Приложение 5

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Тамбовский государственный университет имени Г.Р. Державина»
Институт экономики, информационных технологий и креативных индустрий
Кафедра физического воспитания

УТВЕРЖДАЮ:
Директор института



Т. М. Кожевникова
«17» июня 2026 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по дисциплине Б1.О.ДВ.01.1 Атлетическая гимнастика

Направление подготовки/специальность: 38.03.02 - Менеджмент

Профиль/направленность/специализация: Менеджмент организации

Уровень высшего образования: бакалавриат

Квалификация: Бакалавр

год набора: 2022

Тамбов, 2026

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

Рабочая программа составлена в соответствии с ФГОС ВО по направлению подготовки 38.03.02 - Менеджмент (уровень бакалавриата) (приказ Министерства науки и высшего образования РФ от «12» августа 2020 г. № 970).

Рабочая программа принята на заседании Кафедры физического воспитания «26» августа 2025 г. Протокол № 1

Рассмотрена и одобрена на заседании Ученого совета Института экономики, информационных технологий и креативных индустрий, Протокол от «17» июня 2026 г. № 10.

СОДЕРЖАНИЕ

1. Цели и задачи дисциплины…… 4

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

3. Объем и содержание дисциплины…… 5

4. Контроль знаний обучающихся и типовые оценочные средства…… 12

5. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины (модуля)…….. 19

6. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины…… 21

7. Материально-техническое обеспечение дисциплины, программное обеспечение, профессиональные базы данных и информационные справочные системы……. 22

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:

- информационно-аналитический
- организационно-управленческий

1.3 Дисциплина ориентирована на подготовку обучающихся к профессиональной деятельности в сферах: 07 Административно-управленческая и офисная деятельность, 08 Финансы и экономика

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							
		Очно-заочная (семестр)							
		1	2	3	4	5	6	7	8
1	Волейбол			+	+	+	+	+	
2	Настольный теннис			+	+	+	+	+	
3	Общий курс физической подготовки								+
4	Оздоровительная аэробика			+	+	+	+	+	
5	Плавание			+	+	+	+	+	
6	Спортивные игры			+	+	+	+	+	
7	Стрельба			+	+	+	+	+	
8	Физическая культура и спорт	+	+						
9	Футбол			+	+	+	+	+	

2. Место дисциплины в структуре ОП бакалавриата:

Дисциплина «Атлетическая гимнастика» относится к обязательной части учебного плана ОП по направлению подготовки 38.03.02 - Менеджмент.

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

3.Объем и содержание дисциплины

3.1.Объем дисциплины:

Вид учебной работы	Очно-заочная (всего часов)
Общая трудоёмкость дисциплины	**328**
Контактная работа	100
Практические (Практ. раб.)	100
Самостоятельная работа (СР)	228
Зачет	-

3.2.Содержание курса:

№ темы	Название раздела/темы	Вид учебной работы, час.		Формы текущего контроля
		Практ. раб.	СР	
		О-З	О-З	
3 семестр				
1	Упражнения на развитие гибкости и общей физической подготовленности.	5	12	практическое выполнение
2	Выполнение упражнений с использованием собственного веса.	5	12	практическое выполнение; Тестирование
3	Выполнение силовых упражнений со свободными весами	5	14	практическое выполнение
4	Выполнения силовых упражнений на специальных тренажерах	5	14	практическое выполнение; Тестирование
4 семестр				
5	Упражнения на развитие гибкости и общей физической подготовленности.	5	12	практическое выполнение

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

16	Выполнения силовых упражнений на специальных тренажерах	5	14	Тестирование; Тестирование
7 семестр				
17	Упражнения на развитие гибкости и общей физической подготовленности	5	5	Тестирование
18	Выполнение упражнений с использованием собственного веса.	5	5	Тестирование; Тестирование
19	Выполнение силовых упражнений со свободными весами	5	5	Тестирование
20	Выполнения силовых упражнений на специальных тренажерах	5	5	Тестирование; Тестирование

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

Лекция.

Не предусмотрена

Практическое занятие.

Упражнения на развитие подвижности в суставах рук и ног: вращения в лучезапястных, локтевых, плечевых суставах, сгибание и разгибание рук. Прыжки через скакалку. Ходьба, бег, прыжки, подскоки, круговая тренировка. ОРУ с предметами (гимнастические палки, набивные мячи, обручи), без предметов, с разным направлением движений (подъемы, опускания, сгибание, разгибание, полуприседы, выпады, перемещение центра тяжести.

