

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования
«Алтайский государственный педагогический университет»
Бийский филиал им. В.М. Шукшина

Кафедра физической культуры и здоровья

УТВЕРЖДАЮ

Директор Т.В. Гаврутенко

«11» марта 2025 г.



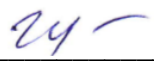
РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Б1.В.ДВ.06.01 АТЛЕТИЧЕСКАЯ ГИМНАСТИКА

Направление подготовки	44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки)
Профили подготовки	Физическая культура и Безопасность жизнедеятельности
Квалификация выпускника	бакалавр
Форма обучения	заочная

Составитель:

канд. биол. наук, доцент кафедры
физической культуры и здоровья

 О.А. Шубина

РЕКОМЕНДОВАНА К ИСПОЛЬЗОВАНИЮ В УЧЕБНОМ ПРОЦЕССЕ

На заседании кафедры физической культуры и здоровья

Протокол № 6 от «06» марта 2025 г.

Зав. кафедрой физической культуры и здоровья



Н.А. Першина

1. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ДИСЦИПЛИНЫ

Цель дисциплины: формирование систематизированных знаний в области атлетической гимнастики.

Задачи дисциплины:

- рассмотреть систему методов, позволяющих с помощью упражнений силового характера целенаправленно воздействовать на формирование пропорции тела, укрепления мускулатуры, развития силы, а также избежать отрицательного воздействия чрезмерных нагрузок;
- познакомить студентов с упражнениями, выполняемыми с различными видами отягощений (гантели, гири, штанга, эспандер, тренажеры т.д.);
- познакомить студентов с комплексом упражнений, выполняемых для различных групп мышц (трицепс, бицепс, мышц груди и т.д.).

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОПОП ВО

Дисциплина «Атлетическая гимнастика» относится к дисциплинам по выбору.

Для освоения дисциплины «Атлетическая гимнастика» студенты используют знания, умения, навыки, сформированные при изучении дисциплин «Анатомия», «Физиология», «Биомеханика». Освоение данной дисциплины является необходимой основой для последующего прохождения педагогической практики.

3. ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование компетенции:

- Способен к разработке и реализации программ физического развития и оздоровления обучающихся, обеспечивающих полноценную реализацию их двигательных способностей (ПК-1).

Наименование и код индикаторов достижения компетенций

В результате изучения дисциплины студент должен:

Знать:

- (ПК-1.4)- знание методов, форм, средств и образовательных технологий обучения физической культуре; (З.4).
- (ПК-1.5)- знание способов конструирования содержания, логику и методику преподавания физической культуры; (З.5).
- (ПК-1.6)- знание предметного содержания программ, реализация которых обеспечивает полноценное формирование двигательных способностей обучающихся; (З.6).

Уметь:

- (ПК-1.8)- умение применять современные методы, средства обучения и образовательные технологии физического развития и оздоровления обучающихся; (У.2).
- (ПК-1.9)- умение реализовывать различные организационные формы физического развития и оздоровления обучающихся; (У.3).
- (ПК-1.11)- умение обосновывать выбор и применять методы, формы, средства и образовательные технологии обучения физической культуры в образовательной практике исходя из особенностей содержания учебного материала, возраста и образовательных потребностей обучающихся; (У.5).

Владеть:

- (ПК-1.15)- владение навыками использования методов, форм и средств обучения физической культуре с учетом содержания учебного материала, возраста и образовательных потребностей обучающихся; (В.4).
- (ПК-1.16)- владение навыками аргументированно конструировать методическое содержание физической культуры в соответствии с возрастом и физическим потребностям, уровнем физической подготовки и здоровья обучающихся для реализации их двигательных способностей; (В.5).

4. ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ И ВИДЫ УЧЕБНОЙ РАБОТЫ

Вид учебной работы	Всего часов	Семестр
		9
Аудиторные занятия (всего)	8	8
В том числе:		
Лекции (Л)	2	2

Практические занятия (ПЗ)	6	6
Самостоятельная работа (всего)	64	64
В том числе:		
Подготовка к тестированию	20	20
Подготовка доклада-презентации	20	20
Подготовка к практическим занятиям	24	24
Вид промежуточной аттестации:	Зачет с оценкой	Зачет с оценкой
Общая трудоемкость: часы	72	72
зачетные единицы	2	2

5. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

5.1. Содержание разделов (модулей) дисциплины

№ п/п	Наименование раздела (модуля) дисциплины	Содержание
1.	Атлетическая гимнастика в системе ФВ и С	Характеристика атлетической гимнастики, ее роль в укреплении здоровья, совершенствовании телосложения и осанки, физической подготовленности. Значение атлетической гимнастики как эффективного средства физического воспитания и как вида спорта. Возникновение и развитие атлетической гимнастики в России и за рубежом. Соревнования по атлетической гимнастике, эволюция правил соревнований, техники, тактики. Состояние атлетической гимнастики на современном этапе и перспективы ее развития.
2	Основы тренировочных занятий по атлетической гимнастике	Принципы, методы и структура процесса обучения. Подготовка мест занятий и организация обучения, предупреждение травматизма и причин его возникновения. Классификация и анализ упражнений, используемых в процессе занятий. Техника выполнения упражнений.
3	Обучение технике атлетических упражнений. Базовые и формирующие упражнения для тренировочного воздействия на основные мышечные группы	Упражнения для общего развития мышц бёдер, зачетное упражнение – приседание со штангой на плечах. Стойка: ширина расстановки ног, Положение спины, головы, рук, положение штанги. Глубина приседания. Команды при выполнении упражнения на соревнованиях и на зачёт. Упражнения для задней поверхности бедра. Упражнения для передней поверхности бедра. Упражнения для внутренней поверхности бедра и мышц малого таза. Икроножные мышцы. Прямая мышца живота (верх). Прямая мышца живота (низ). Косые мышцы живота. Упражнения для общего развития грудных мышц, зачётное упражнение – жим штанги лёжа: стартовое положение, прогиб туловища, опора на лопатки, ступни ног, ширина хвата, съём, старт, вжимание, фиксация. Команды при выполнении жима лёжа на зачёт. Становая тяга – зачётное упражнение: расстановка ног; ширина и способы хвата; положение спины, таза, плеч; фазы тяги. Команды при выполнении становой тяги на соревнованиях и на зачёт. Упражнения для низа спины. Упражнения для верха спины. Упражнения для середины спины. Развитие дельтовидных мышц. Развитие мышц рук и шеи.
4	Самоконтроль и средства восстановления при занятиях атлетической гимнастикой	Самоконтроль на занятиях атлетической гимнастикой. Правила составления и ведения дневника самоконтроля. Контроль за состоянием организма до, во время и после занятий. Средства восстановления. Гигиена, закаливание, массаж.
5	Практические навыки по антропометрии и	Техника замера веса тела, длины тела (роста), основных обхватных размеров шеи, грудной клетки (покой, вдох, выдох,

	спортивной морфологии. Оценка динамики телосложения	экскурсия), талии, таза, плечей, предплечий, бёдер, голеней. Умение пользоваться таблицами, графиками, номограммами, формулами. Оценка динамики телосложения.
6	Составление индивидуального тренировочного комплекса	Работа с методическим материалом. Определение объёма и интенсивности индивидуальной тренировочной работы. Построение структуры ИТК. Подбор корректирующих и развивающих упражнений. Дозировка. Цикличность. Спортивная терминология. Правила оформления ИТК. Аудит ИТК. Тренировка по ИТК.

5.2. Разделы дисциплин и виды занятий

№ п/п	Наименование раздела дисциплины	Лекц.	Практ. зан.	СРС	Всего
1	Атлетическая гимнастика в системе ФВ и С	1	-	23	24
2	Основы тренировочных занятий по атлетической гимнастике	1	-	23	24
3	Обучение технике атлетических упражнений. Базовые и формирующие упражнения для тренировочного воздействия на основные мышечные группы	-	2	22	24
4	Самоконтроль и средства восстановления при занятиях атлетической гимнастикой	-	2	22	24
5	Практические навыки по антропометрии и спортивной морфологии. Оценка динамики телосложения	-	1	23	24
6	Составление индивидуального тренировочного комплекса	-	1	23	24
	Всего	2	6	64	72

6. ЛАБОРАТОРНЫЙ ПРАКТИКУМ

Лабораторный практикум учебным планом не предусмотрен.

