

**Министерство науки и высшего образования Российской Федерации  
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего  
образования  
«Северо-Осетинский государственный университет  
имени Коста Левановича Хетагурова»**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**

**Элективные дисциплины по физической культуре и спорту: Атлетическая гимнастика**

**Направление 44.03.01 Педагогическое образование**

**Профиль подготовки – Физическая культура**

**Квалификация (степень) выпускника - Бакалавр**

**Форма обучения**

**Очная**

**Год начала подготовки - 2023**

**Утверждена в составе ОПОП.**

**Составитель:** доцент кафедры спортивной борьбы, гимнастики и легкой атлетики  
Воробьева И.Н.

**Владикавказ 2023**

# **1. Структура, и общая трудоемкость дисциплины** общая трудоемкость дисциплины – 2 ЗЕ (72 часа)

	Очная форма обучения
Курс	2
Семестр	3
Практические занятия	36
Лекции	
Консультации	
Итого аудиторных занятий	
Самостоятельная работа	36
Курсовая работа	
экзамен	
Зачет	3 семестр
Общее количество часов	72

## **2. Цели освоения дисциплины**

Осуществление совместной учебной, воспитательной и развивающей деятельности обучающихся в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта, а также с учетом профессионального стандарта 01.001 «Педагог (педагогическая деятельность в сфере дошкольного, начального, общего, основного общего, среднего общего образования) (воспитатель, учитель), утвержденный приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 18 октября 2013 г., регистрационный № 30550), с изменениями, внесенными приказами Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 25 декабря 2014 г. № 1115н (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации от 19 февраля 2015 г., регистрационный № 36091) и от 5 августа 2016 г. № 422н (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации от 23 августа 2016 г., регистрационный № 43326).

Получение теоретических и практических знаний, в процессе изучения данной дисциплины, расширят круг знаний студентов. Этот круг знаний поможет в будущем применять их в своей практической деятельности преподавателя.

Формирование у обучающихся универсальную компетентность в области физической культуры, приобретение способностей применять полученные знания, умения и навыки в будущей педагогической деятельности.

Основная цель вида профессиональной деятельности:

- осуществлять профессиональную деятельность в сфере начального общего, основного общего, среднего общего образования, профессионального обучения, профессионального образования, дополнительного образования.
- осуществлять профессиональную деятельность в сфере физического воспитания, в сфере физической культуры и массового спорта.

**В области педагогической деятельности:**

- способствовать социализации, формированию общей культуры личности, обучающихся средствами физической культуры в процессе физкультурно-спортивных занятий, ее приобщению к общечеловеческим ценностям и здоровому образу жизни;
- решать педагогические задачи в рамках общеобразовательных и профессиональных образовательных организаций, ориентированные на анализ научной и научно-практической литературы, обобщение практики в области физической культуры и образования;

- осуществлять обучение и воспитание обучающихся в процессе занятий;
- определять содержание обучения в рамках учебных планов, с учетом результатов оценивания физического и функционального состояния учащихся;
- обеспечивать уровень подготовленности обучающихся, соответствующий требованиям федеральных государственных образовательных стандартов, обеспечивать необходимый запас знаний, двигательных умений и навыков, а также достаточный уровень физической подготовленности учащихся для сохранения и укрепления их здоровья и трудовой деятельности;
- участвовать в деятельности методических комиссий и в других формах методической работы;
- осуществлять сотрудничество с обучающимися, педагогами, родителями (лицами, их заменяющими).

#### **Задачи дисциплины:**

- понимание социальной значимости физической культуры и её роли в развитии личности и подготовке к профессиональной деятельности;
- знание научно-биологических, педагогических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни;
- формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое совершенствование и самовоспитание привычки к регулярным занятиям физическими упражнениями;
- овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре и спорте;
- приобретение личного опыта повышения двигательных и функциональных возможностей, обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности к будущей профессии и быту;
- создание основы для творческого и методически обоснованного использования физкультурно-спортивной деятельности в целях последующих жизненных и профессиональных достижений.

### **3. Место дисциплины в структуре ОПОП бакалавриата**

Дисциплина «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту «Атлетическая гимнастика»» реализуется в рамках вариативной части блока Б1.О.03.04.03 учебного плана.

