

**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 Физическая культура

Квалификация (степень) выпускника – бакалавр

**Форма обучения
Очная**

Год начала подготовки - 2022

Утверждена в составе ОПОП.

**Составитель: старший преподаватель кафедры спортивной борьбы,
гимнастики и легкой атлетики, Глухарев А.Н.**

Владикавказ 2022

1. Структура, и общая трудоемкость дисциплины

общая трудоемкость дисциплины- 54 часа

	Очная форма обучения
Курс	2
Семестр	4
Практические занятия	64
Лекции	
Консультации	
Итого аудиторных занятий	
Самостоятельная работа	2
Курсовая работа	
экзамен	
Зачет	4 сем
Общее количество часов	64

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); профессионального стандарта 05.003 Физическая культура и спорт «Тренер» Зарегистрировано в Министерстве юстиции Российской Федерации 25 апреля 2019 года, регистрационный № 54519. Утвержден приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 28 марта 2019 года № 191.

- сформировать у обучающихся универсальную компетентность в области физической культуры и спорта, приобретение способностей применять полученные знания, умения и навыки в будущей педагогической и тренерской 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, спортивной подготовки.

В области тренерской деятельности:

- способствовать формированию личности обучающихся в процессе занятий избранным видом спорта, ее приобщению к общечеловеческим ценностям, здоровому образу жизни, моральным принципам честной спортивной конкуренции;
- организовывать работу малых коллективов исполнителей;
- соблюдать правила и нормы охраны труда, техники безопасности, обеспечивать охрану жизни и здоровья обучающихся в процессе занятий.

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 и спортом;
- 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

Дисциплина «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» реализуется в рамках вариативной части блока Б1 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. № 544н, студент сможет частично выполнять следующие трудовые функции:

Обобщенные трудовые функции выпускников в соответствии с профессиональными стандартами			
Профессиональный стандарт		Обобщенные трудовые функции (код и наименование)	Трудовые функции (код и наименование)
01 ОБРАЗОВАНИЕ И НАУКА	01.001 Педагог (педагогическая деятельность в дошкольном, начальном общем, основном общем, среднем общем образовании) (воспитатель, учитель)	А. Педагогическая деятельность по проектированию и реализации образовательного процесса в образовательных организациях дошкольного, начального общего, основного общего, среднего общего образования	А/01.6 Общепедагогическая функция. Обучение.
			А/02.6 Воспитательная деятельность
			А/03.6 Развивающая деятельность
		В. Педагогическая деятельность по проектированию и реализации основных общеобразовательных программ	В/03.6 Педагогическая деятельность по реализации программ основного и среднего общего образования

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

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование следующих компетенций:

универсальные (УК):

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

В результате освоения дисциплины студент должен

Знать:

- значение физической культуры как фактора развития человеческого капитала, основной составляющей здорового образа жизни (УК-7).

Уметь:

- проводить занятия по общей физической подготовке (УК-7);
- определять и учитывать величину нагрузки на занятиях (УК-7).

Иметь опыт:

- проведения с обучающимися теоретических занятий и бесед о пользе, значении физической культуры и спорта, основах здорового образа жизни, о важности физической подготовки к систематическим занятиям и использовании средств физической культуры и спорта для оптимизации двигательного режима (УК-7)..

5. Содержание и учебно-методическая карта дисциплины

1.	Введение в курс атлетической гимнастики: Основы знаний об атлетической гимнастике		2	Техника безопасности на занятиях атлетической гимнастики		Оценка проведенного занятия			
2	Цели и задачи атлетической гимнастики. Изучение техники движений со снарядами и на тренажерах, оценка величины отягощения		2			Оценка проведенного занятия			
3-5.	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 стороны, стоя; жим штанги из-за головы, сидя; приседание со штангой на спине на скамейку; выпрямление ног, сиди на тренажере; сгибание ног, лежа на тренажере; упражнения для мышц		Оценка проведенного занятия			

				шеи во всех направлениях;					
6-7.	Основные мышечные группы, характер движения в тренировочных упражнениях		4	Комплекс упражнений № 2: 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; сгибание рук в запястьях хватом штанги снизу; подъем туловища из положения, лежа; выпрямление руки в локте назад в наклоне; подъем носков из положения, лежа с отягощением на тренажере.		Оценка проведенного занятия			
8.	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;		Оценка проведенного занятия			

				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 мин.					
9-10	Упражнения для укрепления мышц груди, плечевого пояса, трицепсов, бицепсов и брюшного пресса		4			Оценка проведенного занятия			
11-13.	Упражнения для укрепления мышц нижней части спины, сгибателей бедра, ягодиц, мышц живота.		4			Оценка проведенного занятия			
14.	Контрольные занятия		2			Оценка проведенного занятия			
15.	Упражнения для туловища в положении стоя, лежа, в движении, сочетания движений рук и ног.		4			Оценка проведенного занятия			
16-	Упражнения для укрепления мышц спины, плечевого пояса и брюшного		6	Подтягивание на перекладине.		Оценка			

19.	пресса			Сгибание рук в положении сидя с обратным хватом грифа тренажера. Сгибание рук в положении сидя с прямым хватом (имитация гребли).		проведенного занятия			
20-23.	Для развития основных мышечных групп (мышцы спины, живота, рук и ног) используются основные упражнения. Упражнения выполняются в 1-2 подходах по 6-8 раз.		6	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		Оценка проведенного занятия			
24-27.	Комплексы упражнений по атлетической гимнастике		6	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		Оценка проведенного занятия			