Задания для самостоятельной работы.

Правила техники безопасности на занятиях атлетической гимнастикой. Общие требования безопасности. Специальные требования безопасности.

Тема 2. Выполнение упражнений с использованием собственного веса. (УК-7)

Лекция.

Не предусмотрена

Практическое занятие.

Подтягивание из виса на перекладине, сгибание, разгибание рук в упоре на параллельных брусьях, угол в висе на перекладине. Выпады. Плиометрические выпады. Плиометрические приседания. Приседание. Приседание «пистолетик» на гимнастическую скамью. Болгарский сплит-приседание на одной ноге. Выпады назад из стойки на одной ноге. Планка. Шагающая планка. Берпи. Боковая планка с подъемом ноги.

Задания для самостоятельной работы.

Оказание первой доврачебной помощи при травмах в тренажерном зале (ушибах, вывихах, сотрясении мозга)

Тема 3. Выполнение силовых упражнений со свободными весами (УК-7)

Лекция.

не предусмотрена

Практическое занятие.

Тяга гантели одной рукой (спина, бицепс). Жим гантелей от груди (грудь, трицепс, бицепс). Жим гантелей лежа на горизонтальной скамье. Выполнения базовых упражнений со штангой, используемых для силовой подготовки, жимы. Приседание со штангой на плечах. Тяга штанги. Подъем штанги на бицепс стоя. Тяга штанги к подбородку стоя жим гантелей на наклонной скамье.

Задания для самостоятельной работы.

Необходимость разминки в занятиях атлетической гимнастикой. Гигиена врачебный контроль и самоконтроль.

Тема 4. Выполнения силовых упражнений на специальных тренажерах (УК-7)

Лекция.

не предусмотрена

Практическое занятие.

Тяга верхнего блока к груди. Тяга горизонтального блока к груди. Т-образная тяга (для развития мышц спины). Жим на тренажере для дельтовидных мышц. Сгибания туловища в блочном тренажере. Сгибания ног в тренажере сидя. Занятия на кроссовере (разгибание рук с верхнего блока, тяга с нижнего блока для дельтовидных мышц стоя, отведение руки в сторону в нижнем блоке).

Задания для самостоятельной работы.

Теоретическое изучение организации учебно-тренировочного процесса, методики построения тренировочных занятий для начинающих спортсменов.

Тема 5. Упражнения на развитие гибкости и общей физической подготовленности. (УК-7)

Лекция.

Не предусмотрена

Практическое занятие.

ОРУ на месте, в движении, в парах на сопротивление. Упражнения на развитие координации, выносливости, скоростно-силовых качеств. Прыжки через скакалку. Упражнения, использующие варианты быстрого перемещения. Выполнение стретч-упражнений для мышц верхнего плечевого пояса, для мышц поясницы и ягодиц, для бицепсов, бедер и икроножных мышц. Растяжка предплечий стоя на коленях. Выполнение упражнений аэробной направленности на специальных тренажерах (элипсоид, велоэргометр, беговая дорожка)

Задания для самостоятельной работы.

Методы развития силовых качеств. Дать характеристику, отражающую назначение и содержание частей занятий атлетической гимнастикой. Недельный двигательный режим.

Тема 6. Выполнение упражнений с использованием собственного веса. (УК-7)

Лекция.

не предусмотрена

Практическое занятие.

Подтягивание из виса на перекладине, сгибание, разгибание рук в упоре на параллельных брусьях, угол в висе на перекладине. Плиометрические выпады. Плиометрические приседания. Приседание. Приседание «пистолетик» на гимнастическую скамью. Болгарский сплит-приседание на одной ноге. Выпады назад из стойки на одной ноге. Планка. Шагающая планка. Берпи. Боковая планка с подъемом ноги.

Задания для самостоятельной работы.

Теоретическое изучение методики построения тренировочных занятий для высококвалифицированных спортсменов

Тема 7. Выполнение силовых упражнений со свободными весами (УК-7)

Лекция.

не предусмотрена

Практическое занятие.

Сплит-приседание (квадрицепсы, ягодичные мышцы, внутрибедренная мускулатура). Жим гантелей от плеч, из положения сидя (дельтовидная мышца). Жим гантелей лежа на наклонной скамье. Полуприседание со штангой. Тяга штанги в наклоне (обязательно после инструктажа, с поясом, начинать с пустым грифом). Жим штанги узким хватом. Подъем гантелей на бицепс с супинацией стоя. Жим штанги на наклонной скамье.