При освоении дисциплины в соответствии с профессиональным стандартом 01.001 «Педагог (педагогическая деятельность в сфере дошкольного, начального общего, основного общего, среднего общего образования) (воспитатель, учитель)», утвержденным приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 18 октября 2013 г. студент сможет частично выполнять следующие трудовые функции:

Область профессиональной деятельности	Профессиональный стандарт	Обобщенные трудовые функции	Трудовые функции		Уровень (подуровень) квалификации
			Наименование	Код	
01 Образование и наука	01.001 Педагог (педагогическая деятельность в сфере дошкольного, начального общего, основного общего, среднего общего образования) (воспитатель, учитель)	Педагогическая деятельность по проектированию и реализации образовательного процесса в образовательных организациях дошкольного, начального общего,	Общепедагогическая функция. Обучение	A/01.6	6
			Воспитательная деятельность	A/02.6	6
			Развивающая деятельность	A/03.6	6

		основного общего, среднего общего образования			
		Педагогическая деятельность по проектированию и реализации основных общеобразовательных программ	Педагогическая деятельность по реализации программ дошкольного образования	В/01.5	6
			Педагогическая деятельность по реализации программ основного и среднего общего образования	В/03.6	6

**Предварительные компетенции:** в процессе обучения дисциплине «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту «Атлетическая гимнастика»» преподаватель опирается на знания, полученные в ходе изучения дисциплины «Легкая атлетика» . «Гимнастика» (УК-7).

#### **4. Требования к результатам освоения дисциплины (компетенции обучающегося, формируемые в результате освоения дисциплины (модуля))**

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование следующих компетенций:

##### **универсальные (УК):**

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

#### **Взаимосвязь планируемых результатов обучения по дисциплине с формируемыми компетенциями ОПОП.**

Коды компетенций ОПОП	Планируемые результаты обучения, соответствующие формируемым компетенциям ОПОП		
	Знать	Уметь	Владеть
УК-7	<b>УК-7.1:</b> знает основы физической культуры, здоровьесберегающие технологии для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности с учетом физиологических особенностей организма и условий жизнедеятельности	<b>УК-7.2:</b> планировать свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности в профессиональной деятельности	<b>УК-7.3:</b> навыками поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдает нормы здорового образа жизни

При проведении учебных занятий обеспечивается развитие у обучающихся навыков командной работы, межличностной коммуникации, принятия решений, лидерских качеств

(включая при необходимости проведение интерактивных лекций, групповых дискуссий, ролевых игр, тренингов, анализ ситуаций и имитационных моделей, преподавание дисциплин (модулей) в форме курсов, составленных на основе результатов научных исследований, в том числе с учетом региональных особенностей профессиональной деятельности выпускников и потребностей работодателей).

## 5. Содержание и учебно-методическая карта дисциплины

Номер недели	Наименование тем (вопросов), изучаемых по данной дисциплине	Занятия		Самостоятельная работа студентов	часы	Формы контроля	Количество баллов		Литература
		ДО		Содержание			min	max	
1.	<b>Введение в курс атлетической гимнастики:</b> Основы знаний об атлетической гимнастике		2	Техника безопасности на занятиях атлетической гимнастики	2	Оценка проведенного занятия		2	[1-5]
2	Цели и задачи атлетической гимнастики. Изучение техники движений со снарядами и на тренажерах, оценка величины отягощения		2		2	Оценка проведенного занятия		2	[1-5]
3.	Основные мышечные группы, характер движения в тренировочных упражнениях		2	Комплекс упражнений №1: жим штанги, лежа на горизонтальной скамье; разведение рук с гантелями в стороны, лежа на горизонтальной скамье; подъем рук с гантелями через	2	Оценка проведенного занятия		2	[1-5]

				<p>стороны, стоя; жим штанги из-за головы, сидя; приседание со штангой на спине на скамейку; выпрямление ног, сиди на тренажере; сгибание ног, лежа ничком на тренажере; упражнения для мышц шеи во всех направлениях.</p>					
4-5.	Основные мышечные группы, характер движения в тренировочных упражнениях		4	<p>Комплекс упражнений № 2:</p> <p>подъем штанги на грудь; тяга гантели в наклоне одной рукой; опускание согнутых рук со штангой за голову лежа; подъем рук через стороны в наклоне; сгибание руки с опорой локтя в бедро; сгибании рук в запястьях хватом штанги снизу; подъем туловища из положения, лежа; выпрямление руки в локте назад в наклоне; подъем носков из</p>	4	Оценка проведенного занятия		4	[1-5]

