

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Зекрин Фанави Уайбрахманович  
Должность: Ректор  
Дата подписания: 03.11.2023 21:34:56  
Уникальный программный ключ:  
8d1b39193cdad8918b8873b6591d9ef237c1a2d2

**ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«ЧАЙКОВСКАЯ ГОСУДАРСТВЕННАЯ АКАДЕМИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И  
СПОРТА»  
(ФГБОУ ВО «ЧГАФКиС»)**

Кафедра Теории и методики физической культуры, спорта  
и безопасности жизнедеятельности

УТВЕРЖДАЮ:  
Проректор по учебной работе  
к.п.н., доцент Фендель Т.В.

«24» июня 2021 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ  
Атлетическая гимнастика (Б1.В.ДВ.06.01)**

<b>Направление подготовки</b>	<i>49.03.01 Физическая культура</i>
<b>Направленность (профиль) программы бакалавриата</b>	<i>«Физкультурное образование»</i>
<b>Квалификация выпускника</b>	<i>бакалавр</i>
<b>Год начала подготовки (по учебному плану)</b>	<i>2021</i>
<b>Форма обучения, семестр</b>	<i>очная: 7 семестр заочная: 7 семестр</i>
<b>Трудоёмкость по рабочему учебному плану</b>	<i>зачётных единиц: 3 часов: 108</i>
<b>Промежуточная аттестация</b>	<i>зачет</i>

Разработчик рабочей программы Рыбакова Е.О., к.п.н., доцент

Рецензент Кугушева Т.В., к.п.н., доцент

**Рабочая программа утверждена на заседании кафедры**  
Теории и методики физической культуры, спорта и безопасности жизнедеятельности

«22» июня 2021 г., протокол № 19.

Заведующий кафедрой ТиМФКСиБЖД к.п.н., доцент \_\_\_\_\_ Борина Ю.Ю.

**Рабочая программа утверждена учебно-методическим советом ФГБОУ ВО «ЧГАФКиС»**

«23» июня 2021 г., протокол № 11.

Секретарь учебно-методического совета \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_ Сабурова Н.Н.

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

## 1.1 Цель дисциплины

Целью освоения дисциплины у обучающихся по профилю «Физкультурное образование» является обучение навыкам применения средств атлетической гимнастики в рекреационной деятельности, в восстановлении работоспособности и активного долголетия, а так же формирование общих научно-методических основ профессионального мировоззрения будущих бакалавров в соответствии с видами профессиональной деятельности и профилем подготовки.

## 1.2 Задачи дисциплины

- обучить постановке целей и путей ее достижения в силовой тренировке, сформировать профессиональную культуру;
- совершенствовать коммуникативные и организаторские навыки в процессе проведения занятий в тренажерном зале;
- сформировать знания по фитнес терминологии, обучить технике выполнения упражнений атлетической гимнастики;
- обучить методике проведения занятий по атлетической гимнастике 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:

Формируемая компетенция	Индикаторы достижения компетенции	Планируемые результаты обучения по дисциплине
<i>Универсальные</i>		
<b>УК-7</b> Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	<b>УК-7.1</b> Знает способы обеспечения должного уровня физической подготовленности для осуществления полноценной социальной и профессиональной деятельности, правила соблюдения норм здорового образа жизни <b>УК-7.2</b> Умеет использовать основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом условий реализации социальной и профессиональной деятельности <b>УК-7.3</b> Владеет здоровьесберегающими технологиями, поддерживающими должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	<b>Знает:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>- основные понятия, задачи и принципы атлетической гимнастики;</li><li>- содержание программ тренировки для различного контингента обучающихся, включающие в себя технологии управления массой тела, рационального питания и регуляции психического состояния;</li><li>- базовые компоненты и правила соблюдения ЗОЖ.</li></ul> <b>Умеет:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>- использовать основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий</li><li>- применять весь спектр средств и методов здоровьесберегающих технологий в своей практической деятельности;</li><li>- конкретизировать проявление оздоровительного эффекта в процессе занятий по атлетической гимнастике.</li></ul> <b>Владеет:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>- различными методиками оздоровительной направленности;</li><li>- навыками разработки и реализации программ по атлетической гимнастике для различного</li></ul>

