

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Зекрин Фанави Убайдулламович  
Должность: Ректор  
Дата подписания: 07.11.2023 15:40:43  
Уникальный программный ключ:  
8d1b39193cdad8918b8873b6591d9ef237c1a2d2

**ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«ЧАЙКОВСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ИНСТИТУТ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ»  
(ФГБОУ ВО «ЧГИФК»)**

Кафедра Адаптивной физической культуры и оздоровительных технологий

УТВЕРЖДАЮ:  
Проректор по учебной работе  
к.э.н., доцент Пиунова М.А.  
«28» мая 2020г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ  
Атлетическая гимнастика (Б1.В.ДВ.02.01)**

<b>Направление подготовки</b>	<i>49.03.01 Физическая культура</i>
<b>Направленность (профиль) программы бакалавриата</b>	<i>«Физкультурно-оздоровительная деятельность»</i>
<b>Квалификация выпускника</b>	<i>бакалавр</i>
<b>Год начала подготовки (по учебному плану)</b>	<i>2020</i>
<b>Форма обучения, семестр</b>	<i>очная: 7 семестр заочная: 7 семестр</i>
<b>Трудоёмкость по рабочему учебному плану</b>	<i>зачетных единиц: 3 часов: 108</i>
<b>Промежуточная аттестация</b>	<i>зачет</i>

Разработчики рабочей программы Петрова А.В., к.п.н.

Рецензент Мокрушина И.А., к.п.н., доцент

**Рабочая программа утверждена на заседании кафедры**  
Адаптивной физической культуры и оздоровительных технологий

«06» мая 2020 г., протокол № 12.

Заведующий кафедрой АФК и ОТ к.п.н., доцент \_\_\_\_\_ Мокрушина И.А.

**Рабочая программа утверждена учебно-методическим советом ФГБОУ ВО «ЧГИФК»**  
«13» мая 2020 г., протокол № 9.

Секретарь учебно-методического совета к.б.н., доцент \_\_\_\_\_ Синяк Е.Д.

Рабочая программа дисциплины доступна в электронной информационно-образовательной среде ФГБОУ ВО «ЧГИФК», расположенной в информационно-телекоммуникационной сети «Интернет» [электронный ресурс]: Режим доступа: <http://eos.chifk.ru/>

## 1 Цель и задачи освоения дисциплины

### 1.1 Цель дисциплины

Цель дисциплины – обучение навыкам применения средств силовой направленности в рекреационной деятельности, в восстановлении работоспособности и активного долголетия населения.

### 1.2 Задачи дисциплины

- обучить постановке целей и путей ее достижения в силовой тренировке, сформировать профессиональную культуру фитнес-инструктора;
- совершенствовать коммуникативные и организаторские навыки в процессе проведения занятий в тренажерном зале;
- сформировать знания по фитнес терминологии, создать представления привлечения населения к занятиям силовой направленности;
- обучить методике проведения занятий силовой направленности в обеспечении активного долголетия и восстановления работоспособности.

## 2 Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю), соотнесенных с индикаторами достижения компетенций

Процесс изучения дисциплины «Атлетическая гимнастика» направлен на формирование следующих компетенций в соответствии с ФГОС ВО и основной профессиональной образовательной программой:

Формируемые компетенции	Индикаторы достижения компетенции	Планируемые результаты обучения по дисциплине
<b>Универсальные</b>		
<b>УК-7</b> Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	<p><b>УК-7.1</b> <b>Знает</b> способы обеспечения должного уровня физической подготовленности для осуществления полноценной социальной и профессиональной деятельности, правила соблюдения норм здорового образа жизни</p> <p><b>УК-7.2</b> <b>Умеет</b> использовать основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом условий реализации социальной и профессиональной деятельности</p> <p><b>УК-7.3</b> <b>Владет</b> здоровьесберегающими технологиями, поддерживающими должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности</p>	<p><b>Знает:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- основные понятия, задачи и принципы силовых видов спорта;</li> <li>- содержание программ тренировки для различного контингента обучающихся, включающие в себя технологии управления массой тела, рационального питания и регуляции психического состояния;</li> </ul> <p><b>Умеет:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- разрабатывать программы по силовым видам спорта для различного контингента населения.</li> </ul> <p><b>Имеет опыт:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- проведения занятий силовой направленности;</li> <li>- составления планов питания.</li> </ul>
<b>Профессиональные</b>		
<b>ПК-7</b> Способен разрабатывать программы и вести индивидуальные занятия физической культурой и спортом для различного контингента, включающие в себя	<p><b>ПК-7.1</b> <b>Знает</b> основы планирования занятий физической культурой и спортом для различного контингента, включающие в себя технологии управления массой тела, рационального питания и регуляции психического состояния</p> <p><b>ПК-7.2</b> <b>Умеет</b> разрабатывать</p>	<p><b>Знает:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- фитнес терминологию;</li> <li>- технологию планирования тренировочного процесса силовой направленности;</li> <li>- способы управления массой тела занимающихся;</li> <li>- технологию составления планов питания в зависимости от цели занимающихся;</li> </ul> <p><b>Умеет:</b></p>

