

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Зекрин Фанави Уайбрахманович
Должность: Ректор
Дата подписания: 08.11.2023 09:23:20
Уникальный программный ключ:
8d1b39193cdad8918b8873b6591d9ef237c1a2d2

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

Кафедра Теории и методики физической культуры, спорта
и безопасности жизнедеятельности

УТВЕРЖДАЮ:

Проректор по учебной работе
к.э.н., доцент Пиунова М.А.

«19» апреля 2019 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Атлетическая гимнастика (Б1.В.ДВ.06.01)

Направление подготовки	<i>49.03.01 Физическая культура</i>
Направленность (профиль) программы бакалавриата	<i>«Физкультурное образование»</i>
Квалификация выпускника	<i>бакалавр</i>
Год начала подготовки (по учебному плану)	<i>2019</i>
Форма обучения, семестр	<i>очная: 7 семестр заочная: 7 семестр</i>
Трудоёмкость по рабочему учебному плану	<i>зачётных единиц: 3 часов: 108</i>
Промежуточная аттестация	<i>зачёт</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

«26» марта 2019 г., протокол № 12.

Заведующий кафедрой ТиМФКСиБЖД к.п.н., доцент Кугушева Т.В.

Рабочая программа утверждена учебно-методическим советом ФГБОУ ВО «ЧГИФК»

«17» апреля 2019 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.chgafkis.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>		
УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	<p>УК-7.1 Знает способы обеспечения должного уровня физической подготовленности для осуществления полноценной социальной и профессиональной деятельности, правила соблюдения норм здорового образа жизни</p> <p>УК-7.2 Умеет использовать основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом условий реализации социальной и профессиональной деятельности</p> <p>УК-7.3 Владет здоровьесберегающими технологиями, поддерживающими должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности</p>	<p>Знает:</p> <ul style="list-style-type: none"> - основные понятия, задачи и принципы атлетической гимнастики; - содержание программ тренировки для различного контингента обучающихся, включающие в себя технологии управления массой тела, рационального питания и регуляции психического состояния; - базовые компоненты и правила соблюдения ЗОЖ. <p>Умеет:</p> <ul style="list-style-type: none"> - использовать основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий - применять весь спектр средств и методов здоровьесберегающих технологий в своей практической деятельности; - конкретизировать проявление оздоровительного эффекта в процессе занятий по атлетической гимнастике. <p>Владет:</p> <ul style="list-style-type: none"> - различными методиками оздоровительной направленности; - навыками разработки и реализации программ по атлетической гимнастике для различного контингента населения

<i>Профессиональные</i>		
<p>ПК-5 Способен использовать в образовательном процессе педагогически обоснованные формы, методы, средства и приемы организации деятельности обучающихся</p>	<p>ПК 5.1. Знает формы, методы, средства и приемы организации деятельности обучающихся с учетом их возраста, состояния здоровья и индивидуальных особенностей.</p> <p>ПК-5.2. 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>ПК-5.3. Владеет методами и приемами организации различных видов деятельности обучающихся, используя средства педагогической поддержки обучающихся.</p>	<p>Знает:</p> <ul style="list-style-type: none"> - методы, средства и приемы организации деятельности обучающихся при проведении занятий по атлетической гимнастике; <p>Умеет:</p> <ul style="list-style-type: none"> - организовывать и проводить занятия по атлетической гимнастике с обучающимся в зависимости от состояния их здоровья и уровня подготовленности. <p>Владеет:</p> <ul style="list-style-type: none"> - навыками, приемами формирования мотивации к занятиям атлетической гимнастикой; - методиками проведения занятий и методиками и обучения базовым упражнениям атлетической гимнастики.
<p>- 01.001 «Педагог (педагогическая деятельность в сфере дошкольного, начального общего, основного общего, среднего общего образования) (воспитатель, учитель)» / ОФФ:</p> <p>А. Педагогическая деятельность по проектированию и реализации образовательного процесса в образовательных организациях дошкольного, начального общего, основного общего, среднего общего образования</p> <p>В. Педагогическая деятельность по проектированию и реализации основных общеобразовательных программ</p> <p>- 01.003 «Педагог дополнительного образования детей и взрослых» / ОФФ:</p> <p>А. Преподавание по дополнительным общеобразовательным программам</p> <p>С. Организационно-педагогическое обеспечение реализации дополнительных общеобразовательных программ</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, Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту, Теория и методика физического воспитания обучающихся, Теория и методика избранного вида спорта, 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: Спортивная ориентация детей и подростков, Теория и методика физического воспитания обучающихся, Социальная адаптация в условиях образовательной и профессиональной деятельности, 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 / в том числе подготовка к промежуточной аттестации	60	60
3	Промежуточная аттестация – зачёт	+	+
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 подготовка к промежуточной аттестации	96/4	96/4
3	Промежуточная аттестация – зачёт	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	Занятия	Всего				
<i>7 семестр</i>									
1	Теоретико-методические основы атлетической гимнастики	УК-7.1, УК-7.3, ПК-5.1, ПК-5.2, ПК-5.3.	10	10	20	30	50	УО-1,3 ПР-1 ИС-2 ПН-1	ТТ ННТ
1.1	Теоретические основы атлетической гимнастики	УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3	2	-	2	5	7	УО-1,3 ПР-1 ИС-2	