Задания для самостоятельной работы.

Методы развития силовой выносливости. Составление комплексов упражнений со штангой для пояса нижних конечностей

Тема 8. Выполнения силовых упражнений на специальных тренажерах (УК-7)

Лекция.

не предусмотрена

Практическое занятие.

Тяга нижнего блока к подбородку. Жим руками (в любых вариациях). Жим ногами. Голень (икры) в тренажере (сидя). Сведение рук на тренажере в положении сидя. Занятия на кроссовере (сведение рук стоя, пуловер на наклонной скамье). Занятия на кроссовере (разгибание рук на верхнем блоке стоя, обратным хватом, сгибание рук с нижнего блока, скрестные отведения верхних блоков двумя руками).

Задания для самостоятельной работы.

Планирование нагрузки на занятиях. Методы развития силы.

Тема 9. Упражнения на развитие гибкости и общей физической подготовленности. (УК-7)

Лекция.

Не предусмотрена.

Практическое занятие.

ОРУ на месте, в движении, в парах на сопротивление. Упражнения на развитие координации, выносливости, скоростно-силовых качеств. Упражнения, использующие варианты быстрого перемещения. Прыжки через скакалку. Упражнения на развитие подвижности в суставах рук и ног: вращения в лучезапястных, локтевых, плечевых суставах, сгибание и разгибание ног. Повороты, наклоны и вращения туловища в различных направлениях. Выполнение упражнений аэробной направленности на специальных тренажерах (элипсоид, велоэргометр, беговая дорожка).

Задания для самостоятельной работы.

Изучение техники выполнения базовых упражнений со штангой, используемых для силовой подготовки. Жимы.

Тема 10. Выполнение упражнений с использованием собственного веса. (УК-7)

Лекция.

не предусмотрена

Практическое занятие.

Подтягивание на перекладине, с отягощением и без, разными хватами. Отжимания на брусьях (акцент трицепс). Подтягивание из виса на перекладине, сгибание, разгибание рук в упоре на параллельных брусьях, угол в висе на перекладине . Гигиена врачебный контроль и самоконтроль.

Задания для самостоятельной работы.

Выбор нагрузки на занятиях атлетической гимнастикой, подбор веса отягощения, дыхание при выполнении упражнений, темп выполнения упражнений, перерывы и отдых.

Тема 11. Выполнение силовых упражнений со свободными весами (УК-7)

Лекция.

не предусмотрена

Практическое занятие.

Толчок бедрами (ягодичные мышцы). Становая тяга (спина, ягодичные мышцы) . Приседание со штангой на спине на скамью. Тяга штанги стоя на подставке. Разведение рук с гантелями в стороны, лежа на горизонтальной скамье. Французский жим штанги. Концентрированные сгибания на бицепс. Приседания со штангой на плечах. Молот (молотковые сгибания, молотки). Жим штанги на горизонтальной скамье. Жим штанги и из-за головы.

Задания для самостоятельной работы.

Изучение техники выполнения базовых упражнений со штангой, используемых для силовой подготовки. Приседания.

Тема 12. Выполнения силовых упражнений на специальных тренажерах (УК-7)

Лекция.

не предусмотрена

Практическое занятие.

Сгибания ног в тренажере лежа. Разведение скрещенных рук на верхних блоках. Приседания в гак-машине. Французский жим на «блоке» лежа. Занятия на кроссовере (тяга горизонтального блока, опускание прямых рук с верхнего блока, сведение нижних блоков лежа, отведение левой / правой руки в наклоне на заднюю дельту). Отведение / приведение ног.

Задания для самостоятельной работы.

Изучение техники выполнения упражнений на тренажерах. Составить примерный комплекс упражнений для пояса верхних конечностей..

Тема 13. Упражнения на развитие гибкости и общей физической подготовленности (УК-7)

Лекция.

Не предусмотрена

Практическое занятие.

ОРУ на месте, в движении, в парах на сопротивление. Упражнения на развитие координации, выносливости, скоростно-силовых качеств. Упражнения, использующие варианты быстрого перемещения. Прыжки через скакалку. Упражнения на развитие подвижности в суставах рук и ног: вращения в лучезапястных, локтевых, плечевых суставах, сгибание и разгибание ног. Повороты, наклоны и вращения туловища в различных направлениях.