технологии управления массой тела, рационального питания и регуляции психического состояния	программы занятий физической культурой и спортом для различного контингента, включающие в себя технологии управления массой тела, рационального питания и регуляции психического состояния. <b>ПК-7.3</b> Владеет методикой проведения индивидуальных занятий физической культурой и спортом для различного контингента, включающие в себя технологии управления массой тела, рационального питания и регуляции психического состояния	- разрабатывать программы занятий в тренажерном зале; - способы дозирования нагрузки на занятия силовой направленности. <b>Имеет опыт:</b> - составления методик проведения занятий; - контроля физической подготовленности занимающихся; - проведения занятий для лиц с ограниченными возможностями здоровья.
<i>Профессиональный стандарт 05.005 «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», ОТФ:</i>		
С Проведение специализированных занятий по физической подготовке и физическому развитию с занимающимися		
D Подготовка и проведение мероприятий и занятий по физическому воспитанию		

### 3 Место дисциплины в структуре профессиональной подготовки выпускников

Дисциплина «Атлетическая гимнастика» (Б1.В.ДВ.02.01) относится к части, формируемой участниками образовательных отношений блока «Дисциплины» образовательной программы и является дисциплиной по выбору.

Для освоения дисциплины необходимы знания, умения, и/или опыт практической деятельности, сформированные в процессе изучения предшествующих дисциплин/практик: Теория и методика физкультурно-оздоровительной деятельности, Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту, Физическая культура и спорт, Теория и методика физкультурно-оздоровительных технологий: Танцевальная аэробика, Теория и методика физкультурно-оздоровительных технологий: Аквафитнес и аквааэробика, Теория и методика физкультурно-оздоровительных технологий: Функциональный тренинг, Теоретические основы здорового образа жизни: Основы индивидуального здоровья, Повышение профессионального мастерства, Детский фитнес, Традиционные оздоровительные методики России, Система подготовки фитнес-инструктора, Организация и проведение групповых занятий фитнесом, Физиология физкультурно-оздоровительной деятельности, Учебная практика: ознакомительная, Производственная практика: профессионально-ориентированная.

Знания, умения и/или опыт практической деятельности, сформированные при изучении дисциплины «Атлетическая гимнастика» будут востребованы при изучении последующих дисциплин/практик: Теория и методика физкультурно-оздоровительной деятельности, Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту, Теория и методика физкультурно-оздоровительных технологий: Восточные оздоровительные системы, Теоретические основы здорового образа жизни: Планирование индивидуального содержания физкультурно-оздоровительной деятельности, Атлетическая гимнастика, Педагогическое совершенствование в физкультурно-оздоровительной деятельности, Рекреационно-оздоровительная физическая культура, Профессионально-педагогическая деятельность, Преддипломная практика.

### 4 Объем дисциплины и виды учебной работы

#### 4.1 Объем дисциплины и виды учебной работы (очная форма обучения)

№	Виды учебной работы	Трудоемкость в часах	
		7 семестр	Всего
1	Контактная работа	48	48
1.1	Занятия лекционного типа	16	16
1.2	Занятия семинарского типа (семинары, практические занятия, практикумы, лабораторные работы, коллоквиумы и др.)	32	32
2	Самостоятельная работа / в том числе подготовка к промежуточной аттестации	60	60
3	Промежуточная аттестация – зачет	+	+

4	Всего трудоемкость дисциплины:	<i>в академических часах</i>	108	108
		<i>в зачетных единицах</i>	3	3

#### 4.2 Объем дисциплины и виды учебной работы (заочная форма обучения)

№	Виды учебной работы	Трудоемкость в часах		
		7 семестр	Всего	
1	Контактная работа	12	12	
1.1	Занятия лекционного типа	4	4	
1.2	Занятия семинарского типа (семинары, практические занятия, практикумы, лабораторные работы, коллоквиумы и др.)	8	8	
2	Самостоятельная работа / в том числе контрольная работа и подготовка к промежуточной аттестации	96/19	96/12	
2.1	Контрольная работа	15	15	
3	Промежуточная аттестация – зачет	4	4	
4	Всего трудоемкость дисциплины:	<i>в академических часах</i>	108	108
		<i>в зачетных единицах</i>	3	3

