Приложение 5

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Тамбовский государственный университет имени Г.Р. Державина»
Медицинский институт
Кафедра физического воспитания

УТВЕРЖДАЮ:
Директор института

Н. И. Воронин
«05» июля 2022 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по дисциплине Б1.О.ДВ.01.1 Атлетическая гимнастика

Направление подготовки/специальность: 31.05.02 - Педиатрия

Профиль/направленность/специализация:

Уровень высшего образования: специалитет

Квалификация: Врач-педиатр

год набора: 2022

Тамбов, 2022

Авторы программы:
Сайкин Сергей Витальевич
Кандидат педагогических наук, доцент Яковлев Валерий Николаевич

Рабочая программа составлена в соответствии с ФГОС ВО по направлению подготовки 31.05.02 - Педиатрия (уровень специалитета) (приказ Министерства образования и науки РФ от «12» августа 2020 г. № 965).

Рабочая программа принята на заседании Кафедры физического воспитания «20» июня 2022 г. Протокол № 10

Рассмотрена и одобрена на заседании Ученого совета Медицинского института, Протокол от «05» июля 2022 г. № 5.

СОДЕРЖАНИЕ

1. Цели и задачи дисциплины…… 4

2. Место дисциплины в структуре ОП Специалиста…….. 4

3. Объем и содержание дисциплины…… 5

4. Контроль знаний обучающихся и типовые оценочные средства…… 13

5. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины (модуля)…….. 22

6. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины…… 24

7. Материально-техническое обеспечение дисциплины, программное обеспечение, профессиональные базы данных и информационные справочные системы……. 24

1. Цели и задачи дисциплины

1.1 Цель дисциплины – формирование компетенций:

УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

1.2 Типы задач профессиональной деятельности, к которым готовятся обучающиеся в рамках освоения дисциплины:

- лечебный
- профилактический

1.3 Дисциплина ориентирована на подготовку обучающихся к профессиональной деятельности в сфере: 02 Здравоохранение (в сфере оказания первичной медико-санитарной помощи, специализированной, скорой, паллиативной медицинской помощи детям, включающей мероприятия по профилактике, диагностике, лечению заболеваний и состояний, медицинской реабилитации, формированию здорового образа жизни и санитарно-гигиеническому просвещению населения)

1.4 В результате освоения дисциплины у обучающихся должны быть сформированы:

Обобщенные трудовые функции / трудовые функции / трудовые или профессиональные действия (при наличии профстандарта)	Код и наименование компетенции ФГОС ВО, необходимой для формирования трудового или профессионального действия	Индикаторы достижения компетенций
	УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Выбирает здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма

1.5 Согласование междисциплинарных связей дисциплин, обеспечивающих освоение компетенций:

УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

№ п/п	Наименование дисциплин, определяющих междисциплинарные связи	Форма обучения							
		Очная (семестр)							
		1	2	3	4	5	6	7	8
1	Волейбол			+	+	+	+	+	+
2	Настольный теннис			+	+	+	+	+	+
3	Оздоровительная аэробика			+	+	+	+	+	+
4	Плавание			+	+	+	+	+	+
5	Стрельба			+	+	+	+	+	+
6	Физическая культура и спорт	+	+						
7	Футбол			+	+	+	+	+	+

2. Место дисциплины в структуре ОП специалитета:

Дисциплина «Атлетическая гимнастика» относится к обязательной части учебного плана ОП по направлению подготовки 31.05.02 - Педиатрия.

Дисциплина «Атлетическая гимнастика» изучается в 3, 4, 5, 6, 7, 8 семестрах.

3.Объем и содержание дисциплины

3.1.Объем дисциплины:

Вид учебной работы	Очная (всего часов)
Общая трудоёмкость дисциплины	**328**
Контактная работа	288
Практические (Практ. раб.)	288
Самостоятельная работа (СР)	40
Зачет	-

3.2.Содержание курса:

№ темы	Название раздела/темы	Вид учебной работы, час.		Формы текущего контроля
		Практ. раб.	СР	
		О	О	
3 семестр				
1	Упражнения на развитие гибкости и общей физической подготовленности	16	2	Тестирование
2	Выполнение упражнений с использованием собственного веса	16	2	практическое выполнение; Тестирование
3	Выполнение силовых упражнений со свободными весами	16	2	практическое выполнение
4	Выполнения силовых упражнений на специальных тренажерах	16	2	практическое выполнение; Тестирование
4 семестр				
5	Упражнения на развитие гибкости и общей физической подготовленности	16	2	практическое выполнение

