Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Кислова Наталья Николаевна
Должность: Проректор по УМР и качеству образования
Дата подписания: 26.04.2023 15:51:48
Уникальный программный ключ:
52802513f5b14a975b3e9b13008093d5726b159bf6064f865ae65b96a966c035

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования

«Самарский государственный социально-педагогический университет»

Кафедра физического воспитания и спорта

УТВЕРЖДАЮ
Проректор по УМР и КО,
председатель УМС СГСПУ
_____Н.Н. Кислова

МОДУЛЬ "ПРИКЛАДНЫЕ ВИДЫ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ"

Атлетическая гимнастика **

рабочая программа дисциплины (модуля)

Закреплена за кафедрой **Физического воспитания и спорта**

Учебный план ФФКС-б21Фо(4г)
Направление подготовки: 49.03.01 Физическая культура
Направленность (профиль): «Спортивная тренировка в избранном виде спорта»

Квалификация **бакалавр**

Форма обучения **очная**

Общая трудоемкость **3 ЗЕТ**

Часов по учебному плану 108
в том числе:
аудиторные занятия 28
самостоятельная работа 80

Виды контроля в семестрах:
зачеты 4

Распределение часов дисциплины по семестрам

Семестр(Курс.Номер семестра на курсе)	**4(2.2)**		Итого	
Вид занятий	УП	РПД	УП	РПД
Лекции	8	8	8	8
Практические	20	20	20	20
В том числе инт.	6	6	6	6
Итого ауд.	28	28	28	28
Контактная работа	28	28	28	28
Сам. работа	80	80	80	80
Итого	108	108	108	108

Программу составил(и):

Кудинов Степан Иванович

При наличии обучающихся из числа лиц с ограниченными возможностями здоровья, которым необходим особый порядок освоения дисциплины (модуля), по их желанию разрабатывается адаптированная к ограничениям их здоровья рабочая программа дисциплины (модуля).

Рабочая программа дисциплины

Атлетическая гимнастика **

разработана в соответствии с ФГОС ВО:

Федеральный государственный образовательный стандарт высшего образования по направлению подготовки 49.03.01 Физическая культура (уровень бакалавриата) (приказ Минобрнауки России от 19.09.2017г. №940)

составлена на основании учебного плана:

Направление подготовки: 49.03.01 Физическая культура
Направленность (профиль): «Спортивная тренировка в избранном виде спорта»

утвержденного Учёным советом СГСПУ от 31.08.2020 протокол № 1.

Рабочая программа одобрена на заседании кафедры

Физического воспитания и спорта

Протокол от 25.08.2020 г. № 1
Переутверждена на основании решения ученого совета СГСПУ
Протокол заседания Ученого совета СГСПУ от 31.08.2022 г. № 1

Зав. кафедрой Воеводина Т.М

Начальник УОП

_____ Н.А. Доманина

1. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Цель изучения дисциплины: Формирование у обучающихся теоретической и практической профессиональной подготовки В области теории и методики атлетической гимнастики.

Задачи изучения дисциплины: Обучить пониманию специфики дисциплины, теории направлений атлетической гимнастики: массово-оздоровительного и спортивного. Способствовать формированию профессиональных умений в области атлетической гимнастики. Обучить обучающихся новым видам движений обогатить занимающихся двигательным опытом. Формировать организаторские и профессиональные навыки, необходимые для успешной педагогической деятельности.