### 5 Структура и содержание дисциплины

#### 5.1 Модульный тематический план

##### 5.1.1 Модульный тематический план (очная форма обучения)

№ раздела, темы	Разделы, темы дисциплины	Индикаторы достижения компетенции	Виды учебной работы и трудоемкость в часах				Трудоемкость в часах	Оценочные средства	Технологии формирования
			Контактная работа			Самостоятельная работа			
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Всего				
1.	<b>Теоретико-методические основы занятий атлетической гимнастикой</b>	<b>УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3, ПК-7.1, ПК-7.2, ПК-7.3.</b>	<b>10</b>	<b>10</b>	<b>20</b>	<b>30</b>	<b>50</b>	<b>УО-1,3, ПР-1 ИС-2, ПН-1</b>	<b>ТТ ННТ</b>
1.1.	Теоретические основы занятий атлетической гимнастикой	УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3	2	-	2	5	7	УО-1,3, ПР-1 ИС-2, ПН-1	ТТ ННТ
1.2.	Классификация силовых видов спорта	УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3	2	-	2	5	7	УО-1,3, ПР-1 ИС-2, ПН-1	ТТ ННТ
1.3.	Базовые упражнения силовой направленности	ПК-7.1, ПК-7.2, ПК-7.3.	2	5	7	10	17	УО-1,3, ПР-1 ИС-2, ПН-1	ТТ ННТ
1.4.	Технология составления тренировочных программ	ПК-7.1, ПК-7.2, ПК-7.3.	4	5	9	10	19	УО-1,3, ПР-1 ИС-2, ПН-1	ТТ ННТ
2.	<b>Методика проведения занятий атлетической гимнастикой</b>	<b>УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3, ПК-7.1, ПК-7.2, ПК-7.3.</b>	<b>6</b>	<b>22</b>	<b>28</b>	<b>30</b>	<b>58</b>	<b>УО-1,3, ПР-1 ИС-2, ПН-12</b>	<b>ТТ ННТ</b>
2.1.	Анатомия силовых упражнений	УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3,	4	-	4	10	14	УО-1,3, ПР-1 ИС-2, ПН-1	ТТ ННТ

		ПК-7.1, ПК-7.2, ПК-7.3.								
2.2.	Правила поведения и техника безопасности на занятиях атлетической гимнастикой	УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3	2	2	4	-	4	УО-1,3, ПР-1 ИС-2, ПН-1	ТТ ННТ	
2.3.	Методика обучения базовым упражнениям атлетической гимнастики	ПК-7.1, ПК-7.2, ПК-7.3.	-	10	10	10	20	УО-1,3, ПР-1 ИС-2, ПН-1	ТТ ННТ	
2.4.	Методика проведения занятий по атлетической гимнастике	ПК-7.1, ПК-7.2, ПК-7.3.	-	10	10	10	20	УО-1,3, ПР-1 ИС-2, ПН-1	ТТ ННТ	
		Итого:	<b>16</b>	<b>32</b>	<b>48</b>	<b>60</b>	<b>108</b>			

### 5.1.2 Модульный тематический план (заочная форма обучения)

№ раздела, темы	Разделы, темы дисциплины	Индикаторы достижения компетенции	Виды учебной работы и трудоемкость в часах				Трудоемкость в часах	Оценочные средства	Технологии формирования
			Контактная работа			Самостоятельная работа			
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа.	Всего				
<b>1.</b>	<b>Теоретико-методические основы занятий атлетической гимнастикой</b>	<b>УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3, ПК-7.1, ПК-7.2, ПК-7.3.</b>	-	4	4	60	64	<b>УО-1,3, ПР-1 ПР-2, ПН-1</b>	<b>ТТ ННТ</b>
1.1.	Теоретические основы занятий атлетической гимнастикой	УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3	-	-	-	10	10	УО-1,3, ПР-1 ПР-2, ПН-1	ТТ ННТ
1.2.	Классификация силовых видов спорта	УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3	-	-	-	10	10	УО-1,3, ПР-1 ПР-2, ПН-1	ТТ ННТ
1.3.	Базовые упражнения силовой направленности	ПК-7.1, ПК-7.2, ПК-7.3.	-	4	4	20	24	УО-1,3, ПР-1 ПР-2, ПН-1	ТТ ННТ
1.4.	Технология составления тренировочных программ	ПК-5.1, ПК-5.2, ПК-5.3.	-	-	-	20	20	УО-1,3, ПР-1 ПР-2, ПН-1	ТТ ННТ
<b>2.</b>	<b>Методика проведения занятий атлетической гимнастикой</b>	<b>УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3, ПК-7.1, ПК-7.2, ПК-7.3.</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>8</b>	<b>36</b>	<b>44</b>	<b>УО-1,3, ПР-1 ПР-2, ПН-1</b>	<b>ТТ ННТ</b>
2.1.	Анатомия силовых упражнений	УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3, ПК-7.1, ПК-7.2, ПК-7.3.	-	-	-	20	20	УО-1,3, ПР-1 ПР-2, ПН-1	ТТ ННТ
2.2.	Правила поведения и техника безопасности на занятиях атлетической гимнастикой	УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3	-	-	-	10	10	УО-1,3, ПР-1 ПР-2, ПН-1	ТТ ННТ
2.3.	Методика обучения базовым упражнениям атлетической гимнастики	ПК-7.1, ПК-7.2, ПК-7.3.	2	4	6	6	12	УО-1,3, ПР-1 ПР-2, ПН-1	ТТ ННТ
2.4.	Методика проведения занятий по атлетической гимнастике	ПК-7.1, ПК-7.2, ПК-7.3.	2	-	2	-	2	УО-1,3, ПР-1 ПР-2, ПН-1	ТТ ННТ
		Итого:	<b>4</b>	<b>8</b>	<b>12</b>	<b>96</b>	<b>108</b>		