6	Выполнение упражнений с использованием собственного веса	16	2	практическое выполнение; Тестирование
7	Выполнение силовых упражнений со свободными весами	16	2	Тестирование
8	Выполнения силовых упражнений на специальных тренажерах	16	2	Тестирование; Тестирование
5 семестр				
9	Упражнения на развитие гибкости и общей физической подготовленности	16	2	практическое выполнение
10	Выполнение упражнений с использованием собственного веса	16	2	практическое выполнение; Тестирование
11	Выполнение силовых упражнений со свободными весами	16	2	Тестирование
12	Выполнения силовых упражнений на специальных тренажерах	16	2	Тестирование; Тестирование
6 семестр				
13	Упражнения на развитие гибкости и общей физической подготовленности	16	2	Тестирование
14	Выполнение упражнений с использованием собственного веса	16	2	Тестирование; Тестирование
15	Выполнение силовых упражнений со свободными весами	16	2	Тестирование

16	Выполнения силовых упражнений на специальных тренажерах	16	2	Тестирование; Тестирование
7 семестр				
17	Упражнения на развитие гибкости и общей физической подготовленности	4	1	Тестирование
18	Выполнение упражнений с использованием собственного веса	4	1	Тестирование; Тестирование
19	Выполнение силовых упражнений со свободными весами	4	1	Тестирование
20	Выполнения силовых упражнений на специальных тренажерах	4	1	Тестирование; Тестирование
8 семестр				
21	Упражнения на развитие гибкости и общей физической подготовленности	4	1	Тестирование; практическое выполнение
22	Выполнение упражнений с использованием собственного веса	4	1	практическое выполнение
23	Выполнение силовых упражнений со свободными весами	4	1	практическое выполнение
24	Выполнения силовых упражнений на специальных тренажерах	4	1	практическое выполнение; Тестирование

Тема 1. Упражнения на развитие гибкости и общей физической подготовленности (УК-7)

Лекция.

Не предусмотрена

Практическое занятие.

- премиальные баллы – 15 баллов

Распределение баллов по заданиям:

№ темы	Название темы / вид учебной работы	Формы текущего контроля / срезы	Max. кол-во баллов	Методика проведения занятия и оценки
1.	Упражнения на развитие гибкости и общей физической подготовленности	**Тестирование(контрольный срез)**	10	10 баллов – 9 см и более 8 баллов – 6-8 см 6 баллов – 3-5 см Менее 3 см баллов не дает
2.	Выполнение упражнений с использованием собственного веса	практическое выполнение	20	20 баллов – 30 15 баллов – 25 12 баллов – 15 Менее 15 раз баллов не дает
		Тестирование(контрольный срез)	10	10 баллов – 140 7-9 баллов – 110 4-6 баллов – 80 Менее 80 раз баллов не дает
3.	Выполнение силовых упражнений со свободными весами	практическое выполнение	20	20 баллов – 10 и более 15 баллов – 7 и более 12 баллов – 4 и более Менее 4 раз баллов не дает
4.	Выполнения силовых упражнений на специальных тренажерах	практическое выполнение	20	20 баллов – 25 сек. и более 15 баллов – 20 сек. и более 12 баллов – 15сек. и более Менее 15 сек. баллов не дает
		Тестирование(контрольный срез)	10	Юноши 20раз – 10 балов 15 раз – 7 балов 10 раз – 5 баллов. Девушки 15 раз -10 баллов 10 раз – 7 баллов 7 раз – 5 баллов
5.	Посещаемость		10	10 баллов – студент посетил все 100% занятий 5-9 баллов – студент посетил не менее 80% занятий 6-4 баллов – студент посетил не менее 50% занятий 1-3 балла- студент посетил не менее 25% занятий Если студент посетил не менее 25% занятий, баллы не начисляются
6.	Премиальные баллы		15	15 баллов студент учавствует в студенческой спартакиаде
7.	Итого за семестр		100	

4 семестр

- посещаемость – 10 баллов
- текущий контроль – 70 баллов
- контрольные срезы – 2 среза по 10 баллов каждый
- премиальные баллы – 15 баллов

Распределение баллов по заданиям:

№ темы	Название темы / вид учебной работы	Формы текущего контроля / срезы	Max. кол-во баллов	Методика проведения занятия и оценки
1.	Упражнения на развитие гибкости и общей физической подготовленности	практическое выполнение	20	20 баллов – 15 см. 18 баллов – 13см. 13 баллов – 8 см. Менее 8 см. баллов не дает
2.	Выполнение упражнений с использованием собственного веса	практическое выполнение	20	20 баллов – 35 раз. 15 баллов –30 раз. 12 баллов – 20 раз. Менее 20 раз баллов не дает
		Тестирование(контрольный срез)	10	10 баллов – прыжок на 220 см и более 7-9 баллов – прыжок на 210 -219 см 4-6 баллов – прыжок на 200-209 см Менее 200 см баллов не дает
3.	Выполнение силовых упражнений со свободными весами	Тестирование	20	20 баллов – 10 раз 16 баллов – 7 раз 12 баллов – 4 раз Менее 4 раз баллов не дает
4.	Выполнения силовых упражнений на специальных тренажерах	Тестирование	10	10 баллов – студент технически правильно выполняет упражнение (11 раз и более) 7 баллов – студент технически правильно выполняет упражнение (8-10 раз) 5 баллов – студент технически правильно выполняет упражнение (5-8 раз) Менее 5 раз баллов не дает
		Тестирование(контрольный срез)	10	Юноши 25 раз – 10 балов 20 раз – 7 балов 15 раз – 5 баллов. Девушки 20 раз -10 баллов 15 раз – 7 баллов 10 раз – 5 баллов
5.	Посещаемость		10	10 баллов – студент посетил все 100% занятий 5-9 баллов – студент посетил не менее 80% занятий 6-4 баллов – студент посетил не менее 50% занятий 1-3 балла- студент посетил не менее 25% занятий Если студент посетил не менее 25% занятий, баллы не начисляются
6.	Премиальные баллы		15	15 баллов студент учавствует в студенческой спартакиаде
7.	Итого за семестр		100	

5 семестр

- посещаемость – 10 баллов
- текущий контроль – 70 баллов
- контрольные срезы – 2 среза по 10 баллов каждый
- премиальные баллы – 15 баллов

Распределение баллов по заданиям:

№ темы	Название темы / вид учебной работы	Формы текущего контроля / срезы	Max. кол-во баллов	Методика проведения занятия и оценки
1.	Упражнения на развитие гибкости и общей физической подготовленности	практическое выполнение	20	20 баллов – 11 см и более 18 баллов – 8-10 см 16 баллов – 5-7 см Менее 4 см баллов не дает
2.	Выполнение упражнений с использованием собственного веса	практическое выполнение	20	20 баллов – 12раз и более 16 баллов – 8-10 раз. 12 баллов – 5-7 раз Менее 5 раз баллов не дает
		Тестирование(контрольный срез)	10	10 баллов – 14 и более 5-9 баллов – 11 и более 1-4 баллов – 8 и более Менее 8 раз баллов не дает
3.	Выполнение силовых упражнений со свободными весами	Тестирование	20	20 баллов – 10 раз 16 баллов – 7 раз 12 баллов – 4 раз Менее 4 раз баллов не дает
4.	Выполнения силовых упражнений на специальных тренажерах	Тестирование	10	10 баллов – 25- и более 5-9 баллов – 17- и более 1-4 баллов – 13- и более Менее 13 раз баллов не дает
		Тестирование(контрольный срез)	10	Юноши 25раз – 10 балов 20 раз – 7 балов 15 раз – 5 баллов. Девушки 20 раз -10 баллов 15 раз – 7 баллов 10 раз – 5 баллов
5.	Посещаемость		10	10 баллов – студент посетил все 100% занятий 5-9 баллов – студент посетил не менее 80% занятий 6-4 баллов – студент посетил не менее 50% занятий 1-3 балла- студент посетил не менее 25% занятий Если студент посетил не менее 25% занятий, баллы не начисляются
6.	Премиальные баллы		15	15 баллов студент учавствует в студенческой спартакиаде
7.	Итого за семестр		100	

6 семестр

- посещаемость – 10 баллов
- текущий контроль – 70 баллов
- контрольные срезы – 2 среза по 10 баллов каждый
- премиальные баллы – 15 баллов

Распределение баллов по заданиям:

№ темы	Название темы / вид учебной работы	Формы текущего контроля / срезы	Max. кол-во баллов	Методика проведения занятия и оценки