				<p>хватом в положении сидя;</p> <p>6. Разведение рук с гантелями в положении сидя;</p> <p>7. Приседание со штангой на плечах;</p> <p>8. Поднимание на носки, расположенные на брус, со штангой на плечах;</p> <p>9. Сгибание рук со штангой к плечам в положении стоя;</p> <p>10. Разгибание рук со штангой (французский жим);</p> <p>11. Поднимание туловища из положения лежа на наклонной скамье при закрепленных ногах;</p> <p>12. Поднимание ног в положении лежа на наклонной доске.</p>					
28-31.	Основные мышечные группы, характер движения в тренировочных упражнениях		6	<p>Комплекс упражнений №1: жим штанги, лежа на горизонтальной скамье; разведение рук с гантелями в стороны, лежа на горизонтальной скамье; подъем рук с гантелями через стороны, стоя; жим штанги из-за</p>		Оценка проведенного занятия			

				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;					
	ИТОГО		54				0	100	

– 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 Webex, 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;
- традиционные лекции и 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 Методические рекомендации по использованию информационно-коммуникационных технологий обучения

Для изучения лекционного 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 общепрофессиональные и профессиональные 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.

Компьютерное тестирование позволяет осуществлять итоговый контроль знаний студентов. Тестовый материал включает в себя содержание вопросов по каждому из обозначенных программой разделов.

Каждый вопрос предполагает один или несколько вариантов ответов, среди которых имеются абсолютно неверный, правильный и/или в большей или меньшей степени раскрывающий сущность вопроса. В тестовых заданиях есть вопросы на соответствие. В процессе компьютерного тестирования, задача студента определяется как выбор правильного ответа из многообразия вариантов.

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

7.2. 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 (в совокупности с изучением лекционного материала) 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.

Форма контроля	Минимальное количество баллов	Максимальное количество баллов
Текущая работа студентов в течении 1-8 недели (в том числе)	0	40
- выполнение заданий на практических занятиях.	0	20
-мини тестирование.	0	5
-самостоятельная работа		5
- посещение занятий.	0	10
Рубежная аттестация.	0	30
Устная часть	0	30
Итого.	100	

Баллы складываются из следующих показателей: за регулярные выступления на семинарских 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.

Контрольные нормативы 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	4-5	6-8	9-12	13-15	0	5

	0	2	3	4	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
Количество баллов						0	15

9. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

а) основная литература:

1. Кондаков В.Л. Системные механизмы конструирования физкультурно-оздоровительных технологий в образовательном пространстве современного вуза: моногр. - Белгород: ЛитКараВан, 2013. - 454 с.
2. Матвеев Л.П. Размышления о спорте // Спортивный менеджмент. -2004. - № 1. - С. 16-21.
3. Матвеев Л.П. Общая теория спорта и её прикладные аспекты. - 4-е изд., испр. и доп. - СПб.: Лань, 2005. - 384 с.
4. Сомкин А.А., Макаров О.Р. Развитие смешанного единоборства «ушу саньда» в неспециализированном высшем учебном заведении // Современное состояние и перспективы развития психологии и педагогики: сб. статей Международной науч.-практ. конф. (28 февраля 2015 г., г. Уфа). - Уфа: Аэтерна, 2015. - С. 165-170.
5. 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> (дата обращения: 06.06.2022).

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

в) Интернет-ресурсы

Для Северо-Осетинского государственного университета открыт доступ к следующим электронным библиотечным системам (ЭБС) и подписным электронным ресурсам:

- Электронная библиотека диссертации и авторефератов РГБ(ЭБД РГБ) (<https://dvs.rsl.ru>)
- ЭБС"Университетская библиотека ONLINE" (<https://biblioclub.ru>)
- ЭБС «Научная электронная библиотека eLibrary.ru» (<http://elibrary.ru>.)
- Универсальная баз данных East View (<https://dlib.eastview.com>)

- ЭБС «Консультант студента» Студенческая электронная библиотека по медицинскому и фармацевтическому образованию, а также по естественным и точным наукам в целом (<http://www.studentlibrary.ru>)
- ЭБС «Юрайт» - образовательная среда, включающая виртуальный читальный зал учебников и учебных пособий от авторов из ведущих вузов России по всем направлениям и специальностям (www.biblio-online.ru)

Профессиональные базы данных и Интернет-ресурсы:

Национальная информационная сеть «Спортивная Россия»	https://www.infosport.ru/
История Олимпийских игр	https://www.olympichistory.info/
Министерство спорта РФ	https://www.minsport.gov.ru/
Российская национальная библиотека	http://nlr.ru/
Национальная электронная библиотека	https://rusneb.ru/
Российская государственная библиотека	https://www.rsl.ru/
Единое окно доступа к информационным ресурсам	http://window.edu.ru
Каталог электронных библиотек	https://elementy.ru/catalog/g31/elektronnye_biblioteki
«Мегаэнциклопедия Кирилла и Мефодия»	https://megabook.ru
Библиотека учебной и научной литературы	http://sbiblio.com/biblio/
Официальный сайт Министерства просвещения Российской Федерации	https://edu.gov.ru/
Официальный сайт Министерства науки и высшего образования Российской Федерации	https://minobrnauki.gov.ru/
Основной сайт по Электронным образовательным ресурсам	http://eor-np.ru/

https://www.youtube.com/watch?v=A9GR3QrqvdE&ab_channel=%D0%9F%D0%B0%D1%80%D0%BA%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/>

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 санузлом. S=209,6 кв.м.

11. Лист обновления/актуализации

Дополнения и изменения в учебной программе на 2023/2024 учебный год

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и одобрена для исполнения в 2023-2024 учебном году на заседании кафедры от 30 августа 2023 г., протокол № 1.

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