## 5.2 Образовательные технологии и оценочные средства, используемые при формировании компетенций

Образовательные технологии, используемые для формирования компетенций	Оценочные средства для аттестации
<p><i>ТТ – традиционные технологии:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>занятия лекционного типа;</li> <li>занятия семинарского типа.</li> </ul> <p><i>ННТ – неимитационные неигровые технологии:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>разбор конкретных ситуаций;</li> <li>кейс-метод;</li> <li>работа в малых группах.</li> </ul>	<p><i>Устный опрос (УО):</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>УО-1 – собеседование;</li> <li>УО-3 – зачет;</li> </ul> <p><i>Письменные работы (ПР):</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>ПР-1 – тест;</li> <li>ПР-2 – контрольная работа.</li> </ul> <p><i>Инновационные способы и средства оценки компетенций (ИС):</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>ИС-2 – балльно-рейтинговая система.</li> </ul> <p><i>Контроль практических умений и навыков (ПН)</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>ПН-1 – практический зачет.</li> </ul>

## 5.3 Содержание разделов и тем учебной дисциплины

### 5.3.1 Содержание разделов и тем учебной дисциплины (очная форма обучения)

Разделы темы	Содержание
<i>7 семестр</i>	
<b>Раздел 1 Теоретико-методические основы занятий атлетической гимнастикой</b>	
1.1.	<p><i>Тема Теоретические основы занятий атлетической гимнастикой</i></p> <p><i>Занятие лекционного типа 1.</i> Становление силовых видов спорта в мировой практике и России</p> <p>Цель, задачи силовых видов спорта. Значение силовых видов спорта в физическом воспитании и оздоровлении населения</p> <p><i>СР:</i> Подготовить словарь основных понятий дисциплины «Атлетическая гимнастика».</p>
	<p><i>Тема Классификация силовых видов спорта</i></p> <p><i>Занятие лекционного типа 2.</i> Силовые способности, их классификация и методика развития.</p> <p>Классификация силовых видов спорта, виды соревнований и технология их проведения.</p> <p><i>СР:</i> Подготовить презентацию и доклад на тему «Современное состояние силовых видов спорта в Российской Федерации».</p>
1.3.	<p><i>Тема Базовые упражнения силовой направленности</i></p> <p><i>Занятие лекционного типа 3.</i> Базовые упражнения силовой направленности их характеристика и целевое назначение Показания и противопоказания к занятиям на тренажерных устройствах, оздоровительная эффективность силовых упражнений.</p> <p><i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 1-3.</i> Техника выполнения базовых упражнений силовой направленности. Основные ошибки и методика их устранения. Оборудование тренажерного зала и его целевое назначение (блочные тренажеры и др.).</p> <p>Базовые упражнения, работающие группы мышц, методические указания для выполнения, средства силовой направленности для коррекции телосложения и повышения работоспособности.</p> <p><i>СР:</i> Совершенствование знаний базовых упражнений, просмотр видео материала. Составить в тетради комплекс упражнений для обучающихся старшего звена.</p> <p>Подготовка к зачету</p>
	<p><i>Тема Технология составления тренировочных программ</i></p> <p><i>Занятие лекционного типа 4-5.</i> Технология составления тренировочных программ. Методы круговой тренировки в тренажерном зале, персональный тренинг, фитнес культура инструктора тренажерного зала.</p> <p><i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 3-5.</i> Технологии составления тренировочных программ для разных возрастных групп школьников, мужчин и женщин; дозирование нагрузки, специальные упражнения, базовые упражнения, работающие группы мышц, методические указания для выполнения.</p>
1.4.	

