
б) жим штанги с груди сидя
в) подъем гантелей в стороны
37.Упражнения на развитие переднего пучка дельтовидной мышцы:
а) жим гантелей сидя
б) подъем гантелей вперед попеременно
в) перекрестные махи руками назад с верхних блоков
38.Упражнения на развитие заднего пучка дельтовидной мышцы:
а) разведение рук с гантелями в наклоне
б) жим штанги сидя из-за головы
в) разгибание руки с гантелью из-за головы
39.Упражнения на развитие бицепса:
а) попеременные сгибания рук с гантелями
б) сгибания рук с грифом
в) разгибания рук с рукояткой верхнего блока хватом снизу
40.Упражнения на развитие трицепса:
а) разгибание рук с рукояткой верхнего блока хватом сверху
б) разгибание запястий со штангой хватом сверху
в) разгибание рук со штангой лежа.

Вариант 2.

1.Упражнения на развитие мышц предплечья
а) сгибание рук на скамье скотта
б) сгибание запястий со штангой хватом снизу
в) сгибание рук на блочном тренажере
2.Упражнения на развитие прямой мышцы живота:
а) подъемы туловища с поворотом
б) подъем коленей в висе
в) сворачивание туловища на полу
3.Упражнения на развитие косых мышц живота:
а) боковые подъемы туловища на римском стуле

б) подъем коленей в висе
в) подъем коленей в упоре
4.Упражнения на развитие нижнего пресса:
а) подъем прямых ног в упоре
б) подъем ног на наклонной скамье
в) боковые наклоны стоя с гантелью
5.Упражнения на развитие верхнего пресса:
а) сворачивания туловища с верхним блоком
б) развороты туловища с грифом
в) подъемы туловища на наклонной скамье
6. Как рекомендуется дышать при выполнении упражнений?
а) задерживать дыхание.
б) дышать так, как вам удобно.
в) дышать глубоко.
7.Укажите упражнение для развития трапециевидных мышц.
а) жим широким хватом лежа на горизонтальной доске.
б) подтягивание на перекладине широким хватом до касания перекладины задней стороной шеи.
в) стоя, штанга или гантели в опущенных руках. Подъем плеч.
8. Укажите упражнение для развития среднего пучка дельтовидных мышц.
а) наклониться вперед, туловище параллельно полу, гантели в опущенных руках. Подъем рук через стороны.
б) сидя или стоя, подъем рук с гантелями через стороны.
в) лежа на горизонтальной скамейке. Разводка гантелей
9. Укажите упражнение для развития заднего пучка дельтовидных мышц.
а) наклониться вперед, туловище параллельно полу, гантели в опущенных руках. Подъем рук через стороны.
б) стоя, штанга в опущенных руках. Тяга штанги узким хватом к подбородку.
в) отжимание на брусьях широким хватом
10. Укажите упражнение для развития переднего пучка дельтовидных мышц.
а) сидя на скамейке, штанга на плечах. Жим штанги широким хватом.
б) отжимание на брусьях, локти прижаты к туловищу.
в) стоя, штанга в опущенных руках. Подъем штанги вперед- вверх до уровня глаз.
11. Укажите упражнение для развития мышц груди.
а) лежа на скамейке. Гантель в вытянутых вверх руках, локти слегка согнуты. Опускать гантель за голову ("пуловер").
б) сидя на скамейке, штанга на плечах. Жим штанги широким хватом.
в) отжимания на брусьях, локти прижаты к туловищу.
12. Укажите упражнение для развития верхней части грудных мышц.
а) отжимания на брусьях широким хватом.
б) лежа на наклонной (под углом 35-45^0) доске. Жим штанги.
в) наклониться вперед, туловище параллельно полу, штанга в опущенных руках, ноги прямые. Подтягивание штанги к животу.
13. Укажите упражнение для развития нижней части мышц груди.
а) отжимания на брусьях широким хватом.
б) отжимания на брусьях, локти прижаты к туловищу.
в) стоя, штанга в опущенных руках. Тяга штанги узким хватом к подбородку; локти держать выше кистей.
14. Укажите упражнение для развития широчайших мышц спины.
а) стоя, штанга плечах. Наклоны вперед, ноги прямые.
б) отжимания на брусьях, локти прижаты к туловищу.
в) сидя на скамейке, штанга на плечах. Жим штанги широким хватом.