1.	Упражнения на развитие гибкости и общей физической подготовленности	Тестирование	20	20 баллов – 13- и более 16 баллов – 10- и более 12 баллов – 7-и более Менее 7 раз баллов не дает
2.	Выполнение упражнений с использованием собственного веса	Тестирование	10	10 баллов – 25 с 5-9 баллов – 20 с 1-4 баллов – 15 с Менее 15 с баллов не дает
		Тестирование(контрольный срез)	10	10 баллов – 700 см и более 5-9 баллов – 600 см и более 1-4 баллов – 550см и более Менее 550 см баллов не дает
3.	Выполнение силовых упражнений со свободными весами	Тестирование	20	20 баллов – 12 раз 16 баллов – 8 раз 12 баллов – 5 раз Менее 5 раз баллов не дает
4.	Выполнения силовых упражнений на специальных тренажерах	Тестирование	20	20 баллов – 43- и более 16 баллов - 25- и более 12 баллов – 21 и более Менее 21 раза баллов не дает
		Тестирование(контрольный срез)	10	Юноши 25 раз – 10 балов 20 раз – 7 балов 15 раз – 5 баллов. Девушки 20 раз -10 баллов 15 раз – 7 баллов 10 раз – 5 баллов
5.	Посещаемость		10	10 баллов – студент посетил все 100% занятий 5-9 баллов – студент посетил не менее 80% занятий 6-4 баллов – студент посетил не менее 50% занятий 1-3 балла- студент посетил не менее 25% занятий Если студент посетил не менее 25% занятий, баллы не начисляются
6.	Премиальные баллы		15	15 баллов студент учавствует в студенческой спартакиаде
7.	Итого за семестр		100	

7 семестр

- посещаемость – 10 баллов
- текущий контроль – 70 баллов
- контрольные срезы – 2 среза по 10 баллов каждый
- премиальные баллы – 15 баллов

Распределение баллов по заданиям:

№ темы	Название темы / вид учебной работы	Формы текущего контроля / срезы	Max. кол-во баллов	Методика проведения занятия и оценки

1.	Упражнения на развитие гибкости и общей физической подготовленности	Тестирование	20	20 баллов – 18 и более 16 баллов – 15-17 12 баллов – 10-14 Менее 10 раз баллов не дает
2.	Выполнение упражнений с использованием собственного веса	Тестирование	20	20 баллов – 14 и более 16 баллов – 9-13 12 баллов – 6-8 Менее 6 раз баллов не дает
		Тестирование(контрольный срез)	10	10 баллов – прыжок на 230 см и более 7-9 баллов – прыжок на 220 -229 см 4-6 баллов – прыжок на 210-219 см Менее 210 см баллов не дает
3.	Выполнение силовых упражнений со свободными весами	Тестирование	20	20 баллов – 12 раз 16 баллов – 8 раз 12 баллов – 5 раз Менее 5 раз баллов не дает
4.	Выполнения силовых упражнений на специальных тренажерах	Тестирование	10	10 баллов – 43- и более 7 баллов - 25- и более 5 баллов – 21 и более Менее 21раза баллов не дает
		Тестирование(контрольный срез)	10	Юноши 30 раз – 10 балов 25 раз – 7 балов 20 раз – 5 баллов. Девушки 25 раз -10 баллов 20 раз – 7 баллов 15 раз – 5 баллов
5.	Посещаемость		10	10 баллов – студент посетил все 100% занятий 5-9 баллов – студент посетил не менее 80% занятий 6-4 баллов – студент посетил не менее 50% занятий 1-3 балла- студент посетил не менее 25% занятий Если студент посетил не менее 25% занятий, баллы не начисляются
6.	Премиальные баллы		15	15 баллов студент учавствует в студенческой спартакиаде
7.	Итого за семестр		100	

8 семестр

- посещаемость – 10 баллов
- текущий контроль – 70 баллов
- контрольные срезы – 2 среза по 10 баллов каждый
- премиальные баллы – 15 баллов

Распределение баллов по заданиям:

№ темы	Название темы / вид учебной работы	Формы текущего контроля / срезы	Max. кол-во баллов	Методика проведения занятия и оценки
1.	Упражнения на развитие гибкости и общей	**Тестирование(контрольный срез)**	10	10 баллов – прыжок на 230 см и более 7-9 баллов – прыжок на 220 -229 см 4-6 баллов – прыжок на 210-219 см Менее 210 см баллов не дает