Задания для самостоятельной работы.

Изучение техники выполнения упражнений для растягивания мышечно-связочного аппарата. Стретчинг.

Тема 14. Выполнение упражнений с использованием собственного веса (УК-7)

Лекция.

не предусмотрена

Практическое занятие.

Подъемы на носки стоя (основная нагрузка на икры). Подтягивание из виса на перекладине, сгибание, разгибание рук в упоре на параллельных брусьях, угол в висе на перекладине. Гигиена врачебный контроль и самоконтроль. Упражнения на развитие широчайшей мышцы спины, трехглавой мышцы плеча, икроножных мышц по классической пирамиде. Упражнения с отягощением равным весу собственного тела (подтягивание из виса на высокой перекладине, сгибание, разгибание в упоре лежа, в упоре на брусьях).

Задания для самостоятельной работы.

Структура, содержание и организация занятий атлетической гимнастикой. Методика развития силовых качеств

Тема 15. Выполнение силовых упражнений со свободными весами. (УК-7)

Лекция.

не предусмотрена

Практическое занятие.

Зашагивания на платформу (квадрицепсы, ягодицы). Сгибание рук в положении сидя (бицепсы). Приседание со штангой на груди. Тяга штанги с плинтов. Разведение рук с гантелями в стороны, лежа на наклонной скамье. Полуприседания со штангой. Тяга гантели в наклоне с упором второй рукой на лавку. Становая тяга. Выпады со штангой на плечах. Жим штанги от груди. Жим штанги на наклонной скамье вниз головой

Задания для самостоятельной работы.

Теоретическое изучение Специальная подготовка в пауэрлифтинге.

Тема 16. Выполнения силовых упражнений на специальных тренажерах (УК-7)

Лекция.

не предусмотрена

Практическое занятие.

Разгибание ног на тренажере сидя. Французский жим на «блоке» сидя. Голень (икры) в тренажере (стоя). Сведение Рук в тренажере «бабочка». Разведения рук на дельт-машине. Сгибания рук на бицепс. Отведение / приведение ног. Занятия на кроссовере (французский жим на нижнем блоке, приведение левой / правой ноги на нижнем блоке, тяга нижнего блока стоя в наклоне к поясу).

Задания для самостоятельной работы.

Составление примерных комплексов силовых упражнений для тонизирующего тренинга с большим числом сетов и повторений и умеренным весом.

Тема 17. Упражнения на развитие гибкости и общей физической подготовленности (УК-7)

Лекция.

Не предусмотрена

Практическое занятие.

Упражнения на развитие подвижности в суставах рук и ног: вращения в лучезапястных, локтевых, плечевых суставах, сгибание и разгибание рук. Ходьба, бег, прыжки, подскоки, метание, круговая тренировка. Прыжки через скакалку. ОРУ с предметами (гимнастические палки, набивные мячи, обручи), без предметов, с разным направлением движений (подъемы, опускания, сгибание, разгибание, полуприседы, выпады, перемещение центра тяжести).

Задания для самостоятельной работы.

Составление примерных комплексов силовых упражнений для силового тренинга с малым числом повторений и большим весом отягощений. Недельный двигательный режим.

Тема 18. Выполнение упражнений с использованием собственного веса. (УК-7)

Лекция.

не предусмотрена

Практическое занятие.

Отжимания на параллельных брусьях (акцент грудь, с отягощением и без). Поднимание туловища на горизонтальной скамье. Выпады (вперед, назад, влево, вправо). Подтягивание на перекладине широким хватом за голову. Подтягивание на перекладине широким хватом к груди. Выпрыгивания из положения приседа.

Задания для самостоятельной работы.

Методы развития силы. Составление комплексов упражнений для пояса верхних конечностей.

Тема 19. Выполнение силовых упражнений со свободными весами (УК-7)

Лекция.

не предусмотрена

Практическое занятие.

Французский жим лежа (трицепсы). Приседание в «ножницах» со штангой наплечах. Наклоны со штангой на плечах. наклонной скамье. «Пулловер» с гантелью. Жим гантелей сидя. Поднимание рук с гантелями через стороны вверх. Выпрямление руки с гантелью из-за головы. Сгибание рук со штангой в положении стоя. Сгибание рук с гантелями сидя на наклонной скамье. Жим гантелей сидя. жим гантелей на горизонтальной скамье;

Задания для самостоятельной работы.