	<p>СР: Подготовить презентацию «Особенности силовой тренировки в тренажерном зале с обучающимися подросткового возраста» Подготовка к зачету. Домашнее задание: Составить тренировочные программы для школьников различного пола, возраста (на выбор студента), физической подготовленности и целевых установок занимающихся.</p>
<b>Раздел Методика проведения занятий атлетической гимнастикой</b>	
2.1.	<p><i>Тема Анатомия силовых упражнений</i> <i>Занятие лекционного типа 6-7.</i> Оздоровительное влияние занятий силовой направленности на организм занимающихся, учёт возрастных особенностей. Краткие сведения о строении и функциях организма, строение мышц. Работающие мышцы при выполнении упражнений атлетической гимнастики. СР: Просмотр видео материала, анализ выполнения упражнений. Составить конспект в тетради.</p>
	<p><i>Тема Правила поведения и техника безопасности на занятиях силовой направленности</i> <i>Занятие лекционного типа 8.</i> Правила безопасного поведения на занятиях силовой направленности в тренажерном зале. Санитарно-гигиенические нормы и нормы пожарной безопасности. Режим дня и личная гигиена. Гигиена, закаливание, режим дня и питание. Места занятий, оборудование и инвентарь. Правила страховки и самостраховки. <i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 6.</i> Техника безопасности в тренажерном зале. Проведение комплекса, дозирование нагрузки для разных возрастных групп, с учетом различных заболеваний.</p>
2.3.	<p><i>Тема Методика обучения базовым упражнениям атлетической гимнастики</i> <i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 7-11.</i> Обучение комплексам из 8-15 упражнений, с указанием особенностей дыхания, биомеханики движений, техники выполнения, техники безопасности использования указанных средств силовой направленности. Выбор комплекса для решения определенных задач со взрослым населением, школьниками и студентами. СР: Совершенствование знаний по анатомии силовых упражнений. Совершенствование коммуникативных и организаторских способностей студентов в подготовке к проведению части занятия. Подготовка к зачету. Домашнее задание: составить конспект занятия.</p>
	<p><i>Тема Методика проведения занятий атлетической гимнастикой</i> <i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 12-16.</i> Методика проведения занятий атлетической гимнастикой. Техника выполнения силовых комплексов, методы выполнения упражнений, влияние занятий силовой направленности на организм занимающихся, методика дыхания, физиологические основы реализации комплексов упражнений СР: Оформление карточек с программами, совершенствование организаторских и коммуникативных умений в проведении комплекса по атлетической гимнастике. Подготовка к зачету.</p>

### 5.3.2 Содержание разделов и тем учебной дисциплины (заочная форма обучения)

Разделы темы	Содержание
<b>Раздел 1 Теоретико-методические основы занятий атлетической гимнастикой</b>	
1.1	<p><i>Тема Теоретические основы занятий атлетической гимнастикой</i> СР: Становление силовых видов спорта в мировой практике и России Цель, задачи силовых видов спорта. Значение занятий силовой направленности в физическом воспитании и оздоровлении населения СР: Подготовить словарь основных понятий дисциплины «Атлетическая гимнастика».</p>
	<p><i>Тема Классификация силовых видов спорта</i> СР: Подготовить презентацию на тему «Силовые способности, их классификация и методика развития. Классификация силовых видов спорта, виды соревнований и технология их проведения» СР: Подготовить презентацию и доклад на тему «Современное состояние силовых видов спорта в Российской Федерации».</p>
1.3.	<p><i>Тема Базовые упражнения силовой направленности</i> СР: Базовые упражнения силовой направленности их характеристика и целевое назначение Показания и противопоказания к занятиям на тренажерных устройствах, оздоровительная эффективность силовых упражнений. <i>Занятия семинарского типа (практические занятия) 1-2.</i> Техника выполнения базовых упражнений силовой направленности. Основные ошибки и методика их устранения. Оборудование тренажерного</p>