		контингента населения
<i>Профессиональные</i>		
<p><b>ПК-5</b> Способен использовать в образовательном процессе педагогически обоснованные формы, методы, средства и приемы организации деятельности обучающихся</p>	<p><b>ПК-5.1.</b> Знает формы, методы, средства и приемы организации деятельности обучающихся с учетом их возраста, состояния здоровья и индивидуальных особенностей.</p> <p><b>ПК-5.2.</b> Умеет применять педагогически обоснованные формы, методы, способы и приемы организации деятельности и общения обучающихся с учетом их возраста, состояния здоровья и индивидуальных особенностей.</p> <p><b>ПК-5.3.</b> Владеет методами и приемами организации различных видов деятельности обучающихся, используя средства педагогической поддержки обучающихся.</p>	<p><b>Знает:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- методы, средства и приемы организации деятельности обучающихся при проведении занятий по атлетической гимнастике;</li> </ul> <p><b>Умеет:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- организовывать и проводить занятия по атлетической гимнастике с обучающимся в зависимости от состояния их здоровья и уровня подготовленности.</li> </ul> <p><b>Владеет:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- навыками, приемами формирования мотивации к занятиям атлетической гимнастикой;</li> <li>- методиками проведения занятий и методиками и обучения базовым упражнениям атлетической гимнастики.</li> </ul>
<p><i>Профессиональный стандарт 01.001 «Педагог (педагогическая деятельность в сфере дошкольного, начального общего, основного общего, среднего общего образования) (воспитатель, учитель)» / ОТФ:</i></p> <p><i>А. Педагогическая деятельность по проектированию и реализации образовательного процесса в образовательных организациях дошкольного, начального общего, основного общего, среднего общего образования</i></p> <p><i>В. Педагогическая деятельность по проектированию и реализации основных общеобразовательных программ</i></p> <p><i>Профессиональный стандарт 01.003 «Педагог дополнительного образования детей и взрослых» / ОТФ:</i></p> <p><i>А. Преподавание по дополнительным общеобразовательным программам</i></p> <p><i>С. Организационно-педагогическое обеспечение реализации дополнительных общеобразовательных программ</i></p>		

### **3 Место дисциплины в структуре профессиональной подготовки выпускников**

Дисциплина «Атлетическая гимнастика» (Б1.В.ДВ.06.01) относится к части, формируемой участниками образовательных отношений блока «Дисциплины» и является дисциплиной по выбору.

Для освоения дисциплины необходимы знания, умения, и/или опыт практической деятельности, сформированные в процессе изучения предшествующих дисциплин: Физическая культура и спорт, Теория и методика физического воспитания обучающихся: Теория и методика физического воспитания обучающихся дошкольного возраста, Теория и методика физического воспитания обучающихся: Физкультурно-оздоровительная работа в дошкольных учреждениях, Теория и методика физического воспитания обучающихся: Теория и методика физического воспитания обучающихся младшего школьного возраста, Теория и методика физического воспитания обучающихся: Теория и методика физического воспитания обучающихся среднего школьного возраста, Теория и методика физического воспитания обучающихся: Теория и методика физического воспитания обучающихся старшего школьного возраста, Теория и методика физического воспитания обучающихся: Внеурочная деятельность по физическому воспитанию, Организация физкультурно-спортивных мероприятий, Педагогические технологии в физкультурном образовании, Физическое воспитание в детских оздоровительных лагерях, Физкультурно-оздоровительная работа в детских оздоровительных лагерях, Учебная практика: ознакомительная.

Знания, умения и/или опыт практической деятельности, сформированные при изучении дисциплины «Атлетическая гимнастика», будут востребованы при изучении последующих дисциплин/практик: Теория и методика избранного вида спорта, Спортивная ориентация детей и

подростков, Теория и методика физического воспитания обучающихся: Мониторинг и коррекция физического здоровья обучающихся, Теория и методика физического воспитания обучающихся: Формирование здорового образа жизни у детей школьного возраста, Социальная адаптация в условиях образовательной и профессиональной деятельности, Инклюзивное физкультурно-спортивное образование, Повышение профессионального мастерства, Спортивно-педагогическое совершенствование, Возрастная кинезиология, Возрастные аспекты двигательной активности человека, Организация тренировочных занятий, Производственная практика: педагогическая.