Теоретическое изучение методики построения тренировочных занятий для высококвалифицированных спортсменов.

Тема 20. Выполнения силовых упражнений на специальных тренажерах (УК-7)

Лекция.

не предусмотрена

Практическое занятие.

Сведение рук с блочными устройствами. Жим ногами на специальном тренажере. Французский жим на «блоке» стоя. Сведения рук на дельт-машине. Разгибания рук на трицепс. Отведение / приведение ног. Занятия на кроссовере (разгибание рук из-за головы с нижнего блока, скручивания туловища с верхнего блока).

Задания для самостоятельной работы.

Составить примерный комплекс упражнений на кроссовере для мышц спины и брюшного пресса.

4. Контроль знаний обучающихся и типовые оценочные средства

4.1. Распределение баллов:

3 семестр

- посещаемость – 10 баллов
- текущий контроль – 60 баллов
- контрольные срезы – 3 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(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 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	

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	Тестирование	20	20 баллов – 43- и более 16 баллов - 25- и более 12 баллов – 21 и более Менее 21 раза баллов не дает

	тренажерах	**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	

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	Тестирование	10	10 баллов – 43- и более 7 баллов - 25- и более 5 баллов – 21 и более Менее 21раза баллов не дает

	тренажерах	**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 1. Упражнения на развитие гибкости и общей физической подготовленности.
(наклон стоя на гимнастической скамейке (см))

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
Вис углом на перекладине

Тема 5. Упражнения на развитие гибкости и общей физической подготовленности.
(наклон вперед из положения сидя)

Тема 6. Выполнение упражнений с использованием собственного веса.
Сгибание – разгибание рук в упоре лежа,от пола

Тема 9. Упражнения на развитие гибкости и общей физической подготовленности.
(наклон стоя на гимнастической скамейке (см))

Тема 10. Выполнение упражнений с использованием собственного веса.

Сгибание и разгибание рук в упоре на параллельных брусьях (кол-во раз)

Тестирование

Тема 2. Выполнение упражнений с использованием собственного веса.
(контрольный срез) прыжки через скакалку:
за одну минуту, количество раз)).

Тема 4. Выполнения силовых упражнений на специальных тренажерах
Количество бёрпи за 1 минуту

Тема 6. Выполнение упражнений с использованием собственного веса.
(контрольный срез) прыжок в длину с места

Тема 7. Выполнение силовых упражнений со свободными весами
Приседание со штангой на плечах (собственный вес минус 30 кг)

Тема 8. Выполнения силовых упражнений на специальных тренажерах
Подтягивание на перекладине (кол-во раз)
Количество бёрпи за 1 минуту

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
Тестирование
Становая тяга на прямых ногах (собственный вес минус 30 кг)

Тема 12. Выполнения силовых упражнений на специальных тренажерах
Тестирование
Рывок гири 16кг

(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

4.3 Промежуточная аттестация по дисциплине проводится в форме зачета

Типовые вопросы зачета (УК-7)

Нагрузка.
Объем и интенсивность.
Методы развития физических способностей.
техника безопасности на занятиях

Типовые задания для зачета (УК-7)

Жим штанги лежа на горизонтальной скамье (собственный вес минус 30 кг).
2. Приседание со штангой на плечах (собственный вес минус 30 кг).
3. Становая тяга (собственный вес минус 30 кг).

4.4. Шкала оценивания промежуточной аттестации

Оценка	Компетенции	Дескрипторы (уровни) – основные признаки освоения (показатели достижения результата)
«зачтено» (50 - 100 баллов)	УК-7	Выбирает здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма
«не зачтено» (0 - 49 баллов)	УК-7	Не может выбрать и подобрать здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма.

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

5.1 Методические указания по организации самостоятельной работы обучающихся:

Приступая к изучению дисциплины, в первую очередь обучающимся необходимо ознакомиться содержанием рабочей программы дисциплины (РПД), которая определяет содержание, объем, а также порядок изучения и преподавания учебной дисциплины, ее раздела, части.

Для самостоятельной работы важное значение имеют разделы «Объем и содержание дисциплины», «Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины» и «Материально-техническое обеспечение дисциплины, программное обеспечение, профессиональные базы данных и информационные справочные системы».

