### Документ подписан профинцистревство просвещения РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Информация о владельце

ФИО: Кислова Наталья федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования Должность: Проректор по УМР и качеству образования

Дата подписания: 17.0% **Оамарский государственный социально-педагогический университет**» Уникальный программный ключ:

 $^{52802513f5b14a975b3e9b}_{\hbox{\begin{tabular}{c}{c}}\end{tabular}}^{52802513f5b14a975b3e9b}_{\hbox{\begin{tabular}{c}{c}}\end{tabular}}^{52802513f5b14a975b3e9b}_{\hbox{\begin{tabular}{c}{c}}\end{tabular}}^{52802513f5b14a975b3e9b}_{\hbox{\begin{tabular}{c}{c}}\end{tabular}}^{52802513f5b14a975b3e9b}_{\hbox{\begin{tabular}{c}{c}}\end{tabular}}^{52802513f5b14a975b3e9b}_{\hbox{\begin{tabular}{c}{c}}\end{tabular}}^{52802513f5b14a975b3e9b}_{\hbox{\begin{tabular}{c}{c}}\end{tabular}}^{52802513f5b14a975b3e9b}_{\hbox{\begin{tabular}{c}{c}}\end{tabular}}^{52802513f5b14a975b3e9b}_{\hbox{\begin{tabular}{c}{c}}\end{tabular}}^{52802513f5b14a975b3e9b}_{\hbox{\begin{tabular}{c}{c}}\end{tabular}}^{52802513f5b14a975b3e9b}_{\hbox{\begin{tabular}{c}{c}}\end{tabular}}^{52802513f5b14a975b3e9b}_{\hbox{\begin{tabular}{c}{c}}\end{tabular}}^{52802513f5b14a975b3e9b}_{\hbox{\begin{tabular}{c}{c}}\end{tabular}}^{52802513f5b14a975b3e9b}_{\hbox{\begin{tabular}{c}{c}}\end{tabular}}^{52802513f5b14a975b3e9b}_{\hbox{\begin{tabular}{c}{c}}\end{tabular}}^{52802513f5b14a975b3e9b}_{\hbox{\begin{tabular}{c}{c}}\end{tabular}}^{52802513f5b14a975b3e9b}_{\hbox{\begin{tabular}{c}{c}}\end{tabular}}^{52802513f5b14a975b3e9b}_{\hbox{\begin{tabular}{c}{c}}\end{tabular}}^{52802513f5b14a975b3e9b}_{\hbox{\begin{tabular}{c}{c}}\end{tabular}}^{52802513f5b14a975b3e9b}_{\hbox{\begin{tabular}{c}{c}}\end{tabular}}^{52802513f5b14a975b3e9b}_{\hbox{\begin{tabular}{c}{c}}\end{tabular}}^{52802513f5b14a975b4a975b4a975b4a975b4a975b4a975b4a975b4a975b4a975b4a975b4a975b4a975b4a975b4a975b4a975b4a975b4a975b4a975b4a975b4a975b4a975b4a975b4a975b4a975b4a975b4a975b4a975b4a975b4a975b4a975b4a975b4a975b4a975b4a975b4a975b4a975b4a975b4a975b4a975b4a975b4a975b4a975b4a975b4a975b4a975b4a975b4a975b4a975b4a975b4a975b4a975b4a975b4a975b4a975b4a975b4a975b4a975b4a975b4a975b4a975b4a975b4a975b4a975b4a975b4a975b4a975b4a975b4a975b4a975b4a975b4a975b4a975b4a975b4a975b4a975b4a975b4a975b4a975b4a975b4a975b4a975b4a975b4a975b4a975b4a975b4a975b4a975b4a975b4a975b4a975b4a975b4a975b4a975b4a975b4a975b4a975b4a975b4a975b4a975b4a975b4a975b4a975b4a975b4a975b4a975b4a975b4a975b4a975b4a975b4a975b4a97$ 