				положения, лежа с отягощением на тренажере.					
6.	Круговая тренировка общефизической направленности		2	Комплекс упражнений: подъем ног. до груди сгибая колени в висе на гимнастической стенке 10- 15 раз; сгибание и разгибание рук в упоре лежа 10-18 раз; из упора присев прыжки вверх с хлопками ладонями над головой 20-25 раз; приседание на одной, ноге с опорой на вторую (левая - правая) 12-18 раз; подтягивание на низкой перекладине из положения лежа 13-15 раз, на высокой перекладине 6-10 раз; переноска партнера на спине 15 м 3 раза, сменяя друг друга. Темп выполнения упражнений выше среднего, отдых между станциями 30-45с, а между кругами 3-- 5	2	Оценка проведен ного занятия		3	[1-5]



				мин.					
7.	Упражнения для укрепления мышц груди, плечевого пояса, трицепсов, бицепсов и брюшного пресса.		2		2	Оценка проведенного занятия		3	[1-5]
8.	Упражнения для укрепления мышц нижней части спины, сгибателей бедра, ягодиц, мышц живота.		2		2	Оценка проведенного занятия		3	[1-5]
9.	Контрольные занятия		2		2	Оценка проведенного занятия		3	[1-5]
10-11.	Упражнения для туловища в положении стоя, лежа, в движении, сочетания движений рук и ног.		4		4	Оценка проведенного занятия		4	[1-5]
12.	Упражнения для туловища в положении стоя, лежа, в движении, сочетания движений рук и ног.		2	Подтягивание на перекладине. Сгибание рук в положении сидя с обратным хватом грифа тренажера. Сгибание рук в положении сидя с прямым хватом (имитация гребли).	2	Оценка проведенного занятия		3	[1-5]

13-14.	Для развития основных мышечных групп (мышцы спины, живота, рук и ног) используются основные упражнения. Упражнения выполняются в 1-2 подходах по 6-8 раз.		4	Подтягивание на перекладине или верхние тяги с прямым и обратным хватом грифа тренажера. Приседания со штангой на плечах. Жим штанги над головой. Сгибание рук со штангой в положении стоя.	4	Оценка проведенного занятия		4	[1-5]
15.	Комплексы упражнений по атлетической гимнастике		2	Жим штанги широким хватом в положении лежа на спине; 2. Разведение рук с гантелями в положении лежа на спине; 3. Тяга штанги к животу в положении стол в наклоне; 4. Подтягивание на перекладине широким хватом до касания затылком; 5. Жим штанги широким хватом в положении сидя; 6. Разведение рук с гантелями в положении	2	Оценка проведенного занятия		3	[1-5]

				сидя; 7. Приседание со штангой на плечах; 8. Поднимание на носки, расположенные на брусе, со штангой на плечах; 9. Сгибание рук со штангой к плечам в положении стоя; 10. Разгибание рук со штангой (французский жим); 11. Поднимание туловища из положения лёжа на наклонной скамье при закрепленных ногах; 12. Поднимание ног в положении лёжа на наклонной доске.					
16-18.	Основные мышечные группы, характер движения в тренировочных упражнениях		6	Комплекс упражнений №1: жим штанги, лежа на горизонтальной скамье; разведение рук с гантелями в стороны, лежа на горизонтальной скамье; подъем рук с гантелями через	6	Оценка проведенного занятия		4	[1-5]

				стороны, стоя; жим штанги из-за головы, сидя; приседание со штангой на спине на скамейку; выпрямление ног, сиди на тренажере; сгибание ног, лежа ничком на тренажере; упражнения для мышц шеи во всех направлениях.					
	Текущий контроль							40	
	рубежная аттестация							30	
	Зачет							30	
	ИТОГО: 72 часа		36		36		0	100	

#### Примечания

- Все виды учебной работы могут проводиться дистанционно на основании локальных нормативных актов.
- В целях реализации индивидуального подхода к обучению студентов, осуществляющих учебный процесс по индивидуальной траектории в рамках индивидуального рабочего плана, изучение данной дисциплины может осуществляться через индивидуальные консультации преподавателя очно, в часы консультаций, по электронной почте, а также с использованием платформы дистанционного обучения Moodle, личный кабинет студента на сайте СОГУ, других элементов ЭИОС СОГУ.

## **6. Образовательные технологии**

Для достижения планируемых результатов освоения дисциплины, используются различные образовательные технологии:

- методы обучения, направленные на первичное овладение знаниями;
  - метод, направленный на совершенствование знаний и формирование умений и навыков.
- Методы обучения, направленные на первичное овладение знаниями:
- информационно-развивающие, такие как - демонстрация (демонстрация наглядных пособий, табличного материала, использование дисплейного отражения информации – видеометод);
  - объяснение материала;
  - практические (семинарские) занятия с использованием современных интерактивных технологий;
  - онлайн-семинар – разновидность веб-конференции, проведение онлайн-встреч или презентаций через Интернет в режиме реального времени. Каждый из участников находится у своего компьютера (средства связи), а связь между ними поддерживается через Интернет посредством загружаемого приложения, установленного на компьютере каждого участника (Zoom, Meet, Skype и др.);
  - видеоконференция – сеанс видеоконференцсвязи (ВКС) – это технология интерактивного взаимодействия двух и более участников образовательного процесса для обмена информацией в реальном режиме времени.

Метод обучения, направленный на совершенствование знаний и формирование умений и навыков:

- репродуктивный метод обучения (детальный разбор).

Технология проблемного обучения включает проблемно-поисковый метод (организация коллективной мыслительной деятельности в работе малыми группами).

Технология активного обучения включает групповой метод активного обучения и индивидуальный метод активного обучения.

Групповой метод активного обучения, включающий анализ конкретных ситуаций, имитационные упражнения (разбор конкретных ситуаций по навыку).

Индивидуальный метод активного обучения (работа с тетрадью, зарисовка, конспектирование материала).

Технология оценивания достижений, обучающихся (тестирование, опрос).

Технологии электронного обучения реализуются при помощи электронной образовательной среды СОГУ (при использовании ресурсов ЭБС), в ходе проведения автоматизированного тестирования и т.д.

## **7. Методические указания по дисциплине**

### **7.1. Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы**

Самостоятельная работа обучающихся является одним из видов учебных занятий. Самостоятельная работа проводится с целью:

- систематизации и закрепления полученных теоретических знаний и практических умений обучающихся студентов;
- углубления и расширения теоретических знаний;

– формирования умений использовать нормативную, правовую, справочную документацию и специальную литературу;

- формирования самостоятельности мышления, способностей к саморазвитию, самосовершенствованию и самореализации;

– развития исследовательских умений.

Самостоятельная работа обучающихся осуществляется на протяжении изучения всей дисциплины в соответствии с утвержденной в учебном плане трудоемкостью и состоит из:

- работы студентов с лекционными материалами, поиска и анализа литературы и электронных источников информации по заданной теме;

- выполнения заданий для самостоятельной работы в ЭИОС СОГУ;

- изучения теоретического, правового и статистического материала для подготовки к семинарским занятиям и написанию курсовой работы (при наличии в плане);

- подготовки к экзамену.

Темы и формы внеаудиторной самостоятельной работы, ее трудоёмкость содержатся в разделе 5

## **7.2. Методические рекомендации по использованию информационно-коммуникационных технологий обучения**

Для изучения практического материала дисциплины могут применяться аудиовизуальные (мультимедийные) технологии, которые не отрицают традиционные, проверенные временем методы преподавания, но, при этом, они повышают наглядность, информативность, оперативность в подаче информации, позволяют экономить время занятий.

Каждое занятие имеет свою особую форму проведения, свою методологическую специфику, что позволяет развивать у студентов универсальные компетенции. Постановка проблемы, разбор актуальных конкретных и гипотетических ситуаций, создание атмосферы диалога между преподавателем и группой позволяет работать индивидуально и в малых группах, коллективно обсуждать определенный тематический материал, а также инициировать самостоятельную работу студентов. При осмыслении содержания вопросов занятий преследуется цель соблюдать преемственность в профессиональном и в творческом развитии студентов.

Критерии оценивания по каждому виду работы содержатся в разделе 8 РПД.

## **7.3. Рекомендации студентам по изучению и конспектированию литературы**

Работа с учебной и научной литературой является важным и сложным видом самостоятельной работы. Существует основная и рекомендуемая студентам литература, изучение и проработка которой позволяют освоить программу дисциплины в требуемом объеме и с необходимым качеством результатов.

Особое внимание следует уделить изучению базовых учебных пособий, либо непосредственно относящихся к изучаемой дисциплине, либо включающих разделы и темы, которые отвечают содержанию дидактических единиц и программе по данной дисциплине.

Большую пользу дает изучение статей, в которых, как правило, рассматриваются современные проблемы изучаемой дисциплины, интересные научные факты и открытия. Для лучшего усвоения материала рекомендуется осуществлять конспектирование литературы, делать для себя краткие записи (заметки).

## **8. Оценочные средства для текущего контроля успеваемости, рубежной аттестации и промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины.**

Рабочая программа предусматривает проведение практических занятий, а также следующие виды работ: самостоятельную работу студентов по подготовке устных ответов, написанию письменных домашних заданий, подготовку докладов и обсуждение вопросов по темам дисциплины.

Рабочая программа предполагает текущий, рубежный и промежуточный контроль знаний обучающихся.

Форма промежуточного контроля – зачет.

Способ накопления баллов описан в Положении о балльно-рейтинговой системе успеваемости студентов (Положение о балльно-рейтинговой системе оценки успеваемости студентов в ФГБОУ ВО «Северо-Осетинский государственный университет имени Коста Левановича Хетагурова» (новая редакция), утвержденное приказом ректора № 226 от 01.10.2021 г.).

Текущий контроль – это непрерывно осуществляемый мониторинг уровня усвоения знаний и формирования умений и навыков в течение семестра или учебного года. Текущий контроль знаний, умений и навыков студентов осуществляется в ходе учебных (аудиторных) занятий, проводимых по расписанию. Формами текущего контроля являются устный опрос на лабораторных занятиях, а также короткие (например, до 15 мин.) тестовые задания, письменные контрольные работы, самостоятельное выполнение студентами определенного числа конспектов по заданной тематике, доклады.

Текущий контроль осуществляется в течение семестра на каждом практическом занятии, или через занятие в соответствии с учебной программой. Текущему контролю подлежит проверка исходного уровня знаний студента по теме занятия или степень усвоения знаний и навыков, полученных в ходе занятия.

На рубежные контрольные мероприятия рекомендуется выносить весь программный материал (все разделы) по дисциплине.

Итоговая оценка знаний студента, осуществляется по накопительной системе суммированием баллов, полученных в процессе текущего и рубежного контроля

Рубежный контроль осуществляется по более или менее самостоятельным разделам – учебным модулям курса и проводится по окончании изучения материала модуля в заранее установленное время. Рубежный контроль проводится с целью определения качества усвоения материала учебного модуля, в целом.

### **БАЛЛЬНАЯ СТРУКТУРА ОЦЕНКИ**

<b>Форма контроля</b>	<b>Минимальное количество баллов</b>	<b>Максимальное количество баллов</b>
Текущая работа студентов в течении практического обучения в том числе:	0	40

- выполнение заданий на практических занятиях.	0	15
-мини тестирование.	0	5
-самостоятельная работа		5
- посещение занятий.	0	15
Рубежная аттестация.	0	30
Зачет	0	30
Итого.	100	

Баллы складываются из следующих показателей: за регулярные выступления на практических занятиях – до 40 баллов за рубеж; за тестирование – до 30 баллов на рубежной контрольной, до 30 баллов на устном ответе.

Если студент набрал достаточное количество баллов для проставления зачета, то зачет проставляется автоматически. Если же студент набрал <50 баллов, то он обязан сдавать зачет в сессию

«зачет» - 50-100 баллов.

По предметам, имеющим форму контроля зачет/экзамен, возможно проставление оценки «зачтено» или «удовлетворительно», или «хорошо», или «отлично», в соответствии с пунктом 2.8 (Положение о балльно-рейтинговой системе оценки успеваемости студентов в ФГБОУ ВО «Северо-Осетинский государственный университет имени Коста Левановича Хетагурова» (новая редакция), утвержденное приказом ректора № 226 от 01.10.2021 г.).

По набранной сумме баллов в течение семестра студент имеет право получить «автоматически» только оценку «удовлетворительно»/«зачет» либо «неудовлетворительно»/«незачет». Для получения более высокого балла («удовлетворительно», «хорошо» или «отлично») студент обязан явиться на экзамен и сдавать экзамен по шкале от 0-30 баллов в дополнение к накопленным за семестр баллам.

Если же студент на экзамене получил оценку «неудовлетворительно», то он обязан сдавать экзамен в период пересдач в соответствии со шкалой от 0 до 70 баллов.

Если студент пропустил более 4 недель теоретического обучения по уважительной причине, то ему может быть предоставлена возможность сдачи экзаменов и зачетов по 100-балльной системе оценивания (от 0-100 баллов). В этом случае по согласованию с деканом факультета обучающийся пишет заявление на имя начальника учебного отдела.

Пересчет полученной итоговой суммы баллов по предмету в оценку производится по шкале:

- «отлично» – 86-100 баллов;
- «хорошо» – 71-85 баллов;
- «удовлетворительно» – 50-70 баллов;
- «зачет» – 50-100 баллов.

Баллы по дисциплинам, форма контроля которых осуществляется один раз в течение двух семестров, рассчитываются путем деления на два общей суммы баллов, накопленных за весь период ведения дисциплины.

#### Шкала итоговой академической успеваемости студентов по дисциплине

Система оценок СОГУ		
Сумма баллов	Название	Числовой эквивалент



86 - 100	Отлично	5
71-85	Хорошо	4
50-70	Удовлетворительно	3
36-55	Неудовлетворительно	2
0-35		2

**Контрольные нормативы**  
**«Элективные дисциплины по физической культуре и спорту «Атлетическая гимнастика»»**

Определение прироста уровня физических качеств по итогам элективного курса:

сила, скоростная сила, выносливость, силовая выносливость.

**Специальные силовые упражнения**

Оценка  Упражнения	Результат/ Баллы					Min кол-во баллов	max кол-во баллов
	Не выполнен	Выполнен с грубыми ошибками	Выполнен с незначительными ошибками	Выполнен технически правильно	Не выполнен		
Жим штанги лежа в % от собственного веса (к-во раз)	80% 0	85% 2	90% 3	95% 4	100% 5	0	5
Приседание со штангой на плечах в % от собственного веса ( к-во раз)	80% 0	85% 2	90% 3	95% 4	100% 5	0	5
Становая тяга штанги в % от собственного веса (к-во раз)	80% 0	85% 2	90% 3	95% 4	100% 5	0	5
Количество баллов						0	15

**Общеразвивающие силовые упражнения**

Оценка Упражнения	Результат/ Баллы					Min кол-во баллов	max кол-во баллов
	Не выполнен	Выполнен с грубыми ошибками	Выполнен с незначительными ошибками	Выполнен технически правильно	Не выполнен		
Подтягивание (к-во раз)	2 0	4-5 2	6-8 3	9-12 4	13-15 5	0	5
Отжимание в упоре лежа (к-во раз)	5 0	6-10 2	11-18 3	19-25 4	26-30 5	0	5
Подъем ног в висе до прямого угла (к-во раз)	2 0	3-5 2	6-10 3	11-15 4	16-20 5	0	5
Колличество баллов						0	15

## 9. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

### 9.1. Литература

#### а) основная литература

1. Дворкин, Л. С. Атлетическая гимнастика. Методика обучения : учебное пособие для среднего профессионального образования / Л. С. Дворкин. — Москва: Издательство Юрайт, 2023. — 148 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-11032-6. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/516346>
2. Дворкин, Л. С. Атлетическая гимнастика. Методика обучения : учебное пособие для вузов / Л. С. Дворкин. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 148 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-11034-0. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/516325>
3. Дворкин, Л. С. Атлетическая гимнастика. Методика обучения: учебное пособие для среднего профессионального образования / Л. С. Дворкин. — Москва: Издательство Юрайт, 2022. — 148 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-11032-6. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/494043>
4. Чепиков, Е. М. Атлетическая гимнастика : учебное пособие для вузов / Е. М. Чепиков. — 3-е изд. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 179 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-11089-0. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/517832>

#### б) дополнительная литература

5. Дворкин, Л. С. Атлетическая гимнастика : учебное пособие для среднего профессионального образования / Л. С. Дворкин. — Москва : Издательство Юрайт, 2019. — 148 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-08139-8. — Текст :

электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. —  
URL: <https://urait.ru/bcode/442006>

**в) электронные библиотечные системы, с которыми у СОГУ имеется действующий договор, современные профессиональные базы, информационные справочные системы:**

**Электронные ресурсы, обеспечивающие реализацию образовательных программ и научной деятельности ФГБОУ ВО «СОГУ» на 2023 г.**