	зала и его целевое назначение (блочные тренажеры и др.). Базовые упражнения, работающие группы мышц, методические указания для выполнения, средства силовой направленности для коррекции телосложения и повышения работоспособности. Совершенствование знаний базовых упражнений, просмотр видео материала. Составить в тетради комплекс упражнений для обучающихся старшего звена. Подготовка к зачету.
1.4.	<i>Тема Технология составления тренировочных программ</i> СР Технология составления тренировочных программ. Методы круговой тренировки в тренажерном зале, персональный тренинг, фитнес культура инструктора тренажерного зала. Технологии составления тренировочных программ для разных возрастных групп школьников, мужчин и женщин; дозирование нагрузки, специальные упражнения, базовые упражнения, работающие группы мышц, методические указания для выполнения. Подготовить презентацию «Особенности силовой тренировки в тренажерном зале с обучающимися подросткового возраста» Домашнее задание: Составить тренировочные программы для школьников различного пола, возраста (на выбор студента), физической подготовленности и целевых установок занимающихся. Подготовка к зачету.
<b>Раздел Методика проведения занятий атлетической гимнастикой</b>	
2.1.	<i>Тема Анатомия силовых упражнений</i> СР Подготовить конспект в тетради «Оздоровительное влияние занятий силовой направленности на организм занимающихся, учёт возрастных особенностей.» Подготовка к зачету.
2.2.	<i>Тема Правила поведения и техника безопасности на занятиях силовой направленности.</i> СР: Изучить правила безопасного поведения на занятиях силовой направленности в тренажерном зале. Санитарно-гигиенические нормы и нормы пожарной безопасности. Режим дня и личная гигиена. Гигиена, закаливание, режим дня и питание. Места занятий, оборудование и инвентарь. Правила страховки и самостраховки.
2.3.	<i>Тема Методика обучения базовым упражнениям атлетической гимнастики</i> <i>Занятие лекционного типа 1.</i> Базовые упражнения атлетической гимнастики. Техника безопасности при проведении занятий <i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 3-4.</i> Обучение комплексам из 8-15 упражнений, с указанием особенностей дыхания, биомеханики движений, техники выполнения, техники безопасности использования указанных средств атлетической гимнастики. Выбор комплекса для решения определенных задач со взрослым населением, школьниками и студентами. СР: Совершенствование знаний по анатомии силовых упражнений. Совершенствование коммуникативных и организаторских способностей студентов в подготовке к проведению части занятия. Подготовка к зачету. Домашнее задание: составить конспект занятия.
2.4.	<i>Тема Методика проведения занятий атлетической гимнастикой</i> <i>Занятие лекционного типа 2.</i> Методика проведения занятий атлетической гимнастики. Техника выполнения силовых комплексов, методы выполнения упражнений, влияние занятий силовой направленности на организм занимающихся, методика дыхания, физиологические основы реализации комплексов упражнений СР: Оформление карточек с программами, совершенствование организаторских и коммуникативных умений в проведении комплекса по атлетической гимнастике. Подготовка к зачету.

## 6 Промежуточная аттестация по дисциплине

### 6.1 Промежуточная аттестация по дисциплине (очная форма обучения)

Учебным планом для направления подготовки 49.03.01 Физическая культура предусмотрена следующая форма промежуточной аттестации по дисциплине:

– зачет в 7 семестре.

Критерии выставления зачета соответствуют «Положению о балльно-рейтинговой системе контроля успеваемости студентов ЧГИФК».

*Структура итоговой оценки учебной деятельности обучающегося по дисциплине, заканчивающейся промежуточной аттестацией*

<i>Виды учебной деятельности</i>	<i>Процентное соотношение видов учебной деятельности</i>	<i>Сумма абс. баллов</i>
Посещаемость	10 %	10
Текущий контроль (работа на практических занятиях, самостоятельная работа и пр.)	60 %	60
Промежуточная аттестация	30 %	30
<i>Итого</i>	<i>100%</i>	<i>100</i>

*Рейтинговая система дисциплины*

<i>Разделы, темы дисциплины</i>	<i>Рейтинговые баллы</i>		
	<i>Посещение занятий</i>	<i>Текущий контроль</i>	<i>Промежуточная аттестация</i>
<b>1. Теоретико-методические основы занятий атлетической гимнастикой</b>	<b>10</b>		<b>30</b>
1.1. Теоретические основы занятий атлетической гимнастикой		6	
1.2. Классификация силовых видов спорта		8	
1.3. Базовые упражнения силовой направленности		8	
1.4. Технология составления тренировочных программ		8	
<b>2. Методика проведения занятий атлетической гимнастики</b>			
2.1. Анатомия силовых упражнений		8	
2.2. Правила поведения и техника безопасности на занятиях атлетической гимнастикой		6	
2.3. Методика обучения базовым упражнениям атлетической гимнастики		8	
2.4. Методика проведения занятий атлетической гимнастики		8	
<b>ИТОГО</b>	<b>10</b>	<b>60</b>	<b>30</b>
	<b>100</b>		

Перевод рейтинговых баллов, набранных обучающимся, осуществляется согласно представленной ниже таблице.