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

### Атлетическая гимнастика в школе \*\*

### рабочая программа дисциплины (модуля)

Закреплена за кафедрой Теоретических основ и методики физического воспитания

Учебный план ФФКС-б21Пз(4г6м)

Направление подготовки: 44.03.01 Педагогическое образование

Направленность (профиль): «Физическая культура»

Квалификация бакалавр

Форма обучения заочная

2 3ET Общая трудоемкость

Часов по учебному плану 72 Виды контроля в семестрах: зачеты с оценкой 9 в том числе: 12 аудиторные занятия

56 самостоятельная работа часов на контроль

#### Распределение часов дисциплины по семестрам

Семестр(Курс.Номер семестра на курсе)		9(5.1)		Итого	
Вид занятий	УΠ	РПД	УΠ	РПД	
Лекции	4	4	4	4	
Практические	8	8	8	8	
В том числе инт.	2	2	2	2	
Итого ауд.	12	12	12	12	
Контактная работа	12	12	12	12	
Сам. работа	56	56	56	56	
Часы на контроль	4	4	4	4	
Итого	72	72	72	72	

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 в школе \*\*

разработана в соответствии с ФГОС ВО:

Федеральный государственный образовательный стандарт высшего образования по направлению подготовки 44.03.01 Педагогическое образование (уровень бакалавриата) (приказ Минобрнауки России от 22.02.2018 г. № 121)

составлена на основании учебного плана:

Направление подготовки: 44.03.01 Педагогическое образование Направленность (профиль): «Физическая культура»

утвержденного Учёным советом СГСПУ от 31.08.2020 протокол № 1.

Рабочая программа одобрена на заседании кафедры

Теоретических основ и методики физического воспитания

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 Майорова Н.В.

\_Н.А. Доманина

Начальник УОП

Страница 2 из 10

#### 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: 01 Образование и наука

## 2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ Цикл (раздел) ОП: Б1.В.ДВ.06

2.1 Требования к предварительной подготовке обучающегося:

Содержание дисциплины базируется на материале: анатомии, физиологии, педагогики, теории и методики гимнастики

2.2 Дисциплины (модули) и практики, для которых освоение данной дисциплины (модуля) необходимо как предшествующее:

Выполнение и защита выпускной квалификационной работы

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

## ПК-1 Способен осуществлять педагогическую деятельность по реализации образовательного процесса по предмету

## ПК-1.1 Умеет реализовывать образовательную программу по предмету с учетом специфики содержания, методов и инструментов соответствующей области научного знания

Умеет: применять средства и методы при реализации образовательной программы по атлетической гимнастике с учетом возраста занимающихся и специфики предмета.

## ПК-1.2 Реализует образовательную программу по предмету с использованием технологий профессиональной деятельности

Имеет опыт: самостоятельно проводить занятия по атлетической гимнастике с различным контингентом занимающихся с использованием технологий профессиональной деятельности.

#### 4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) Кол Наименование разделов и тем /вид занятия/ Семестр Часов Интеракт. занятия Раздел 1. Основы атлетической гимнастики учащихся 9 1.1 Основы атлетической гимнастики учащихся /Лек/ 2 1 9 2 1.2 0 Техника безопасности на занятиях атлетической гимнастики. Особенности составления конспекта урока по атлетической гимнастике /Пр/ 1.3 Q 10 Изучение литературы по теме: Основы атлетической гимнастики в школе 0 Cp/ 1.4 Планирование учебно-тренировочного процесса по атлетической гимнастике 0 1.5 Написание конспекта урока по атлетической гимнастике в виде спорта /Ср/ 9 10 0 1.6 Основы методики занятий по атлетической гимнастике /Лек/ 2 1 9 1.7 Методические особенности силовой подготовки школьников. Контроль и 2 1 самоконтроль за уровнем силовой подготовленности /Пр/ 9 1.8 Условия выполнения упражнений на занятиях атлетической гимнастики /Ср/ 4 0 1.10 Тесты для определения физической подготовленности /Ср/ 9 10 0 9 Раздел 2. Основы обучения упражнениям атлетической гимнастики 2.1 9 2 Снаряды и приспособления для занятий атлетической гимнастикой. 1 Упражнения атлетической гимнастики для развития основных мышечных групп /Пр/ 2.2 Стандартные гимнастические снаряды (назначение) /Ср/ 9 8 0 2.3 9 8 Составление комплексов упражнений для круговой тренировки /Ср/ 0 Освоение техники выполнения упражнений в гиревом спорте, со штангой, на тренажерах. Выполнение зачетных упражнений атлетической гимнастики на оценку /Пр/ Зачёт с оценкой /ЗачётСОц/ 0