1.2	Классификация силовых видов спорта	УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3	2	-	2	5	7	ПН-1 УО-1,3 ПР-1 ИС-2 ПН-1	ТТ ННТ
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-5.2, ПК-5.3.	4	5	9	10	19	УО-1,3 ПР-1 ИС-2 ПН-1	ТТ ННТ
2	Методика проведения занятий по атлетической гимнастике	УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3, ПК-5.1, ПК-5.2, ПК-5.3.	6	22	28	30	58	УО-1,3 ПР-1 ИС-2 ПН-1	ТТ ННТ
2.1	Анатомия силовых упражнений	УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3, ПК-5.1, ПК-5.2, ПК-5.3.	4	-	4	10	14	УО-1,3 ПР-1 ИС-2 ПН-1	ТТ ННТ
2.2	Правила поведения и техника безопасности на занятиях «атлетической гимнастики»	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-5.1, ПК-5.2, ПК-5.3.	-	10	10	10	20	УО-1,3 ПР-1 ИС-2 ПН-1	ТТ ННТ
2.4	Методика проведения занятий по атлетической гимнастике	ПК-5.1, ПК-5.2, ПК-5.3.	-	10	10	10	20	УО-1,3 ПР-1 ИС-2 ПН-1	ТТ ННТ
Итого:			16	32	48	60	108		

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>									
1	Теоретико-методические основы атлетической гимнастики	УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3, ПК-5.1, ПК-5.2, ПК-5.3.	-	4	4	60	64	УО-1,3 ПР-1 ПН-1	ТТ ННТ
1.1	Теоретические основы	УК-7.1, УК-7.2,	-	-	-	1	10	УО-1,3	

	атлетической гимнастики	УК-7.3					0		ПР-1 ПН-1	
1.2	Классификация силовых видов спорта	УК-7.1, УК-7.3	УК-7.2,	-	-	-	10	10	УО-1,3 ПР-1 ПН-1	ТТ ННТ
1.3.	Базовые упражнения атлетической гимнастики	ПК-5.1, ПК-5.3.	ПК-5.2,	-	4	4	24	24	УО-1,3 ПР-1 ПН-1	
1.4.	Технология составления тренировочных программ	ПК-5.1, ПК-5.3.	ПК-5.2,	-	-	-	20	20	УО-1,3 ПР-1 ПН-1	ТТ ННТ
2	Методика проведения занятий по атлетической гимнастике	УК-7.1, УК-7.3, ПК-5.1, ПК-5.3.	УК-7.2, ПК-5.2,	4	4	8	44	44	УО-1,3 ПР-1 ПН-1	ТТ ННТ
2.1	Анатомия силовых упражнений	УК-7.1, УК-7.3, ПК-5.1, ПК-5.3.	УК-7.2,	-	-	-	20	20	УО-1,3 ПР-1 ПН-1	ТТ ННТ
2.2	Правила поведения и техника безопасности на занятиях «атлетической гимнастики»	УК-7.1, УК-7.3	УК-7.2,	-	-	-	12	12	УО-1,3 ПР-1 ПН-1	ТТ ННТ
2.3.	Методика обучения базовым упражнениям атлетической гимнастики	ПК-5.1, ПК-5.3.	ПК-5.2,	2	4	6	12	12	УО-1,3 ПР-1 ПН-1	ТТ ННТ
2.4	Методика проведения занятий по атлетической гимнастике	ПК-5.1, ПК-5.3.	ПК-5.2,	2	-	2	2	2	УО-1,3 ПР-1 ПН-1	ТТ ННТ
	Итого:			4	8	12	108	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"> занятия лекционного типа; занятия семинарского типа. <p><i>ННТ – неимитационные неигровые технологии:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> разбор конкретных ситуаций; кейс-метод; работа в малых группах. 	<p><i>Устный опрос (УО):</i></p> <ul style="list-style-type: none"> УО-1 – собеседование; УО-3 – зачёт. <p><i>Письменные работы (ПР):</i></p> <ul style="list-style-type: none"> ПР-1 – тест. <p><i>Инновационные способы и средства оценки компетенций (ИС):</i></p> <ul style="list-style-type: none"> ИС-2 – балльно-рейтинговая система. <p><i>Контроль практических умений и навыков (ПН):</i></p> <ul style="list-style-type: none"> ПН-1 – практический зачет.