Область профессиональной деятельности: 05 Физическая культура и спорт

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Цикл (раздел) ОП:	Б1.В.01
2.1	**Требования к предварительной подготовке обучающегося:**
Содержание дисциплины базируется на материале:	
Анатомия человека	
Физиология человека	
Педагогика	
Теория и методика гимнастики	
2.2	**Дисциплины (модули) и практики, для которых освоение данной дисциплины (модуля) необходимо как предшествующее:**
Производственная практика (педагогическая практика)	

3. КОМПЕТЕНЦИИ ОБУЧАЮЩЕГОСЯ, ФОРМИРУЕМЫЕ В РЕЗУЛЬТАТЕ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

ПК-4 Способен преподавать по дополнительным общеобразовательным программам в сфере физической культуре и спорта

ПК-4.1 Обеспечивает учебно-методическое сопровождение по дополнительным общеобразовательным программам в физической культуры и спорта

Знает:
терминологию, применяемую в атлетической гимнастике;
средства атлетической гимнастики и возможности их применения в физкультурно-спортивной деятельности;
основы обучения упражнениям атлетической гимнастики.

ПК-4.2 Осуществляет педагогическую деятельность, направленную на освоение дополнительных общеобразовательных программ детей и взрослых в сфере физической культуры и спорта

Умеет:
использовать средства атлетической гимнастики для поддержания уровня физической подготовки, обеспечивающей полноценную деятельность;
демонстрировать правильно и наглядно выполнение упражнений атлетической гимнастики.
Владеет:
Навыками обучения различных категорий населения технике выполнения упражнений атлетической гимнастики.

4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Код занятия	Наименование разделов и тем /вид занятия/	Семестр	Часов	Интеракт.
	Раздел 1. Основы атлетической гимнастики в физической культуре			
1.1	Основы атлетической гимнастики учащихся. Основы методики занятий по атлетической гимнастике /Лек/	4	4	0
1.2	Техника безопасности на занятиях атлетической гимнастики. Особенности составления конспекта урока по атлетической гимнастике /Пр/	4	2	1
1.3	Изучение литературы по теме: Основы атлетической гимнастики /Ср/	4	10	0
1.4	Планирование учебно-тренировочного процесса по атлетической гимнастике /Ср/	4	12	0
1.5	Написание конспекта урока по атлетической гимнастике в виде спорта /Ср/	4	12	0
1.6	Методические особенности силовой подготовки школьников /Пр/	4	2	1
1.7	Условия выполнения упражнений на занятиях атлетической гимнастики /Ср/	4	12	0
1.8	Контроль и самоконтроль за уровнем силовой подготовленности /Пр/	4	2	1
1.9	Тесты для определения физической подготовленности /Ср/	4	12	0
	Раздел 2. Основы обучения упражнениям атлетической гимнастики			
2.1	Снаряды и приспособления для занятий атлетической гимнастикой /Пр/	4	2	1
2.2	Стандартные гимнастические снаряды (назначение) /Ср/	4	12	0
2.3	Упражнения атлетической гимнастики для развития основных мышечных групп /Пр/	4	4	0

2.4	Составление комплексов упражнений для круговой тренировки /Ср/	4	10	0
2.5	Освоение техники выполнения упражнений в гиревом спорте /Пр/	4	4	0
2.6	Освоение техники выполнения упражнений со штангой /Пр/	4	4	1
2.7	Освоение техники выполнения упражнений на тренажерах. Выполнение зачетных упражнений атлетической гимнастики на оценку /Пр/	4	4	1

5. Оценочные и методические материалы по дисциплине (модулю)

5.1. Содержание аудиторной работы по дисциплине (модулю)

4 семестр, 2 лекции, 12 практических занятий

Раздел 1. Основы атлетической гимнастики учащихся

Лекции № 1-2 (4 часа)

Основы атлетической гимнастики учащихся. Основы методики занятий по атлетической гимнастике

Вопросы и задания:
1.Основы силовой подготовки учащихся. Понятие силы.
2.Средства и методы развития силы.
3.Возрастные особенности развития силы.
4.Силовая подготовка учащихся.
5. Структура и средства урока АГ.
6. Содержание частей урока.
7. Планирование объема и интенсивности нагрузки.
8. Круговая тренировка на уроках АГ.
9. Требования к конспекту урока по АГ.

Практическое занятие № 1 (2 часа)

Техника безопасности на занятиях АГ. Особенности составления конспекта урока по АГ

Вопросы и задания:
1. Техника безопасности при занятиях в тренажерном зале
2. Работа на снарядах
3. Страховка во время выполнений упражнений на снарядах
4. Проведение занятия по АГ по конспекту уроку

Практическое занятие № 2 (2 часа)

Методические особенности силовой подготовки школьников

Вопросы и задания:
1. Особенности развития силовой подготовки в школьном возрасте на уроках физической культуры
2. Возрастные особенности физического развития школьников
3. Физическая подготовка школьников

Практическое занятие № 3 (2 часа)

Контроль и самоконтроль за уровнем силовой подготовленности

Вопросы и задания:
1. Совершенствование силовых возможностей детей и подростков
2. Проверка развития двигательных качеств
3. Самоконтроль за функциональным состоянием

Раздел 2. Основы обучения упражнениям атлетической гимнастики

Практическое занятие № 4 (2 часа)

Снаряды и приспособления для занятий атлетической гимнастикой

Вопросы:
1.Гимнастические снаряды и их функциональные особенности для упражнений АГ.
2.Тренажеры и классические спортивные снаряды.
3.Требования к тренажерному залу.
4.Тесты для определения уровня физической подготовленности. Самоконтроль систем и функций организма.

Задания:
1.Установка гимнастических снарядов и тренажеров для занятий АГ.
2.Выполнение упражнений на снарядах и тренажерах.
3.Выполнение упражнений с использованием отягощений (гантели, гири, эспандеры и др.).

Практические занятия № 5-6 (4 часа)

Упражнения атлетической гимнастики для развития основных мышечных групп

Вопросы и задания:
1. Упражнения для развития мышечных групп с собственным весом
2. Силовые и кардио упражнения на тренажерах
3. Упражнения с гирями, штангой, гантелями

Практические занятия № 7-8 (4 часа)

Освоение техники выполнения упражнений в гиревом спорте

Вопросы и задания:
1. Основы техники упражнений
2. Анализа техники выполнения упражнений
3. Правила соревнований

4. Построение тренировки

Практические занятия № 9-10 (4 часа)

Освоение техники выполнения упражнений со штангой

Вопросы и задания:
1. Основы техники упражнений
2. Анализа техники выполнения упражнений
3. Правила соревнований
4. Построение тренировки

Практические занятия № 11-12 (4 часа)

Освоение техники выполнения упражнений на тренажерах. Выполнение зачетных упражнений атлетической гимнастики на оценку

Вопросы и задания:
1. Основы техники упражнений
2. Анализа техники выполнения упражнений
3. Правила соревнований
4. Построение тренировки

Сдача зачетных упражнений

5.2. Содержание самостоятельной работы по дисциплине (модулю)

Содержание обязательной самостоятельной работы по дисциплине

№ п/п	Темы дисциплины	Содержание самостоятельной работы	Продукты деятельности
1	Изучение литературы по теме: Основы атлетической гимнастики	Запись материалов из учебного пособия: «Основы атлетической гимнастики»	Письменная проверочная работа
2	Планирование учебно-тренировочного процесса по атлетической гимнастике	Составление общей и специальной разминки	Конспект разминки
3	Написание конспекта урока по атлетической гимнастике в виде спорта	Написание конспекта урока АГ	Конспект
4	Условия выполнения упражнений на занятиях атлетической гимнастики	Разработка методики развития мышц средствами атлетической гимнастики	Методика
5	Тесты для определения физической подготовленности	Учить материал по развитию силовых способностей	Письменная проверочная работа
6	Стандартные гимнастические снаряды (назначение)	Дать характеристику средств «свободных отягощений» и их функциональных особенностей	Характеристика
7	Составление комплексов упражнений для круговой тренировки	Составление комплексов упражнений круговой тренировки	Комплексы

Содержание самостоятельной работы по дисциплине на выбор

№ п/п	Темы дисциплины	Содержание самостоятельной работы	Продукты деятельности
1	Изучение литературы по теме: Основы атлетической гимнастики	Учить материал по истории становления АГ и инструкцию по технике безопасности	Реферат
2	Тесты для определения физической подготовленности	Учить материал в учебном пособии: «Основы атлетической гимнастики»	Реферат по силовой подготовке

5.3.Образовательные технологии

При организации изучения дисциплины будут использованы следующие образовательные технологии: информационно-коммуникационные технологии, технология организации самостоятельной работы, технология рефлексивного обучения, технология модульного обучения, технология игрового обучения, технологии групповой дискуссии, интерактивные технологии, технология проблемного обучения, технология организации учебно-исследовательской деятельности, технология проектного обучения, технология развития критического мышления.

5.4. Текущий контроль, промежуточный контроль и промежуточная аттестация

Балльно-рейтинговая карта дисциплины оформлена как приложение к рабочей программе дисциплины.
Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине оформлен отдельным документом.

6. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

6.1. Рекомендуемая литература

6.1.1. Основная литература

	Авторы, составители	Заглавие, ссылка на электронную библиотечную систему	Издательство, год
Л1.1	Ерёмина, Л. В.	Атлетическая гимнастика : учебное пособие / Л. В. Ерёмина ; Кафедра физической культуры. —URL: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=491926	Челябинск : ЧГАКИ, 2011. – 188 с. : ил.

6.1.2. Дополнительная литература			
	Авторы, составители	Заглавие, ссылка на электронную библиотечную систему	Издательство, год
Л2.1	А. Г. Ефремов, В. Ю. Крылатых, А. О. Миронов [и др.]	Организация занятий по атлетической гимнастике: учебное пособие для вузов : [16+] /; Российская академия народного хозяйства и государственной службы при Президенте Российской Федерации. –.– URL: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=612552	Москва : Дело, 2019. – 116 с

6.2 Перечень программного обеспечения
- Acrobat Reader DC
- Dr.Web Desktop Security Suite, Dr.Web Server Security Suite
- GIMP
- Microsoft Office 365 Pro Plus - subscription license (12 month) (Пакет программ Word, Excel, Access, PowerPoint, Outlook, OneNote, Publisher, Teams, OneDrive, Yammer, Stream, SharePoint Online).
- Microsoft Windows 10 Education
- XnView
- Архиватор 7-Zip
6.3 Перечень информационных справочных систем, профессиональных баз данных
- ЭБС «Университетская библиотека онлайн»
- Базы данных Springer eBooks

7. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)	
7.1	Наименование специального помещения: учебная аудитория для проведения занятий лекционного типа, практических занятий, групповых консультаций, индивидуальных консультаций, текущего контроля, промежуточной аттестации. Оснащенность: Комплект учебной мебели, меловая доска, ноутбук, переносное проекционное оборудование (мультимедийный проектор и экран на треноге), портативное звукоусиливающее оборудование
7.2	Наименование специального помещения: учебная аудитория для проведения практических занятий, групповых консультаций, индивидуальных консультаций, текущего контроля, промежуточной аттестации, Зал спортивных игр. Оснащенность: Стенка гимнастическая(шведская)-5шт., Скамейки гимнастические, Щит баскетбольный.
7.3	Наименование специального помещения: помещение для самостоятельной работы, Читальный зал. Оснащенность: ПК-4шт. с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду СГСПУ, Принтер-1шт., Телефон-1шт., Письменный стол-4 шт., Парта-2 шт.

8. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)
Работа над теоретическим материалом происходит кратко, схематично, последовательно фиксировать основные положения, выводы, формулировки, обобщения; помечать важные мысли, выделять ключевые слова, термины. Проверка терминов, понятий с помощью энциклопедий, словарей, справочников с выписыванием толкований в тетрадь. Обозначить вопросы, термины, материал, который вызывает трудности, пометить и попытаться найти ответ в рекомендуемой литературе. Если самостоятельно не удается разобраться в материале, необходимо сформулировать вопрос и задать преподавателю. Проработка рабочей программы дисциплины, уделяя особое внимание целям и задачам, структуре и содержанию дисциплины. Конспектирование источников, подготовка ответов к контрольным вопросам, просмотр рекомендуемой литературы, работа с информационными источниками в разных форматах. Также в процессе изучения дисциплины методические рекомендации могут быть изданы отдельным документом.

Приложение

Балльно-рейтинговая карта дисциплины «Атлетическая гимнастика»

Курс 2 Семестр 4

Вид контроля		Минимальное количество баллов	Максимальное количество баллов
Наименование раздела «Основы атлетической гимнастики учащихся»			
Текущий контроль по разделу:		25	40
1	Аудиторная работа	15	20
2	Самостоятельная работа (специальные обязательные формы)	5	16
3	Самостоятельная работа (специальные формы на выбор)	5	10
Контрольное мероприятие по разделу		5	10
Промежуточный контроль		30	56
Наименование раздела «Основы обучения упражнениям атлетической гимнастики»			
Текущий контроль по разделу:		26	50
1	Аудиторная работа	12	22
2	Самостоятельная работа (специальные обязательные формы)	10	22
3	Самостоятельная работа (специальные формы на выбор)	0	0
Контрольное мероприятие по разделу		0	0
Промежуточный контроль		26	44
Промежуточная аттестация			
	Итого:	**56**	**100**

Виды контроля		Перечень или примеры заданий, критерии оценки и количество баллов	Темы для изучения и образовательные результаты
Текущий контроль по разделу «Основы атлетической гимнастики учащихся»			
1	Аудиторная работа	Задание на воспроизведение теоретических вопросов по темам: 1) задание на воспроизведение: на изложение теоретического вопроса (оцениваются: полнота (40% оценки), логичность изложения основных закономерностей (30% оценки), наличие примеров (30% оценки); максимальное количество баллов – 20). За полноценный правильный ответ по каждой теме – 2 балла. За отсутствие примеров – 1 балл.	Основы атлетической гимнастики учащихся. Основы методики занятий по атлетической гимнастике Техника безопасности на занятиях атлетической гимнастики. Особенности составления конспекта урока по атлетической гимнастике Методические особенности силовой подготовки школьников Контроль и самоконтроль за уровнем силовой подготовленности Образовательные результаты: Знает: терминологию, применяемую в атлетической гимнастике; средства атлетической гимнастики и возможности их применения в физкультурно-спортивной деятельности; основы обучения упражнениям атлетической гимнастики.
2	Самостоятельная работа (обязательные формы)	1) задание на воспроизведение: на изложение теоретического вопроса (оцениваются: полнота (40% оценки), логичность изложения основных закономерностей (30% оценки), наличие примеров (30% оценки); максимальное количество баллов – 10). Оценка результатов контрольной работы:	Изучение литературы по теме: Основы атлетической гимнастики Планирование учебно-тренировочного процесса по атлетической гимнастике

		Правильные ответы на вопросы по вопросам из: 5 тем – 10 баллов, 4 темы – 8 баллов 3 темы – 6 баллов, 2 темы – 4 балла 1 тема – 2 балла. 2) Составление конспекта общей и специальной разминки Критерии оценивания: 2 баллов – конспект написан разборчиво, раскрыты все пункты. Структурирован, оформлен в соответствии с предъявляемыми требованиями. Конспект подготовлен самостоятельно, в качестве источников материала для его подготовки обучающийся использовал в основном не Интернет-ресурсы, а печатные источники и объяснения преподавателя 1 балла - конспект написан разборчиво, раскрыты не все пункты. Структурирован, оформлен в соответствии с предъявляемыми требованиями. Конспект подготовлен самостоятельно, в качестве источников материала для его подготовки обучающийся использовал в основном Интернет-ресурсы 3) Написание конспекта урока по атлетической гимнастике 2 баллов – конспект написан разборчиво, раскрыты все пункты. Структурирован, оформлен в соответствии с предъявляемыми требованиями. Конспект подготовлен самостоятельно, в качестве источников материала для его подготовки обучающийся использовал в основном не Интернет-ресурсы, а печатные источники и объяснения преподавателя 1 балла - конспект написан разборчиво, раскрыты не все пункты. Структурирован, оформлен в соответствии с предъявляемыми требованиями. Конспект подготовлен самостоятельно, в качестве источников материала для его подготовки обучающийся использовал в основном Интернет-ресурсы 4) Разработка методики развития мышц средствами атлетической гимнастики 2 баллов – методика написана разборчиво, раскрыты все пункты. Структурирован, оформлен в соответствии с предъявляемыми требованиями. Методика подготовлена самостоятельно, в качестве источников материала для его подготовки обучающийся использовал в основном не Интернет-ресурсы, а печатные источники и объяснения преподавателя 1 балла - методика написана разборчиво, раскрыты не все пункты. Структурирован, оформлен в соответствии с предъявляемыми требованиями. Методика подготовлена самостоятельно, в качестве источников материала для его подготовки обучающийся использовал в основном Интернет-ресурсы 5) Подготовка к письменной проверочной работе	Написание конспекта урока по атлетической гимнастике в виде спорта Условия выполнения упражнений на занятиях атлетической гимнастики Тесты для определения физической подготовленности Образовательные результаты: Знает: терминологию, применяемую в атлетической гимнастике; средства атлетической гимнастики и возможности их применения в физкультурно-спортивной деятельности; основы обучения упражнениям атлетической гимнастики. Умеет: использовать средства атлетической гимнастики для поддержания уровня физической подготовки, обеспечивающей полноценную деятельность; демонстрировать правильно и наглядно выполнение упражнений атлетической гимнастики. Владеет: Навыками обучения различных категорий населения технике выполнения упражнений атлетической гимнастики.
3	Самостоятельная работа (на выбор)	Поиск и обзор литературных источников информации. Написание реферата. Критерии оценивания: 5 баллов – Работа глубоко освещает тему, структурирована, отражает основные положения, представлено современное видение по данной теме, работа освещает более 5 источников, представлена в виде презентации, включая видеоматериал. 4 балла – Работа соответствует теме, структурирована, отражает основные положения, работа освещает 4-5 источников, представлена в виде презентации, не включает видеоматериал.	Изучение литературы по теме: Основы атлетической гимнастики Учить материал в учебном пособии: «Основы атлетической гимнастики» Образовательные результаты: Знает: терминологию, применяемую в атлетической гимнастике; средства атлетической гимнастики и возможности их применения в физкультурно-спортивной деятельности;