	физической подготовленности	практическое выполнение	20	20 баллов – 18 и более 16 баллов – 15-17 12 баллов – 10-14 Менее 10 раз баллов не дает
2.	Выполнение упражнений с использованием собственного веса	практическое выполнение	20	20 баллов – 15 и более 16 баллов – 10 -14 12 баллов – 7-9 Менее 7 раз баллов не дает
3.	Выполнение силовых упражнений со свободными весами	практическое выполнение	20	20 баллов – 13 и более раз 16 баллов – 10-12 раз 12 баллов – 6-9 раз Менее 6 раз баллов не дает
4.	Выполнения силовых упражнений на специальных тренажерах	практическое выполнение	10	10 баллов – 13 и более раз 7 баллов – 10-12 раз 5 баллов – 6-9 раз Менее 6 раз баллов не дает
		Тестирование(контрольный срез)	10	Юноши 30 раз – 10 балов 25 раз – 7 балов 20 раз – 5 баллов. Девушки 25 раз -10 баллов 20 раз – 7 баллов 15 раз – 5 баллов
5.	Посещаемость		10	10 баллов – студент посетил все 100% занятий 5-9 баллов – студент посетил не менее 80% занятий 6-4 баллов – студент посетил не менее 50% занятий 1-3 балла- студент посетил не менее 25% занятий Если студент посетил не менее 25% занятий, баллы не начисляются
6.	Премиальные баллы		15	15 баллов студент учавствует в студенческой спартакиаде
7.	Итого за семестр		100	

Итоговая оценка по зачету выставляется в 100-балльной шкале и в традиционной четырехбалльной шкале. Перевод 100-балльной рейтинговой оценки по дисциплине в традиционную четырехбалльную осуществляется следующим образом:

100-балльная система	Традиционная система
50 - 100 баллов	Зачтено
0 - 49 баллов	Не зачтено

4.2 Типовые оценочные средства текущего контроля

практическое выполнение

Тема 2. Выполнение упражнений с использованием собственного веса

Сгибание – разгибание рук в упоре лежа,от пола

Тема 3. Выполнение силовых упражнений со свободными весами

Жим штанги лежа на горизонтальной скамье (собственный вес минус 30 кг

Тема 4. Выполнения силовых упражнений на специальных тренажерах

Тема 10. Выполнение упражнений с использованием собственного веса
Приседание на одной ноге, стоя на степе опора о гладкую стену (на каждой ноге) (кол-во раз)

Тема 11. Выполнение силовых упражнений со свободными весами
Становая тяга на прямых ногах (собственный вес минус 30 кг)

Тема 12. Выполнения силовых упражнений на специальных тренажерах
Рывок гири 16 кг (кол-во раз)
Количество бёрпи за 1 минуту

Тема 13. Упражнения на развитие гибкости и общей физической подготовленности
Приседание на одной ноге, стоя на «степе» опора о гладкую стену (на каждой ноге) (кол-во раз)

Тема 14. Выполнение упражнений с использованием собственного веса
Вис углом на перекладине
Контрольный срез: Метание набивного мяча из-за головы сидя (3кг)

Тема 15. Выполнение силовых упражнений со свободными весами
Жим штанги лежа на горизонтальной скамье (собственный вес минус 20 кг

Тема 16. Выполнения силовых упражнений на специальных тренажерах
Рывок гири 16кг

(кол-во раз)
Количество бёрпи за 1 минуту

Тема 17. Упражнения на развитие гибкости и общей физической подготовленности
Выпрыгивание из положения присед за 30 с (кол-во повторений)

Тема 18. Выполнение упражнений с использованием собственного веса
Сгибание и разгибание рук в упоре на параллельных брусьях (кол-во раз)
Контрольный срез: прыжок в длину с места

Тема 19. Выполнение силовых упражнений со свободными весами
Становая тяга в стиле сумо (собственный вес минус 30 кг

Тема 20. Выполнения силовых упражнений на специальных тренажерах
Рывок гири 16кг

(кол-во раз)
Количество бёрпи за 1 минуту

Тема 21. Упражнения на развитие гибкости и общей физической подготовленности
Прыжок в длину с места.

Тема 24. Выполнения силовых упражнений на специальных тренажерах
Типовые упражнения для тестирования
1. Сведение рук с блочными устройствами.