#### 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 / подготовка к промежуточной аттестации	60	60
3	Промежуточная аттестация – зачет	+	+
4	Всего трудоемкость дисциплины:	108	108
	<i>в академических часах</i>	3	3
	<i>в зачетных единицах</i>		

##### 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 / подготовка к промежуточной аттестации	96/4	96/4
3	Промежуточная аттестация – зачет	4	4
4	Всего трудоемкость дисциплины:	108	108
	<i>в академических часах</i>	3	3
	<i>в зачетных единицах</i>		

## 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	Занятия	Всего				
<i>7 семестр</i>									
1	<b>Теоретико-методические основы атлетической гимнастики</b>	<b>УК-7.1, УК-7.3, ПК-5.1, ПК-5.3, УК-7.2, ПК-5.2,</b>	<b>10</b>	<b>10</b>	<b>20</b>	<b>30</b>	<b>50</b>	УО-1,3 ПР-1 ИС-2 ПН-1	<b>ТТ НН Т</b>
1.1	Теоретические основы атлетической гимнастики	УК-7.1, УК-7.3	2	-	2	5	7	УО-1,3 ПР-1 ИС-2 ПН-1	
1.2	Классификация силовых видов спорта	УК-7.1, УК-7.3	2	-	2	5	7	УО-1,3 ПР-1 ИС-2 ПН-1	<b>ТТ НН Т</b>
1.3	Базовые упражнения атлетической гимнастики	ПК-5.1, ПК-5.3.	2	5	7	10	17	УО-1,3 ПР-1 ИС-2 ПН-1	
1.4	Технология составления тренировочных программ	ПК-5.1, ПК-5.3.	4	5	9	10	19	УО-1,3 ПР-1 ИС-2 ПН-1	<b>ТТ НН Т</b>
2	<b>Методика проведения занятий по атлетической гимнастике</b>	<b>УК-7.1, УК-7.3, ПК-5.1, ПК-5.3, УК-7.2, ПК-5.2,</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 НН Т</b>
2.1	Анатомия силовых упражнений	УК-7.1, УК-7.3, ПК-5.1, ПК-5.3.	4	-	4	10	14	УО-1,3 ПР-1 ИС-2 ПН-1	<b>ТТ НН Т</b>
2.2	Правила поведения и техника безопасности на занятиях «атлетической гимнастики»	УК-7.1, УК-7.3	2	2	4	-	4	УО-1,3 ПР-1 ИС-2 ПН-1	<b>ТТ НН Т</b>
2.3	Методика обучения базовым упражнениям атлетической гимнастики	ПК-5.1, ПК-5.3.	-	10	10	10	20	УО-1,3 ПР-1 ИС-2 ПН-1	<b>ТТ НН Т</b>
2.4	Методика проведения занятий по атлетической гимнастике	ПК-5.1, ПК-5.3.	-	10	10	10	20	УО-1,3 ПР-1 ИС-2 ПН-1	<b>ТТ НН Т</b>
	<b>Итого:</b>		<b>16</b>	<b>32</b>	<b>44</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	Занятия	Всего				
<i>7 семестр</i>									
<b>1</b>	<b>Теоретико-методические основы атлетической гимнастики</b>	<b>УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3 ПК-5.1, ПК-5.2, ПК-5.3.</b>	-	4	4	60	64	УО-1,3 ПР-1 ПН-1	ТТ НН Т
1.1	Теоретические основы атлетической гимнастики	УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3	-	-	-	10	10	УО-1,3 ПР-1 ПН-1	
1.2	Классификация силовых видов спорта	УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3	-	-	-	10	10	УО-1,3 ПР-1 ПН-1	ТТ НН Т
1.3	Базовые упражнения атлетической гимнастики	ПК-5.1, ПК-5.2, ПК-5.3.	-	4	4	20	24	УО-1,3 ПР-1 ПН-1	
1.4	Технология составления тренировочных программ	ПК-5.1, ПК-5.2, ПК-5.3.	-	-	-	20	20	УО-1,3 ПР-1 ПН-1	ТТ НН Т
<b>2</b>	<b>Методика проведения занятий по атлетической гимнастике</b>	<b>УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3, ПК-5.1, ПК-5.2, ПК-5.3.</b>	4	4	8	36	44	УО-1,3 ПР-1 ПН-12	ТТ НН Т
2.1	Анатомия силовых упражнений	УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3, ПК-5.1, ПК-5.2, ПК-5.3.	-	-	-	20	20	УО-1,3 ПР-1 ПН-1	ТТ НН Т
2.2	Правила поведения и техника безопасности на занятиях «атлетической гимнастики»	УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3	-	-	-	12	12	УО-1,3 ПР-1 ПН-1	ТТ НН Т
2.3	Методика обучения базовым упражнениям атлетической гимнастики	ПК-5.1, ПК-5.2, ПК-5.3.	2	4	6	6	12	УО-1,3 ПР-1 ПН-1	ТТ НН Т
2.4	Методика проведения занятий по атлетической гимнастике	ПК-5.1, ПК-5.2, ПК-5.3.	2	-	2	-	2	УО-1,3 ПР-1 ПН-1	ТТ НН Т
	Итого:		4	8	12	96	108		