		3 балла – Работа соответствует теме, не структурирована, отражает основные положения, но не представлено современное видение по данной теме, работа освещает 3 источника, представлена в печатном виде. 2 балла – Работа соответствует теме, не структурирована, не достаточно полно отражает основные положения, работа освещает 2 источника. 1 балл – Работа соответствует теме, не структурирована, не полно отражает основные положения по данной теме, проблема освещена поверхностно, работа освещает 1 источник. Темы представлены в учебных пособиях: Основы атлетической гимнастики: учебное пособие.- Самара, 2011.-192 с. Основы силовой подготовки для детей и взрослых.-Самара,2011- 88 с.	основы обучения упражнениям атлетической гимнастики. Умеет: использовать средства атлетической гимнастики для поддержания уровня физической подготовки, обеспечивающей полноценную деятельность; демонстрировать правильно и наглядно выполнение упражнений атлетической гимнастики. Владеет: Навыками обучения различных категорий населения технике выполнения упражнений атлетической гимнастики.
Контрольное мероприятие по разделу		Тестирование в курсе «Атлетическая гимнастика в школе» максимальное количество баллов – 10 минимальное - 5	Образовательные результаты: Знает: терминологию, применяемую в атлетической гимнастике; средства атлетической гимнастики и возможности их применения в физкультурно-спортивной деятельности; основы обучения упражнениям атлетической гимнастики. Умеет: использовать средства атлетической гимнастики для поддержания уровня физической подготовки, обеспечивающей полноценную деятельность; демонстрировать правильно и наглядно выполнение упражнений атлетической гимнастики. Владеет: Навыками обучения различных категорий населения технике выполнения упражнений атлетической гимнастики.
Промежуточный контроль (количество баллов)		Суммируются оценки текущего контроля и оценки контрольного мероприятия по разделу	
Текущий контроль по разделу «Основы обучения упражнениям атлетической гимнастики»			
1	Аудиторная работа	Задания: 1. Выполнение упражнений атлетической гимнастики с использованием упражнений: - с гантелями; - с гирями; - собственным весом; - со штангой; - на тренажерах; - на гимнастических снарядах. Оценка техники выполнения по каждому пункту: Правильная техника – 2 балла; техника не соответствует требованиям – 0 баллов. Всего 12 баллов. 2. Разработать комплекс упражнений для развития силы с использованием гимнастических снарядов – 5 баллов 3. Разработать комплекс упражнений для развития силовых способностей с использованием тренажеров, штанги, гирь, гантелей и т. п. – 5 баллов	Снаряды и приспособления для занятий атлетической гимнастикой Упражнения атлетической гимнастики для развития основных мышечных групп Освоение техники выполнения упражнений в гиревом спорте Освоение техники выполнения упражнений со штангой Освоение техники выполнения упражнений на тренажерах. Выполнение зачетных упражнений атлетической гимнастики на оценку Образовательные результаты: Знает: терминологию, применяемую в атлетической гимнастике; средства атлетической гимнастики и возможности их применения в физкультурно-спортивной деятельности; основы обучения упражнениям атлетической гимнастики. Умеет:

			использовать средства атлетической гимнастики для поддержания уровня физической подготовки, обеспечивающей полноценную деятельность; демонстрировать правильно и наглядно выполнение упражнений атлетической гимнастики. Владеет: Навыками обучения различных категорий населения технике выполнения упражнений атлетической гимнастики.
2	Самостоятельная работа (обязательные формы)	1. Дать характеристику средств «свободных отягощений» и их функциональных особенностей – 10 баллов 2. Составить комплекс упражнений атлетической гимнастики по методу круговой тренировки для развития мышц туловища – 12 баллов	Стандартные гимнастические снаряды (назначение) Составление комплексов упражнений для круговой тренировки Образовательные результаты: Знает: терминологию, применяемую в атлетической гимнастике; средства атлетической гимнастики и возможности их применения в физкультурно-спортивной деятельности; основы обучения упражнениям атлетической гимнастики. Умеет: использовать средства атлетической гимнастики для поддержания уровня физической подготовки, обеспечивающей полноценную деятельность; демонстрировать правильно и наглядно выполнение упражнений атлетической гимнастики. Владеет: Навыками обучения различных категорий населения технике выполнения упражнений атлетической гимнастики.
3	Самостоятельная работа (на выбор)	Не предусмотрена	
Контрольное мероприятие по разделу		Суммируются оценки текущего контроля и оценки контрольного мероприятия по модулю	Образовательные результаты: Знает: терминологию, применяемую в атлетической гимнастике; средства атлетической гимнастики и возможности их применения в физкультурно-спортивной деятельности; основы обучения упражнениям атлетической гимнастики. Умеет: использовать средства атлетической гимнастики для поддержания уровня физической подготовки, обеспечивающей полноценную деятельность; демонстрировать правильно и наглядно выполнение упражнений атлетической гимнастики. Владеет: Навыками обучения различных категорий населения технике выполнения упражнений атлетической гимнастики.
Промежуточный контроль (количество баллов)		56	100

Промежуточная аттестация	Представлены в фонде оценочных средств для промежуточной аттестации по дисциплине