*Шкала перевода баллов в национальный числовой эквивалент, международную буквенную оценку*

<i>Сумма баллов за текущий контроль и посещаемость</i>	<i>Сумма баллов за промежуточную аттестацию</i>	<i>Сумма условных баллов (процентов)</i>	<i>Зачет /незачет</i>	<i>Числовой эквивалент</i>	<i>Оценка</i>	<i>Буквенное обозначение (Оценка ECTS)</i>
68-70	29-30	97-100	Зачет	5	Отлично	A
66-67	27-28	93-96		5	Очень хорошо	B
56-65	21-26	77-92		4	Хорошо	C
45-55	18-20	63-76		3	Удовлетворительно	D
35-44	15-17	50-62		3	Посредственно	E
20-34	12-14	31-49	Незачет	2	Неудовлетворительно	F <sub>x</sub>
0-19	0-11	0-30		2		F

## 6.2 Промежуточная аттестация по дисциплине (заочная форма обучения)

Учебным планом по направлению подготовки 49.03.01 Физическая культура предусмотрена следующая форма промежуточной аттестации по дисциплине:

– зачет в 7 семестре.

Промежуточная аттестация обучающихся проводится с учетом результатов текущего контроля.

Задолженности по текущему контролю должны быть ликвидированы.

Формы ликвидации задолженностей:

- устная (беседа с преподавателем во время индивидуальных консультаций),
- письменная.

Оценочные материалы и критерии оценивания указаны в фондах оценочных средств и методических материалах дисциплины.

## 7 Перечень основной и дополнительной литературы

### *Основная литература*

1. Волохов А. Бодибилдинг от А до Я: практическое пособие. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2007. – 143 с.
2. Ибель Д.В. Терминология атлетических упражнений в бодибилдинге: учебно-методическое пособие. – М.: Олимпия, 2006. – 80 с.
3. Ким Н.К., Дьяконов М.Б. Фитнес: учебник. – М.: Сов. спорт, 2006. – 454 с.
4. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учебник. – М.: «Академия», 2012. – 480 с.
5. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учебник. – М.: «Академия», 2014. – 480 с.
6. Шипилина И.А., Самохин И.В. Фитнес - спорт: учебник. – Ростов-на-Дону, 2004. – 224 с.

### *Дополнительная литература*

8. Белоусов А.И. Смелость – воспитывается статическими упражнениями // Физическая культура в школе, 2007. – № 3. – С. 42.
9. Бельский И.В. Системы эффективной тренировки: Армрестлинг. Бодибилдинг. Бенчпресс. Пауэрлифтинг / И.В. Бельский. – Мн.: ООО «Вида – Н», 2003. – 352 с.
10. Виноградов, Г.П. Атлетизм: теория и методика, технология спортивной тренировки: учебник – М.: Спорт, 2017. – 480 с.
11. Дворкин, Л.С. Тяжелая атлетика: учебное пособие для ВУЗов / Л.С. Дворкин. – М.: Советский спорт, 2005. – 600с.
12. Дубровский В.И. Спортивная медицина: учебник. – М.: Гуманит, ВЛАДОС, 2005. – 480 с.
13. Кузнецов, В.С., Колодницкий, Г.А. Физическая культура. Силовая подготовка детей школьного возраста: методическое пособие / В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий – М.: Изд-во НЦ ЭНАС, 2003 – 200 с.
14. Культура здоровья: учебное пособие / Осик В.И. и др. – Краснодар: КГУФКСТ, 2007. – 142 с.
15. Менхин Ю.В. Менхин А.В. Оздоровительная гимнастика: теория и методика: учебник. – Ростов на Дону: «Феникс», 2002. – 384 с.
16. Керони С., Рэнкен Э. Простые программы, тренировки с отягощением в домашних условиях. Пер. с английского Остапенко Л.А. – М.: Терра-Спорт, 2000. – 192 с.
17. Селуянов В.П. Технология оздоровительной физической культуры. – М.: Спорт Академ Пресс, 2001. – 172 с.
18. Селуянов В.П. Технология оздоровительной физической культуры. – М.: «Дивизион», 2009. – 192 с.

