



МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ, НАУКИ И МОЛОДЕЖИ РЕСПУБЛИКИ КРЫМ

**Государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования
Республики Крым
«Крымский инженерно-педагогический университет имени Февзи Якубова»
(ГБОУВО РК КИПУ имени Февзи Якубова)**

Кафедра физической культуры

СОГЛАСОВАНО

Руководитель ОПОП

_____ В.В. Сенченко

02 апреля 2026 г.

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий кафедрой

_____ Н.Н. Мухамедьяров

02 апреля 2026 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ
Б1.В.02.ДВ.04.02 «Атлетическая гимнастика»**

направление подготовки 44.03.01 Педагогическое образование
профиль подготовки «Физическая культура»

факультет психологии и педагогического образования

Симферополь, 2026

Рабочая программа дисциплины Б1.В.02.ДВ.04.02 «Атлетическая гимнастика» для бакалавров направления подготовки 44.03.01 Педагогическое образование. Профиль «Физическая культура» составлена на основании ФГОС ВО, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 22.02.2018 № 121.

Составитель
рабочей программы _____ А.В. Иванов
подпись

Рабочая программа рассмотрена и одобрена на заседании кафедры физической культуры
от 02 марта 2026 г., протокол № 10

Заведующий кафедрой _____ Н.Н. Мухамедьяров
подпись

Рабочая программа рассмотрена и одобрена на заседании УМК факультета психологии и педагогического образования
от 02 апреля 2026 г., протокол № 7

Председатель УМК _____ Л.И. Аббасова
подпись

1. Рабочая программа дисциплины Б1.В.02.ДВ.04.02 «Атлетическая гимнастика» для бакалавриата направления подготовки 44.03.01 Педагогическое образование, профиль подготовки «Физическое культура».

2. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы

2.1. Цель и задачи изучения дисциплины (модуля)

Цель дисциплины (модуля):

– Целью освоения дисциплины является формирование базы знаний в сфере физической культуры и спорта, в частности методики атлетической тренировки как системы деятельности по организации физической подготовки и оздоровления населения, а также в сфере пропаганды здорового образа жизни.

Учебные задачи дисциплины (модуля):

– Расширить и углубить знания учащихся в области анатомии и функциональных возможностях организма человека; физической подготовке;

– Обучить технике выполнения упражнений в тренажерном зале, принципам и приемам самоконтроля и принципам построения тренировки;

– Обучить основам гигиены при занятиях спортом, при работе в тренажерном зале, а также правилам техники безопасности.

2.2. Планируемые результаты освоения дисциплины

Процесс изучения дисциплины Б1.В.02.ДВ.04.02 «Атлетическая гимнастика» направлен на формирование следующих компетенций:

УК-7 - Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

ПК-1 - Способен осваивать и использовать теоретические знания и практические умения и навыки в предметной области при решении профессиональных задач

В результате изучения дисциплины студент должен:

Знать:

– основные упражнения атлетической гимнастики и их классификацию; влияние гимнастических упражнений на развитие физических качеств; методические основы построения занятий.

– цели и задачи атлетической гимнастики в спортивной и оздоровительной работе; принципы организации и планирования занятий; базовые методики обучения гимнастическим упражнениям.

Уметь:

– выполнять базовые гимнастические упражнения с правильной техникой; оценивать уровень физической подготовки занимающихся; подбирать упражнения для развития силы, гибкости и координации.

– составлять комплекс гимнастических упражнений для разных возрастных групп; организовывать занятия и контролировать их выполнение; корректировать технику выполнения гимнастических элементов.

Владеть:

– навыками безопасного выполнения гимнастических упражнений; методикой коррекции ошибок у занимающихся; умением адаптировать упражнения под уровень подготовки группы.

– навыками разработки безопасного и эффективного комплекса гимнастики; методикой мотивации и индивидуального подхода к занимающимся; умением оценивать результативность занятий и уровень физической подготовки.

3. Место дисциплины в структуре ОПОП.

Дисциплина Б1.В.02.ДВ.04.02 «Атлетическая гимнастика» относится к дисциплинам по выбору части, формируемой участниками образовательных отношений учебного плана.

4. Объем дисциплины (модуля)

(в зачетных единицах с указанием количества академических или астрономических часов, выделенных на контактную работу обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий) и на самостоятельную работу обучающихся)

| Семестр | Общее кол-во часов | кол-во зач. единиц | Контактные часы | | | | | | СР | Контроль (время на контроль) |
|--------------|--------------------|--------------------|-----------------|-----|----------|------------|----------|----|----|------------------------------|
| | | | Всего | лек | лаб.зан. | практ.зан. | сем.зан. | ИЗ | | |
| 5 | 72 | 2 | 30 | 6 | | 24 | | | 42 | 3а |
| Итого по ОФО | 72 | 2 | 30 | 6 | | 24 | | | 42 | |

5. Содержание дисциплины (модуля) (структурированное по темам (разделам) с указанием отведенного на них количества академических или астрономических часов и видов учебных занятий)

| Наименование тем (разделов, модулей) | Количество часов очная форма | | | | | | | Количество часов заочная форма | | | | | | | Форма текущего контроля |
|--|--------------------------------|---|-----|----|-----|----|----|--------------------------------|---|-----|----|-----|----|----|---------------------------------|
| | Всего | л | лаб | пр | сем | ИЗ | СР | Всего | л | лаб | пр | сем | ИЗ | СР | |
| | Атлетическая гимнастика | | | | | | | | | | | | | | |
| Основные понятия атлетической гимнастики | 20 | 2 | | 6 | | | 12 | | | | | | | | устный опрос; тестовый контроль |

| Наименование тем (разделов, модулей) | Количество часов очная форма | | | | | | | Количество часов заочная форма | | | | | | | Форма текущего контроля |
|--|------------------------------|---|-----|----|-----|----|----|--------------------------------|---|-----|----|-----|----|----|------------------------------------|
| | Всего | л | лаб | пр | сем | ИЗ | СР | Всего | л | лаб | пр | сем | ИЗ | СР | |
| Инвентарь и оборудование, применяемые в атлетической тренировке. | 16 | 2 | | 4 | | | 10 | | | | | | | | устный опрос; тестовый контроль |
| Упражнения атлетической гимнастики. | 10 | 2 | | 4 | | | 4 | | | | | | | | устный опрос; тестовый контроль |
| Особенности тренировки отдельных полово-возрастных групп. | 12 | | | 4 | | | 8 | | | | | | | | устный опрос; тестовый контроль |
| Планирование и управление в атлетической гимнастике. | 6 | | | 2 | | | 4 | | | | | | | | устный опрос; тестовый контроль |
| Профессиональный имидж инструктора по атлетической гимнастике. | 8 | | | 4 | | | 4 | | | | | | | | устный опрос; тестовый контроль |
| Всего часов за 5 семестр | 72 | 6 | | 24 | | | 42 | | | | | | | | |
| Форма промеж. контроля | Зачет | | | | | | | | | | | | | | |
| Всего часов дисциплине | 72 | 6 | | 24 | | | 42 | | | | | | | | |

5. 1. Тематический план лекций

| № лекц | Тема занятия и вопросы лекции | Форма проведения (актив., интерак.) | Количество часов | |
|--------|--|-------------------------------------|------------------|-----|
| | | | ОФО | ЗФО |
| 1. | Основные понятия атлетической гимнастики | Акт. | 2 | |

| № лекц | Тема занятия и вопросы лекции | Форма проведения (актив., интерак.) | Количество часов | |
|--------|--|-------------------------------------|------------------|----------|
| | | | ОФО | ЗФО |
| | <p><i>Основные вопросы:</i></p> <p>1. Понятие об атлетизме. История силовых видов спорта. Компоненты атлетизма – бодибилдинг, пауэрлифтинг, силовой фитнес как часть системы физической культуры.</p> | | | |
| 2. | <p>Инвентарь и оборудование, применяемые в атлетической тренировке.</p> <p><i>Основные вопросы:</i></p> <p>1. Инвентарь и оборудование, применяемые в атлетической тренировке. Требования безопасности к местам занятий, специальной экипировке, инвентарю и оборудованию.</p> | Акт. | 2 | |
| 3. | <p>Упражнения атлетической гимнастики.</p> <p><i>Основные вопросы:</i></p> <p>1. Виды упражнений. Критерии выбора. Анализ техники упражнений. Технология обучения. Исправление ошибок.</p> | Акт. | 2 | |
| | Итого | | 6 | 0 |

5. 2. Темы практических занятий

| № занятия | Наименование практического занятия | Форма проведения (актив., интерак.) | Количество часов | |
|-----------|---|-------------------------------------|------------------|-----|
| | | | ОФО | ЗФО |
| 1. | <p>Основные понятия атлетической гимнастики</p> <p><i>Основные вопросы:</i></p> <p>1. Понятие об атлетизме. История силовых видов спорта. Компоненты атлетизма – бодибилдинг, пауэрлифтинг, силовой фитнес как часть системы физической культуры.</p> | Акт. | 6 | |
| 2. | <p>Инвентарь и оборудование, применяемые в атлетической тренировке.</p> | Акт. | 4 | |

| № занятия | Наименование практического занятия | Форма проведения (актив., интерак.) | Количество часов | |
|-----------|--|-------------------------------------|------------------|-----|
| | | | ОФО | ЗФО |
| | <p><i>Основные вопросы:</i></p> <p>1. Инвентарь и оборудование, применяемые в атлетической тренировке. Требования безопасности к местам занятий, специальной экипировке, инвентарю и оборудованию.</p> | | | |
| 3. | <p>Упражнения атлетической гимнастики.</p> <p><i>Основные вопросы:</i></p> <p>1. Виды упражнений. Критерии выбора. Анализ техники упражнений. Технология обучения. Исправление ошибок.</p> | Акт. | 4 | |
| 4. | <p>Особенности тренировки отдельных половозрастных групп.</p> <p><i>Основные вопросы:</i></p> <p>1. Особенности тренировки отдельных половозрастных групп. Циклы подготовки. Комплексы упражнений. Показания и противопоказания к атлетической тренировке.</p> | Акт. | 4 | |
| 5. | <p>Планирование и управление в атлетической гимнастике.</p> <p><i>Основные вопросы:</i></p> <p>1. Планирование и управление в атлетической гимнастике. Проведение спортивно-массовых мероприятий.</p> | Акт. | 2 | |
| 6. | <p>Профессиональный имидж инструктора по атлетической гимнастике.</p> <p><i>Основные вопросы:</i></p> <p>1. Профессиональный имидж инструктора по атлетической гимнастике. Этика и психология делового общения. Стиль речи, профессиональная терминология.</p> | Акт. | 4 | |
| | Итого | | | |

5. 3. Темы семинарских занятий

(не предусмотрены учебным планом)

5. 4. Перечень лабораторных работ

(не предусмотрено учебным планом)

5. 5. Темы индивидуальных занятий

(не предусмотрено учебным планом)

6. Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине (модулю)

Самостоятельная работа по данной дисциплине включает такие формы работы как: работа с базовым конспектом; работа с литературой, чтение дополнительной литературы; подготовка к устному опросу; подготовка к тестовому контролю; подготовка к зачету.

6.1. Содержание самостоятельной работы студентов по дисциплине (модулю)

| № | Наименование тем и вопросы, выносимые на самостоятельную работу | Форма СР | Кол-во часов | |
|---|--|--|--------------|-----|
| | | | ОФО | ЗФО |
| 1 | Основные понятия атлетической гимнастики <i>Основные вопросы:</i> 1. Изучить основные понятия атлетической гимнастики и их значение в развитии физических качеств. | работа с литературой, чтение дополнительной литературы; подготовка к устному опросу; подготовка к тестовому контролю | 12 | |
| 2 | Инвентарь и оборудование, применяемые в атлетической тренировке. <i>Основные вопросы:</i> 1. Рассмотреть используемый инвентарь и оборудование в атлетической тренировке, а также требования безопасности при их применении. | работа с литературой, чтение дополнительной литературы; подготовка к устному опросу; подготовка к тестовому контролю | 10 | |
| 3 | Упражнения атлетической гимнастики. <i>Основные вопросы:</i> 1. Изучить основные упражнения атлетической гимнастики, особенности их | работа с литературой, чтение дополнительной литературы; подготовка к устному опросу; подготовка к тестовому контролю | 4 | |

| № | Наименование тем и вопросы, выносимые на самостоятельную работу | Форма СР | Кол-во часов | |
|---|--|---|--------------|-----|
| | | | ОФО | ЗФО |
| | выполнения и критерии выбора для различных целей. | | | |
| 4 | <p>Особенности тренировки отдельных половозрастных групп.</p> <p><i>Основные вопросы:</i></p> <p>1. Рассмотреть особенности атлетической тренировки для различных половозрастных групп, включая показания и противопоказания к занятиям.</p> | <p>работа с литературой, чтение дополнительной литературы;</p> <p>подготовка к устному опросу;</p> <p>подготовка к тестовому контролю</p> | 8 | |
| 5 | <p>Планирование и управление в атлетической гимнастике.</p> <p><i>Основные вопросы:</i></p> <p>1. Изучить методы планирования и организации занятий по атлетической гимнастике, включая составление комплексов упражнений и циклов подготовки.</p> | <p>работа с литературой, чтение дополнительной литературы;</p> <p>подготовка к устному опросу;</p> <p>подготовка к тестовому контролю</p> | 4 | |
| 6 | <p>Профессиональный имидж инструктора по атлетической гимнастике.</p> <p><i>Основные вопросы:</i></p> <p>1. Рассмотреть формирование профессионального имиджа инструктора, этику и психологию делового общения, а также использование профессиональной терминологии.</p> | <p>работа с литературой, чтение дополнительной литературы;</p> <p>подготовка к устному опросу;</p> <p>подготовка к тестовому контролю</p> | 4 | |
| | Итого | | 42 | |

Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине (модулю)

Для изучения дисциплины «Атлетическая гимнастика» разработаны следующие методические рекомендации:

7. Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине (модулю)

7.1. Перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения образовательной программы

| Дескрипторы | Компетенции | Оценочные средства |
|----------------|--|------------------------------------|
| УК-7 | | |
| Знать | основные упражнения атлетической гимнастики и их классификацию; влияние гимнастических упражнений на развитие физических качеств; методические основы построения занятий. | устный опрос; тестовый контроль |
| Уметь | выполнять базовые гимнастические упражнения с правильной техникой; оценивать уровень физической подготовки занимающихся; подбирать упражнения для развития силы, гибкости и координации. | устный опрос; тестовый контроль |
| Владеть | навыками безопасного выполнения гимнастических упражнений; методикой коррекции ошибок у занимающихся; умением адаптировать упражнения под уровень подготовки группы. | зачет |
| ПК-1 | | |
| Знать | цели и задачи атлетической гимнастики в спортивной и оздоровительной работе; принципы организации и планирования занятий; базовые методики обучения гимнастическим упражнениям. | устный опрос |
| Уметь | составлять комплекс гимнастических упражнений для разных возрастных групп; организовывать занятия и контролировать их выполнение; корректировать технику выполнения гимнастических элементов. | устный опрос; тестовый контроль |
| Владеть | навыками разработки безопасного и эффективного комплекса гимнастики; методикой мотивации и индивидуального подхода к занимающимся; умением оценивать результативность занятий и уровень физической подготовки. | зачет |

7.2. Описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования, описание шкал оценивания

| Оценочные средства | Уровни сформированности компетенции | | | |
|--------------------|--------------------------------------|---|---|---|
| | Компетентность не сформирована | Базовый уровень | Достаточный уровень | Высокий уровень |
| устный опрос | менее 50 % правильных ответов | 50 -69% правильных ответов | 70-89 % правильных ответов | 90-100% правильных ответов |
| тестовый контроль | выполнено правильно менее 30% работы | выполнено не менее 50% работы | выполнено 51 -80% работы | выполнено более 80% работы |
| зачет | | студент имеет знания только основного материала по вопросу, но не усвоил его деталей, допускает неточности, недостаточно правильные формулировки, нарушения логической последовательности в ответе, испытывает затруднения применения теоретических положений для решения практических задач. | студент грамотно и по существу отвечает на вопрос, не допуская существенных неточностей в ответе, правильно применяет теоретические положения при решении практических задач, опирается в ответе на конспект самостоятельно изученной учебной литературы. | студент исчерпывающе, последовательно, четко и логически стройно отвечает на поставленный вопрос, умеет тесно увязывать теорию с практикой, опирается в ответе на конспект самостоятельно изученной учебной и научной литературы. |

7.3. Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы

7.3.1. Примерные вопросы для устного опроса

1. Перечислите основные события оказавшие значительное влияние на формирование атлетических видов спорта в XIX веке.
2. Назовите знаменательные даты.

3. История развития атлетических видов спорта в России (на примере одного из атлетических видов спорта: тяжёлая атлетика, пауэрлифтинг, гиревой спорт, бодибилдинг/фитнес).

4. История развития атлетических видов спорта в мире (на примере одного из атлетических видов спорта: тяжёлая атлетика, пауэрлифтинг, гиревой спорт, бодибилдинг/фитнес).

5. Дайте описание соревновательным упражнениям тяжелой атлетики с раскрытием действий, периодов и фаз

6. Перечислите этапы процесса обучения двигательным действиям.

7. Перечислите методы обучения в атлетических видах спорта.

8. Назовите причины возникновения ошибок в технике выполнения упражнений.

9. Перечислите силовые способности.

10. Назовите основные зоны тренажерного зала.

7.3.2. Примерные вопросы для тестового контроля

1. Что из перечисленного является компонентом атлетизма? а) Йога б) Бодибилдинг в) Плавание г) Футбол

2. Какой инвентарь используется в атлетической тренировке? а) Гантели и штанги б) Велотренажёр в) Скакалка для аэробики г) Мяч для футбол

3. Что относится к профессиональному имиджу инструктора по атлетической гимнастике? а) Знание профессиональной терминологии б) Умение готовить спортивные напитки в) Выбор музыки для тренировки г) Ношение спортивной одежды

4. Какой принцип важен при выполнении упражнений атлетической гимнастики? а) Выполнение без разминки б) Соблюдение техники безопасности в) Пропуск разминки г) Игнорирование правильной техники

5. Что учитывается при тренировке разных половозрастных групп? а) Любые упражнения подходят для всех б) Пол и возраст занимающихся в) Только вес занимающихся г) Только уровень подготовки

7.3.3. Вопросы к зачету

1. Дайте общую характеристику атлетической гимнастики и её значение для физического развития человека.

2. Назовите основные техники выполнения беговых, прыгучих и метательных упражнений в атлетике.

3. Опишите методику обучения атлетическим видам спорта с учётом постепенности и индивидуализации.

4. Какие материалы, оборудование и средства техники безопасности необходимы при занятиях атлетикой?

5. Как атлетические упражнения развивают силу, выносливость, быстроту и гибкость?

6. Как организовать и провести соревнования по атлетике и физкультурно-массовые мероприятия?

7. Как правильно строится атлетическое занятие с учётом разминки, основной части и заминки?

8. В чем состоит роль тренера в формировании технических навыков спортсменов?

9. Какие принципы построения тренировочного процесса в атлетической гимнастике являются ключевыми?

10. Как контролируется эффективность тренировок по развитию физических качеств?

11. Какие ошибки чаще всего допускаются при выполнении базовых атлетических упражнений?

12. Как организовать безопасное проведение занятий с использованием снарядов и инвентаря?

13. В чем особенности обучения начинающих и опытных спортсменов в атлетической гимнастике?

14. Как развивать координацию и скорость реакции средствами атлетической гимнастики?

15. Как составляется программа тренировок с учётом объёма и интенсивности нагрузки?

16. Какие методы используются для анализа и совершенствования техники выполнения упражнений?

17. Какова роль разминки и заминки в профилактике травм при занятиях атлетической гимнастикой?

18. Какие физкультурно-массовые мероприятия можно проводить с использованием атлетических упражнений?

19. Как атлетические занятия влияют на кардиореспираторную систему и опорно-двигательный аппарат?

20. В чем заключаются основные принципы организации соревнований по атлетическим видам спорта?

7.4. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций.

7.4.1. Оценивание устного опроса

| Критерий оценивания | Уровни формирования компетенций | | |
|-------------------------------|---|---|--|
| | Базовый | Достаточный | Высокий |
| Полнота и правильность ответа | Ответ полный, но есть замечания, не более 3 | Ответ полный, последовательный, но есть замечания, не более 2 | Ответ полный, последовательный, логичный |

| Критерий оценивания | Уровни формирования компетенций | | |
|--|--|--|---|
| | Базовый | Достаточный | Высокий |
| Степень осознанности, понимания изученного | Материал усвоен и излагается осознанно, но есть не более 3 несоответствий | Материал усвоен и излагается осознанно, но есть не более 2 несоответствий | Материал усвоен и излагается осознанно |
| Языковое оформление ответа | Речь, в целом, грамотная, соблюдены нормы культуры речи, но есть замечания, не более 4 | Речь, в целом, грамотная, соблюдены нормы культуры речи, но есть замечания, не более 2 | Речь грамотная, соблюдены нормы культуры речи |

7.4.2. Оценка тестового контроля

| Критерий оценивания | Уровни формирования компетенций | | |
|----------------------|---------------------------------|-------------------------------|-------------------------------|
| | Базовый | Достаточный | Высокий |
| Правильность ответов | не менее 60% тестовых заданий | не менее 73% тестовых заданий | не менее 86% тестовых заданий |

7.4.3. Оценка зачета

| Критерий оценивания | Уровни формирования компетенций | | |
|--|---|---|--|
| | Базовый | Достаточный | Высокий |
| Полнота ответа, последовательность и логика изложения | Ответ полный, но есть замечания, не более 3 | Ответ полный, последовательный, но есть замечания, не более 2 | Ответ полный, последовательный, логичный |
| Правильность ответа, его соответствие рабочей программе учебной дисциплины | Ответ соответствует рабочей программе учебной дисциплины, но есть замечания, не более 3 | Ответ соответствует рабочей программе учебной дисциплины, но есть замечания, не более 2 | Ответ соответствует рабочей программе учебной дисциплины |
| Способность студента аргументировать свой ответ и приводить примеры | Ответ аргументирован, примеры приведены, но есть не более 3 несоответствий | Ответ аргументирован, примеры приведены, но есть не более 2 несоответствий | Ответ аргументирован, примеры приведены |
| Осознанность излагаемого материала | Материал усвоен и излагается | Материал усвоен и излагается осознанно, | Материал усвоен и излагается осознанно |

| Критерий оценивания | Уровни формирования компетенций | | |
|-----------------------------------|--|--|---|
| | Базовый | Достаточный | Высокий |
| | осознанно, но есть не более 3 несоответствий | но есть не более 2 несоответствий | |
| Соответствие нормам культуры речи | Речь, в целом, грамотная, соблюдены нормы культуры речи, но есть замечания, не более 4 | Речь, в целом, грамотная, соблюдены нормы культуры речи, но есть замечания, не более 2 | Речь грамотная, соблюдены нормы культуры речи |
| Качество ответов на вопросы | Есть замечания к ответам, не более 3 | В целом, ответы раскрывают суть вопроса | На все вопросы получены исчерпывающие ответы |

7.5. Итоговая рейтинговая оценка текущей и промежуточной аттестации студента по дисциплине

По учебной дисциплине «Атлетическая гимнастика» используется 4-балльная система оценивания, итог оценивания уровня знаний обучающихся предусматривает зачёт. Зачёт выставляется во время последнего практического занятия при условии выполнения не менее 60% учебных поручений, предусмотренных учебным планом и РПД. Наличие невыполненных учебных поручений может быть основанием для дополнительных вопросов по дисциплине в ходе промежуточной аттестации. Во всех остальных случаях зачет сдается обучающимися в даты, назначенные преподавателем в период соответствующий промежуточной аттестации.

Итоговая рейтинговая оценка R академической успешности студента по дисциплине определяется по формуле:

$$R = \sum_i^n T_i + \mathcal{E}^+, \text{ где}$$

T_i — рейтинговая оценка студента по всем формам текущего контроля;

\mathcal{E}^+ — рейтинговая оценка студента по результатам экзамена (зачета).

Шкала оценивания текущей и промежуточной аттестации студента

| Уровни формирования компетенции | Оценка по четырехбалльной шкале для экзамена |
|---------------------------------|--|
| Высокий | Отлично |
| Достаточный | Хорошо |
| Базовый | Удовлетворительно |

| | |
|--|---|
| Уровни формирования компетенции | Оценка по четырехбалльной шкале для экзамена |
| Компетенция не сформирована | Неудовлетворительно |

8. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины (модуля)

Основная литература.

| № | Библиографическое описание | Тип | Кол-во в библи. |
|----|--|-----------------------------|---|
| 1. | Атлетическая гимнастика с использованием веса собственного тела : учебно-методическое пособие / составители А. И. Коробченко [и др.]. — Иркутск : ИрГУПС, 2021. — 120 с. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/284531 | учебно-методическое пособие | https://e.lanbook.com/book/284531 |
| 2. | Маскаева, Т. Ю. Атлетическая гимнастика в физическом воспитании студентов: учебно-методическое пособие / Т. Ю. Маскаева. — Москва: РУТ (МИИТ), 2023. — 39 с. // Лань: электронно-библиотечная система. | учебно-методическое пособие | https://e.lanbook.com/book/367646 |
| 3. | Иванов, А. В. Элективный курс «Физическая культура и спорт. Атлетическая гимнастика» : учебное пособие / А. В. Иванов. — Симферополь : КИПУ, 2023. — 168 с. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/387566 | учебное пособие | https://e.lanbook.com/book/387566 |
| 4. | Файзрахманов, И. И. Атлетическая гимнастика как средство оздоровительной физической культуры: учебное пособие / И. И. Файзрахманов, Е. А. Фонарева, Д. В. Фонарев. — Казань: Поволжский ГУФКСиТ, 2024. — 146 с. — ISBN 978-5-6050000-4-4. — Текст : электронный // Лань: электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/452057 | учебное пособие | https://e.lanbook.com/book/452057 |

Дополнительная литература.

| № | Библиографическое описание | Тип | Кол-во в библи. |
|----|---|-----------------|---|
| 1. | Бахтина, Т. Н. Физическая культура и спорт: курс лекций: учебное пособие / Т. Н. Бахтина. — Санкт-Петербург: СПбГЛТУ, 2021. — 200 с. — ISBN 978-5-9239-1260-9. | учебное пособие | https://e.lanbook.com/book/191130 |
| 2. | Изучение дисциплины «Физическая культура и спорт» в вузе: самостоятельная форма освоения материала : учебное пособие / Т. А. Мартиросова, Т. Н. Поборончук, Т. А. Трифоненкова, А. С. Горбачев. — Красноярск : СибГУ им. академика М. Ф. Решетнёва, 2020. — 94 с. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/270014 | учебное пособие | https://e.lanbook.com/book/270014 |
| 3. | Макаров, А. В. Атлетическая гимнастика. Тренажерные устройства на уроках физической культуры в вузе: учебное пособие / А. В. Макаров, М. В. Шубина. — Киров: Кировский ГМУ, 2024. — 112 с. — Текст : электронный // Лань: электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/504802 | учебное пособие | https://e.lanbook.com/book/504802 |

9. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины (модуля)

- 1.Поисковые системы: <http://www.rambler.ru>, <http://yandex.ru>, <http://www.google.com>
- 2.Федеральный образовательный портал www.edu.ru.
- 3.Российская государственная библиотека <http://www.rsl.ru/ru>
- 4.Государственная публичная научно-техническая библиотека России URL: <http://gpntb.ru>.
- 5.Государственное бюджетное учреждение культуры Республики Крым «Крымская республиканская универсальная научная библиотека» <http://franco.crimealib.ru/>
- 6.Педагогическая библиотека <http://www.pedlib.ru/>
- 7.Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU (РИНЦ) <http://elibrary.ru/defaultx.asp>

10. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины (модуля)

Общие рекомендации по самостоятельной работе бакалавров

Подготовка современного бакалавра предполагает, что в стенах университета он овладеет методологией самообразования, самовоспитания, самосовершенствования. Это определяет важность активизации его самостоятельной работы.

Самостоятельная работа формирует творческую активность бакалавров, представление о своих научных и социальных возможностях, способность вычленять главное, совершенствует приемы обобщенного мышления, предполагает более глубокую проработку ими отдельных тем, определенных программой.

Основными видами и формами самостоятельной работы студентов по данной дисциплине являются: самоподготовка по отдельным вопросам; работа с базовым конспектом; работа с литературой, чтение дополнительной литературы; подготовка к устному опросу; подготовка к тестовому контролю; подготовка к зачету.

Важной частью самостоятельной работы является чтение учебной литературы. Основная функция учебников – ориентировать в системе тех знаний, умений и навыков, которые должны быть усвоены по данной дисциплине будущими специалистами. Учебник также служит путеводителем по многочисленным произведениям, ориентируя в именах авторов, специализирующихся на определённых научных направлениях, в названиях их основных трудов. Вторая функция учебника в том, что он очерчивает некий круг обязательных знаний по предмету, не претендуя на глубокое их раскрытие.

Чтение рекомендованной литературы – это та главная часть системы самостоятельной учебы бакалавра, которая обеспечивает подлинное усвоение науки. Читать эту литературу нужно по принципу: «идея, теория, метод в одной, в другой и т.д. книгах».

Во всех случаях рекомендуется рассмотрение теоретических вопросов не менее чем по трем источникам. Изучение проблемы по разным источникам - залог глубокого усвоения науки. Именно этот блок, наряду с выполнением практических заданий является ведущим в структуре самостоятельной работы студентов.

Вниманию бакалавров предлагаются список литературы, вопросы к самостоятельному изучению и вопросы к зачету.

Для успешного овладения дисциплиной необходимо выполнять следующие требования:

- 1) выполнять все определенные программой виды работ;
- 2) посещать занятия, т.к. весь тематический материал взаимосвязан между собой и, зачастую, самостоятельного теоретического овладения пропущенным материалом недостаточно для качественного его усвоения;
- 3) все рассматриваемые на занятиях вопросы обязательно фиксировать в отдельную тетрадь и сохранять её до окончания обучения в вузе;
- 4) проявлять активность при подготовке и на занятиях, т.к. конечный результат овладения содержанием дисциплины необходим, в первую очередь, самому бакалавру;
- 5) в случаях пропуска занятий по каким-либо причинам обязательно отрабатывать пропущенное преподавателю во время индивидуальных консультаций.

Внеурочная деятельность бакалавра по данной дисциплине предполагает:

- самостоятельный поиск ответов и необходимой информации по предложенным вопросам;
- выполнение практических заданий;
- выработку умений научной организации труда.

Успешная организация времени по усвоению данной дисциплины во многом зависит от наличия у бакалавра умения самоорганизовать себя и своё время для выполнения предложенных домашних заданий. Объём заданий рассчитан максимально на 2-3 часа в неделю. При этом алгоритм подготовки будет следующим:

1 этап – поиск в литературе теоретической информации по предложенным преподавателем вопросам;

2 этап – осмысление полученной информации, освоение терминов и понятий;

3 этап – составление плана ответа на каждый вопрос;

4 этап – поиск примеров по данной проблематике.

Работа с базовым конспектом

Программой дисциплины предусмотрено чтение лекций в различных формах их проведения: проблемные лекции с элементами эвристической беседы, информационные лекции, лекции с опорным конспектированием, лекции-визуализации.

На лекциях преподаватель рассматривает вопросы программы курса, составленной в соответствии с государственным образовательным стандартом. Из-за недостаточного количества аудиторных часов некоторые темы не удастся осветить в полном объеме, поэтому преподаватель, по своему усмотрению, некоторые вопросы выносит на самостоятельную работу студентов, рекомендуя ту или иную литературу.

Кроме этого, для лучшего освоения материала и систематизации знаний по дисциплине, необходимо постоянно разбирать материалы лекций по конспектам и учебным пособиям.

Во время самостоятельной проработки лекционного материала особое внимание следует уделять возникшим вопросам, непонятным терминам, спорным точкам зрения. Все такие моменты следует выделить или выписать отдельно для дальнейшего обсуждения на практическом занятии. В случае необходимости обращаться к преподавателю за консультацией. Полный список литературы по дисциплине приведен в рабочей программе дисциплины.

Подготовка к тестовому контролю

Основное достоинство тестовой формы контроля – это простота и скорость, с которой осуществляется первая оценка уровня обученности по конкретной теме, позволяющая, к тому же, реально оценить готовность к итоговому контролю в иных формах и, в случае необходимости, откорректировать те или иные элементы темы.

Подготовка к тестированию

1. Уточните объем материала (отдельная тема, ряд тем, раздел курса, объем всего курса), по которому проводится тестирование.

2. Прочтите материалы лекций, учебных пособий.
3. Обратите внимание на характер заданий, предлагаемых на практических занятиях.
4. Составьте логическую картину материала, выносимого на тестирование (для продуктивной работы по подготовке к тестированию необходимо представлять весь подготовленный материал как систему, понимать закономерности, взаимосвязи в рамках этой системы).

Подготовка к устному опросу

С целью контроля и подготовки студентов к изучению новой темы вначале каждой практического занятия преподавателем проводится индивидуальный или фронтальный устный опрос по выполненным заданиям предыдущей темы.

Критерии оценки устных ответов студентов:

- правильность ответа по содержанию задания (учитывается количество и характер ошибок при ответе);
- полнота и глубина ответа (учитывается количество усвоенных фактов, понятий и т.п.);
- сознательность ответа (учитывается понимание излагаемого материала);
- логика изложения материала (учитывается умение строить целостный, последовательный рассказ, грамотно пользоваться специальной терминологией);
- рациональность использованных приемов и способов решения поставленной учебной задачи (учитывается умение использовать наиболее прогрессивные и эффективные способы достижения цели);
- своевременность и эффективность использования наглядных пособий и технических средств при ответе (учитывается грамотно и с пользой применять наглядность и демонстрационный опыт при устном ответе);
- использование дополнительного материала (обязательное условие);
- рациональность использования времени, отведенного на задание (не одобряется затянутость выполнения задания, устного ответа во времени, с учетом индивидуальных особенностей студентов).

Подготовка к зачету

Зачет является традиционной формой проверки знаний, умений, компетенций, сформированных у студентов в процессе освоения всего содержания изучаемой дисциплины. Обычный зачет отличается от экзамена только тем, что преподаватель не дифференцирует баллы, которые он выставляет по его итогам.

Самостоятельная подготовка к зачету должна осуществляться в течение всего семестра, а не за несколько дней до его проведения.

Подготовка включает следующие действия. Прежде всего нужно перечитать все лекции, а также материалы, которые готовились к семинарским и практическим занятиям в течение семестра. Затем надо соотнести эту информацию с вопросами, которые даны к зачету. Если

информации недостаточно, ответы находят в предложенной преподавателем литературе. Рекомендуется делать краткие записи. Речь идет не о шпаргалке, а о формировании в сознании четкой логической схемы ответа на вопрос. Накануне зачета необходимо повторить ответы, не заглядывая в записи. Время на подготовку к зачету по нормативам университета составляет не менее 4 часов.

11. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине (модулю) (включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем (при необходимости))

Информационные технологии применяются в следующих направлениях:

оформление письменных работ выполняется с использованием текстового редактора;

демонстрация компьютерных материалов с использованием мультимедийных технологий;

использование информационно-справочного обеспечения, такого как: правовые справочные системы (Консультант+ и др.), онлайн словари, справочники (Грамота.ру, Интуит.ру, Википедия и др.), научные публикации.

использование специализированных справочных систем (электронных учебников, справочников, коллекций иллюстраций и фотоизображений, фотобанков, профессиональных социальных сетей и др.).

OpenOffice Ссылка: <http://www.openoffice.org/ru/>

Mozilla Firefox Ссылка: <https://www.mozilla.org/ru/firefox/new/>

Libre Office Ссылка: <https://ru.libreoffice.org/>

Do PDF Ссылка: <http://www.dopdf.com/ru/>

7-zip Ссылка: <https://www.7-zip.org/>

Free Commander Ссылка: <https://freecommander.com/ru>

be Reader Ссылка: <https://acrobat.adobe.com/ru/ru/acrobat/pdf-reader.html>попо

Gimp (графический редактор) Ссылка: <https://www.gimp.org/>

ImageMagick (графический редактор) Ссылка: <https://imagemagick.org/script/index.php>

VirtualBox Ссылка: <https://www.virtualbox.org/>

Adobe Reader Ссылка: <https://acrobat.adobe.com/ru/ru/acrobat/pdf-reader.html>

Операционная система Windows 8.1 Лицензионная версия по договору №471\1 от 11.12.2014 г.

Электронно-библиотечная система Библиокомплектатор

Национальна электронная библиотека - федеральное государственное бюджетное учреждение «Российская государственная библиотека» (ФГБУ «РГБ»)

Редакция Базы данных «ПОЛПРЕД Справочники»

Электронно-библиотечная система «ЛАНЬ»

12. Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине (модулю)

-Лекционные занятия: комплект электронных презентаций/слайдов, аудитория, оснащенная презентационной техникой (проектор, экран, компьютер/ноутбук).

-Практические занятия: компьютерный класс, презентационная техника (проектор, экран, компьютер/ноутбук), пакеты программного обеспечения (ПО) общего назначения (текстовые редакторы, графические редакторы).

-Прочее: рабочее место преподавателя, оснащенное компьютером с доступом в Интернет, рабочие места обучающихся, оснащенные компьютерами с доступом в Интернет, предназначенные для работы в электронной образовательной среде.

-Перечень лицензионного и свободно распространяемого программного обеспечения, в том числе отечественного производства.

-Весы электронные (до 200 кг)

-Возвышение для помоста (подставка под ноги)

-Гири спортивные (8 кг, 16 кг, 24 кг, 32 кг) (16 штук)

-Гриф штанги (женский) 15 кг (2 штуки)

-Плинты для штангистов (разной высоты) (4 пары)

-Помост тяжелоатлетический тренировочный (6 комплектов)

-Пирамида для хранения дисков (6 пар)

-Скамейка гимнастическая (2 штуки)

-Скамья атлетическая (регулируемая) (1 штука)

-Стойки для приседания со штангой (5 штук)

-Стенка гимнастическая (8 штук)

-Турник навесной на гимнастическую стенку (1 штука)

-Скакалки (15 штук)

-Скамья Тренажер для мышц спины и живота (1 штука)

13. Особенности организации обучения по дисциплине обучающихся из числа инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ)

При необходимости в образовательном процессе применяются следующие методы и технологии, облегчающие восприятие информации обучающимися инвалидами и лицами с ОВЗ:

- создание текстовой версии любого нетекстового контента для его возможного

преобразования в альтернативные формы, удобные для различных пользователей;

- создание контента, который можно представить в различных видах без потерь

данных или структуры, предусмотреть возможность масштабирования текста и изображений без потери качества;

- создание возможности для обучающихся воспринимать одну и ту же информацию из разных источников – например, так, чтобы лица с нарушением слуха получали информацию визуально, с нарушением зрения – аудиально;

- применение программных средств, обеспечивающих возможность освоения навыков и умений, формируемых дисциплиной, за счет альтернативных способов, в том числе виртуальных лабораторий и симуляционных технологий;

- применение дистанционных образовательных технологий для передачи информации, организации различных форм интерактивной контактной работы обучающегося с преподавателем, в том числе вебинаров, которые могут быть ис-

пользованы для проведения виртуальных лекций с возможностью взаимодействия всех участников дистанционного обучения, проведения практи-

ческих занятий, выступления с докладами и защитой выполненных работ, проведение тренингов, организации коллективной работы;

- применение дистанционных образовательных технологий для организации текущего и промежуточного контроля;

- увеличение продолжительности сдачи обучающимся инвалидом или лицом с

ОВЗ форм промежуточной аттестации по отношению к установленной продолжительности их сдачи: зачет и экзамен, проводимый в письменной форме, – не более чем на 90 мин., проводимый в устной форме – не более чем на 20 мин., – продолжительности выступления обучающегося при защите курсовой работы – не более чем на 15 мин.

14. Виды занятий, проводимых в форме практической подготовки

(не предусмотрено при изучении дисциплины)