7. ПРИМЕРНАЯ ТЕМАТИКА КУРСОВЫХ ПРОЕКТОВ (РАБОТ)

Курсовой проект (работа) учебным планом не предусмотрен.

8. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

основная литература

- Бурмистров В.Н. Атлетическая гимнастика для студентов [Электронный ресурс]: учебное пособие/ Бурмистров В.Н., Бучнев С.С. - Электрон. текстовые данные. - М.: Российский университет дружбы народов, 2012. - 172 с. - Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/11566.html>.
- Быченков С.В. Атлетическая гимнастика для студентов [Электронный ресурс]: учебно-методическое пособие/ Быченков С.В. - Электрон. текстовые данные. - Саратов: Вузовское образование, 2016. - 50 с. - Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/49862.html>.
- б) дополнительная литература:**
 - Арещенко А.И. Физиологические и методические основы атлетической гимнастики [Электронный ресурс]: учебное пособие/ Арещенко А.И., Баимбетов Т.Ш. - Электрон. текстовые данные. - Алматы: Казахский национальный университет им. аль-Фараби, 2013. - 78 с. - Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/59906.html>.
 - Вавилов В.В. Направленность занятий атлетической гимнастикой мужчин зрелого возраста на подготовку к сдаче нормативов ГТО [Электронный ресурс]/ Вавилов В.В., Назаренко Л.Д. - Электрон. текстовые данные. - Ульяновск: Ульяновский государственный педагогический университет имени И.Н. Ульянова, 2015. - 122 с. - Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/59168.html>.
 - Еремина Л.В. Атлетическая гимнастика [Электронный ресурс]: учебное пособие по дисциплине «Физическая культура» (раздел «Атлетическая гимнастика»)/ Еремина Л.В. -

Электрон. текстовые данные. - Челябинск: Челябинский государственный институт культуры, 2011. - 188 с. - Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/56388.html>.

4. Золов, А. В. Мышцы рук: бицепс, трицепс: методические рекомендации для студентов вуза / А. В. Золов. - Бийск: Алтайская гос. академия образования им. В. М. Шукшина, 2011. - 18 с.
5. Организация и методика проведения занятий по гимнастике и атлетической подготовке студентов вузов, проходящих военное обучение [Электронный ресурс]: учебно-методическое пособие/ А.В. Куршев [и др.]. - Электрон. текстовые данные. - Казань: Казанский национальный исследовательский технологический университет, 2015. - 192 с. - Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/63762.html>.
6. Современные аспекты атлетической гимнастики [Электронный ресурс]: монография/ Е.Н. Данилова [и др.]. - Электрон. текстовые данные. - Красноярск: Сибирский федеральный университет, 2018. - 212 с. - Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/84127.html>.

в) программное обеспечение:

1. Компьютер с использованием лицензионных версий операционной системы Microsoft Windows.
2. Для работы в библиотеке используется общеузовское лицензионное программное обеспечение «Ирбис-64», в составе которого входят АРМ «Каталогизатор», АРМ «Читатель», АРМ «Администратор», АРМ «Комплектатор», Web-Ирбис (CZ39.50).
3. Лицензионная программа АУП (Шахты) – комплекс «Электронные ведомости».

г) базы данных, информационно-справочные и поисковые системы:

- Российская библиотечная ассоциация
URL: <http://www.rba.ru>
- Межрегиональная ассоциация деловых библиотек
URL: <http://www.library.ru>
- Российская государственная библиотека
URL: <http://www.rsl.ru>
- Библиотека естественных наук РАН
URL: <http://www.benran.ru/>
- Российская национальная библиотека
URL: <http://www.nlr.ru/>
- Алтайская краевая универсальная научная библиотека им. Шишкова
URL: <http://www.akunb.altlib.ru/>

1. - <http://dic.academic.ru> – Словари и энциклопедии онлайн;

д) Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине:

1. Организация самостоятельной работы студентов в учреждении высшего образования [Текст]: методические рекомендации / Сост.Е.Б. Манузина, Е.Э. Норина; Алтайская гос. Академия обр-я им. В.М. Шукшина. – Бийск: ФГБОУ ВПО «АГАО», 2014. – 84 с.

9. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Лекционные занятия:

213 Учебная аудитория,

56 посадочных места; 28 учебных столов, 1 стол преподавателя, меловая доска. Стационарный ПК-1, проектор, интерактивная доска, колонки. Шкаф для учебных пособий – 6, доска меловая – 1, парта – 1, кафедра напольная – 1.

Список ПО:

Microsoft WindowsXP, Microsoft Office 2007 (Microsoft Windows 43837211, Microsoft Office 43837211 (№ Лицензии в личном кабинете Microsoft)), Антивирус Kaspersky, Endpoint Security 11 (Сублицензионный договор №СЦ - 875 от 06.02.2020 Лицензия № 26FE-200221-084534-5-2964(370)), StarBoard SoftwareRite Pen, Adobe Reader 11, **7-Zip**, Adobe Flash Player, **AIMP3**, The KMPlayer, RealtekAC197 Audio, Forefront TMG Client (StarBoard Software 7.1 Гос.контракт № 153 от 05 ноября 2008г, CDR-05291:1/2 СПО по лицензионным соглашениям в свободном распространении, в том числе по GNUGeneralPublicLicense и аналогам), Google Chrome(Лицензия Freeware GPL).

239 Учебная аудитория

34 посадочных мест; 17 учебных столов, 1 стол преподавателя, меловая доска. Стационарный ПК-1, ТВ-1, колонки, 13 компьютерных столов, парта ученическая – 2, кафедра – 2, шкаф для демонстрационного оборудования, сейф, стул п/м 4, стул ученический 20.

Список ПО:

Microsoft Windows XP, Microsoft Office 2007 (Microsoft Windows 44039700, Microsoft Office 44039700 (№ Лицензии в личном кабинете Microsoft)), Антивирус Kaspersky, Endpoint Security 11 (Сублицензионный договор №СЦ - 875 от 06.02.2020 Лицензия № 26FE-200221-084534-5-2964(370)) , Adobe Reader 11, Adobe Flash Player, Google Chrome, **7-Zip**, **AIMP3**, Forefront TMG Client (СПО по лицензионным соглашениям в свободном распространении, в том числе по GNUGeneralPublicLicense и аналогам).

407 Учебная аудитория

92 посадочных места; 46 учебных столов, 1 стол преподавателя, меловая доска. Стационарный ПК-1, проектор, интерактивная доска, колонки, кафедра напольная.

Список ПО:

Microsoft Windows (№ лицензии 4439700 № лицензии 46260298; № лицензии в личном кабинете Microsoft), Microsoft Office (Сублицензионный договор №СЦ - 875 от 06.02.2020 Лицензия № 26FE-200221-084534-5-2964(370)), Антивирус Касперского (гос.контракт № 153 от 05 ноября 2008г CDR -052#####), StarBoard Software (на CD диске), **Adobe Flash Player, Adobe Reader, AIMP3, VLC media player, Open Office 4 (СПО по лицензионным соглашениям в свободном распространении, в том числе по GNUGeneralPublicLicense и аналогам), Google Chrome** (Лицензия Freeware GPL).

411 Учебная аудитория

36 посадочных мест, 18 учебных столов, 2 стола преподавателя, меловая доска. Мобильный ПАК (ноутбуки-16), с выходом в интернет. Кафедра – 1, интерактивная доска – 1.