#### 5. Оценочные и методические материалы по дисциплине (модулю)

#### 5.1. Содержание аудиторной работы по дисциплине (модулю)

### 9 семестр, 2 лекции, 4 практических занятия

#### Раздел 1. Основы атлетической гимнастики учащихся

Лекция № 1 (2 часа)

Основы атлетической гимнастикой учащихся

#### 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.

Практическое занятие № 1 (2 часа)

Техника безопасности на занятиях атлетической гимнастики. Особенности составления конспекта урока по атлетической гимнастике

#### Вопросы и задания:

- Техника безопасности при занятиях в тренажерном зале
- Работа на снарядах
- 3. Страховка во время выполнений упражнений на снарядах
- 4. Проведение занятия по АГ по конспекту уроку

Лекция №2 (2 часа)

Основы методики занятий по атлетической гимнастике

#### Вопросы и задания:

- 1. Структура и средства урока АГ.
- 2. Содержание частей урока.
- 3. Планирование объема и интенсивности нагрузки.
- 4. Круговая тренировка на уроках АГ.
- 5. Требования к конспекту урока по АГ.

Практическое занятие № 2 (2 часа)

Методические особенности силовой подготовки школьников. Контроль и самоконтроль за уровнем силовой подготовленности

#### Вопросы и задания:

- Особенности развития силовой подготовки в школьном возрасте на уроках физической культуры 1.
- 2. 3. Возрастные особенности физического развития школьников
- Физическая подготовка школьников
- 4. Совершенствование силовых возможностей детей и подростков
- 5. Проверка развития двигательных качеств
- 6. Самоконтроль за функциональным состоянием

#### Раздел 2. Основы обучения упражнениям атлетической гимнастики

Практическое занятие № 3 (2 часа)

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

#### Вопросы и задания:

- 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.

Практическое занятие № 4 (2 часа)

Освоение техники выполнения упражнений в гиревом спорте, со штангой, на тренажерах. Выполнение зачетных упражнений атлетической гимнастики на оценку

#### Вопросы и задания:

- 1. Освоение техники упражнений: в гиревом спорте; со штангой; в пауерлифтинге.
- 2. Анализ техники выполнения упражнений. Правила соревнований в гиревом спорте.

#### 5.2. Содержание самостоятельной работы по дисциплине (модулю) Солержание обязательной самостоятельной работы по лисциплине

Cogephanne constitution canceron residing pagetial no ghedhishine					
№ п/п	Темы дисциплины	Содержание самостоятельной работы	Продукты деятельности		
1	Изучение литературы по теме: Основы атлетической гимнастики в школе	Запись материалов из учебного пособия: «Основы атлетической гимнастики»	Письменная проверочная работа		
2	Планирование учебнотренировочного 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 самост	оятельной работы по дисциплине на в	ыбор
№ п/п Темы дисциплины		Содержание самостоятельной работы	Продукты деятельности
1	Изучение литературы по теме: Основы атлетической гимнастики в	Учить материал по истории становления АГ и инструкцию по технике безопасности	Реферат
	школе	Textifice described in	
2	тесты для определения физической подготовленности	Учить материал в учебном пособии: «Основы атлетической гимнастики»	Реферат по силовой подготовке

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

#### 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 промежугочной аттестации обучающихся по дисциплине оформлен отдельным документом.

6.1. Рекомендуемая литература           Авторы, составители         Заглавие, ссылка на электронную библиотечную систему систему составители         Издательство, год составители           Л1.1         Кудинов С.И.         Основы атлетической гимнастики: учебное пособиеСамара, 2011192 с.         Самара: Изд-во ПГСГА,2011 2011192 с.           Л1.2         Кудинов С.И.         Основы силовой подготовки для детей и взрослых. Учебное пособие для учителей ф. к. и студентов         Самара: Изд-во ПГСГА,2011 Учебное пособие для учительная литература           Авторы, составители         Заглавие, ссылка на электронную библиотечную систему составители         Издательство, год Издательство, год Издательство, год Оставители           Л2.1         Шейко Б.И.         Пауэрлифтинг: учебное пособие для студентов высш. учеб. Заведений, обучающихся по специальности «Физическая культура и спорть» Б.И. ШейкоМ.: 2012 544 с.         М.: 2012.           • Б.И. ШейкоМ.: 2012 544 с.         • С.2 Перечень программного обеспечения           - Астоваt Reader DC         - Dr. Web Desktop Security Suite, Dr. Web Server Security Suite         • С.2 Перечень программ Word, Excel, Access, PowerPoint, Outlook, OneNote, Publisher, Teams, OneDrive, Yammer, Stream, SharePoint Online).         • Містозоft Windows 10 Education           - ХиView         - Архиватор 7-Zip         • Архиватор 7-Zip         • С.3 Перечень информационных справочных систем, профессиональных баз данных           - ЭБС «Университетская библиотека онлайн»         • Обекта правочных систем, про		6. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ			
Авторы, составители  Л1.1 Кудинов С.И. Основы атлетической гимнастики: учебное пособиеСамара, Самара: Изд-во ПГСГА,2011 2011192 с.  Л1.2 Кудинов С.И. Основы силовой подготовки для детей и взрослых. Учебное пособие для учителей ф. к. и студентов  6.1.2. Дополнительная литература  Авторы, составители  Л2.1 Шейко Б.И. Пауэрлифтинг: учебное пособие для студентов высш. учеб. заведений, обучающихся по специальности «Физическая культура и спорт»/ Б.И. ШейкоМ.: 2012 544 с.  6.2 Перечень программного обеспечения  - Acrobat Reader DC  - Dr. Web Desktop Security Suite, Dr. Web Server Security Suite  - 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  - Xn View  - Архиватор 7-Zip  6.3 Перечень информационных справочных систем, профессиональных баз данных  - ЭБС «Университетская библиотека онлайн»			6.1. Рекомендуемая литература		
Поставители   Поставители			6.1.1. Основная литература		
Донов С.И.   Основы силовой подготовки для детей и взрослых.   Самара: Изд-во ПГСГА,2011   Учебное пособие для учителей ф. к. и студентов   Самара: Изд-во ПГСГА,2011   Учебное пособие для учительная литература   Авторы, составители   Заглавие, ссылка на электронную библиотечную систему составители   Пауэрлифтинг: учебное пособие для студентов высш. учеб.   Заведений, обучающихся по специальности «Физическая культура и спорт» / Б.И. ШейкоМ.: 2012 544 с.   6.2 Перечень программного обеспечения   - Acrobat Reader DC   - Dr. Web Desktop Security Suite, Dr. Web Server Security Suite   - 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»		•	Заглавие, ссылка на электронную библиотечную систему	Издательство, год	
Учебное пособие для учителей ф. к. и студентов6.1.2. Дополнительная литератураАвторы, составителиЗаглавие, ссылка на электронную библиотечную систему составителиИздательство, годЛ2.1Шейко Б.И.Пауэрлифтинг: учебное пособие для студентов высш. учеб. заведений, обучающихся по специальности «Физическая культура и спорт»/ Б.И. ШейкоМ.: 2012 544 с.М.: 2012 Acrobat Reader DC- Dr.Web Desktop Security Suite, Dr.Web Server Security Suite- 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-Zip6.3 Перечень информационных справочных систем, профессиональных баз данных- ЭБС «Университетская библиотека онлайн»	Л1.1	Кудинов С.И.		Самара: Изд-во ПГСГА,2011	
Авторы, составителиЗаглавие, ссылка на электронную библиотечную систему илг. 1Издательство, годЛ2.1Шейко Б.И.Пауэрлифтинг: учебное пособие для студентов высш. учеб. заведений, обучающихся по специальности «Физическая культура и спорт»/ Б.И. ШейкоМ.: 2012 544 с.М.: 2012.6.2 Перечень программного обеспечения- Acrobat Reader DC- Dr.Web Desktop Security Suite, Dr.Web Server Security Suite- 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- ХиView- Архиватор 7-Zip6.3 Перечень информационных справочных систем, профессиональных баз данных- ЭБС «Университетская библиотека онлайн»	Л1.2	Кудинов С.И.		Самара: Изд-во ПГСГА,2011	
составителиЛ2.1Шейко Б.И.Пауэрлифтинг: учебное пособие для студентов высш. учеб. заведений, обучающихся по специальности «Физическая культура и спорт»/ Б.И. ШейкоМ.: 2012 544 с.М.: 2012.6.2 Перечень программного обеспечения- Acrobat Reader DC- Dr.Web Desktop Security Suite, Dr.Web Server Security Suite- 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-Zip6.3 Перечень информационных справочных систем, профессиональных баз данных- ЭБС «Университетская библиотека онлайн»			6.1.2. Дополнительная литература		
заведений, обучающихся по специальности «Физическая культура и спорт»/ Б.И. ШейкоМ.: 2012 544 с.  6.2 Перечень программного обеспечения  - Acrobat Reader DC  - Dr. Web Desktop Security Suite, Dr. Web Server Security Suite  - 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»		•	Заглавие, ссылка на электронную библиотечную систему	Издательство, год	
- Acrobat Reader DC - Dr.Web Desktop Security Suite, Dr.Web Server Security Suite - 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»	Л2.1	Шейко Б.И.	заведений, обучающихся по специальности «Физическая	M.: 2012.	
- Dr.Web Desktop Security Suite, Dr.Web Server Security Suite - 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»			6.2 Перечень программного обеспечения		
- 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»	- Acroba	at Reader DC			
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»	- Dr.We	b Desktop Security S	Suite, Dr. Web Server Security Suite		
- Microsoft Windows 10 Education - XnView - Архиватор 7-Zip - 6.3 Перечень информационных справочных систем, профессиональных баз данных - ЭБС «Университетская библиотека онлайн»	- Micros	soft Office 365 Pro P	Plus - subscription license (12 month) (Пакет программ Word, Exc	cel, Access, PowerPoint,	
- XnView - Архиватор 7-Zip  6.3 Перечень информационных справочных систем, профессиональных баз данных - ЭБС «Университетская библиотека онлайн»					
- Архиватор 7-Zip  6.3 Перечень информационных справочных систем, профессиональных баз данных - ЭБС «Университетская библиотека онлайн»	- Micros	soft Windows 10 Edu	ucation		
6.3 Перечень информационных справочных систем, профессиональных баз данных - ЭБС «Университетская библиотека онлайн»	- XnVie	W			
- ЭБС «Университетская библиотека онлайн»	- Архив	атор 7-Zip			
<u> </u>				ых баз данных	
	- ЭБС «Университетская библиотека онлайн»				
- Базы данных Springer eBooks	- Базы д				

#### 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, Учебная аудитория. Оснащенность: Меловая доска-1шт., Комплект учебной мебели

- 7.2 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.
- 7.3 Наименование специального помещения: учебная аудитория для проведения практических занятий, групповых консультаций, индивидуальных консультаций, текущего контроля, промежуточной аттестации, Зал общей физической подготовки. Оснащенность: Беговая дорожка, Бицепс, Мультистанция, Пресс-турник-брусья, Римская скамья складная, Силовой тренажер-2шт., Скамейка для отжимания, Скамейка Регулировочная(складная), Стойка для жимов и приседаний, Штанга, Эллиптический тренажер

#### 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 в школе»

Курс 5 Семестр 9

• •	Вид контроля	Минимальное	Максимальное
		количество баллов	количество баллов
Наиме	энование раздела: «Основы атлетической гимнастики учащихся»		
Текущ	ий контроль по разделу:	25	46
1	Аудиторная работа	15	20
2	Самостоятельная работа (специальные обязательные формы)	5	16
3	Самостоятельная работа (специальные формы на выбор)	5	10
Контро	ольное мероприятие по разделу	5	10
Проме	жуточный контроль	30	56
Наиме	нование раздела: «Основы обучения упражнениям атлетической гимнастики»		
Текущ	ий 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
Контро	ольное мероприятие по разделу	0	0
Проме	жуточный контроль	26	44
Проме	жуточная 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:	Основы атлетической гимнастики учащихся
		1) задание на воспроизведение:	Техника безопасности на занятиях атлетической гимнастики.
		1) задание на воспроизведение:	Особенности составления конспекта урока по атлетической
		на изложение теоретического вопроса (оцениваются: полнота (40% оценки),	гимнастике
		логичность изложения основных закономерностей (30% оценки), наличие	Основы методики занятий по атлетической гимнастике
		примеров (30% оценки);	Методические особенности силовой подготовки школьников.
		максимальное количество баллов – 20).	Контроль и самоконтроль за уровнем силовой подготовленности
		За полноценный правильный ответ по каждой теме – 2 балла. За отсутствие	Образовательные результаты:
		примеров – 1 балл.	Умеет: применять средства и методы при реализации
			образовательной программы по атлетической гимнастике с учетом
			возраста занимающихся и специфики предмета.
2	Самостоятельная работа	1) задание на воспроизведение:	Изучение литературы по теме: Основы атлетической гимнастики в
	(обязательные формы)	на изложение теоретического вопроса (оцениваются: полнота (40% оценки),	школе
		логичность изложения основных закономерностей (30% оценки), наличие	Планирование учебно-тренировочного процесса по атлетической
		примеров (30% оценки);	гимнастике
		максимальное количество баллов – 10).	Написание конспекта урока по атлетической гимнастике в виде
		Оценка результатов контрольной работы:	спорта

		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 подготовкие 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 подготовки обучающийся использовал в основном Интернет-ресурсы, а печатные источники и объяснения преподавателя  1 балла - 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 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 подготовнен самостоятельно, в качестве источников материала для его подготовки обучающийся использовал в основном Интернет-ресурсы  4) Разработка 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	Условия выполнения упражнений на занятиях атлетической гимнастики Тесты для определения физической подготовленности Образовательные результаты: Умеет: применять средства и методы при реализации образовательной программы по атлетической гимнастике с учетом возраста занимающихся и специфики предмета. Имеет опыт: самостоятельно проводить занятия по атлетической гимнастике с различным контингентом занимающихся с использованием технологий профессиональной деятельности
		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-	
		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	
3	Самостоятельная работа (на выбор)	Поиск и обзор литературных источников информации. Написание реферата. Критерии оценивания:	Изучение литературы по теме: Основы атлетической гимнастики в школе Учить материал в учебном пособии: «Основы атлетической гимнастики»

		5 баллов – Работа глубоко освещает тему, структурирована, отражает	Образовательные результаты:
		основные положения, представлено современное видение по данной теме,	Умеет: применять средства и методы при реализации
		работа освещает более 5 источников, представлена в виде презентации,	образовательной программы по атлетической гимнастике с учетом
		включая видеоматериал.	возраста занимающихся и специфики предмета.
		4 балла – Работа соответствует теме, структурирована, отражает основные	Имеет опыт: самостоятельно проводить занятия по атлетической
		положения, работа освещает 4-5 источников, представлена в виде	гимнастике с различным контингентом занимающихся с
		презентации, не включает видеоматериал.	использованием технологий профессиональной 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, 2011192 с.	
7.0		Основы силовой подготовки для детей и взрослыхСамара,2011- 88 с.	77
_	ольное мероприятие по	Тестирование в курсе «Атлетическая гимнастика в школе»	Умеет: применять средства и методы при реализации
раздел	ТУ	максимальное количество баллов – 10	образовательной программы по атлетической гимнастике с учетом
		минимальное - 5	возраста занимающихся и специфики предмета.
			Имеет опыт: самостоятельно проводить занятия по атлетической
			гимнастике с различным контингентом занимающихся с
П		C	использованием технологий профессиональной деятельности
	ежуточный контроль	Суммируются оценки текущего контроля и оценки контрольного	
	нество баллов)	мероприятия по модулю.	
1 екуі		Основы обучения упражнениям атлетической гимнастики»	
1	Аудиторная работа	Задания:	Снаряды и приспособления для занятий атлетической гимнастикой.
		Выполнение упражнений атлетической гимнастики с использованием	Упражнения атлетической гимнастики для развития основных
		упражнений:	мышечных групп
		- с гантелями;	Освоение техники выполнения упражнений в гиревом спорте, со
		- с гирями;	штангой, на тренажерах. Выполнение зачетных упражнений
		- собственным весом;	атлетической гимнастики на оценку
		- со штангой;	Образовательные результаты:
		- на тренажерах;	Умеет: применять средства и методы при реализации
		- на гимнастических снарядах.	образовательной программы по атлетической гимнастике с учетом
		Оценка техники выполнения по каждому пункту:	возраста занимающихся и специфики предмета.
		Правильная техника – 2 балла; техника не соответствует требованиям – 0	Имеет опыт: самостоятельно проводить занятия по атлетической
		баллов. Всего 12 баллов.	гимнастике с различным контингентом занимающихся с
		2. Разработать комплекс упражнений для развития силы с использованием	использованием технологий профессиональной деятельности
		гимнастических снарядов – 5 баллов	

			·
		3. Разработать комплекс упражнений для развития силовых способностей с	
		использованием тренажеров, штанги, гирь, гантелей и т. п. – 5 баллов	
2	Самостоятельная работа	1. Дать характеристику средств «свободных отягощений» и их	Стандартные гимнастические снаряды (назначение)
	(обязательные формы)	функциональных особенностей – 10 баллов	Составление комплексов упражнений для круговой тренировки
		Составить комплекс упражнений атлетической гимнастики по методу	Образовательные результаты:
		круговой тренировки для развития мышц туловища – 12 баллов	Умеет: применять средства и методы при реализации
			образовательной программы по атлетической гимнастике с учетом
			возраста занимающихся и специфики предмета.
			Имеет опыт: самостоятельно проводить занятия по атлетической
			гимнастике с различным контингентом занимающихся с
			использованием технологий профессиональной деятельности
3	Самостоятельная работа	Не предусмотрена	
	(на выбор)		
Контр	ольное мероприятие по	Суммируются оценки текущего контроля и оценки контрольного	Образовательные результаты:
раздел	у	мероприятия по модулю	Умеет: применять средства и методы при реализации
			образовательной программы по атлетической гимнастике с учетом
			возраста занимающихся и специфики предмета.
			Имеет опыт: самостоятельно проводить занятия по атлетической
			гимнастике с различным контингентом занимающихся с
			использованием технологий профессиональной деятельности
Проме	жуточный контроль	56	
(колич	ество баллов)		
Проме	жуточная аттестация	Представлены в фонде оценочных средств для промежуточной аттестации по д	дисциплине