## 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>НИТ – неимитационные игровые технологии:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>обсуждение задач.</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> </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,	Содержание
	7 семестр
	<b>Раздел 1 Теоретико-методические основы атлетической гимнастики</b>
	<i>Тема Теоретические основы атлетической гимнастики</i>
1.1	<p><i>Занятие лекционного типа 1.</i> Становление атлетической гимнастики в мировой практике и России</p> <p>Цель, задачи атлетической гимнастики. Значение атлетической гимнастике в физическом воспитании и оздоровлении населения</p> <p><i>СР:</i> Подготовить словарь основных понятий дисциплины «Атлетическая гимнастика».</p>
	<i>Тема Классификация силовых видов спорта</i>
1.2	<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>
	<i>Тема Базовые упражнения атлетической гимнастики</i>
1.3	<p><i>Занятие лекционного типа 3.</i> Базовые упражнения АГ их характеристика и целевое назначение</p> <p>Показания и противопоказания к занятиям АГ, оздоровительная эффективность силовых упражнений.</p> <p><i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 1-3.</i> Техника выполнения базовых упражнений АГ. 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 АГ 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>
1.4	<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</p>



	<p>для выполнения.</p> <p><i>СР:</i> Подготовить презентацию «Особенности силовой тренировки в тренажерном зале с обучающимися подросткового возраста»</p> <p>Подготовка к зачету.</p> <p>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 по атлетической гимнастике</b>	
2.1	<p><i>Тема Анатомия силовых упражнений</i></p> <p><i>Занятие лекционного типа 6-7.</i> Оздоровительное влияние атлетической гимнастики на организм занимающихся, учёт возрастных особенностей.</p> <p>Краткие сведения о строении и функциях организма, строение мышц. Работающие мышцы при выполнении упражнений атлетической гимнастики.</p> <p><i>СР:</i> Просмотр видео материала, анализ выполнения упражнений. Составить конспект в тетради.</p>
2.2	<p><i>Тема Правила поведения и техника безопасности на занятиях АГ.</i></p> <p><i>Занятие лекционного типа 8.</i> Правила безопасного поведения на занятиях атлетической гимнастики 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 само страховки.</p> <p><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></p> <p><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 атлетической гимнастики.</p> <p>Выбор комплекса для решения определенных задач со взрослым населением, школьниками и студентами.</p> <p><i>СР:</i> Совершенствование знаний по анатомии силовых упражнений. Совершенствование коммуникативных и организаторских способностей студентов в подготовке к проведению части занятия. Подготовка к зачету.</p> <p>Домашнее задание: составить конспект занятия.</p>
2.4	<p><i>Тема Методика проведения занятий по атлетической гимнастике</i></p> <p><i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 12-16.</i> Методика проведения занятий по АГ. Техника выполнения силовых комплексов, методы выполнения упражнений, влияние АГ на организм занимающихся, методика дыхания, физиологические основы реализации комплексов упражнений</p> <p><i>СР:</i> 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
7 семестр	
<b>Раздел 1 Теоретико-методические основы атлетической гимнастики</b>	
1.1	<p><i>Тема Теоретические основы атлетической гимнастики</i></p> <p><i>СР:</i> Становление атлетической гимнастики в мировой практике и России</p> <p>Цель, задачи атлетической гимнастики. Значение атлетической гимнастики в физическом воспитании и оздоровлении населения</p> <p><i>СР:</i> Подготовить словарь основных понятий дисциплины «Атлетическая гимнастика».</p>
1.2	<i>Тема Классификация силовых видов спорта</i>