5.3 Содержание разделов и тем учебной дисциплины

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

Разделы,	Содержание
	7 семестр
	Раздел 1 Теоретико-методические основы атлетической гимнастики
1.1	Тема Теоретические основы атлетической гимнастики

	<p><i>Занятие лекционного типа 1.</i> Становление атлетической гимнастики в мировой практике и России Цель, задачи атлетической гимнастики. Значение атлетической гимнастике в физическом воспитании и оздоровлении населения <i>СР:</i> Подготовить словарь основных понятий дисциплины «Атлетическая гимнастика».</p>
1.2	<p><i>Тема Классификация силовых видов спорта</i> <i>Занятие лекционного типа 2.</i> Силовые способности, их классификация и методика развития. Классификация силовых видов спорта, виды соревнований и технология их проведения. <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> <i>Занятие лекционного типа 3.</i> Базовые упражнения АГ их характеристика и целевое назначение Показания и противопоказания к занятиям АГ, оздоровительная эффективность силовых упражнений. <i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 1-5.</i> Техника выполнения базовых упражнений АГ. Основные ошибки и методика их устранения. Оборудование тренажерного зала и его целевое назначение (блочные тренажеры и др.). Базовые упражнения, работающие группы мышц, методические указания для выполнения, средства АГ для коррекции телосложения и повышения работоспособности. <i>СР:</i> Совершенствование знаний базовых упражнений, просмотр видео материала. Составить в тетради комплекс упражнений для обучающихся старшего звена. Подготовка к зачету</p>
1.4	<p><i>Тема Технология составления тренировочных программ</i> <i>Занятие лекционного типа 4-5.</i> Технология составления тренировочных программ. Методы круговой тренировки в тренажерном зале, персональный тренинг, фитнес культура инструктора тренажерного зала. <i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 6-10.</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. <i>СР:</i> 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>
Раздел Методика проведения занятий по атлетической гимнастике	
2.1	<p><i>Тема Анатомия силовых упражнений</i> <i>Занятие лекционного типа 6-7.</i> Оздоровительное влияние атлетической гимнастики на организм занимающихся, учёт возрастных особенностей. Краткие сведения о строении и функциях организма, строение мышц. Работающие мышцы при выполнении упражнений атлетической гимнастики. <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> <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 самостраховки. <i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 11.</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) 11-21.</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) 22-32.</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)

<i>Разделы, темы</i>	<i>Содержание</i>
<i>7 семестр</i>	
Раздел I Теоретико-методические основы атлетической гимнастики	
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 гимнастике 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>СР:</i> Подготовить презентацию на тему «Силовые 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>
1.2.	<p><i>Тема Базовые упражнения атлетической гимнастики</i></p> <p><i>СР:</i> Базовые упражнения АГ их характеристика и целевое назначение Показания и противопоказания к занятиям АГ, оздоровительная эффективность силовых упражнений.</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>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.</p> <p>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.</p> <p>Подготовка к зачету.</p>
Раздел Методика проведения занятий по атлетической гимнастике	
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 само страховки.</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 коммуникативных умений в проведении комплекса по атлетической гимнастике. Подготовка к зачету.</p>

6. Промежуточная аттестация по дисциплине

6.1 Промежуточная аттестация по дисциплине (очная форма обучения)

Учебным планом предусмотрена следующая форма промежуточной аттестации по дисциплине:

– зачет в 7 семестре.

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

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
<i>Итого</i>	<i>100%</i>	<i>100</i>

Рейтинговая система дисциплины

<i>Разделы, темы дисциплины</i>	<i>Рейтинговые баллы</i>		
	<i>Посеще ние занятий</i>	<i>Текущи й контро ль</i>	<i>Промежуточн ая аттестация</i>
Теоретико-методические основы атлетической гимнастики		30	
Методика проведения занятий по атлетической гимнастике	10	30	30
<i>ИТОГО</i>	<i>10</i>	<i>60</i>	<i>30</i>
		100	

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	А
66-67	27-28	93-96		5	Очень хорошо	В
56-65	21-26	77-92		4	Хорошо	С
45-55	18-20	63-76		3	Удовлетворительно	D
35-44	15-17	50-62	Незачет	3	Посредственно	E
20-34	12-14	31-49		2	Неудовлетворительно	Fх
0-19	0-11	0-30		2		F

6.2 Промежуточная аттестация по дисциплине (заочная форма обучения)