Наименование, сведения о правообладателе и адрес сайта	Договор на право использования ЭБС	Срок действия договора	Количество точек доступа/ пользователей и характеристика доступа	Примечания
ЭБС "Университет. библиотека onLine" ООО «Директ-Медиа» (RU) <a href="http://www.biblioclub.ru">http://www.biblioclub.ru</a>	№ 278-12/2022	01.01.2023– 31.12.2023	не ограничено	заключение договора на право доступа с 01.01.24
«Образовательная платформа ЮРАЙТ» ООО «Электронное издательство ЮРАЙТ» <a href="http://www.urait.ru/">http://www.urait.ru/</a>	№ 01/03-2023	01.03.2023– 30.06.2023 01.09.2023– 31.12.2023	6050	заключение договора на право доступа с 01.01.24
ЭБС «Консультант студента» «Медицина. Здравоохранение ВО» ИТ компания ООО «КОНСУЛЬТАНТ СТУДЕНТА» <a href="http://www.studentlibrary.ru">www.studentlibrary.ru</a>	№ 832КС/02-2023	27.02.2023 – 26.02.2024	200 эл. карт пользователей	заключение договора на право доступа с 27.02.24
Информационно-аналитическая система SCIENCE INDEX ООО НАУЧНАЯ ЭЛЕКТРОННАЯ БИБЛИОТЕКА (RU) www: <a href="https://elibrary.ru">https://elibrary.ru</a>	Sio-5051/2023	11.04.2023 – 12.04.2024	до 500	заключение договора на право доступа с 13.04.24
Универсальные базы данных «ИВИС» ООО «ИВИС» (RU) <a href="https://eivis.ru/">https://eivis.ru/</a>	№ 33-п	01.01.2023 – 31.12.2023	не ограничено	заключение договора на право доступа с 01.01.24
«Национальная электронная библиотека» ФГБУ «РГБ» <a href="https://rusneb.ru">https://rusneb.ru</a>	№ 101/НЭБ/4513	05.07.2018 – 05.07.2023	10 точек доступа по IP-адресу	с пролонгацией на пять лет

Рекомендуемые интернет-адреса по курсу «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту (атлетическая гимнастика)»:

<https://urait.ru/book/atleticheskaya-gimnastika-metodika-obucheniya-494043>

[https://www.youtube.com/watch?v=A9GR3QrqvdE&ab\\_channel=%D0%9F%D0%B0%D1%80%D0%B%D0%A1%D0%BE%D0%BA%D0%BE%D0%BB%D1%8C%D0%BD%D0%B8%D0%BA%D0%B8](https://www.youtube.com/watch?v=A9GR3QrqvdE&ab_channel=%D0%9F%D0%B0%D1%80%D0%B%D0%A1%D0%BE%D0%BA%D0%BE%D0%BB%D1%8C%D0%BD%D0%B8%D0%BA%D0%B8)

<https://www.youtube.com/watch?v=Ewb3HnIJK9Y>

<https://builderbody.ru/nestareyushhaya-atleticheskaya-gimnastika/> ВИДЕО С ГАНТЕЛЯМИ

<https://builderbody.ru/nestareyushhaya-atleticheskaya-gimnastika/>

<https://builderbody.ru/trenirovka-spiny/>

<https://builderbody.ru/sushka-tela-dlya-muzhchin-uprazhneniya-i-pitanie/> Сушка и питание

<https://builderbody.ru/effektivnye-uprazhneniya-dlya-plech/> упраж. для плеч

<https://builderbody.ru/uprazhneniya-na-press/> упражнения на пресс

<https://builderbody.ru/kak-sest-na-shpagat/> ШПАГАТ

<https://builderbody.ru/programma-dlya-effektivnogo-nabora-myshechnoj-massy/>

### Профессиональные базы данных и Интернет-ресурсы:

Федеральный центр информационно-образовательных ресурсов	<a href="https://www.infosport.ru/">https://www.infosport.ru/</a>
Федеральный портал «Российское образование»	<a href="https://www.edu.ru">https://www.edu.ru</a>
Библиотека учебной и научной литературы	<a href="http://sbiblio.com/biblio/">http://sbiblio.com/biblio/</a>

## 10. Материально-техническое обеспечение дисциплины

362025, Республика Северная Осетия- Алания, город Владикавказ, улица Ватутина, дом 44-46, тренажерный зал (учебный корпус №8)

### Тренажерный зал (учебный корпус №8):

Зал оснащен тренажерами для выполнения упражнений силового характера на все группы мышц; шведская стенка; скакалки; гантели разного веса; скамья для развития мышц брюшного пресса; штанги; велотренажеры; беговые дорожки; гимнастические маты; гимнастические коврики; степ платформы. В зале имеются две раздевалки для переодевания с душевыми и санузелом. S=209,6 кв.м.

### Состав лицензионного и свободно распространяемого программного обеспечения, в том числе отечественного производства

№ п/п	Наименование	№ договора(лицензия)	Страна производитель
1.	Windows 10 Enterprise	№ 4100072800 Microsoft Products (MPSA) от 04.2016 г	США
2.	Windows 10 Pro for Workstations	№ 4100072800 Microsoft Products (MPSA) от 04.2016 г	США
3.	Windows 8.1 Enterprise	№ 4100072800 Microsoft Products (MPSA) от 04.2016 г	США
4.	Windows 8.1 Professional	№ 4100072800 Microsoft Products (MPSA) от 04.2016 г	США
5.	Windows 8 Enterprise	№ 4100072800 Microsoft	США

		Products (MPSA) от 04.2016 г	
6.	Windows 8 Professional	№ 4100072800 Microsoft Products (MPSA) от 04.2016 г	США
7.	Windows 7 Enterprise	№ 4100072800 Microsoft Products (MPSA) от 04.2016 г	США
8.	Windows 7 Professional	№ 4100072800 Microsoft Products (MPSA) от 04.2016 г	США
9.	Office Standard 2016	№ 4100072800 Microsoft Products (MPSA) от 04.2016 г	США
10.	Office Standard 2013	№ 4100072800 Microsoft Products (MPSA) от 04.2016 г	США
11.	Office Standard 2010	№ 4100072800 Microsoft Products (MPSA) от 04.2016 г	США
12.	Система тестирования Sunrav WEB Class	№468 от 03.12.2013 ИП Сунгатулин Р.Т. (бессрочно)	Россия
13.	Kaspersky Endpoint Security	До 22.01.2024	Россия
14.	Система поиска текстовых заимствований «Антиплагиат.ВУЗ»	№ 6262 от 09.01.2023 (действителен до 31.12.2023 г.) с ОАО «Анти-Плагиат»	Россия
15.	Программа для ЭВМ «Банк вопросов для контроля знаний»	Разработка СОГУ Свидетельство о государственной регистрации программы для ЭВМ №2015611829 от 06.02.2015 г. (бессрочно)	СОГУ
16.	Планы	№8867, от 09.01.2023 г. (09.01.2023г. до 31.12.2023 г.) ООО ЛММИС	Россия
17.	VSDESK	№ 210406/01 от 06.04.2021 г. ИП И.А. Сергеевич Тех.под. 07.04.2022	Россия
18.	«Галактика»	от 14.03.2022 г.(примерная дата)	Россия
19.	DIRECTUM RX – Система электронного документооборота	ООО Галактика ИТ договор № 120320/Д/А от 14.03.2022(примерная дата)	Россия
20.	Услуги связи (доступ к сети интернет)	ООО Алком № AL-0044 от 01.02.2022 г -31.12.2022 г	Россия
21.	MOODLE	Бесплатное российское	США (бесплатное российское)
22.	«Галактика РУЗ»	Лицензия бессрочная Тех.сопровождение от 14.03.2022 г	Россия
23.	Личный кабинет студента/сотрудника	Лицензия бессрочная Тех.сопровождение от 14.03.2022 г	Россия
24.	Электронная библиотека диссертации и авторефератов РГБ(ЭБД РГБ)	<a href="https://dvs.rsl.ru">https://dvs.rsl.ru</a> Требуется регистрация в библиотеке СОГУ	Россия

25.	ЭБС"Университетская библиотека ONLINE"	<a href="https://biblioclub.ru">https://biblioclub.ru</a> Требуется регистрация в библиотеке СОГУ	Россия
26.	ЭБС «Научная электронная библиотека eLibrary.ru»	<a href="http://elibrary.ru">http://elibrary.ru</a> Требуется регистрация в библиотеке СОГУ	Россия
27.	Универсальная баз данных East View	<a href="https://dlib.eastview.com">https://dlib.eastview.com</a>	США
28.	ЭБС «Консультант студента» Студенческая электронная библиотека по медицинскому и фармацевтическому образованию, а также по естественным и точным наукам в целом.	<a href="http://www.studentlibrary.ru">http://www.studentlibrary.ru</a> Требуется регистрация в библиотеке СОГУ	Россия
29.	ЭБС «Юрайт» - образовательная среда, включающая виртуальный читальный зал учебников и учебных пособий от авторов из ведущих вузов России по всем направлениям и специальностям	<a href="http://www.biblio-online.ru">www.biblio-online.ru</a> Требуется регистрация в библиотеке СОГУ	Россия
30.	КЭП (домен на яндексе)	бесплатное	Россия
31.	РусГард	бесплатное	Россия
32.	ViPNet		Россия

## 11.Лист обновления/актуализации

Рабочая программа пересмотрена и утверждена, и одобрена для исполнения в 2023-2024 учебном году на заседании кафедры спортивной борьбы, гимнастики и легкой атлетики от 30 августа 2023г. протокол № 1

Программа одобрена на заседании совета факультета физической культуры и спорта от 31 августа 2023г., протокол № 1.