Список ПО:

Microsoft Windows 10 (Контракт № 19/6 – ЭА от 18.11.2019 Код продукта Microsoft Windows 10 Pro (контракт №19/5-ЭА от 18.11.2019): 00330-80000-00000-AA746, 00330-80000-00000-AA800, 00330-80000-00000-AA295, 00330-80000-00000-AA993, 00330-80000-00000-AA310, 00330-80000-00000-AA502, 00330-80000-00000-AA713, 00330-80000-00000-AA443, 00330-80000-00000-AA117, 00330-80000-00000-AA651, 00330-80000-00000-AA643, 00330-80000-00000-AA018, 00330-80000-00000-AA965, 00330-80000-00000-AA412, 00330-80000-00000-AA266, Microsoft Office 2007 (43460121, № 26FE-200221-084534-5-2964), LibreOffice 6.2.2., Антивирус Kaspersky, Endpoint Security 11 (Сублицензионный договор №СЦ - 875 от 06.02.2020 Лицензия № 26FE-200221-084534-5-2964(370)), Adobe Reader 11, Adobe Flash Player, Forefront TMG Client, NetControl (СПО по лицензионным соглашениям в свободном распространении, в том числе по GNUGeneralPublicLicense и аналогам), Google Chrome (Лицензия Freeware GPL). Живая математика 5.0 (виртуальный конструктор по математике) (Лицензия на право использования программы для ЭВМ 201998320), Живая физика 4.3 (виртуальный конструктор) Виртуальные лаборатории. (Лицензия на право использования программы для ЭВМ 201998318), Электричество и магнетизм. Оптика и волны. Виртуальные лаборатории по физике – ЕНКА (Лицензия на право использования программы для ЭВМ 20199837) Учим английские слова (Лицензия на право использования программы для ЭВМ 20199836), УМК Русский язык. Освоение клавиатуры (серия Клавиатурное письмо) (Лицензия на право использования программы для ЭВМ 20199833) Русский язык. Электронный тренажер по орфографии, пунктуации и развитию речи (5-11 классы) (Лицензия на право использования программы для ЭВМ 201998321).

Практические занятия (занятия семинарского типа)**213 Учебная аудитория,**

56 посадочных места; 28 учебных столов, 1 стол преподавателя, меловая доска. Стационарный ПК-1, проектор, интерактивная доска, колонки. Шкаф для учебных пособий – 6, доска меловая – 1, парты – 1, кафедра напольная – 1.

Список ПО:

Microsoft WindowsXP, Microsoft Office 2007 (Microsoft Windows 43837211, Microsoft Office 43837211 (№ Лицензии в личном кабинете Microsoft)), Антивирус Kaspersky, Endpoint Security 11 (Сублицензионный договор №СЦ - 875 от 06.02.2020 Лицензия № 26FE-200221-084534-5-2964(370)), StarBoard SoftwareRite Pen, Adobe Reader 11, **7-Zip**, Adobe Flash Player, **AIMP3**, The KMPlayer, RealtekAC197 Audio, Forefront TMG Client (StarBoard Software 7.1 Гос.контракт № 153 от 05 ноября 2008г, CDR-05291:1/2 СПО по лицензионным соглашениям в свободном распространении, в том числе по GNUGeneralPublicLicense и аналогам), Google Chrome(Лицензия Freeware GPL).

239 Учебная аудитория

34 посадочных мест; 17 учебных столов, 1 стол преподавателя, меловая доска. Стационарный ПК-1, ТВ-1, колонки, 13 компьютерных столов, парты ученическая – 2, кафедра – 2, шкаф для демонстрационного оборудования, сейф, стул п/м 4, стул ученический 20.

Список ПО:

Microsoft Windows XP, Microsoft Office 2007 (Microsoft Windows 44039700, Microsoft Office 44039700 (№ Лицензии в личном кабинете Microsoft)), Антивирус Kaspersky, Endpoint Security 11 (Сублицензионный договор №СЦ - 875 от 06.02.2020 Лицензия № 26FE-200221-084534-5-2964(370)), Adobe Reader 11, Adobe Flash Player, Google Chrome, **7-Zip**, **AIMP3**, Forefront TMG Client (СПО по лицензионным соглашениям в свободном распространении, в том числе по GNUGeneralPublicLicense и аналогам).

240 Учебная аудитория

48 посадочных мест; 24 учебных столов, 1 стол преподавателя, меловая доска. Стационарный ПК-1, проектор, настенный экран, колонки, 1 мобильный ПК. Кафедра напольная, стул ученический 1, стул п/м – 1.

Список ПО:

Microsoft Windows XP, Microsoft Office 2003 (Microsoft Windows 44039700, Microsoft Office 44039700 (№ Лицензии в личном кабинете Microsoft)), Антивирус Kaspersky, Endpoint Security 11 (Сублицензионный договор №СЦ - 875 от 06.02.2020 Лицензия № 26FE-200221-084534-5-2964(370)), Adobe Reader 11, Adobe Flash Player, **Foxit Reader, 7-Zip, AIMP3, Far Manager**, Forefront TMG Client (СПО по лицензионным соглашениям в свободном распространении, в том числе по GNUGeneralPublicLicense и аналогам), Google Chrome (Лицензия Freeware GPL).

Спортивный зал

Оборудование: счетчик отжиманий для ГТО (станок для отжиманий), конус для спортзала (4 шт), мяч в/б, диск "Здоровье" метал-й (10 шт), коврик туристический (24 шт), маты гимнастические (3 шт), мостик гимнастический, мяч MIKASA (2004) (4 шт), мяч MIKASA пляжный (2 шт), мяч № 5 Winner зимний, мяч Spalding TF-1000 № 7 (кожа), мяч STIGA "Club Select" (белый) (2 шт), мячбаск. "MOLTEN GS7" синт. кожа (6 шт), мяч баскетбольный (8 шт), мяч волейбольный MIKASA (20 шт), мяч волейбольный звенящий, мяч набивной (6 шт), мяч футбольный (2 шт), набор бадминтон 2 ракетки (10 шт), обруч (2 шт), обруч окрашенный, утяжеленный (16 шт), ракетка АТЕМИ 600 AN (8 шт), ракетка АТЕМИ 800 AN (8 шт), ракетка теннисная (8 шт), сетка баскетбольная, сетка волейбольная (2 шт), сетка волейбольная с бубенчиками, сетка теннисная (2 шт), скакалка (13 шт), скакалка 2,8 м. (30 шт), волейбольные стойки на растяжках, дорожка с размером прыжка в длину 3 метра, сетка волейбольная с тросом, скамья гимнастическая 3 м., стол теннисный, стол теннисный складной, шведская стенка - 10

Малый спортивный зал 248

Оборудование: ростомер РУМ с полочкой (2 шт), ростомер РУМ с полочкой (2 шт), эспандер грудной (5 шт), гантели 1 кг, пар (5 шт), Динамометр кистевой (3 шт), велотренажер лабораторн.магнитный, велотренажер электромагнитный, весы ВТ 150, гриф олимпийский 220 мм усиленный, , мини-степпер поворотный с эспанд, спиртометр сухой портативный,

штанга с комплектом блинов, штанга тренировочная 300кг, эллиптический тренажер, шведская стенка спорт площадка-6.
Групповые и индивидуальные консультации: 239 Учебная аудитория 34 посадочных мест; 17 учебных столов, 1 стол преподавателя, меловая доска. Стационарный ПК-1, ТВ-1, колонки, 13 компьютерных столов, парта ученическая – 2, кафедра – 2, шкаф для демонстрационного оборудования, сейф, стул п/м 4, стул ученический 20. Список ПО: Microsoft Windows XP, Microsoft Office 2007 (Microsoft Windows 44039700, Microsoft Office 44039700 (№ Лицензии в личном кабинете Microsoft)), Антивирус Kaspersky, Endpoint Security 11 (Сублицензионный договор №СЦ - 875 от 06.02.2020 Лицензия № 26FE-200221-084534-5-2964(370)) , Adobe Reader 11, Adobe Flash Player, Google Chrome, 7-Zip, AIMP3, Forefront TMG Client (СПО по лицензионным соглашениям в свободном распространении, в том числе по GNUGeneralPublicLicense и аналогам). 409 Учебная аудитория, 32 посадочных места; 16 учебных столов, 1 стол преподавателя, меловая доска, шкафы для хранения учебных наглядных пособий-4. Спортивный зал <i>Оборудование:</i> счетчик отжиманий для ГТО (станок для отжиманий), конус для спортзала (4 шт), мяч в/б, диск "Здоровье" метал-й (10 шт), коврик туристический (24 шт), маты гимнастические (3 шт), мостик гимнастический, мяч MIKASA (2004) (4 шт), мяч MIKASA пляжный (2 шт), мяч № 5 Winner зимний, мяч Spalding TF-1000 № 7 (кожа), мяч STIGA "Club Select" (белый) (2 шт), мячбаск. " MOLTEN GS7" синт. кожа (6 шт), мяч баскетбольный (8 шт), мяч волейбольный MIKASA (20 шт), мяч волейбольный звенящий, мяч набивной (6 шт), мяч футбольный (2 шт), набор бадминтон 2 ракетки (10 шт), обруч (2 шт), обруч окрашенный, утяжеленный (16 шт), ракетка АТЕМИ 600 AN (8 шт), ракетка АТЕМИ 800 AN (8 шт), ракетка теннисная (8 шт), сетка баскетбольная, сетка волейбольная (2 шт), сетка волейбольная с бубенчиками, сетка теннисная (2 шт), скакалка (13 шт), скакалка 2,8 м. (30 шт), волейбольные стойки на растяжках, дорожка с размером прыжка в длину 3 метра, сетка волейбольная с тросом, скамья гимнастическая 3 м., стол теннисный, стол теннисный складной, шведская стенка -10 Малый спортивный зал 248 <i>Оборудование:</i> ростомер РУМ с полочкой (2 шт), ростомер РУМ с полочкой (2 шт), эспандер грудной (5 шт), гантели 1 кг, пар (5 шт), Динамометр кистевой (3 шт), велотренажер лабораторн.магнитный, велотренажер электромагнитный, весы ВТ 150, гриф олимпийский 220 мм усиленный, , мини-степпер поворотный с эспанд, спиртометр сухой портативный, штанга с комплектом блинов, штанга тренировочная 300кг, эллиптический тренажер, шведская стенка спорт площадка-6.
Текущий контроль и промежуточная аттестация: 239 Учебная аудитория 34 посадочных мест; 17 учебных столов, 1 стол преподавателя, меловая доска. Стационарный ПК-1, ТВ-1, колонки, 13 компьютерных столов, парта ученическая – 2, кафедра – 2, шкаф для демонстрационного оборудования, сейф, стул п/м 4, стул ученический 20. Список ПО: Microsoft Windows XP, Microsoft Office 2007 (Microsoft Windows 44039700, Microsoft Office 44039700 (№ Лицензии в личном кабинете Microsoft)), Антивирус Kaspersky, Endpoint Security 11 (Сублицензионный договор №СЦ - 875 от 06.02.2020 Лицензия № 26FE-200221-084534-5-2964(370)) , Adobe Reader 11, Adobe Flash Player, Google Chrome, 7-Zip, AIMP3, Far Manager, Forefront TMG Client (СПО по лицензионным соглашениям в свободном распространении, в том числе по GNUGeneralPublicLicense и аналогам). 240 Учебная аудитория 48 посадочных мест; 24 учебных столов, 1 стол преподавателя, меловая доска. Стационарный ПК-1, проектор, настенный экран, колонки, 1 мобильный ПК. Кафедра напольная, стул ученический 1, стул п/м – 1. Список ПО: Microsoft Windows XP, Microsoft Office 2003 (Microsoft Windows 44039700, Microsoft Office 44039700 (№ Лицензии в личном кабинете Microsoft)), Антивирус Kaspersky, Endpoint Security 11 (Сублицензионный договор №СЦ - 875 от 06.02.2020 Лицензия № 26FE-200221-084534-5-2964(370)) , Adobe Reader 11, Adobe Flash Player, Foxit Reader, 7-Zip, AIMP3, Far Manager, Forefront TMG Client (СПО по лицензионным соглашениям в свободном распространении, в том числе по GNUGeneralPublicLicense и аналогам), Google Chrome (Лицензия Freeware GPL). 411 Учебная аудитория 36 посадочных мест, 18 учебных столов, 2 стола преподавателя, меловая доска. Мобильный ПАК (ноутбуки-16), с выходом в интернет. Кафедра – 1, интерактивная доска – 1. Список ПО: Microsoft Windows 10 (Контракт № 19/6 – ЭА от 18.11.2019 Код продукта Microsoft Windows 10 Pro (контракт №19/5-ЭА от 18.11.2019): 00330-80000-00000-AA746, 00330-80000-00000-AA800, 00330-80000-00000-AA295, 00330-80000-00000-AA993, 00330-80000-00000-AA310, 00330-80000-00000-AA502, 00330-80000-00000-AA713, 00330-80000-00000-AA443, 00330-80000-00000-AA117, 00330-80000-00000-AA651, 00330-80000-00000-AA643, 00330-80000-00000-AA018, 00330-80000-00000-AA965, 00330-80000-00000-AA412, 00330-80000-00000-AA266, Microsoft Office 2007 (43460121, № 26FE-200221-084534-5-2964) , LibreOffice 6.2.2., Антивирус Kaspersky , Endpoint Security 11 (Сублицензионный договор №СЦ - 875 от 06.02.2020 Лицензия № 26FE-200221-084534-5-2964(370)) , Adobe Reader 11, Adobe Flash Player, Forefront TMG Client, NetControl (СПО по лицензионным соглашениям в свободном распространении, в том числе по

GNUGeneralPublicLicense и аналогам), Google Chrome (Лицензия Freeware GPL). Живая математика 5.0 (виртуальный конструктор по математике) (Лицензия на право использования программы для ЭВМ 201998320), Живая физика 4.3 (виртуальный конструктор) Виртуальные лаборатории. (Лицензия на право использования программы для ЭВМ 201998318), Электричество и магнетизм. Оптика и волны. Виртуальные лаборатории по физике – ЕНКА (Лицензия на право использования программы для ЭВМ 20199837) Учим английские слова (Лицензия на право использования программы для ЭВМ 20199836), УМК Русский язык. Освоение клавиатуры (серия Клавиатурное письмо) (Лицензия на право использования программы для ЭВМ 20199833) Русский язык. Электронный тренажер по орфографии, пунктуации и развитию речи (5-11 классы) (Лицензия на право использования программы для ЭВМ 201998321).

413 Учебная аудитория

48 посадочных мест; 24 учебных стола, 1 стол преподавателя, меловая доска, шкафы для хранения учебных наглядных пособий – 4. Стационарный ПК-1, проектор, настенный экран, колонки. Кафедра напольная – 1.

Список ПО:

Microsoft Windows (№ лицензии 44039700), Microsoft Office (№ лицензии 46260298 в личном кабинете Microsoft), Антивирус Касперского (Сублицензионный договор №СЦ - 875 от 06.02.2020 Лицензия № 26FE-200221-084534-5-2964(370)), Adobe Flash Player, Adobe Reader, AIMP3, VLC media player (СПО по лицензионным соглашениям в свободном распространении, в том числе по NUGeneralPublicLicense и аналогам), Google Chrome (Лицензия Freeware GPL).

Адрес: Российская Федерация, 659333, Алтайский край, г. Бийск, ул. Владимира Короленко, д. 53

10. МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ОРГАНИЗАЦИИ ИЗУЧЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

10.1 Методические рекомендации по организации изучения дисциплины для преподавателей

При подготовке к лекционным занятиям необходимо продумать план его проведения, содержание вступительной, основной и заключительной части лекции, ознакомиться с новинками учебной и методической литературы, публикациями периодической печати по теме лекционного занятия. Найти и отобрать наиболее яркие примеры с целью более глубокого и аргументированного обоснования тех или иных теоретических положений и выводов. Определить средства материально-технического обеспечения лекционного занятия и порядок их использования в ходе чтения лекции.

В ходе лекционного занятия преподаватель должен назвать тему, учебные вопросы, ознакомить студентов с перечнем основной и дополнительной литературы по теме занятия. Желательно дать студентам краткую аннотацию основных первоисточников. Во вступительной части лекции обосновать место и роль изучаемой темы в учебной дисциплине, раскрыть ее практическое значение. Если читается не первая лекция, то необходимо увязать ее тему с предыдущей, не нарушая логики изложения учебного материала. Раскрывая содержание учебных вопросов, акцентировать внимание студентов на основных категориях, явлениях и процессах, особенностях их протекания. Раскрывать сущность и содержание различных точек зрения и научных подходов к объяснению тех или иных явлений и процессов.

Следует аргументировано обосновать собственную позицию по спорным теоретическим вопросам. Задавать по ходу изложения лекционного материала вопросы и самому давать на них ответ. Это способствует активизации мыслительной деятельности студентов, повышению их внимания и интереса к материалу лекции, ее содержанию. Преподаватель должен руководить работой студентов по конспектированию лекционного материала, подчеркивать необходимость отражения в конспектах основных положений изучаемой темы, особо выделяя категорийный аппарат, а также характерные признаки и особенности проявления различных процессов. В заключительной части лекции необходимо сформулировать общие выводы по теме, раскрывающие содержание всех вопросов, поставленных в лекции. Объявить план очередного семинарского занятия, дать краткие рекомендации по подготовке студентов к семинару. Определить место и время консультации студентам, пожелавшим выступить на семинаре с докладами и рефератами.

При подготовке к практическому занятию преподавателю необходимо уточнить план его проведения, продумать формулировки и содержание учебных вопросов, выносимых на обсуждение. Ознакомиться с новыми публикациями по теме практического занятия. В журналах учитывать посещаемость занятий студентами и оценивать их выступления в соответствующих баллах. Оказывать методическую помощь студентам в подготовке докладов и рефератов по актуальным вопросам обсуждаемой темы. В ходе практического занятия во вступительном слове раскрыть теоретическую и практическую значимость темы семинарского занятия, определить

порядок его проведения, время на обсуждение каждого учебного вопроса. Дать возможность выступить всем желающим, а также предложить выступить тем студентам, которые по тем или иным причинам пропустили лекционное занятие или проявляют пассивность. Целесообразно в ходе обсуждения учебных вопросов задавать выступающим и аудитории дополнительные и уточняющие вопросы с целью выяснения их позиций по существу обсуждаемых проблем. Поощрять выступления с места в виде кратких дополнений и постановки вопросов выступающим и преподавателю. В заключительной части практического занятия следует подвести его итоги: дать объективную оценку выступлений каждого студента и учебной группы в целом. Раскрыть положительные стороны и недостатки проведенного семинарского занятия. Ответить на вопросы студентов. Назвать тему очередного занятия. После каждого лекционного и практического занятия сделать соответствующую запись в журналах учета посещаемости занятий студентами, выяснить у старост учебных групп причины отсутствия студентов на занятиях. Проводить групповые и индивидуальные консультации студентов в ходе их подготовки к зачету по учебной дисциплине.

Используются приемы создания проблемных ситуаций, а также многие позиции открытого представления знаний: информация о знаниях сообщается в неполном виде, оставляя возможность для дополнения знаниями, значениями, смыслом и опытом студентов и т.д. Происходит дополнение научных смыслов (вводная информация преподавателя) обыденными значениями этих смыслов, существующими в представлениях студентов.

10.2. Методические рекомендации для студентов

Приступая к изучению новой учебной дисциплины, необходимо ознакомиться с учебной программой, учебной, научной и методической литературой, имеющейся в библиотеке вуза, материально-технической базой кафедры, получить в библиотеке рекомендованные учебники и учебно-методические пособия, завести новую тетрадь для конспектирования лекций и работы с первоисточниками.

В ходе лекционных занятий вести конспектирование учебного материала. Обращать внимание на категории, формулировки, раскрывающие содержание тех или иных явлений и процессов, научные выводы и практические рекомендации. Желательно оставить в рабочих конспектах поля, на которых делать пометки из рекомендованной литературы, дополняющие материал прослушанной лекции, а также подчеркивающие особую важность тех или иных теоретических положений. Задавать преподавателю уточняющие вопросы с целью уяснения теоретических положений, разрешения спорных ситуаций.

В ходе подготовки к практическим занятиям изучить основную литературу, ознакомиться с дополнительной литературой, новыми публикациями в периодических изданиях: журналах, газетах и т.д. При этом учесть рекомендации преподавателя и требования учебной программы. Дорабатывать свой конспект лекции, делая в нем соответствующие записи из литературы, рекомендованной преподавателем и предусмотренной учебной программой. Подготовить тезисы для выступлений по всем учебным вопросам, выносимым на семинар. Готовясь к докладу или реферативному сообщению, обращаться за методической помощью к преподавателю. Составить план-конспект своего выступления. Продумать примеры с целью обеспечения тесной связи изучаемого с реальной жизнью, практикой. В ходе практического занятия внимательно слушать выступления своих однокурсников. При необходимости задавать им уточняющие вопросы. Принимать активное участие в обсуждении учебных вопросов: выступать с докладами, рефератами, обзорами научных статей, отдельных публикаций периодической печати, касающихся содержания темы практического занятия. В ходе своего выступления использовать технические средства обучения, доску и мел. С целью более глубокого усвоения изучаемого материала задавать вопросы преподавателю. После подведения итогов семинара устранить недостатки, отмеченные преподавателем.

11. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ)

Перечень компетенций, формируемых в рамках дисциплины (модуля)

Фонд оценочных средств разработан для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине «Атлетическая гимнастика» и входит в состав соответствующей программы учебной дисциплины (модуля) «Атлетическая гимнастика» основной образовательной

программы 44.03.05 Педагогическое образование (квалификация (степень) «бакалавр»), реализуемой при подготовке обучающихся в федеральном государственном бюджетном образовательном учреждении высшего образования «Алтайский государственный гуманитарно-педагогический университет имени В.М. Шукшина». Фонд оценочных средств предназначен для проверки сформированности компетенций, заявленных в программе учебной дисциплины «Атлетическая гимнастика» в соответствии с учебным планом 44.03.05 Педагогическое образование (квалификация (степень) «бакалавр»).

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

Компетенции, этапы	Индикаторы	Оценочные средства
ПК-1 II этап	знать: методы, формы, средства и образовательные технологии обучения физической культуре; способы конструирования содержания, логику и методику преподавания физической культуры; предметное содержание программ, реализация которых обеспечивает полноценное формирование двигательных способностей обучающихся. <i>В рамках данной дисциплины знать:</i> историю возникновения и развития атлетической гимнастики в России и за рубежом; основы техники выполнения упражнений, а также различные их варианты; основные принципы, средства и методы обучения в начальных и последующих тренировках по атлетической гимнастике; нормы и правила безопасных организации и проведения занятий по атлетической гимнастике; уметь: применять современные методы, средства обучения и образовательные технологии физического развития и оздоровления обучающихся; реализовывать различные организационные формы физического развития и оздоровления обучающихся; обосновывать выбор и применять методы, формы, средства и образовательные технологии обучения физической культуры в образовательной практике исходя из особенностей содержания учебного материала, возраста и образовательных потребностей обучающихся <i>В рамках данной дисциплины уметь:</i> оценивать эффективность занятий атлетической гимнастикой, анализировать технику двигательных действий, тактику двигательной деятельности, уровень физической подготовленности занимающихся, определять дефекты телосложения, находить и корректно применять средства, методы и методические приемы их устранения; осуществлять организацию, индивидуальных и коллективных занятий атлетической гимнастикой; формулировать конкретные задачи преподавания атлетической гимнастики в различных звеньях системы физического воспитания с учетом состояния здоровья, возраста, уровня физического развития, физической подготовленности занимающихся, имеющихся условий для занятий; подбирать и применять на занятиях атлетической гимнастики адекватные поставленным задачам современные научно обоснованные средства и методы обучения, воспитания и начальной тренировки, организационные приемы работы с занимающимися. владеть: навыками использования методов, форм и средств обучения физической культуре с учетом содержания учебного материала, возраста и образовательных потребностей обучающихся; навыками аргументированно конструировать методическое содержание физической культуры в соответствие с возрастом и физическим потребностям, уровнем физической подготовки и здоровья обучающихся для	Доклад-презентация по проблемному вопросу Тестирование Собеседование

	реализации их двигательных способностей. <i>В рамках данной дисциплины владеть:</i> знаниями для планирования и проведения основных видов атлетических занятий с детьми, подростками и взрослыми людьми; методами антропометрии, информацией о морфологических признаках человека, а также о возможных дефектах телосложения и методах их устранения или визуальной маскировки.	
--	--	--

Компетенция ПК-1 с указанием этапа формирования в процессе освоения образовательной программы

Компетенция ПК-1 (способен к разработке и реализации программ физического развития и оздоровления обучающихся, обеспечивающих полноценную реализацию их двигательных способностей) формируется в рамках дисциплин: Теория и методика гимнастики, Теория и методика легкой атлетики, Теория и методика плавания, Теория и методика спортивных игр, Теория и методика подвижных игр, Теория и методика лыжного спорта, Туризм и спортивное ориентирование, Оздоровительные основы физической культуры, Настольный теннис, Подготовка спортсменов массовых разрядов, Валеология, Пляжный волейбол, Производственная практика, Педагогическая практика, Выполнение и защита выпускной квалификационной работы.

Показатели сформированности компетенции (дескрипторы):

- *знать:*

Код	Результаты обучения	Показатели оценки результата
3.4	Методы, формы, средства и образовательные технологии обучения физической культуре	- Приводит примеры методов, форм, средств и образовательных технологий обучения физической культуре. - Анализирует методы, формы, средства и образовательные технологии обучения физической культуры.
3.5	Способы конструирования содержания, логику и методику преподавания физической культуры	- Транслирует способы конструирования предметного содержания физической культуры. - Транслирует логику и методику преподавания физической культуры.
3.6	Предметное содержание программ, реализация которых обеспечивает полноценное формирование двигательных способностей обучающихся	- Характеризует предметное содержание программ, реализация которых обеспечивает полноценное формирование двигательных способностей обучающихся.

- *уметь:*

Код	Результаты обучения	Показатели оценки результатов
У.2	Применять современные методы, средства обучения и образовательные технологии физического развития и оздоровления обучающихся	- Применяет современные методы, средства обучения и образовательные технологии физического развития обучающихся. - Применяет современные методы, средства обучения и образовательные технологии оздоровления обучающихся.
У.3	Реализовывать различные организационные формы физического развития и оздоровления обучающихся	- Выбирает необходимые организационные формы физического развития обучающихся. - Выбирает необходимые организационных форм, направленные на оздоровления обучающихся.
У.5	Обосновывать выбор и применять методы, формы, средства и образовательные технологии обучения физической культуры в образовательной практике исходя из особенностей содержания учебного материала, возраста и образовательных потребностей обучающихся	- Осуществляет выбор методов, форм, средств и образовательных технологий обучения физической культуры в образовательной практике исходя из особенностей содержания учебного материала, возраста и образовательных потребностей обучающихся - Применяет методы, формы, средства и образовательные технологии обучения физической культуры в образовательной практике исходя из особенностей содержания учебного материала, возраста и образовательных потребностей обучающихся.

- *владеть навыками*

Код	Результаты обучения	Показатели оценки результатов
В.4	Навыками использования методов, форм и средств обучения физической культуре с учетом содержания учебного материала,	- Демонстрирует методы, формы и средства обучения физической культуре с учетом содержания учебного материала, возраста и образовательных потребностей

	возраста и образовательных потребностей обучающихся	обучающихся.
В.5	Навыками аргументированно конструировать методическое содержание физической культуры методики в соответствии с возрастом и физическим потребностям, уровнем физической подготовки и здоровья обучающихся для реализации их двигательных способностей	- Демонстрирует навыки конструирования методического содержания физической культуры в соответствии с возрастом и физическим потребностям, уровнем физической подготовки и здоровья обучающихся для реализации их двигательных способностей. - Демонстрирует навыки аргументации выбора методического содержания физической культуры в соответствии с возрастом и физическим потребностям, уровнем физической подготовки и здоровья обучающихся для реализации их двигательных способностей.

Уровни сформированности компетенции:

Составляющие компетенции (знания, умения, владения (навыки))	Показатели сформированности (дескрипторы)	УРОВНИ СФОРМИРОВАННОСТИ		
		НИЗКИЙ «3» (описание выраженности дескрипторов)	СРЕДНИЙ «4» (описание выраженности дескрипторов)	ВЫСОКИЙ «5» (описание выраженности дескрипторов)
3.4.	Приводит примеры методов, форм, средств и образовательных технологий обучения физической культуре.	Приводит примеры методов, форм, средств и образовательных технологий обучения физической культуре с ошибками и дополнительными вопросами.	Приводит примеры методов, форм, средств и образовательных технологий обучения физической культуре с незначительными неточностями.	Приводит примеры методов, форм, средств и образовательных технологий обучения физической культуре без ошибок
	Анализирует методы, формы, средства и образовательные технологии обучения физической культуры	Анализирует методы, формы, средства и образовательные технологии обучения физической культуры с ошибками и дополнительными вопросами.	Характеризует методы, формы, средства и образовательные технологии обучения физической культуры с незначительными неточностями.	Характеризует методы, формы, средства и образовательные технологии обучения физической культуры, используя дополнительные источники из учебно-методической литературы и данные информационно-справочных и поисковых систем.
3.5	Транслирует способы конструирования предметного содержания физической культуры	Транслирует способы конструирования предметного содержания физической культуры с ошибками и дополнительными вопросами	Транслирует способы конструирования предметного содержания физической культуры с незначительными неточностями.	Транслирует способы конструирования предметного содержания физической культуры без ошибок.
	Транслирует логику и методику преподавания физической культуры.	Транслирует логику и методику преподавания физической культуры с ошибками и дополнительными вопросами	Транслирует логику и методику преподавания физической культуры с незначительными неточностями.	Транслирует логику и методику физической культуры жизнедеятельности без ошибок.
3.6	Характеризует предметное содержание программ, реализация которых обеспечивает полноценное формирование двигательных способностей	Обозначает предметное содержание программ, реализация которых обеспечивает полноценное формирование	Обозначает предметное содержание программ, реализация которых обеспечивает полноценное формирование	Обозначает предметное содержание программ, реализация которых обеспечивает полноценное формирование двигательных способностей

	обучающихся.	двигательных способностей обучающихся с ошибками и дополнительными вопросами	двигательных способностей обучающихся с незначительными неточностями.	обучающихся без ошибок.
У.2	Применяет современные методы, средства обучения и образовательные технологии физического развития обучающихся	Демонстрирует практические навыки по обеспечению безопасности в опасных ситуациях повседневной жизни.	Демонстрирует практические навыки по обеспечению безопасности в опасных ситуациях повседневной жизни и в чрезвычайных ситуациях разного характера (допускает не более двух ошибок).	Применяет практические навыки по обеспечению безопасности в опасных ситуациях повседневной жизни и в чрезвычайных ситуациях разного характера (без ошибок).
	Применяет современные методы, средства обучения и образовательные технологии оздоровления обучающихся.	Демонстрирует практические навыки по обеспечению безопасности в опасных ситуациях при реализации социальной деятельности (допускает более двух ошибок)	Демонстрирует практические навыки по обеспечению безопасности в опасных ситуациях при реализации социальной деятельности (допускает не более двух ошибок).	Применяет практические навыки по обеспечению безопасности в опасных ситуациях при реализации социальной деятельности (без ошибок).
У.3	Выбирает необходимые организационные формы физического развития обучающихся	Выбирает необходимые способы регулирования поведения социальной группы людей с учетом половозрастных особенностей для обеспечения их безопасности при допущении нескольких ошибок.	Выбирает необходимые способы регулирования поведения социальной группы людей с учетом половозрастных особенностей для обеспечения их безопасности с незначительными неточностями.	Выбирает необходимые способы регулирования поведения социальной группы людей с учетом половозрастных особенностей для обеспечения их безопасности с обозначением причинно-следственных связей.
	Выбирает необходимые организационных форм, направленные на оздоровления обучающихся.	Выбирает способы деятельности направленные на сохранение и укрепление здоровья определенной социальной группы с незначительными неточностями.	Выбирает разнообразные способы деятельности направленной на сохранение и укрепление здоровья определенной социальной группы, не отвечает на дополнительные вопросы преподавателя.	Осуществляет выбор целесообразной деятельности направленной на сохранение и укрепление здоровья определенной социальной группы не допуская ошибки, используя интернет ресурсы и учебно-методическую литературу по соответствующей теме.
У.5	Осуществляет выбор методов, форм, средств и образовательных технологий обучения физической культуры в образовательной практике исходя из особенностей содержания учебного материала, возраста и образовательных потребностей	Анализирует содержание учебного материала с точки зрения его научности с ошибками и дополнительными вопросами.	Анализирует содержание учебного материала с точки зрения его научности с незначительными неточностями.	Анализирует содержание учебного материала с точки зрения его научности без ошибок.

	обучающихся			
	Применяет методы, формы, средства и образовательные технологии обучения физической культуры в образовательной практике исходя из особенностей содержания учебного материала, возраста и образовательных потребностей обучающихся	Анализирует содержание учебного материала с точки зрения психолого-педагогической и методической целесообразности использования, в соответствии с потребностями и особенностями обучающихся с ошибками и дополнительными вопросами.	Анализирует содержание учебного материала с точки зрения психолого-педагогической и методической целесообразности использования, в соответствии с потребностями и особенностями обучающихся с незначительными неточностями.	Анализирует содержание учебного материала с точки зрения психолого-педагогической и методической целесообразности использования, в соответствии с потребностями и особенностями обучающихся без ошибок.
B.4	Демонстрирует методы, формы и средства обучения физической культуре с учетом содержания учебного материала, возраста и образовательных потребностей обучающихся	Демонстрирует приёмы использования учебных материалов предметной области безопасности жизнедеятельности.	Демонстрирует приёмы использования учебных материалов предметной области безопасности жизнедеятельности в соответствии с потребностями и особенностями обучающихся с помощью преподавателя.	Самостоятельно демонстрирует приёмы использования учебных материалов предметной области безопасности жизнедеятельности в соответствии с потребностями и особенностями обучающихся.
B.5	Демонстрирует навыки конструирования методического содержания физической культуры в соответствие с возрастом и физическим потребностям, уровнем физической подготовки и здоровья обучающихся для реализации их двигательных способностей.	Демонстрирует навыки использования методов, форм и средств формирования культуры безопасности обучающихся с учетом содержания учебного материала	Демонстрирует навыки использования методов, форм и средств формирования культуры безопасности обучающихся с учетом содержания учебного материала, возраста и образовательных потребностей обучающихся с помощью преподавателя.	Самостоятельно демонстрирует навыки использования методов, форм и средств формирования культуры безопасности обучающихся с учетом содержания учебного материала, возраста и образовательных потребностей обучающихся.
	Демонстрирует навыки аргументации выбора методического содержания физической культуры в соответствие с возрастом и физическим потребностям, уровнем физической подготовки и здоровья обучающихся для реализации их двигательных способностей.	Демонстрирует навыки использования методов, форм и средств формирования культуры здоровьесбережения обучающихся с учетом содержания учебного материала	Демонстрирует навыки использования методов, форм и средств формирования культуры здоровьесбережения обучающихся с учетом содержания учебного материала, возраста и образовательных потребностей обучающихся с помощью преподавателя.	Самостоятельно демонстрирует навыки использования методов, форм и средств формирования культуры здоровьесбережения обучающихся с учетом содержания учебного материала, возраста и образовательных потребностей обучающихся.

Оценочные средства компетенции в рамках дисциплины

Доклад-презентация по проблемному вопросу

Оценочное средство в виде подготовки доклада с последующей презентацией используется при проведении практически. Студентам предлагается самостоятельно освоить одну из тем, проанализировать проблему, подготовить доклад, на его основе сделать презентацию доклада в слайдах с помощью программы POWER POINT и выступить перед студенческой аудиторией с результатами своей работы. Максимальное количество баллов за доклад-презентацию – 5.

Допускается групповое участие студентов в подготовке докладов-презентаций, когда студенты организуются в небольшие группы (по 2-3 человека). На каждый доклад предусмотрено по 5-7 минут.

Темы студентами выбираются по желанию из списка, предложенного преподавателем, или формулируются студентом совместно с преподавателем.

Темы докладов

1. История развития атлетической гимнастики.
2. Современное состояние атлетической гимнастики в России и дальнейшие перспективы ее развития.
3. Принципы, методы и структура процесса обучения в атлетической гимнастике.
4. Подготовка мест занятий и организация обучения в атлетической гимнастике.
5. Предупреждение травматизма и причин его возникновения.
6. Особенности тренировочных занятий для юношей.
7. Особенности тренировочных занятий для мужчин.
8. Особенности тренировочных занятий для женщин.
9. Контроль и самоконтроль за состоянием занимающихся атлетической гимнастикой.
10. Средства восстановления.
11. Питание при занятиях атлетической гимнастикой.

Критерии оценки компетенций в рамках типового контрольного задания:

Показатели	Уровень
Проявил оригинальность и креативность при подготовке доклада-презентации. Показал высокий уровень культуры мышления, способность к рефлексии, умозаключениям и логике. Обобщил информацию с помощью схем, таблиц, рисунков, логических блоков. Проанализировал тему с активным использованием междисциплинарных знаний, фактов, теорий. Сформулировал выводы. Предложил и подробно раскрыл меры решения проблемы. Проявил навыки гуманизма, толерантности, гражданственности.	Повышенный уровень
Проявил некоторую оригинальность при подготовке доклада-презентации. Проявил отчасти культуру мышления, способность к логическому изложению информации. Обобщил информацию. Проявил способность к анализу темы с использованием междисциплинарных знаний, фактов, теорий. Сформулировал некоторые выводы. Предложил меры и способы решения проблемы. Проявил навыки толерантности и гуманизма.	Базовый уровень
Не проявил оригинальности при подготовке доклада-презентации. Отчасти продемонстрировал культуру мышления. Обобщил некоторым образом информацию. Допустил неточности в анализе темы с использованием междисциплинарных знаний, фактов, теорий. Не сформулировал конкретные выводы. Не предложил меры и способы решения проблем. Смог проявить некоторые навыки толерантности	Пороговый уровень

Типовое контрольное задание оценивается по 100-балльной шкале, которая переводится в пяти балльную шкалу в соответствии с действующим на текущий момент Положением о рейтинговой системе текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации студентов:

- оценка «5» выставляется в случае, если студент выполнил 87–100 % типового задания;
- оценка «4» выставляется в случае, если студент выполнил 75–86% типового задания;
- оценка «3» выставляется в случае, если студент выполнил 60–74 % типового задания;
- оценка «2» выставляется в случае, если студент выполнил менее 60 % типового задания

Тестирование

Уровень сформированности компетенции отражается в тестовом балле испытуемого. Выполнять задания можно в любой последовательности. Тестовые задания оцениваются в баллах. По завершении тестирования баллы суммируются. Тесты могут быть следующего вида: тестовое задание закрытой формы, тестовое задание открытой формы, тестовые задания на установление правильной последовательности, тестовые задания на установление соответствия.

Типология тестовых заданий

При выполнении заданий части 1 из предложенных вариантов ответа выберите один.

- A1. В атлетической гимнастике суммарным весом поднятых за отдельное занятие отягощений называют:
- 1) интенсивность нагрузки;
 - 2) объем нагрузки;
 - 3) сложность нагрузки;
 - 4) уровень развития силы.
- A2. После больших нагрузок организм обычно восстанавливается через:
- 1) 4-5 дней;
 - 2) 1-2 дня;
 - 3) 10-12 дней;
 - 4) такие нагрузки вообще не вызывают снижения работоспособности.
- A3. Метод обучения, при котором упражнение выполняется сразу после его названия, показа и объяснения техники движений без применения подготовительных и подводящих упражнений, называется:
- 1) методом расчлененного выполнения упражнений;
 - 2) методом упражнений;
 - 3) методом наглядной демонстрации;
 - 4) методом целостного выполнения упражнений.
- A4. Сила – это:
- 1) комплекс различных проявлений человека в определенной двигательной деятельности, в основе которых лежит понятие «мышечное усилие»;
 - 2) способность человека проявлять мышечные усилия различной величины в возможно короткое время;
 - 3) способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему за счет мышечных усилий;
 - 4) способность человека проявлять большие мышечные усилия.
- A5. Оптимальное количество повторений, используемое в атлетической гимнастике:
- 1) от 2 до 5;
 - 2) от 4 до 8;
 - 3) от 6 до 10;
 - 4) от 10 до 15.

Критерии оценки компетенции в рамках типового задания

Показатели	Уровень
Количество правильных ответов в тесте 87-100%.	Повышенный уровень
Количество правильных ответов в тесте 75-86%.	Базовый уровень
Количество правильных ответов в тесте 60-74%.	Пороговый уровень

Типовое контрольное задание оценивается по 100-балльной шкале, которая переводится в пяти балльную шкалу в соответствии с действующим на текущий момент Положением о рейтинговой системе текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации студентов:

- оценка «5» выставляется в случае, если студент выполнил 87–100 % типового задания;
- оценка «4» выставляется в случае, если студент выполнил 75–86% типового задания;
- оценка «3» выставляется в случае, если студент выполнил 60–74 % типового задания;
- оценка «2» выставляется в случае, если студент выполнил менее 60 % типового задания

Собеседование

Форма периодической отчетности студента, определяемая учебным планом и/или учебным графиком. Зачеты служат формой проверки усвоения учебного материала практических и лекционных занятий. Оценка, выставляемая за зачёт: удовлетворительно, хорошо, отлично.

Вопросы к зачету (с оценкой)

1. История развития атлетической гимнастики в России и мире.

2. Техника безопасности при занятиях атлетической гимнастикой.
3. Учебный инвентарь и оборудование для проведения занятий по атлетической гимнастике.
4. Возрастные особенности развития силы и силовых способностей у детей школьного возраста.
5. Методы развития силы.
6. Методика развития силовых способностей.
7. Контрольные упражнения для определения уровня развития силовых способностей.
8. Виды упражнений кондиционной гимнастики для учащихся младшего школьного возраста.
9. Виды упражнений кондиционной гимнастики для учащихся среднего школьного возраста.
10. Виды упражнений атлетической гимнастики для старшеклассников.
11. Влияние занятий силовыми видами на повышение уровня физической подготовленности.
12. Физические нагрузки на уроках физической культуры со школьниками.
13. Тренировочные программы по атлетической гимнастике для старшеклассников.
14. Особенности занятий атлетической гимнастикой для девушек.
15. Периодизация тренировочного процесса в атлетической гимнастике.
16. Питание при занятиях атлетической гимнастикой.
17. Методы и технические приёмы для изменения интенсивности при занятиях атлетической гимнастикой.
18. Развитие выносливости при занятиях атлетической гимнастикой.
19. Перетренированность при занятиях атлетической гимнастикой.
20. Методы тренировки для повышения аэробных способностей.
21. Развитие гибкости при занятиях атлетической гимнастикой.
22. Медико-биологическое и гигиеническое обеспечение занятий атлетической гимнастикой.
23. Восстановительные мероприятия в системе подготовки спортсменов (педагогические, психологические, медико-биологические).
24. Модель современного тренера-преподавателя по атлетической гимнастике.

Критерии оценки ответов

Итоговой формой контроля по дисциплине является зачет. Вопросы предполагают контроль общих методических знаний и умений, способность обучающихся проиллюстрировать их примерами, индивидуальными материалами, составленными обучающимися в течение курса. И подготовке к зачету обучающийся имеет право воспользоваться лекционными материалами, методическими разработками, основной и дополнительной литературой. Зачет предполагает переосмысление изученного материала, методическую рефлекссию. Оценивается ответ по следующим параметрам:

1. Уровень сформированности компетенций.
2. Уровень усвоения теоретических положений дисциплины, правильность формулировки основных понятий и закономерностей.
3. Уровень знания фактического материала в объеме программы.
4. Логика, структура и грамотность изложения вопроса.
5. Умение связать теорию с практикой.
6. Умение делать обобщения, выводы.

Критерии оценки компетенций в рамках типового контрольного задания:

Критерии	Оценка
- Обучающийся продемонстрировал глубокое и прочное усвоение знаний программного материала; - исчерпывающе, последовательно, грамотно и логически стройно изложил теоретический материал; - правильно сформулировал определения; - продемонстрировал умения самостоятельной работы с дополнительной литературой; - сделал выводы по излагаемому материалу.	Повышенный уровень более 87 %
- Обучающийся продемонстрировал достаточно полное знание программного материала; - продемонстрировал знание основных теоретических понятий; - достаточно последовательно, грамотно и логически стройно изложил теоретический материал; - правильно сформулировал определения; - продемонстрировал умения самостоятельной работы с дополнительной литературой;	Базовый уровень 75-86%

- сделал выводы по излагаемому материалу.	Пороговый уровень 60-74 %
- Обучающийся продемонстрировал общее знание изучаемого материала;	
-показал общее владение понятийным аппаратом дисциплины;	
-смог построить ответ в соответствии со структурой излагаемого вопроса; -знает основную рекомендуемую программой учебную литературу.	

Типовое контрольное задание оценивается по 100-балльной шкале, которая переводится в пяти балльную шкалу в соответствии с действующим на текущий момент Положением о рейтинговой системе текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации студентов:

- оценка «5» выставляется в случае, если студент выполнил 87–100 % типового задания;
- оценка «4» выставляется в случае, если студент выполнил 75–86% типового задания;
- оценка «3» выставляется в случае, если студент выполнил 60–74 % типового задания;
- оценка «2» выставляется в случае, если студент выполнил менее 60 % типового задания

Методические материалы, определяющие процедуры оценивания (экзамен)

Целью промежуточной аттестации по дисциплине (модулю) «Атлетическая гимнастика» является оценка уровня усвоения обучающимися знаний, приобретения умений, навыков и сформированности компетенций в результате изучения учебной дисциплины. Процедура оценивания должна охватывать всех без исключения обучающихся, осваивающих дисциплину (модуль) «Атлетическая гимнастика».

Оценка уровня сформированности компетенций на этапах их формирования определяется на основании ФОС, включающего в себя теоретические вопросы или задания, в которых обучающемуся предлагают осмыслить реальную профессионально-ориентированную ситуацию, необходимую для решения проблемы. Оценивание ответов обучающихся проводится в соответствии с приведенными критериями. На основании представленных в ФОС заданий, оценивается уровень сформированности компетенций на этапах их формирования в рамках дисциплины, а также уровень знаний, умений, навыков и опыта деятельности

Процедура оценивания вопросы к зачету проводится по окончании изучения дисциплины (модуля) «Атлетическая гимнастика». До начала проведения процедуры преподавателем подготавливается необходимый банк оценочных материалов для оценки знаний, умений, навыков. Банк оценочных материалов может включать вопросы открытого и закрытого типа, перечень тем, выносимых на опрос, типовые задания. Из банка оценочных материалов формируются печатные бланки индивидуальных заданий. Количество вопросов, их вид (открытые или закрытые) в бланке индивидуального задания определяется преподавателем самостоятельно.

Каждому обучающемуся, принимающему участие в процедуре преподавателем выдается вопрос. После получения вопроса и подготовки ответов обучающийся должен в меру имеющихся знаний, умений, навыков, сформированности компетенции дать развернутые ответы на поставленные в задании открытые вопросы и ответить на вопросы закрытого типа в установленное преподавателем время. Продолжительность проведения процедуры определяется преподавателем самостоятельно, исходя из сложности индивидуальных заданий, количества вопросов, объема оцениваемого учебного материала, общей трудоемкости изучаемой дисциплины (модуля) «Атлетическая гимнастика» и других факторов.

Результаты проведения процедуры в установленном порядке проставляются преподавателем в зачетные книжки обучающихся и электронные ведомости.

На основании представленных в ФОС заданий, оценивается уровень сформированности компетенций на этапах их формирования в рамках дисциплины (модуля) «Атлетическая гимнастика», а также уровень знаний, умений, навыков и опыта деятельности.