г) наклониться вперед, туловище параллельно полу, штанга в опущенных руках, ноги прямые. Подтягивание штанги к животу.
15. Укажите упражнение для развития общего разгибателя спины.
а) подтягивание на перекладине широким хватом до касания перекладины задней стороной шеи.
б) становая тяга.
в) Приседания со штангой на плечах.
16. Укажите упражнение для развития двуглавых мышц плеча (бицепсов).
а) стоя, штанга или гантели в опущенных руках. Подъем плеч.
б) сидя, гантель в поднятых над головой руке. Опускать гантель за голову, локоть неподвижен. Вначале одной рукой, затем другой.
в) сидя, руки с гантелями опущены. Попеременно сгибать руки.
17. Укажите упражнение для развития трехглавых мышц плеча (трицепсов).
а) стоя, штанга в опущенных руках. Сгибать руки.
б) сидя, руки со штангой на коленях ладонями вниз. Сгибать и разгибать кисти.
в) стоя, штанга в поднятых над головой руках. Опускать штангу за голову, локти неподвижны.
18. Укажите упражнение для развития мышц предплечья.
а) сидя, руки со штангой на коленях ладонями вверх. Сгибать и разгибать кисти.
б) стоя, гантели в опущенных руках (ладони назад). Сгибать руки к груди, поворачивая ладони к себе.
в) стоя, штанга в опущенных руках. Подъем штанги вперед- вверх до уровня глаз.
19. Укажите упражнение для развития четырехглавых мышц бедра.
а) становая тяга.
б) приседания со штангой на плечах.
в) лежа животом на скамейке тренажера, сгибание ног до касания пятками ягодиц.
20. Укажите упражнение для развития двуглавых мышц бедра.
а) сидя на тренажере, разгибание ног.
б) стоя, штанга на плечах. Наклоны вперед, ноги прямые.
в) лежа животом на скамейке тренажера, сгибание ног до касания пятками ягодиц.
21. Укажите упражнение для развития верхней части прямых мышц живота.
а) вис на перекладине. Поднимать прямые ноги до касания перекладины.
б) лежа на наклонной доске головой вниз. Ноги закреплены вверху согнуты в коленях. Поднимать туловище до касания колен грудью.
в) стоя правым боком к блоку, в руке ручка нижнего блока. Наклоны в стороны. То же стоя левым боком.
22. Укажите упражнение для развития нижней части прямых мышц живота.
а) лежа на наклонной головой вверх. Держась руками за верхний край доски, поднимать ноги вверх до угла 45 град.
б) лежа на горизонтальной скамейке. Разводка гантелей.
в) отжимания на брусьях, локти прижаты к туловищу
23. Укажите упражнение для развития косых мышц живота.
а) вис на перекладине. Поднимать прямые ноги до касания перекладины.
б) лежа на наклонной доске головой вниз. Ноги закреплены вверху согнуты в коленях. Поднимать туловище до касания колен грудью.
в) стоя правым боком к блоку, в руке ручка нижнего блока. Наклоны в стороны. То же стоя левым боком.
24.Упражнения на развитие верхней грудной мышцы:
а) пулловер
б) отжимание от пола
в) жим штанги на наклонной (вверх) скамье
25.Упражнения на развитие большой грудной мышцы:

а) разведение гантелей лежа на наклонной скамье
б) разведение гантелей лежа
в) жим штанги, лежа с уклоном
26.Упражнения на развитие нижней грудной мышцы:
а) отжимание на брусьях
б) сгибание туловища в тренажере
в) сведение рук в тренажере.
27.Упражнения на развитие внутренней грудной мышцы:
а) пулловер
б) жим гантелей стоя
в) жим штанги узким хватом
28.Упражнения на развитие латеральной мышцы спины:
а) тяга к груди на верхнем блоке узким или средним хватом
б) подтягивание на перекладине хватом снизу
в) разгибания туловища в тренажере
29.Упражнения на развитие широчайшей мышцы спины:
а) шраги со штангой
б) подтягивания на перекладине прямым широким хватом
в) шраги с гантелями
30.Упражнения на развитие трапециевидной мышцы спины:
а) поднятие туловища лежа на бедрах
б) тяга Т-образного грифа
в) вертикальная тяга к подбородку
31.Упражнения на развитие бицепса бедра:
а) жим ногами
б) приседания на ГАК- тренажере
в) сгибание ног лежа
32.Упражнения на развитие квадрицепса бедра:
а) приседания со штангой на плечах
б) приседания с гантелями
в) сгибание одной ноги стоя
33.Упражнения на развитие приводящей мышцы бедра:
а) приведение одной ноги стоя
б) разгибание ног сидя
в) сведение ног сидя
34.Упражнения на развитие голени:
а) разгибание голени сидя
б) подъем на носки стоя
в) жим стопами в тренажере
35.Упражнения на развитие ягодичной мышцы:
а) выпады со штангой на плечах
б) выпады с гантелями
в) разведение ног в тренажере
36.Упражнения на развитие среднего пучка дельтовидной мышцы:
а) жим штанги из-за головы
б) жим штанги с груди сидя
в) подъем гантелей в стороны
37.Упражнения на развитие переднего пучка дельтовидной мышцы:
а) жим гантелей сидя

б) подъем гантелей вперед попеременно
в) перекрестные махи руками назад с верхних блоков
38.Упражнения на развитие заднего пучка дельтовидной мышцы:
а) разведение рук с гантелями в наклоне
б) жим штанги сидя из-за головы
в) разгибание руки с гантелью из-за головы
39.Упражнения на развитие бицепса:
а) попеременные сгибания рук с гантелями
б) сгибания рук с грифом
в) разгибания рук с рукояткой верхнего блока хватом снизу
40.Упражнения на развитие трицепса:
а) разгибание рук с рукояткой верхнего блока хватом сверху
б) разгибание запястий со штангой хватом сверху
в) разгибание рук со штангой лежа.

Критерии оценки тестирования:

Оценка «отлично» выставляется студенту, если он дает правильные ответы на 30 - 40 вопросов теста.

Оценка «хорошо» выставляется студенту, если он дает правильные ответы на 25 - 30 вопросов теста.

Оценка «удовлетворительно» выставляется студенту, если он дает правильные ответы на 20 - 25 вопросов теста.

Оценка «неудовлетворительно» выставляется студенту, если он дает правильные ответы на 0 - 20 вопросов теста.

1.2. Вопросы для беседы

Тема 1. История развития атлетической гимнастики.

1. Атлетическая гимнастика древнего Рима.
2. Зарождение атлетической гимнастики в России.

Тема 2. Спортивная тренировка в системе подготовки спортсмена, понятие и термины.

1. Тренировочные и соревновательные нагрузки.
2. Характеристика тренировочных нагрузок по характеру, величине, направленности, координационной сложности, психической напряженности.
3. Развивающие, поддерживающие и восстановительные нагрузки.

Тема 3. Нагрузка, утомление и восстановление в спортивной тренировке.

1. Объем и интенсивность нагрузки.
2. Понятия об объеме и интенсивности нагрузки.
3. Зависимость между объемом и интенсивностью нагрузки.

Тема 4. Распределение интервалов отдыха.

1. Продолжительность и характер интервалов отдыха.
2. Полные интервалы отдыха.
3. Неполные интервалы отдыха.
4. «Минимакс-интервал».

Тема 5. Основные группы мышц и базовые упражнения для их развития в атлетической гимнастике.