Учебным планом предусмотрена следующая форма промежуточной аттестации по дисциплине:

– *зачёт 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>Рег. номер лицензии</i>	<i>Срок действия лицензии</i>	<i>Назначение программного продукта</i>
1	Операционная система Windows XP Professional	43037028, 62510214, 47472528	Бессрочно	Операционная система
2	Операционная система Windows 7 Professional	62041969, 61014493, 62510214, 61014493, 46300350	Бессрочно	Операционная система
3	Операционная система Windows XP Professional	ОЕМ – предустановленная версия	Бессрочно	Операционная система
4	Пакет офисных программ Microsoft office 2007 Standard	48382521, 62041969, 61543164, 61014493	Бессрочно	Пакет офисных программ
5	Пакет офисных программ Microsoft office 2010 Standard	62686821, 61014493, 64069177, 61554815, 62510214, 61543164	Бессрочно	Пакет офисных программ
6	7-zip	GNU LGPL	Бессрочно	Архиватор
7	STDU Viewer	Соглашение о некоммерческом использовании программного продукта STDU Viewer между ООО «Торинж» и ФГБОУ ВО «ЧГИФК»	Бессрочно	Просмотр PDF-документов
8	Chrome	ССА 2.5	Бессрочно	Интернет обозреватель

9	Fire Fox	Mozilla Public license 2.0	Бессрочно	Интернет обозреватель
10	Операционная система Windows 7 Basic	ОЕМ – предустановленная версия	Бессрочно	Операционная система
11	Операционная система Windows 8 для одного языка	ОЕМ – предустановленная версия	Бессрочно	Операционная система
12	Операционная система Windows XP Home Basic	ОЕМ – предустановленная версия	Бессрочно	Операционная система
13	Яндекс Браузер	GPL	Бессрочно	Интернет обозреватель

8.2 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

<i>Наименование специальных помещений и помещений для самостоятельной работы</i>	<i>Оснащенность специальных помещений</i>	<i>Перечень лицензионного программного обеспечения, реквизиты подтверждающего документа</i>
аудитория № 6 спортивный зал, для проведения занятий семинарского типа	Спортивный инвентарь и оборудование: партер-трибуна для зрителей (3 шт.),	-

г. Чайковский, ул. Кабалевского, д.27/1	гимнастическая скамья (4 шт.), ворота для мини футбола (2 шт.), сектор для прыжков в высоту (1 шт.).	
аудитория № 321 учебная аудитория для проведения занятий лекционного типа, семинарского типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации г. Чайковский, ул. Ленина, 67	196 посадочных мест Демонстрационное оборудование: экран, проектор, ноутбук Учебное оборудование: учебная доска	Операционная система семейства Windows тип лицензии OEM, пакет офисных программ лицензия №62041969
аудитория № 319 для проведения индивидуальных консультаций г. Чайковский, ул. Ленина, 67	15 посадочных мест Демонстрационное оборудование: компьютеры (3шт.), принтер	Операционная система семейства Windows тип лицензии OEM, № 61543164, 46300350, пакет офисных программ лицензия № 62686821, 61014493, 64069177
аудитория № 109 библиотека, помещение для самостоятельной работы г. Чайковский, ул. Ленина, 67	48 посадочных мест Демонстрационное оборудование: компьютер LenovoS40-40 (14 шт.), компьютер InstarModern (2 шт.), компьютер AquariusProP30 (1 шт.), копировальный аппарат WorkCentre – 1 шт., сканер CanonCanoScanLIDE210 (1 шт.), читающая машина SaraCE (1 шт.), принтер Брайля EmBraileViewPlus (1шт.), тактильный дисплей Брайля Focus 14 Blue (1шт.)	Автоматизированная информационно-библиотечная система «МАРК-SQL» (marc21). Автоматизированная Информационная система «МАРК-SQL» - Internet Лицензионный договор на использование программных средств для автоматизации информационно-библиотечной деятельности № 045/2012-М от 26 апреля 2012г.
аудитория № 204 аудитория для курсового проектирования (выполнения курсовых работ) и самостоятельной работы г. Чайковский, ул. Ленина, 67	Демонстрационное оборудование: компьютеры (3 шт.)	Операционная система семейства Windows № лицензии 62041969, пакет офисных программ лицензия № 62686821
аудитория № 6 А помещение для хранения и профилактического обслуживания учебного оборудования г. Чайковский, ул. Кабалевского, д.27/1	Спортивный инвентарь и оборудование: гимнастические маты (25 шт.), стойка для борьбы (10 шт.), стойка д/прыжков в высоту (1 шт.), мячи (20 шт.), мячи для мини футбола (5 шт.), тренировочные конусы (5 шт.)	-

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.