Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Кислова Наталья Николаевна
Должность: Проректор по УМР и качеству образования
Дата подписания: 27.04.2023 15:57:57
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-б23Фз(4г6м)
Направление подготовки: 49.03.01 Физическая культура
Направленность (профиль): «Спортивная тренировка в избранном виде спорта»

Квалификация **бакалавр**

Форма обучения **заочная**

Общая трудоемкость **3 ЗЕТ**

Часов по учебному плану 108
в том числе:
аудиторные занятия 12
самостоятельная работа 92
часов на контроль 4

Виды контроля в семестрах:
зачеты 6

Распределение часов дисциплины по семестрам

Семестр(Курс.Номер семестра на курсе)	**6(3.2)**		Итого	
Вид занятий	УП	РПД	УП	РПД
Лекции	4	4	4	4
Практические	8	8	8	8
В том числе инт.	4	4	4	4
Итого ауд.	12	12	12	12
Контактная работа	12	12	12	12
Сам. работа	92	92	92	92
Часы на контроль	4	4	4	4
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 28.10.2022 протокол № 4.

Рабочая программа одобрена на заседании кафедры
Физического воспитания и спорта

Протокол от 27.09.2022 г. № 2

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 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/	6	4	0
1.2	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 /Пр/	6	2	1
1.3	Изучение литературы по теме: Основы атлетической гимнастики /Ср/	6	14	0
1.4	Планирование учебно-тренировочного процесса по атлетической гимнастике /Ср/	6	12	0
1.5	Написание конспекта урока по атлетической гимнастике в виде спорта /Ср/	6	12	0
1.6	Условия выполнения упражнений на занятиях атлетической гимнастики /Ср/	6	14	0
1.7	Тесты для определения физической подготовленности /Ср/	6	14	0
	Раздел 2. Основы обучения упражнениям атлетической гимнастики			
2.1	Снаряды и приспособления для занятий атлетической гимнастикой. Упражнения атлетической гимнастики для развития основных мышечных групп /Пр/	6	2	1
2.2	Стандартные гимнастические снаряды (назначение) /Ср/	6	14	0
2.3	Составление комплексов упражнений для круговой тренировки /Ср/	6	12	0

2.4	Освоение техники выполнения упражнений в гиревом спорте. Освоение техники выполнения упражнений со штангой /Пр/	6	2	1
2.5	Освоение техники выполнения упражнений на тренажерах. Выполнение зачетных упражнений атлетической гимнастики на оценку /Пр/	6	2	1
	Зачет /Зачет/	6	4	0

5. Оценочные и методические материалы по дисциплине (модулю)

5.1. Содержание аудиторной работы по дисциплине (модулю)

6 семестр, 2 лекции, 4 практических занятия

Раздел 1. Основы атлетической гимнастики учащихся

Лекции № 1 (2 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 атлетической гимнастики. Особенности составления конспекта урока по атлетической гимнастике. Методические особенности силовой подготовки школьников. Контроль и самоконтроль за уровнем силовой подготовленности

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
5. Особенности развития силовой подготовки в школьном возрасте на уроках физической культуры
6. Возрастные особенности физического развития школьников
7. Физическая подготовка школьников
8. Совершенствование силовых возможностей детей и подростков
9. Проверка развития двигательных качеств
10. Самоконтроль за функциональным состоянием

Раздел 2. Основы обучения упражнениям атлетической гимнастики

Практическое занятие № 2 (2 часа)

Снаряды и приспособления для занятий атлетической гимнастикой. Упражнения атлетической гимнастики для развития основных мышечных групп

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.
5. Упражнения для развития мышечных групп с собственным весом
6. Силовые и кардио упражнения на тренажерах
7. Упражнения с гирями, штангой, гантелями

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 № 3 (2 часа)

Освоение техники выполнения упражнений в гиревом спорте. Освоение техники выполнения упражнений со штангой

Вопросы и задания:

1. Основы техники упражнений
2. Анализа техники выполнения упражнений
3. Правила соревнований
4. Построение тренировки
5. Основы техники упражнений
6. Анализа техники выполнения упражнений
7. Правила соревнований
8. Построение тренировки

Практические занятия № 4 (2 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, 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 3 Семестр 6

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