1. Плечи: трапециевидная мышца, дельтовидные мышцы. Грудь.
2. Спина: широчайшая мышца, общий разгибатель. Руки: двуглавые мышцы плеча, трехглавые мышцы плеча, мышцы предплечья.
3. Бедра: передняя поверхность бедра, задняя поверхность бедра. Голень.
4. Мышцы живота: прямая мышца, косая мышца.

Тема 7. Средства и методы спортивной тренировки. Периодизация спортивной тренировки.

1. Группировка средств спортивной тренировки.
2. Соревновательные упражнения.
3. Специально подготовительные упражнения.
4. Общеподготовительные упражнения.
5. Общепедагогические и специфические методы спортивной тренировки.

Тема 8. Особенности тренировки в атлетической гимнастике.

1. Особенности тренировки в атлетической гимнастике. Группы специальных упражнений.
2. Упражнения без отягощений и предметов.
3. Упражнения силового характера на снарядах массового типа.
4. Упражнения с гимнастическими предметами определенной тяжести и эластичности: набивными мячами, эспандерами и т.п..
5. Упражнения со стандартными отягощениями: гантелями, гирями, штангой.
6. Упражнения силового характера, выполняемые в парах и тройках.
7. Упражнения на тренажерах и специальных устройствах.
8. Группа упражнений атлетической гимнастики направленные на растягивание и расслабление, на развитие физических качеств (гибкости, ловкости, быстроты).
9. Принципы построения тренировки в атлетической гимнастике.

Тема 9. Спортивная форма и закономерности ее развития; контроль в спортивной тренировке.

1. Тренированность и подготовленность как основа формирования спортивной формы
2. Комплексный контроль в подготовке спортсменов.
3. Спортивная ориентация и спортивный отбор в процессе многолетней подготовки спортсменов.
4. Основные методы исследования, используемые в процессе спортивного отбора.

Тема 10. Фазы развития спортивной формы.

1. Фазы развития спортивной формы: фаза приобретения спортивной формы, фаза стабилизации, фаза временной утраты.
2. Планирование и контроль за ходом тренировочного процесса детей.
3. Этапы спортивного отбора.

Тема 11. Техническая подготовка.

1. Техническая подготовка: результативность, стабильность, экономичность, минимальная тактическая информативность техники.
2. Построение тренировки в микроциклах: втягивающие, базовые, контрольно-подготовительные, пред соревновательные, соревновательные и восстановительные микроциклы.

3. Средства спортивной тренировки: соревновательные упражнения; специально подготовительные упражнения, общеподготовительные упражнения.

Тема 12. Питание в процессе занятий атлетической гимнастикой.

1. Режимы питания.
2. Соотношение в пище белков, жиров, углеводов.
3. Рекомендации по питанию.

Критерии оценки:

оценка «отлично» выставляется студенту, если он продемонстрировал полноту и глубину знаний, знает основные термины, фамилии ученых, исследовавших изучаемую проблему, способен анализировать и синтезировать научную литературу по заявленной проблеме. Умеет применять полученные знания для решения конкретных практических задач.
оценка «хорошо» выставляется студенту, который продемонстрировал полноту и глубину знаний, логично излагает материал, умеет применить психолого-педагогические знания для решения конкретных методических проблем.
оценка «удовлетворительно» выставляется студенту, при наличии у него знаний основных категорий и понятий по изучаемой проблеме, умения достаточно грамотно изложить материал.
оценка «неудовлетворительно» выставляется студенту, который не освоил основного содержания, не владеет знаниями по обязательной психолого-педагогической и методической литературе, не смог четко и грамотно изложить материал.