## 8 Перечень ресурсов информационно-коммуникационных технологий

### 8.1 Перечень лицензионного программного обеспечения и информационных справочных систем

<i>№ п.п.</i>	<i>Наименование программного продукта</i>
<i>Лицензионное программное обеспечение</i>	
1.	Операционная система Windows 10 Pro
2.	Операционная система Windows 7 Professional
3.	Операционная система Windows 8 Pro
4.	Операционная система Windows 8.1 Pro
5.	Операционная система Windows Server 2008
6.	Операционная система Windows Server 2012
7.	Пакет офисных программ Microsoft Office 2010 Standard

8.	Пакет офисных программ Microsoft Office 2013 Standard
9.	Пакет офисных программ Microsoft office 2007 Standard
10.	ABBY FineReader 11 Corporate Edition
11.	Kaspersky Endpoint Security 11
12.	Pinnacle Studio 16 Ultimate Corp License (2 -4)
13.	VideoStudio Pro X4 License (1 - 10)
14.	Astra Linux Special Edition
15.	СПС Консультант-плюс
16.	Stat+ Professional 5.8 (Академическая версия)
<i>Свободно распространяемое программное обеспечение</i>	
17.	Яндекс Браузер
18.	Kinovea
19.	STDUViewer
20.	Telegram

### **Электронно-библиотечные системы (электронные библиотеки)**

- Электронно-библиотечная система MarcSQL (Электронная библиотека ЧГИФК) – лицензионный договор на использование программных средств для автоматизации информационно-библиотечной деятельности №045/2012-М от 26.04.2012 г, лицензия действует бессрочно;
- Электронно-библиотечная система IPRbooks – контракт №3214/19 от 05.07.2019, лицензия продлевается ежегодно.

### **8.3 Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины**

- Информационная система «Единое окно доступа к образовательным ресурсам». Помимо прочего содержит систематизированные материалы по физической культуре и спорту. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: [http:// window.edu.ru/](http://window.edu.ru/).
- Портал открытых данных РФ (содержит систематизированные материалы по физической культуре и спорту). [Электронный ресурс]. - Режим доступа: [https:// data.gov.ru/](https://data.gov.ru/).
- Сайт «eLIBRARY.RU: научная электронная библиотека [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.elibrary.ru/>.
- Научно-образовательный портал «ФизкультУРА»: – URL: <http://www.fizkult-ura.ru/>
- Сайт «Федеральные государственные образовательные стандарты» [Электронный ресурс]: - Режим доступа: <https://fgos.ru>.
- Сайт журнала «Теория и практика физической культуры» [Электронный ресурс] – Режим доступа: <http://www.teoriya.ru/ru>.
- Центральная отраслевая библиотека ФКиС [Электронный ресурс] - Режим доступа: <http://lib.sportedu.ru>.
- Антиплагиат. Ресурс проверки текста на оригинальность. [Электронный ресурс]. - Режим доступа: <https://www.antiplagiat.ru/>.
- «Консультант Плюс» - информационно-правовая система по всем отраслям деятельности. [Электронный ресурс]. - Режим доступа: <http://www.consultant.ru>.

### **8.4 Компьютерные обучающие и контролирующие программы**

Отсутствуют.

### **8.5 Аудио- и видео-пособия**

Отсутствуют.

## **9 Материально-техническое обеспечение дисциплины**

<p><i>Учебные аудитории для проведения учебных занятий и помещения для самостоятельной работы обучающихся</i></p>	<p><i>Оборудование и технические средства обучения</i></p>
<p>аудитория № 423 для проведения занятий лекционного типа, семинарского типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации</p> <p>г. Чайковский, ул. Ленина, д.67.</p>	<p>1. Специализированная мебель: мебель аудиторная (столы, стулья, доска аудиторная), стол преподавателя, стул преподавателя; 2. Технические средства обучения: проектор, ноутбук, экран</p>
<p>аудитория № 138 зал ритмики и фитнеса для проведения практических занятий</p> <p>г. Чайковский, ул. Ленина, д.67.</p>	<p>1. Специализированная мебель: стол преподавателя, стул преподавателя; 2. Технические средства обучения: магнитофон; 3. Спортивный инвентарь и оборудование: коврики туристические, велотренажер магнитный, тренажеры эллиптические, степперы, велоэргометр, ролики для прессы двойные, бодибары, медицинболы, степ-платформы, скакалки, мячи, гантели, скамьи гимнастические, палки гимнастические стойки, дорожки беговые</p>
<p>аудитории № 422 для проведения индивидуальных консультаций</p> <p>г. Чайковский, ул. Ленина, д.67.</p>	<p>1. Специализированная мебель: мебель аудиторная (столы, стулья, доска аудиторная), стол преподавателя, стул преподавателя; 2. Технические средства обучения: экран, проектор, ноутбук</p>
<p>аудитория № 207 помещение для самостоятельной работы обучающихся</p> <p>г. Чайковский, ул. Ленина, д.67.</p>	<p>1. Специализированная мебель: мебель аудиторная (столы, стулья, доска аудиторная), стол преподавателя, стул преподавателя; 2. Технические средства обучения: компьютерная техника с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду Академии</p>

Особенности проведения занятий, текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья отражены в Положении об организации образовательного процесса для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья.