

**Министерство науки и высшего образования Российской Федерации  
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«Сахалинский государственный университет»  
Институт психологии и педагогики  
Кафедра физической культуры и спорта**

УТВЕРЖДАЮ:

Руководитель ОПОП



Кокорина О.Р.

« 21 » \_\_\_\_ 05 \_\_\_\_ 2025 г.

**Рабочая программа дисциплины  
Б1.В.ДВ.01.02 «Атлетическая гимнастика»**

Уровень высшего образования  
**Бакалавриат**

Направление подготовки

**44.03.01 «Педагогическое образование»**  
(код и наименование направления подготовки)

**Физическая культура**  
(наименование направленности (профиля) образовательной программы)

Квалификация  
**бакалавр**

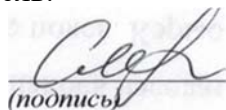
Форма обучения  
**Очная, заочная**

**Южно-Сахалинск  
2025**

РПД адаптирована для лиц с ограниченными возможностями и инвалидов

Рабочая программа дисциплины Б1.В.ДВ.01.02 «Атлетическая гимнастика» составлена в соответствии с требованиями ФГОС ВО по направлению подготовки 44.03.01 «Педагогическое образование», профиль подготовки «Физическая культура»

Составитель:

  
(подпись)

/ Смолина А.В., ст.преподаватель /  
(расшифровка подписи)

Рабочая программа дисциплины «**Б1.В.ДВ.01.02** «Атлетическая гимнастика» утверждена на заседании кафедры физической культуры и спорта

« 21 » мая 2025 г., протокол № 14  
(дата)

Заведующая кафедрой



Кокорина О.Р.  
(подпись) ( фамилия, инициалы)

## 1. ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ДИСЦИПЛИНЫ

Дисциплина «Атлетическая гимнастика» занимает значительное место в дисциплинах предметно-содержательного модуля, изучаемых студентами педагогических вузов по направлению подготовки 44.03.01 – Педагогическое образование – профиль «Физическая культура».

**Цель дисциплины** – в сочетании с другими предметами учебного плана курс призван содействовать успешной подготовке будущих педагогов физической культуры и спорта. Большое внимание, уделяемое изучению этого курса, вызвано тем, что атлетическая гимнастика успешно сочетается со всеми видами спорта и совершенствует физическое развитие подрастающего поколения.

**Задача дисциплины** – вооружить студентов комплексом знаний, умений и навыков для успешного ведения занятий в различных формах физического воспитания.

В совокупности с другими дисциплинами базовой части ФГОС ВО дисциплина «Атлетическая гимнастика» направлена на формирование следующей компетенции:

- готовность поддерживать уровень физической подготовки, обеспечивающий полноценную деятельность (УК-7);

- способен формировать развивающую образовательную среду для достижения личностных, предметных и метапредметных результатов обучения средствами преподаваемых учебных предметов (ПКС-4)

В результате освоения дисциплины обучающийся должен:

*знать:*

1. Основные понятия и направления атлетической гимнастики.
2. Методы организации тренировок в атлетической гимнастике.

*уметь:*

1. Технически правильно выполнять упражнения со снарядами и на тренажерах: жим штанги лежа, приседания со штангой на плечах, становую тягу.

2. Самостоятельно планировать и проводить тренировки начального уровня с учетом возрастных, функциональных особенностей занимающихся.

3. Выполнять обязанности инструктора в тренажерном зале.

*владеть:*

1. Техникой выполнения упражнений со снарядами и на тренажерах.
2. Системой знаний о режиме тренировок в Атлетической гимнастике.
3. Системой знаний о режиме питания в Атлетической гимнастике.

4. Системой знаний о режиме нагрузок и отдыха, как часть восстановительного процесса и роста мышечной массы.

## 2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Дисциплина «Атлетическая гимнастика» занимает значительное место в дисциплинах предметно-содержательного модуля, в части, формируемой участниками образовательных отношений Б1.В,ДВ изучаемых студентами педагогических вузов по направлению подготовки 44.03.01 – Педагогическое образование – профиль «Физическая культура».

Уровень высшего образования – Бакалавриат.

Область профессиональной деятельности выпускников включает образование, социальную сферу, воспитание, развитие, просвещение, образовательные системы.

Виды профессиональной деятельности, к которым готовятся выпускники: педагогическая, проектная, исследовательская, культурно-просветительская.

### 3 ФОРМИРУЕМЫЕ КОМПЕТЕНЦИИ И ИНДИКАТОРЫ ИХ ДОСТИЖЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ)

Коды компетенции	Содержание компетенций	Код и наименование индикатора достижения компетенции
УК-7	Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	<p>УК-7.1. <b>Знать:</b> технологию спортивной тренировки в виде спорта (группе спортивных дисциплин)</p> <p>УК -7.2. <b>Уметь:</b> решать стандартные профессиональные задачи с применением естественнонаучных знаний, методов построения спортивной подготовки, ее анализа и моделирования.</p> <p>УК-7.3. <b>Владеть:</b> современными средствами, методами и особенности физической, технической, тактической, психологической, теоретической, интегральной подготовки в виде спорта (группе спортивных дисциплин)</p>
ПКС-4	Способен формировать развивающую образовательную среду для достижения личностных, предметных и метапредметных результатов обучения средствами преподаваемых учебных предметов (ПКО-4 ПООП МПГУ)	<p>ПКС – 4.1. Знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- задачи, средства, методы, методические особенности атлетической гимнастики и тенденции ее развития. Меры по предупреждению травматизма на занятиях по атлетической гимнастике. Характеристики условий занятий и требования, предъявляемые к инвентарю;</li> <li>- классификацию спортивных движений рекомендации по исправлению ошибок при выполнении технических элементов, характеристику способов организации группы на занятиях;</li> </ul> <p>ПКС – 4.2. Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- разработать план-конспект урока по атлетической гимнастике;</li> <li>- разработать комплексы упражнений для развития физических качеств;</li> <li>- уметь определить плотность частей урока – хронометраж, выполнить анализ с учетом задач, решаемых на уроке.</li> </ul> <p>ПКС – 4.3. Владеть:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- рациональной организацией и проведением занятий и соревнований атлетической гимнастике в соответствии с содержанием действующих программ и спецификой контингента занимающихся.</li> </ul>

#### 4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

##### 4.1 Структура дисциплины (модуля)

Вид работы	Трудоемкость, акад. Часов (ОФО/ОЗО)	
	7 семестр	всего
<b>Общая трудоемкость</b>	<b>72/144</b>	<b>72/144</b>
<b>Контактная работа:</b>	<b>-/17</b>	<b>-/17</b>
Лекции (Лек)	-/4	-/4
Практические занятия (ПР)	-/10	-/10
Контактная работа в период теоретического обучения (КонтТО)	-/-	-/-
Промежуточная аттестация (зачет, экзамен, зачет с оценкой)	зачет	зачет
<b>Самостоятельная работа:</b>	<b>72/121</b>	<b>72/121</b>
-- выполнение индивидуального творческого задания (ИТЗ);	32/50	32/50
- написание реферата (Р);	12/20	12/20
-- самоподготовка (проработка и повторение лекционного материала и материала учебников и учебных пособий);	16/30	16/30
- подготовка к промежуточной аттестации и т.п.)	12/21	12/21

##### 4.2 Распределение видов работы и их трудоемкости по разделам дисциплины (очная форма обучения)

№	Раздел дисциплины	Семестр	Неделя семестра	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах)			Формы текущего контроля успеваемости (по неделям семестра)  Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
				Лекции	Практические	Самостоятельная работа (час)	
	РАЗДЕЛ I. ОСНОВЫ ТЕОРИИ АТЛЕТИЧЕСКОЙ ГИМНАСТИКИ						
1	Тема 1.1 Понятие – Атлетическая гимнастика. Классификация направлений в атлетизме.	7			6	12	
2	Тема 1.2 Методы тренировки в атлетической гимнастике.	7			6	12	Самостоятельная работа №1
3	Тема 1.3 Восстановление и питание как часть тренировочного процесса.	7			6	12	
4	Тема 1.4 Учет возрастных, функциональных и других различий занимающихся.	7			6	12	Самостоятельная работа №2
5	Тема 1.5 Техника выполнения базовых упражнений.	7			6		
6	Тема 2.1. Тренировка начального уровня.	7			6	12	

7	Тема 2.2 Раздельные тренировки.	7			6		
8	Тема 2.3. Круговая тренировка.	7			6		Практическая работа №1
9	Тема 2.4 Техника выполнения соревновательных упражнений.	7			6	12	
10	Тема 2.5 Тестирование в силовых упражнениях.	7			6		Силовой тест.
11	Тема 2.6 Индивидуализация тренировок.	7			6		
12	Тема 2.7. Интенсификация тренировок.	7			3		
13	Тема 2.8 Учебная практика. Проведение самостоятельных тренировок по индивидуальным планам.	7			3		Контрольный силовой тест.
<b>ИТОГО:</b>		<b>7</b>			<b>72</b>	<b>72</b>	

*Заочная форма обучения*

<b>РАЗДЕЛ I. ОСНОВЫ ТЕОРИИ АТЛЕТИЧЕСКОЙ ГИМНАСТИКИ</b>							
1	Тема 1.1 Понятие – Атлетическая гимнастика. Классификация направлений в атлетизме.	7		1		10	
2	Тема 1.2 Методы тренировки в атлетической гимнастике.	7		1		10	Самостоятельная работа №1
3	Тема 1.3 Восстановление и питание как часть тренировочного процесса.	7				10	
4	Тема 1.4 Учет возрастных, функциональных и других различий занимающихся.	7		1		10	Самостоятельная работа №2
5	Тема 1.5 Техника выполнения базовых упражнений.	7		1	2	10	
<b>РАЗДЕЛ II. МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ПОСТРОЕНИЯ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА В АТЛЕТИЧЕСКОЙ ГИМНАСТИКЕ</b>							
6	Тема 2.1. Тренировка начального уровня.	7		2	2	10	
7	Тема 2.2 Раздельные тренировки.	7		2	1	10	
8	Тема 2.3. Круговая тренировка.	7		2	1	10	Практическая работа №1
9	Тема 2.4 Техника выполнения соревновательных упражнений.	7			1	10	
10	Тема 2.5 Тестирование в силовых упражнениях.	7			1	10	Силовой тест.
11	Тема 2.6 Индивидуализация тренировок.	7			1	10	
12	Тема 2.7. Интенсификация тренировок.	7			1	10	
13	Тема 2.8 Учебная практика. Проведение самостоятельных тренировок по индивидуальным планам.	7			2	1	Контрольный силовой тест.
<b>ИТОГО:</b>				<b>4</b>	<b>10</b>	<b>121</b>	

#### **4.3. Содержание разделов дисциплины**

### **РАЗДЕЛ I. ОСНОВЫ ТЕОРИИ АТЛЕТИЧЕСКОЙ ГИМНАСТИКИ**

**Тема 1.1. Понятие – Атлетическая гимнастика. Классификация направлений в атлетизме**

#### **Лекция №1**

История, развитие и организация в атлетической гимнастике.

Спецификация особенности атлетической гимнастики.

Спортивное, физкультурно-оздоровительное и реабилитационное разделение в атлетизме. Воспитательное, образовательное и оздоровительное значение атлетической гимнастики.

#### **Самостоятельная работа**

Самостоятельное изучение литературы по вопросам истории и развития, особенностей и направлений в атлетической гимнастике. Подготовка к самостоятельной работе №1.

**Тема 1.2 Методы и организация тренировок в атлетической гимнастике**

#### **Лекция №2**

Основные задачи инструктора. Техника безопасности при проведении занятий. Основные методы тренировки. Подбор упражнений. Составление тренировочной программы. Использование отдельных тренировок. Методы интенсификации тренировки. Составление длительных тренировочных планов.

#### **Самостоятельная работа №1**

Атлетическая гимнастика – это \_\_\_\_\_

**Основные направления в Атлетической гимнастике:**

1. \_\_\_\_\_

2. \_\_\_\_\_

**Значение Атлетической гимнастики:** \_\_\_\_\_

**Тема 1.3 Восстановление и питание, как часть тренировочного процесса**

#### **Лекция №3**

Особенности питания в атлетической гимнастике. Диета для увеличения мышечной массы. Диета для уменьшения жировой прослойки.

Составление индивидуального плана питания. Необходимость восстановления в атлетической гимнастике. Наиболее эффективные восстановительные процедуры.

#### **Самостоятельная работа**

Самостоятельное изучение литературы по вопросам питания и восстановления как части тренировочного процесса в Атлетической гимнастике. Написание рефератов на тему «Учет возрастных, функциональных и других различий занимающихся» Подготовка к самостоятельной работе №2.

**Тема 1.4 Учет возрастных, функциональных и других различий занимающихся (**

#### **Лекция №4**

Особенности тренировок подростков и юношей. Тренировки людей старше 40 лет. Особенности женских тренировок. Силовая подготовка в различных видах спорта.

Специфика тренировок с функционально ограниченными людьми. Индивидуализация тренировок.

## Самостоятельная работа №2

### 1 вариант

Белки \_\_\_\_\_

Виды диет в зависимости от целей:

1. \_\_\_\_\_

2. \_\_\_\_\_

3. \_\_\_\_\_

Особенности тренировок подростков и юношей \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

### 2 вариант

Жиры \_\_\_\_\_

Виды диет в зависимости от целей:

1. \_\_\_\_\_

2. \_\_\_\_\_

3. \_\_\_\_\_

Тренировки людей старше 40 лет: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

### 3 вариант

Углеводы \_\_\_\_\_

Виды диет в зависимости от целей:

1. \_\_\_\_\_

2. \_\_\_\_\_

3. \_\_\_\_\_

Особенности женских тренировок: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

## Тема 1.5 Техника выполнения базовых упражнений в атлетической гимнастике и в силовом троеборье

### Лекция №5

Методы и средства тренировок. Изучить современную технику выполнения соревновательных упражнений: жим лежа, становая тяга, приседание.

### Практические занятия.

На практических занятиях более подробно раскрываются научное и практическое значение атлетической гимнастики, ее задачи и перспективы развития. Студенты овладевают техникой выполнения упражнений атлетической гимнастики, терминологией, навыками страховки и помощи, приемами организации занятий, применения упражнений в целях направленного воздействия на функции отдельных органов, систем и организма в целом, формирования правильной осанки, развития двигательных, психических и личностных свойств занимающихся, повышают свою физическую подготовленность.

### Практическое занятие №1

Техника выполнения базовых упражнений.

«Жим лежа», «Приседания», «Становая тяга», «Подтягивание», «Жим с груди стоя», «Сгибание рук стоя», «Отжимание на брусьях», «Подъемы на носки стоя», «Подъем туловища», «Подъем ног».

## **РАЗДЕЛ II. МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ПОСТРОЕНИЯ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА В АТЛЕТИЧЕСКОЙ ГИМНАСТИКЕ**

**Тема 2.1 Подбор упражнений и нагрузки на начальном этапе тренировок (1–3 месяце)**

### **Лекция №6**

Индивидуализация тренировок. Учет возрастных, функциональных особенностей занимающихся. Подбор первого тренировочного комплекса. Дневник тренировок и питания.

**Практическое занятие № 2** Тренировка начального уровня.

Жим лежа 3\*10

Тяга блока сверху к груди 3\*12

Жим из-за головы 3\*8

Приседания 3\*10-12

Сгибание рук стоя 3\*8

Французский жим лежа 3\*12

Голень стоя 3\*20

**Самостоятельная работа (6 часов):** Самостоятельное изучение литературы по вопросам тренировок различного уровня в Атлетической гимнастике. Подготовка к практической работе №1.

**Тема 2.2 Раздельные тренировки. Различные виды Сплит-систем**

### **Лекция №7**

Виды сплит-систем в бодибилдинге в зависимости от количества тренировочных дней в комплексе: двухдневный, трехдневный, четырехдневный, пятидневный. Термин "СПЛИТ" переводится, как разделение (отделение). То есть сплит система в бодибилдинге - это тренировка разных групп мышц в разное время.

**Практическое занятие № 3-4** Раздельные тренировки.

А) Тренировка № 1.

Жим лежа 3\*8

Жим на наклонной 3\*10

Отжимание на брусьях 2\*12

Жим гантелей сидя 3\*10

Разводка стоя 2\*12

Французский жим лежа 3\*10

Разгибание рук на блоке 2\*12

Б) Тренировка № 2.

Приседания 3\*12

Подтягивания 2\*12

Тяга штанги в наклоне 3\*8

Тяга блока сидя 3\*8

Сгибание рук стоя 3\*8

## **Тема 2.3 Круговые тренировки. Особенности построения тренировок, их цели и задачи**

### **Лекция №8**

Метод круговой тренировки – высокоинтенсивный тренинг, который хорошо подходит для сушки и повышения качеств выносливости. Круговая тренировка может состоять из аэробных и анаэробных упражнений. Один круг может состоять из 3-10 упражнений, воздействующих на разные мышечные группы, которые выполняются поочередно друг за другом. Обычно между упражнениями в круге делается маленький отдых (15-30 секунд), а между кругами делается большой перерыв (1-3 минуты).

### **Практическая работа №1.**

Написание программы тренировок для новичков.

### **Практическое занятие № 5-6. Круговая тренировка.**

Круг 1:

- Жим из-за головы 15
- Приседания 20
- Тяга блока сверху за голову 20
- Сгибание рук стоя 15
- Разводка на наклонной скамье 20
- Французский жим сидя 15
- Сгибание ног лежа 20

Круг 2:

- Жим гантелей сидя 15
- Жим ногами 20
- Тяга блока сидя 20
- Разводка на наклонной 20
- Сгибание рук с гантелями 20
- Разгибание рук на блоке 15
- Приведение ноги в тренажере 20

## **Тема 2.4 Техника выполнения соревновательных упражнений**

### **Практическое занятие № 7-8**

Техника выполнения соревновательных упражнений.

«Приседания». «Приседания в стиле сумо». «Жим лежа». «Становая тяга». «Становая тяга в стиле сумо».

**Самостоятельная работа:** Подготовка к силовому тесту.

## **Тема 2.5 Тестирование в силовых упражнениях.**

### **Практическое занятие № 9-10.**

Тестирование в силовых упражнениях.

1. Приседания – 6 повторений с весом 50% от собственного веса.
2. Жим лежа – 6 повторений с весом 50% собственного веса.
3. Подтягивания – 10 повторений.
4. Отжимания от пола – 10 повторений.
5. Подъемы туловища на наклонной скамье – 15 повторений.

## **Тема 2.6 Индивидуализация тренировок**

### **Практическое занятие № 11-12**

Индивидуализация тренировок.

Определение объема нагрузки и подбор упражнений в зависимости от результатов тестирования.

## **Тема 2.7. Интенсификация тренировок**

### **Практическое занятие № 13-14**

Интенсификация тренировок.

А) «Принцип пирамиды». «Тренировка с партнером». «Дроп-сеты». «Частичные повторения».

Б) «Суперсет». «Трисет». «Гигантский сет». «Перевернутая пирамида». «Предварительное утомление».

## **Тема 2.8 Учебная практика. Проведение самостоятельных тренировок по индивидуальным планам**

### **Практическое занятие № 15-16**

Проведение самостоятельных тренировок по индивидуальному плану.

## **4. Образовательные технологии**

Освоение дисциплины «Атлетическая гимнастика» предполагает использование следующих образовательных технологий:

1. *Тематическая проблематизация.* Обсуждение и прояснение в интерактивной форме с целью постановки вопросов, задающих эвристическое пространство интеллектуального поиска.
2. *Диалоговая модель рассмотрения Атлетической гимнастики.* В процессе обсуждения используется вопросно-ответный метод постижения знаний.
3. *Проблемная дискуссия.* Форма обсуждения актуальных вопросов, предполагающая неоднозначность оценок и полемику.
4. *Блиц-опрос.* Постановка 20-30 вопросов по изученным темам, на которые студенты должны дать ясный краткий ответ.
5. *Компаративистский анализ.* Сравнительное изучение мировоззренческих установок и интеллектуальных поисков в различных взглядах на вопросы Атлетической гимнастики.

## **5. Фонд оценочных средств для текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины и учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы студентов**

Формой итогового контроля является зачет, к которому допускаются студенты, имеющие текущую аттестацию, полностью выполнившие учебную практику и успешно выполнявшие следующие нормативы:

- 1.Подтягивания на перекладине – 15 раз
- 2.Жим штанги, лежа на горизонтальной скамье – 6 раз с весом равным 80-100% весу своего тела.
- 3.Приседания со штангой на плечах – 6 раз с весом равным 80-100% весу своего тела.
- 4.Отжимания от пола – 15 повторений.
- 5.Подъемы туловища на наклонной скамье – 25 повторений.

**Контрольные вопросы для итоговой аттестации студентов по дисциплине  
«Атлетическая гимнастика»:**

- 1.История, развитие и организация в атлетической гимнастике.
- 2.Особенности атлетической гимнастики.
- 3.Основные направления в атлетической гимнастике, их отличия и сходства.
- 4.Значение атлетической гимнастики.
- 5.Основные задачи инструктора. Обязанности инструктора.
- 6.Техника безопасности при проведении занятий.
- 7.Подбор упражнений. Составление тренировочной программы.
- 8.Восстановление и питание, как часть тренировочного процесса.
- 9.Наиболее эффективные восстановительные процедуры.
- 10.Особенности тренировок подростков и юношей.
- 11.Тренировки людей старше 40 лет.
- 12.Особенности женских тренировок.
- 13.Тренировка начального уровня.
- 14.Тренировка и питание для увеличения массы тела.
- 15.Тренировка и питание для снижения массы тела.
- 16.Базовые упражнения. Техника выполнения.
- 17.Изолированные упражнения. Техника выполнения.
- 18.Методы развития силы. Их направленность в упражнениях с отягощениями.
- 19.Техника выполнения и методика обучения упражнениям для мышц рук.
- 20.Техника выполнения и методика обучения упражнениям для дельтовидных и трапециевидных мышц.
- 21.Техника выполнения и методика обучения упражнениям для мышц спины.
- 22.Техника выполнения и методика обучения упражнениям для мышц брюшного пресса.
- 23.Техника выполнения и методика обучения упражнениям для мышц ног.
- 24.Техника выполнения и методика обучения упражнениям для грудных мышц.
- 25.Типы телосложения.

**6. Темы дисциплины для самостоятельного изучения**

Самостоятельное изучение тем дисциплины не предусмотрено.

<b>№ п/п</b>	<b>Наименование раздела</b>	<b>Виды учебных занятий</b>	<b>Образовательные технологии</b>
	Тема 1. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта.	Лекция	Традиционная лекция в ауд. с мультимедиа проектором
		Практическое занятие	Практическое занятие по указанным вопросам.
		Самостоятельная работа	Изучение материала лекции, документа, подготовка учебного задания № 1.
	Тема 2. Приказ Министерства спорта РФ от 27 декабря 2013 г. N 1125 "Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры	Лекция	Традиционная лекция в ауд. с мультимедиа проектором
		Практическое занятие	Практическое занятие по указанным вопросам.
		Самостоятельная работа	Изучение материала лекции, документа, подготовка учебного задания № 2.

	и спорта"		
Тема 3. Приказ Министерства спорта РФ от 15 ноября 2018 г. N 939 "Об утверждении федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам"	Лекция	Традиционная лекция в ауд. с мультимедиа проектором	
	Практическое занятие	Практическое занятие по указанным вопросам.	
	Самостоятельная работа	Изучение материала лекции, документа, подготовка учебного задания № 3.	
Тема 4. Требования к разработке программы спортивной подготовки по виду спорта.	Лекция	Традиционная лекция в ауд. с мультимедиа проектором	
	Практическое занятие	Практическое занятие по указанным вопросам.	
	Самостоятельная работа	Изучение материала лекции, документа, подготовка учебного задания № 4.	

#### **Самостоятельные занятия:**

1. Работа с учебной и методической литературой:

- Типы телосложения.
- Техника выполнения и методика обучения упражнениям для мышц рук.
- Техника выполнения и методика обучения упражнениям для дельтовидных и трапециевидных мышц.
- Техника выполнения и методика обучения упражнениям для мышц спины.
- Техника выполнения и методика обучения упражнениям для мышц брюшного пресса.
- Техника выполнения и методика обучения упражнениям для мышц ног.
- Техника выполнения и методика обучения упражнениям для мышц груди.
- 2. Запись упражнений, проводимых на занятиях.
- 3. Ведение личного дневника тренировок и питания.
- 4. Запись антропометрических данных.
- 5. Составление программ тренировок.

#### **7. Оценочные средства (материалы) для текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине (модулю)**

Оценочными средствами обеспечены все формы текущего контроля по дисциплине. В соответствии со структурой дисциплины в ходе текущего контроля используются учебные задания, их содержание представлено в практических занятиях.

#### **8. Система оценивания планируемых результатов обучения**

Форма контроля	За одну работу		Всего
	Миним. баллов	Макс. баллов	
Текущий контроль:			
- опрос	6 баллов	9 баллов	9

- участие в дискуссии на семинаре	6 баллов	9 баллов	9
- индивидуальное учебное задание	27 баллов	36 баллов	36
- реферат (тема «Принципы спортивной тренировки в построении тренировочного процесса»)	13 баллов	30 баллов	30
Промежуточная аттестация	зачет	зачет	зачет
<b>Итого за семестр:</b>	<b>52</b>	<b>84</b>	<b>84 балла</b>

## 9. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

### 9.1 основная литература:

1. Дворкин Л.С. Тяжелая атлетика : учебник для вузов / Л.С. Дворкин; 1-я и 2-я главы – Л.С. Дворкин, А.П. Слободян. – М. : Советский спорт, 2005 – 600с.

### 9.2 дополнительная литература:

2. Фредерик Хатфильд. “Бодибилдинг. Научный метод”., 1984
3. Бил Рейнолдс. “Основы питания”, 1986
4. Арнольд Шварцнеггер “Энциклопедия бодибилдинга”., 1998
5. Воробьев А.Н., “Тяжелая атлетика”, 1981
6. Вейдер Д. «Строительство тела по системе Джо Вейдера» - М.: ФиС. 1993 г.
7. Роберт Кеннеди. «Базовые программы для массивных мышц». М.: 2000.
8. Оскар Хейденштон. Бодибилдинг для начинающих. М.: 2000.
9. Винс Жиронда и Роберт Кеннеди. «Освобождение дикого тела. Бодибилдинг для мужчин и женщин».
10. Периодическая печать: журналы “Качай мускулы”, “Мир силы”, “IronMan”, “MuscularDevelopment”, “Культура тела”.

### 9.3 Программное обеспечение

Microsoft Office 2010 Russian Academic OPEN 1 License (бессрочная), (лицензия 49512935);  
Microsoft Sys Ctr Standard Sngl License/Software Assurance Pack Academic License 2 PROC (бессрочная), (лицензия 60465661)  
Microsoft Win Home Basic 7 Russian Academic OPEN (бессрочная), (лицензия 61031351),  
Microsoft Office 2010 Russian Academic OPEN, (бессрочная) (лицензия 61031351),  
Microsoft Windows Proffesional 8 Russian Upgrade Academic OPEN (бессрочная), (лицензия 61031351),  
Microsoft Internet Security&Accel Server Standart Ed 2006 English Academic OPEN, (бессрочная), (лицензия 41684549),  
Microsoft Office Professional Plus 2010 Russian Academic OPEN, (бессрочная), (лицензия 60939880),  
Microsoft Windows Server CAL 2008 Russian Academic OPEN, (бессрочная), (лицензия 60939880),  
Kaspersky Endpoint Security длябизнеса - Расширенный Russian Edition. 1000-1499 Node 2 year Educational Renewal License (лицензия 2022-190513-020932-503-526), срокпользованияс 2019-05-13 по 2021-04-13  
ABBYYFineReader 11 Professional Edition, (бессрочная), (лицензия AF11-2S1P01-102/AD),  
Microsoft Windows Pro 64bit DOEM, (бессрочная), контракт № 6-ОАЭФ2014 от 05.08.2014  
«Антиплагиат. ВУЗ». Лицензионный договор №194 от 22.03. 2018 года.

Kaspersky Endpoint Security для бизнеса - Расширенный Russian Edition. 1000-1499 Node 2 year Educational Renewal License (лицензия 2022-190513-020932-503-526), срок пользования 2019-05-13 по 2021-04-13

«Антиплагиат. ВУЗ». Лицензионный договор №194 от 22.03. 2018 года.

#### **9.4 Профессиональные базы данных и информационные справочные системы современных информационных технологий**

«Антиплагиат. ВУЗ». Лицензионный договор №194 от 22.03. 2018 года;

Официальный Web-сайт СахГУ <http://sakhgu.ru/>; [sakhgu.pf](http://sakhgu.pf)

Система независимого компьютерного тестирования в сфере образования <http://i-exam.ru/>

Сайт научной электронной библиотеки eLIBRARY <http://elibrary.ru>

Сайт университетской библиотеки ONLINE <http://www.biblioclub.ru/>

Сайт электронно-библиотечной системы IPRbooks <http://www.iprbookshop.ru>

Сайт информационной справочной системы Polpred.com [http:// polpred.com/](http://polpred.com/)  
<https://math.ru/>

Справочно-правовая система «Консультант Плюс» (- <http://www.consultant.ru/>)

Электронная библиотечная система eLIBRARY.RU (<http://www.elibrary.ru/>)

3.Сайт Министерства Спорта Российской Федерации. – Режим доступа:  
<https://www.minsport.gov.ru/>

Федеральный портал «Российское образование» - <http://www.edu.ru>

Информационная система «Единое окно доступа к образовательным ресурсам» -  
<http://www.window.edu.ru>

Российский портал открытого образования - <https://openedu.ru/>

Портал Электронная библиотека: диссертации - <http://diss.rsl.ru/?menu=disscatalog/>

Портал научной электронной библиотеки - <http://elibrary.ru/defaultx.asp>

Портал Электронная библиотека диссертаций - <http://diss.rsl.ru/?menu=disscatalog/>

Сайт Российской Академии Наук. - Режим доступа:

<http://www.ras.ru/sciencestructure.aspx>

Сайт Института научной информации по общественным наукам РАН. - Режим доступа: <http://www.inion.ru>

#### **10. Обеспечение образовательного процесса для лиц с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов**

Учебные и учебно-методические материалы для самостоятельной работы обучающихся из числа инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ) предоставляются в формах, адаптированных к ограничениям их здоровья и восприятия информации:

Для слепых и слабовидящих:

- лекции оформляются в виде электронного документа, доступного с помощью компьютера со специализированным программным обеспечением;
- письменные задания выполняются на компьютере со специализированным программным обеспечением, или могут быть заменены устным ответом;
- обеспечивается индивидуальное равномерное освещение не менее 300 люкс;
- для выполнения задания при необходимости предоставляется увеличивающее устройство; возможно также использование собственных увеличивающих устройств;
- письменные задания оформляются увеличенным шрифтом;
- экзамен и зачёт проводятся в устной форме или выполняются в письменной форме на компьютере.

Для глухих и слабослышащих:

- лекции оформляются в виде электронного документа, либо предоставляется звукоусиливающая аппаратура индивидуального пользования;

- письменные задания выполняются на компьютере в письменной форме;
- экзамен и зачёт проводятся в письменной форме на компьютере; возможно проведение в форме тестирования.

Для лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата:

- лекции оформляются в виде электронного документа, доступного с помощью компьютера со специализированным программным обеспечением;
- письменные задания выполняются на компьютере со специализированным программным обеспечением;
- экзамен и зачёт проводятся в устной форме или выполняются в письменной форме на компьютере.

При необходимости предусматривается увеличение времени для подготовки ответа.

Процедура проведения промежуточной аттестации для обучающихся устанавливается с учётом их индивидуальных психофизических особенностей. Промежуточная аттестация может проводиться в несколько этапов.

При проведении процедуры оценивания результатов обучения предусматривается использование технических средств, необходимых в связи с индивидуальными особенностями обучающихся. Эти средства могут быть предоставлены университетом, или могут использоваться собственные технические средства.

Проведение процедуры оценивания результатов обучения допускается с использованием дистанционных образовательных технологий.

Обеспечивается доступ к информационным и библиографическим ресурсам в сети Интернет для каждого обучающегося в формах, адаптированных к ограничениям их здоровья и восприятия информации:

Для слепых и слабовидящих:

- в печатной форме увеличенным шрифтом;
- в форме электронного документа;
- в форме аудиофайла.

Для глухих и слабослышащих:

- в печатной форме;
- в форме электронного документа.

Для обучающихся с нарушениями опорно-двигательного аппарата:

- в печатной форме;
- в форме электронного документа;
- в форме аудиофайла.

Учебные аудитории для всех видов контактной и самостоятельной работы, научная библиотека и иные помещения для обучения оснащены специальным оборудованием и учебными местами с техническими средствами обучения:

Для слепых и слабовидящих:

для глухих и слабослышащих:

- автоматизированным рабочим местом для людей с нарушением слуха и слабослышащих;

- акустический усилитель и колонки;

Для обучающихся с нарушениями опорно-двигательного аппарата:

- передвижными, регулируемые эргономическими партами СИ-1;
- компьютерной техникой со специальным программным обеспечением.

## **11. Материально-техническое обеспечение дисциплины (модуля)**

Реализация программы дисциплины предполагает наличие учебных кабинетов.

### **а) оборудование учебного кабинета и рабочих мест кабинета:**

- рабочие места по количеству обучающихся;
- рабочее место преподавателя: письменный стол, стул;

- доска с освещением;
- информационные стенды;
- дидактические единицы с раздаточным материалом;
- учебные демонстрационные материалы, наглядные пособия (муляжи, схемы, таблицы);
- кинограммы, учебные фильмы;
- контрольно-оценочные средства.

**б) Технические средства обучения учебного кабинета:**

- компьютерная техника;
- мультимедийное оборудование;
- оргтехника;
- доступ к сети Интернет; доступ к электронно-библиотечной системе.

Программа составлена в соответствии с требованиями ФГОС ВО и ПООП (при наличии) по направлению подготовки (специальности) 44.03.01 «Педагогическое образование» профиль «Физическая культура».

УТВЕРЖДЕНО

Протокол заседания кафедры

№\_\_ от \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

## ЛИСТ ИЗМЕНЕНИЙ

в рабочей программе дисциплины «Атлетическая гимнастика»  
по направлению подготовки 44.03.01 Педагогическое образование Профиль Физическая культура»

на 20\_\_/20\_\_ учебный год

1. В \_\_\_\_\_ вносятся следующие изменения:

(элемент рабочей программы)

1.1. ....;

1.2. ....;

...

1.9. .... .

2. В \_\_\_\_\_ вносятся следующие изменения:

(элемент рабочей программы)

2.1. ....;

2.2. ....;

...

2.9. .... .

3. В \_\_\_\_\_ вносятся следующие изменения:

(элемент рабочей программы)

3.1. ....;

3.2. ....;

...

3.9. .... .

Составитель  
дата

подпись

расшифровка подписи

Зав. кафедрой

подпись

расшифровка подписи