1.3. Критерии оценки реферата
Критериями оценки реферата могут выступить следующие моменты:
- в какой мере раскрывается актуальность темы;
- каков теоретический уровень суждений автора, как владеет он современными методологическими основами наук при освещении поставленных в реферате вопросов;
- соответствие структуры и содержания реферата плану;
- целостное, глубокое понимание вопросов темы или разрабатываемой проблемы;
- как удалось автору связать излагаемые в реферате вопросы теории с проблемами сегодняшнего дня, умение использовать теоретические источники и учебно-методическую литературу;
- достаточно ли проявлена автором самостоятельность в постановке вопросов, в трактовке их, есть ли в работе оригинальные мысли, свежие факты, описание лучшего опыта работы, конкретных примеров из практики, соответствующие рекомендации и предложения;
- излагается ли в реферате собственное понимание рассматриваемой проблемы, достаточна ли его аргументация;
- как оформлен реферат или доклад (объем, наличие плана, содержательность введения, полнота списка используемой литературы, наличие приложений, анализа опыта работы, схем, таблиц, диаграмм, планов, анкет и т.д.);
- имеет ли работа определенную ценность, чтобы рекомендовать ее в фонд учебных пособий по курсам.
Чаще всего реферат оценивается по 4-х балльной системе - «неудовлетворительно», «удовлетворительно», «хорошо», «отлично».

1.4. Презентация
Тема 9: Спортивная форма и закономерности ее развития; контроль в спортивной тренировке.

Основные методы исследования, используемые в процессе спортивного отбора
- антропометрические исследования;
- медико-биологические исследования;
- педагогические исследования;
- психологические и социологические обследования.

Этапы спортивного отбора
- первый этап (отбор детей в группы начальной подготовки);
- второй этап (отбор детей в учебно-тренировочные группы);
- третий этап (отбор спортсменов в центре олимпийской подготовки);
- четвертый этап (отбор кандидатов в сборные команды)

Критерии оценки презентации:

оценка «отлично» выставляется студенту, если он представил достаточно полную и развернутую презентацию в рамках исследуемой проблемы, знает основные термины, фамилии ученых, исследовавших изучаемую проблему, способен анализировать и синтезировать научную литературу по заявленной проблеме. Умеет применять полученные знания для решения конкретных практических задач. Помимо теоретического материала включает в презентацию видео - и аудиоматериалы.

оценка «хорошо»выставляется студенту, который продемонстрировал полноту и глубину знаний по всем вопросам содержания презентации, логично излагает материал, умеет применить психолого-педагогические знания для решения конкретных методических проблем.

оценка «удовлетворительно» выставляется студенту, при наличии у него знаний основных категорий и понятий по изучаемой проблеме, умения достаточно грамотно изложить материал, осуществить отбор и анализ материала, включаемого в презентацию по исследуемой проблеме.

оценка «неудовлетворительно»выставляется студенту, который представил презентацию, но соответствующую заявленным требованиям или представил не авторскую презентацию не освоил основного содержания проблемы, не владеет знаниями по обязательной психолого-педагогической и методической литературе, не смог четко и грамотно изложить материал.

1.5. Комплект заданий для контрольной работы.
Тема 1: «История развития атлетической гимнастики».

Вариант 1:

1. Происхождение слова гимнастика.
2. Второе рождение гимнастики.
3. Оригинальные системы гимнастики были созданы?
4. Вклад Краевскоко В.М. в развитие атлетической гимнастики.
5. В каком году был организован "Кружок любителей атлетики».
6. Название книги атлета Евгения Сандова в которой описывались упражнения с гантелями, выполненные по принципу постепенного возрастания нагрузки?
7. Атлетическую гимнастику в нашей стране сегодня можно условно разделить на два направления…
8. К средствам атлетической гимнастики следует отнести шесть групп гимнастических упражнений, отличающихся характером и условиями выполнения…
9. Формирование мотивации занятий спортом.
10. В чем особенности развития современного спорта высших достижений?

Вариант 2:

1. Спортивная тренировка – это…?
2. ВкладО.К. Анохина в развитие атлетической гимнастики.
3. В каком году состоялся первый Всероссийский чемпионат по тяжелой атлетике, где участники соревновались в пяти упражнениях с утяжелениями?
4. В каком году клубы и кружки тяжелой атлетики объединились в Всероссийское общество тяжелоатлетов?
5. Главой Всероссийское общество тяжелоатлетов был избран?
6. В каком году вместо Всероссийского общества тяжелой атлетики создана Московская лига?
7. В каком году в Москве был проведен первый чемпионат СССР?
8. На рубеже XIX и XX веков в Европе начинает развиваться специфический вид занятий с утяжелениями атлетической направленности, который получил название …?
9. Основателями «культуризма» можно считать …?

Критерии оценки:

оценка «отлично»: студент должен: продемонстрировать глубокое и прочное усвоение знаний материала; продемонстрировать владение исследовательской деятельности.

оценка «хорошо»: студент должен: продемонстрировать достаточно полное *знание* материала; продемонстрировать знание диагностик.

оценка «удовлетворительно: студент должен: продемонстрировать общее *знание* изучаемого материала; *уметь* показать общее знание диагностик.

оценка «неудовлетворительно» выставляется на основе *незнания* значительной части программного материала; *не владеет* технологией диагностики

2. Оценочные материалы для промежуточной аттестации

2.1 Примерный перечень вопросов для зачета

1. Цель, задачи, средства и методы и характерные черты спортивной тренировки.
2. Общие и специальные принципы спортивной тренировки, их реализация в тренировочном процессе.
3. Понятие об эффекте тренировочных воздействий: ближайший, отставленный и кумулятивный, их отличительные признаки и взаимосвязь.
4. Функции и типы интервалов отдыха в тренировочном процессе спортсменов (ординарные, жесткие и максимизирующие).
5. Характеристика принципа направленности на максимально возможные достижения, углубленную специализацию и индивидуализацию спортивной тренировки.
6. Характеристика принципа единства общей и специальной физической подготовки спортсмена, и непрерывности тренировочного процесса в подготовке спортсменов.
7. Характеристика принципа цикличности и волнообразности динамики тренировочных нагрузок.
8. Принципиальные положения постепенности и предельности в наращивании тренировочных нагрузок в подготовке спортсменов.
9. Характеристика системы подготовки спортсменов.
10. Научно-методическое, медико-биологическое и информационное обеспечение спортивной подготовки спортсменов.
11. Материально-техническое обеспечение и влияние факторов внешней среды на подготовку спортсменов.
12. Основные факторы, влияющие на динамику спортивных достижений в спорте.
13. Задачи, средства, методы, этапы и содержание технической подготовки спортсменов.
14. Характеристика этапов многолетней подготовки.

15. Виды, задачи, средства, методы тактической подготовки спортсменов.
16. Роль, виды и содержание физической подготовки спортсменов.
17. Роль, виды, задачи, средства и методы психологической подготовки спортсменов.
18. Характеристика малых тренировочных циклов (микроциклов).
19. Особенности построения тренировки в различные периоды большого цикла тренировки.
20. Типовая периодизация большого цикла тренировки. Особенности периодизации в различных видах спорта.
21. Методические положения и структура многолетней подготовки спортсменов.
22. Задачи, средства, методы и основная направленность тренировочного процесса на этапе начальной подготовки.
23. Предварительная подготовка как фундаментальная предпосылка будущих спортивных достижений (задачи, средства, методы, направленность).
24. Классификация тренировочных и соревновательных нагрузок, характеристика зон интенсивности.
25. Характеристика стадии базовой подготовки спортсменов (этапы и содержание).
26. Характеристика стадии максимальной реализации индивидуальных спортивных возможностей спортсмена (этапы и содержание).
27. Контроль за тренировочными и соревновательными нагрузками в подготовке спортсменов.
28. Контроль за физическим состоянием спортсменов в системе спортивной тренировке.
29. Контроль за факторами внешней среды в тренировочной и соревновательной деятельности спортсменов.
30. Технология планирования спортивной тренировки.
31. Особенности организации и построения спортивной тренировки детей, юношей и девушек.
32. Характеристика средств восстановления работоспособности спортсменов.
33. Спортивный отбор в процессе многолетней подготовки.
34. Критерии отбора спортсменов по различным видам спорта в сборную команду России
35. Нагрузка и отдых как специфические компоненты спортивной тренировки.
36. Типы мезоциклов и методика их построения в системе спортивной тренировке.
37. Типы микроциклов и методика их построения в системе спортивной тренировке.
38. Основные этапы и стадии совершенствования технической подготовленности
39. Методика развития скоростных способностей и их оценка.
40. Методика развития координационных способностей и их оценка.
41. Спортивно-техническое мастерство и критерии его оценки.
42. Методика развития выносливости и ее оценка.
43. Методика развития гибкости и ее оценка.
44. Содержание и организация комплексного контроля подготовленности спортсменов в спортивных школах.
45. Проблемы технико-тактической подготовки спортсменов высокого класса, перспективы ее совершенствования.
46. Характеристика срочного, текущего и отставленного тренировочного эффектов.
47. Типы и классификации тренировочных занятий
48. Факторы, влияющие на эффективность заключительного этапа подготовки к соревнованиям.

Критерии оценки:

- оценка «зачтено» выставляется студенту, если он продемонстрировал достаточно полное *знание* материала; продемонстрировал *знание* основных теоретических понятий;

достаточно последовательно, грамотно и логически стройно изложил материал; продемонстрировал *умение* ориентироваться в литературе по проблематике дисциплины; *умеет* сделать достаточно обоснованные выводы по излагаемому материалу

- оценка «не зачтено» выставляется в случае незнания значительной части программного материала; не владения понятийным аппаратом дисциплины; существенных ошибок при изложении учебного материала; неумения строить ответ в соответствии со структурой излагаемого вопроса; неумения делать выводы по излагаемому материалу.

Лист изменений рабочей программы дисциплины

№ п\п	Содержание изменений	Реквизиты документа об утверждении изменений	Дата внесения изменений
1.	Утверждена на основании Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования по направлению подготовки 44.03.01 Педагогическое образование «Физическая культура» № 121 от 22.02.2018 г.	Протокол заседания кафедры гуманитарных и социально-экономических дисциплин № 11 от 27 июня 2019 г.	27.06.2019 г.
2.	Актуализирована в части учебно-методического и информационного обеспечения в связи с продлением контракта с ЭБС и в части перечня основной и дополнительной литературы в связи с его изменением. Внесены изменения в титульный лист в части даты, номера протокола заседания кафедры.	Протокол заседания кафедры гуманитарный и социально-экономических дисциплин № 11 от 30 июня 2020 г.	30.06.2020 г.
3.	Актуализирована в части учебно-методического и информационного обеспечения в связи с продлением контракта с ЭБС и в части перечня основной и дополнительной литературы в связи с его изменением. Внесены изменения в титульный лист в части даты, номера протокола заседания кафедры.	Протокол заседания кафедры гуманитарный и социально-экономических дисциплин № 8 от 25 марта 2021 г.	25.03.2021 г.
4.	Актуализирована в части учебно-методического и информационного обеспечения в связи с продлением контракта с ЭБС и в части перечня основной и дополнительной литературы в связи с его изменением. Внесены изменения в титульный лист в части даты, номера протокола заседания кафедры.	Протокол заседания кафедры гуманитарных и социально-экономических дисциплин № 10 от 05 мая 2022 г.	05.05.2022 г.
5.	Актуализирована в части учебно-методического и информационного обеспечения в связи с продлением контракта с ЭБС и в части перечня основной и дополнительной литературы в связи с его изменением. Внесены изменения в титульный лист в части даты, номера протокола заседания кафедры.	Протокол заседания кафедры гуманитарных и социально-экономических дисциплин № 10 от 22 мая 2023 г.	22.05.2023 г.
6.	Актуализирована в части учебно-методического и информационного обеспечения в связи с продлением контракта с ЭБС и в части перечня основной и дополнительной литературы в связи с его изменением. Внесены изменения в титульный лист в части даты, номера протокола заседания кафедры.	Протокол заседания кафедры гуманитарных и социально-экономических дисциплин № 11 от 28 мая 2024 г.	28.05.2024 г.