В разделе «Объем и содержание дисциплины» указываются все разделы и темы изучаемой дисциплины, а также виды занятий и планируемый объем в академических часах.

В разделе «Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины» указана рекомендуемая основная и дополнительная литература.

В разделе «Материально-техническое обеспечение дисциплины, программное обеспечение, профессиональные базы данных и информационные справочные системы» содержится перечень профессиональных баз данных и информационных справочных систем, необходимых для освоения дисциплины.

5.2 Рекомендации обучающимся по работе с теоретическими материалами по дисциплине

При изучении и проработке теоретического материала необходимо:

- просмотреть еще раз презентацию лекции в системе MOODLe, повторить законспектированный на лекционном занятии материал и дополнить его с учетом рекомендованной дополнительной литературы;

- при самостоятельном изучении теоретической темы сделать конспект, используя рекомендованные в РПД источники, профессиональные базы данных и информационные справочные системы:

- ответить на вопросы для самостоятельной работы, по теме представленные в пункте 3.2 РПД.

- при подготовке к текущему контролю использовать материалы фонда оценочных средств (ФОС).

5.3 Рекомендации по работе с научной и учебной литературой

Работа с основной и дополнительной литературой является главной формой самостоятельной работы и необходима при подготовке к устному опросу на семинарских занятиях, к дебатам, тестированию, экзамену. Она включает проработку лекционного материала и рекомендованных источников и литературы по тематике лекций.

Конспект лекции должен содержать реферативную запись основных вопросов лекции, в том числе с опорой на размещенные в системе MOODLe презентаци, основных источников и литературы по темам, выводы по каждому вопросу. Конспект может быть выполнен в рамках распечатки выдачи презентаций лекций или в отдельной тетради по предмету. Он должен быть аккуратным, хорошо читаемым, не содержать не относящуюся к теме информацию или рисунки.

Конспекты научной литературы при самостоятельной подготовке к занятиям должны содержать ответы на каждый поставленный в теме вопрос, иметь ссылку на источник информации с обязательным указанием автора, названия и года издания используемой научной литературы. Конспект может быть опорным (содержать лишь основные ключевые позиции), но при этом позволяющим дать полный ответ по вопросу, может быть подробным. Объем конспекта определяется самим студентом.

В процессе работы с основной и дополнительной литературой студент может:

- делать записи по ходу чтения в виде простого или развернутого плана (создавать перечень основных вопросов, рассмотренных в источнике);

- составлять тезисы (цитирование наиболее важных мест статьи или монографии, короткое изложение основных мыслей автора);

- готовить аннотации (краткое обобщение основных вопросов работы);

- создавать конспекты (развернутые тезисы).

5.4. Рекомендации по подготовке к отдельным заданиям текущего контроля

Собеседование предполагает организацию беседы преподавателя со студентами по вопросам практического занятия с целью более обстоятельного выявления их знаний по определенному разделу, теме, проблеме и т.п. Все члены группы могут участвовать в обсуждении, добавлять информацию, дискутировать, задавать вопросы и т.д.

Устный опрос может применяться в различных формах: фронтальный, индивидуальный, комбинированный. Основные качества устного ответа подлежащего оценке:

- правильность ответа по содержанию;

- полнота и глубина ответа;

- сознательность ответа;

- логика изложения материала;

- рациональность использованных приемов и способов решения поставленной учебной задачи;

- своевременность и эффективность использования наглядных пособий и технических средств при ответе;

- использование дополнительного материала;

- рациональность использования времени, отведенного на задание.

Устный опрос может сопровождаться презентацией, которая подготавливается по одному из вопросов практического занятия. При выступлении с презентацией необходимо обращать внимание на такие моменты как:

- содержание презентации: актуальность темы, полнота ее раскрытия, смысловое содержание, соответствие заявленной темы содержанию, соответствие методическим требованиям (цели. ссылки на ресурсы. соответствие содержания и литературы), практическая направленность, соответствие содержания заявленной форме, адекватность использования технических средств учебным задачам, последовательность и логичность презентуемого материала;

- оформление презентации: объем (оптимальное количество), дизайн (читаемость, наличие и соответствие графики и анимации, звуковое оформление, структурирование информации, соответствие заявленным требованиям), оригинальность оформления, эстетика, использование возможности программной среды, соответствие стандартам оформления;

- личностные качества: ораторские способности. соблюдение регламента, эмоциональность, умение ответить на вопросы, систематизированные, глубокие и полные знания по всем разделам программы:

- содержание выступления: логичность изложения материала, раскрытие темы, доступность изложения, эффективность применения средств ИКТ, способы и условия достижения результативности и эффективности для выполнения задач своей профессиональной или учебной деятельности, доказательность принимаемых решений, умение аргументировать свои заключения, выводы.

6. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

6.1 Основная литература:

1. Витун В. Г., Витун Е. В. Повышение адаптационных возможностей студентов средствами физической культуры : учебное пособие. - Оренбург: Оренбургский государственный университет, 2015. - 103 с. - Текст : электронный // ЭБС «Университетская библиотека онлайн» [сайт]. - URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=439101

2. Витун В. Г., Кабышева М. И. Силовая подготовка студентов в процессе высшего образования : учебное пособие. - Оренбург: Оренбургский государственный университет, 2014. - 110 с. - Текст : электронный // ЭБС «Университетская библиотека онлайн» [сайт]. - URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=330602

3. Яковлев В.Н. Атлетическая гимнастика для студентов 1-2 курсов нефизкультурных специальностей, обучающихся по программе бакалавра : учеб. пособие. - Тамбов: [Издат. дом ТГУ им. Г.Р. Державина], 2013. - 90 с.

6.2 Дополнительная литература:

1. Витун Е. В., Витун В. Г. Современные системы физических упражнений, рекомендованные для студентов : учебное пособие. - Оренбург: Оренбургский государственный университет, 2017. - 111 с. - Текст : электронный // ЭБС «Университетская библиотека онлайн» [сайт]. - URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=481819

2. Яковлев В.Н. Формирование здорового стиля жизни у студентов средствами физической культуры : учеб. пособие. - Тамбов: [Издат. дом ТГУ им. Г.Р.Державина], 2011. - 51 с.

3. Яковлев В.Н. Атлетическая гимнастика в системе формирования здорового образа жизни студенческой молодежи : учеб.пособие. - Тамбов: Издат.дом ТГУ им.Г.Р.Державина, 2009. - 79с.

6.3 Иные источники:

1. Библиотека научной и учебной литературы - http://sbiblio.com

2. веб-сайт о фитнесе и здоровом питании "Фитсевен" - https://fitseven.ru

3. Вопросы образования - http://www.ecsocman.edu.ru/vo

4. Гуманитарная электронная библиотека - http://www.lib.ua-ru.net/katalog/41.html - http://www.lib.ua-ru.net/katalog/41.html

5. Университетская библиотека онлайн: электронно-библиотечная система - http://www.biblioclub.ru

6. Физкультура для всех - http://www.fizkultura-vsem.ru

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

Для проведения занятий по дисциплине необходимо следующее материально-техническое обеспечение: учебные аудитории для проведения занятий лекционного и семинарского типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации, помещения для самостоятельной работы.

Учебные аудитории и помещения для самостоятельной работы укомплектованы специализированной мебелью и техническими средствами обучения, служащими для представления учебной информации большой аудитории.

Помещения для самостоятельной работы укомплектованы компьютерной техникой с возможностью подключения к сети "Интернет" и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду Университета.

Для проведения занятий лекционного типа используются наборы демонстрационного оборудования, обеспечивающие тематические иллюстрации (проектор, ноутбук, экран/ интерактивная доска).

Лицензионное и свободно распространяемое программное обеспечение:

Firefox

Google Chrome

Office 2007, 2010, 2016

Операционная система Microsoft Windows 7, 8, 10

Операционная система Microsoft Windows XP SP3

Профессиональные базы данных и информационные справочные системы:

1. Научная электронная библиотека «КиберЛенинка». – URL: https://cyberleninka.ru

2. Научная электронная библиотека eLIBRARY.ru. – URL: https://elibrary.ru

3. Российская государственная библиотека: официальный сайт. – URL: https://www.rsl.ru

4. Электронная библиотека ТГУ. – URL: https://elibrary.tsutmb.ru/

5. Юрайт: образовательная платформа, электронно-библиотечная система. – URL: https://urait.ru

Электронная информационно-образовательная среда

https://auth.tsutmb.ru/authorize?response_type=code&client_id=moodle&state=xyz

Взаимодействие преподавателя и студента в процессе обучения осуществляется посредством мультимедийных, гипертекстовых, сетевых, телекоммуникационных технологий, используемых в электронной информационно-образовательной среде университета.