	<p><i>СР:</i> Подготовить презентацию на тему «Силловые способности, их классификация и методика развития. 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 атлетической гимнастики</i></p> <p><i>Занятия семинарского типа (практические занятия) 1-2.</i> Техника выполнения базовых упражнений АГ. 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 АГ для коррекции телосложения и повышения работоспособности. Совершенствование знаний базовых упражнений, просмотр видео материала. Составить в тетради комплекс упражнений для обучающихся старшего звена.</p> <p><i>СР:</i> Базовые упражнения АГ их характеристика и целевое назначение Показания и противопоказания к занятиям АГ, оздоровительная эффективность силовых упражнений. Подготовка к зачету.</p>
1.4	<p><i>Тема Технология составления тренировочных программ</i></p> <p><i>СР:</i> 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.</p> <p>Подготовить презентацию «Особенности силовой тренировки в тренажерном зале с обучающимися подросткового возраста»</p> <p>Домашнее задание: Составить тренировочные программы для школьников различного пола, возраста (на выбор студента), физической подготовленности и целевых установок занимающихся. Подготовка к зачету.</p>
<b>Раздел Методика проведения занятий по атлетической гимнастике</b>	
2.1	<p><i>Тема Анатомия силовых упражнений</i></p> <p><i>СР:</i> Подготовить конспект в тетради «Оздоровительное влияние атлетической гимнастики на организм занимающихся, учёт возрастных особенностей.»</p> <p>Подготовка к зачету.</p>
2.2	<p><i>Тема Правила поведения и техника безопасности на занятиях АГ.</i></p> <p><i>СР:</i> Изучить правила безопасного поведения на занятиях атлетической гимнастики 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.</p>
2.3	<p><i>Тема Методика обучения базовым упражнениям атлетической гимнастики</i></p> <p><i>Занятие лекционного типа 1.</i> Базовые упражнения атлетической гимнастики. Техника безопасности при проведении занятий</p> <p><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.</p> <p>Выбор комплекса для решения определенных задач со взрослым населением, школьниками и студентами.</p> <p><i>СР:</i> Совершенствование знаний по анатомии силовых упражнений. Совершенствование коммуникативных и организаторских способностей студентов в подготовке к проведению части занятия. Подготовка к зачету.</p> <p>Домашнее задание: составить конспект занятия.</p>
2.4	<p><i>Тема Методика проведения занятий по атлетической гимнастике</i></p> <p><i>Занятие лекционного типа 2.</i> Методика проведения занятий по АГ. Техника выполнения силовых комплексов, методы выполнения упражнений, влияние АГ на организм занимающихся, методика дыхания, физиологические основы реализации комплексов упражнений</p> <p><i>СР:</i> Оформление карточек с программами, совершенствование организаторских и</p>

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 ЧГАФКиС».

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

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

### *Рейтинговая система дисциплины*

Разделы, темы дисциплины	Рейтинговые баллы		
	Посещение занятий	Текущий контроль	Промежуточная аттестация
Теоретико-методические основы атлетической гимнастики		30	
Методика проведения занятий по атлетической гимнастике	10	30	30
<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*

Сумма баллов за текущий контроль и посещаемость	Сумма баллов за промежуточную аттестацию	Сумма условных баллов (процентов)	Зачет /незачет	Числовой эквивалент	Оценка	Буквенное обозначение (Оценка ECTS)
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	Fx
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. Ибель Д.В. Терминология атлетических упражнений в бодибилдинге: учебно-методическое пособие. – М.: Олимпия, 2006. – 80 с.
2. Ким Н.К., Дьяконов М.Б. Фитнес: учебник. – М.: Сов. спорт, 2006. – 454 с.
3. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учебник. – М.: «Академия», 2012. – 480 с.
4. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учебник. – М.: «Академия», 2014. – 480 с.
5. Шипилина И.А., Самохин И.В. Фитнес - спорт: учебник. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2004. – 224 с.
6. Волохов А. Бодибилдинг от А до Я: практич. пособие. – Ростов н /Дону: Феникс, 2007. – 143 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.
7. Виноградов, Г.П. Атлетизм как национальная идея формирования здорового образа жизни / Г.П. Виноградов // Теория и практика физической культуры. – 2006. – №10. – С. 55-58.
10. Дворкин, Л.С. Тяжелая атлетика: учебное пособие для ВУЗов/ Л.С. Дворкин. – М.: Советский спорт, 2005. – 600 с.
11. Кузнецов, В.С., Колодницкий, Г.А. Физическая культура. Силовая подготовка детей школьного возраста: метод. пособ. /В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий – М.:Изд-во НЦ ЭНАС, 2003. – 200 с.
12. Культура здоровья: учебное пособие / Осик В.И. и др. – Краснодар: КГУФКСТ, 2007. – 142 с.
13. Менхин Ю.В. Менхин А.В. Оздоровительная гимнастика: теория и методика: учебник. – Ростов на Дону: Изд-во «Феникс», 2002. – 384 с.
14. Дубровский В.И. Спортивная медицина: учебник. – М.: Гуманит, ВЛАДОС, 2005. – 528 с.
15. Селуянов В.П. Технология оздоровительной физической культуры. – М.: Спорт Академ Пресс, 2001. – 172 с.
16. Селуянов В.П. Технология оздоровительной физической культуры. – М.: «Дивизион», 2009. – 192 с.
17. Керони С. и Рэнкен Э. Простые программы Тренировка с отягощением в домашних условиях. –Пер. с английского Остапенко Л.А. – М.: Терра-Спорт, 2000. – 192 с.
18. Кеннеди Р. Крутой культуризм. Пер. с английского Остапенко Л.А. – М.: Терра-Спорт, 2000.– 224 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

## 8.2 Электронно-библиотечные системы (электронные библиотеки)

- Электронно-библиотечная система MarcSQL (Электронная библиотека ЧГАФКиС) – 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 – лицензионный договор №6900/20 от 06.07.2020г. по 24.09.2021г.

## 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

Учебные аудитории для проведения учебных занятий и помещения для самостоятельной работы обучающихся	Оборудование и технические средства обучения
аудитория № 311	1. Специализированная мебель: мебель аудиторная (столы, стулья,

<p>учебная аудитория для проведения учебных занятий</p> <p>г. Чайковский, ул. Ленина, д.67.</p>	<p>доска аудиторная), стол преподавателя, стул преподавателя;</p> <p>2. Технические средства обучения: экран, проектор</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;</p> <p>2. Технические средства обучения: компьютерная техника с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду Академии</p>
<p>аудитория № 6 спортивный зал, для проведения занятий семинарского типа</p> <p>г. Чайковский, ул. Кабалевского, д.27/1</p>	<p>1. Специализированная мебель: стол преподавателя, стул преподавателя, телескопические трибуны;</p> <p>2. Спортивный инвентарь и оборудование: мячи футбольные, зона для приземления, рулетка, ворота для минифутбола</p>
<p>Бассейн (большая ванна) учебная аудитория для проведения занятий семинарского типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации</p> <p>г. Чайковский, ул. Кабалевского, д.27/1</p>	<p>1. Специализированная мебель: стол преподавателя, стул преподавателя;</p> <p>2. Спортивный инвентарь и оборудование: 4-е плавательные дорожки, стартовые трибуны, разделители для дорожек, доски для плавания, колобашки, аквапалки</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.