

*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** 49.03.01 Физическая культура

**Профиль подготовки** – Спортивная подготовка

**Квалификация (степень) выпускника** - Бакалавр

Год набора - 2020

Форма обучения

Очная, заочная

Утверждена в составе ОПОП.

Составитель: доцент кафедры спортивной борьбы, гимнастики и легкой атлетики Воробьева  
И.Н., ст. преподаватель Глухарев А.Н.,

**Владикавказ 2020**

## 1. Структура, и общая трудоемкость дисциплины

общая трудоемкость дисциплины «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту (Атлетическая гимнастика) **ОФО - 72 часа; ЗФО – 72 часа.**

	Очная форма обучения	Заочная форма обучения
Курс	2	3
Семестр		2
Практические занятия	68	2
Лекции		
Консультации		
Итого аудиторных занятий		
Самостоятельная работа	4	70
Курсовая работа		
Форма контроля		
экзамен		
Зачет	2 сем	6 сем
Общее количество часов	72	72

## 2. Цели освоения дисциплины

Целью освоения дисциплины элективные дисциплины по физической культуре и спорту: «Атлетическая гимнастика» входящая в вариативную часть программы, формирует у студентов, универсальные компетенции. Перечень профессиональных стандартов, соотнесенных с федеральным государственным образовательным стандартом по направлению подготовки 49.03.01 **Физическая культура** профиль подготовки – «Спортивная подготовка».

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 тренера. Круг знаний по дисциплине «Атлетическая гимнастика» может быть расширен на основе знаний медико-биологического, психолого-педагогического, социально-гуманитарного и естественно-научного блока дисциплин, является формирование физической культуры личности и способности направленного использования атлетической гимнастики для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности:

- 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 учебного плана.

В процессе профессионального образования студентов дисциплина «Атлетическая гимнастика» входит в вариативную часть программы учебного плана подготовки бакалавра по направлению Физическая культура, профиль «Спортивная подготовка».

«Атлетическая гимнастика» является одним из курсов, обучающихся по программе «Физическая культура». Данная программа предусматривает практические занятия с применением ТСО, обзорно-методические занятия, индивидуальную и самостоятельную работу.

Программа подготовлена в соответствии с требованиями ФГОС ВО третьего поколения по направлению 49.03.01 «Физическая культура».

При подготовке программы использованы различные источники:

Обеспечен доступ к современным профессиональным базам данных, информационным справочным и поисковым системам (библиотека СОГУ)

**Предварительные компетенции:** Знания и умения в области физической культуры, полученные в рамках общеобразовательной программы.

Учебная работа проводится в форме теоретических, методических и практических занятий с применением ТСО, учебной практики и самостоятельной работы.

*Знать:*

основные средства и методы физического воспитания посредством занятий атлетической гимнастикой; эстетические, нравственные и духовные ценности физической культуры и спорта, освоение которых происходит в ходе занятий атлетической гимнастикой; влияние физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек; способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности; правила, технику силовых приемов в атлетической гимнастике; правила и способы планирования индивидуальных занятий атлетической гимнастикой различной целевой направленности;

*Уметь:*

подбирать и применять методы и средства физической культуры для совершенствования основных физических качеств средствами атлетической гимнастики; оценивать эффективность занятий по атлетической гимнастике для повышения работоспособности, физического развития, укрепления здоровья; анализировать технику двигательных действий, определять причины ошибок в процессе освоения силовых приемов; составлять и выполнять индивидуально комплексы атлетической гимнастики.

*Владеть:*

методами и средствами физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности средствами атлетической гимнастики; навыками повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья средствами атлетической гимнастики; техникой основных приемов, применяемых в атлетической гимнастике.

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

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование следующей компетенции:  
**УК-7:**

##### **Универсальные компетенции выпускников и индикаторы их достижения**

<b>Категория (группа) компетенций</b>	<b>Код и наименование компетенции</b>
Самоорганизация и саморазвитие (в том числе здоровьесбережение)	<b>УК-7</b> Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

Взаимосвязь планируемых результатов обучения по дисциплине с формируемыми компетенциями  
ОПОП

<b>Коды компетенций</b>	<b>Планируемые результаты обучения, соответствующие формируемым компетенциям ОПОП</b>
-------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------

ОПОП	Знать	Уметь	Владеть
УК-7	Выбирать здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма и условий реализации профессиональной деятельности;	Планировать свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности планировать;	Соблюдать и пропагандировать нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях в профессиональной деятельности

### 5. Содержание учебно-методическая карта дисциплины

Номер недели	Наименование тем (вопросов), изучаемой поданной дисциплины	Занятия				Самостоятельная работа Студентов			Формы контроля	Литература
		ОФО		ЗФО		Содержание	ОФО	ЗФО		
		л	п	л	п					
1.	<b>Введение в курс атлетической гимнастики:.</b> Основы знаний об атлетической гимнастике		2			Техника безопасности на занятиях атлетической гимнастики		2	Оценка проведенного занятия	[1-4]
2.	Теоретическая и общая физическая подготовка		2					2	Оценка проведенного занятия	[1-4]
3.	Способы физкультурной деятельности в атлетической гимнастике.		2			Определение уровня физических качеств: сила, скоростная сила, выносливость, силовая выносливость		2	Оценка проведенного занятия	[1-4]
4.	Цели и задачи атлетической гимнастики. Изучение техники движений со снарядами и на тренажерах, оценка величины отягощения		2		2			2	Оценка проведенного занятия	[1-4]
5-7.	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	2	6		[1-4]

					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 ничком на тренажере; упражнения для мышц шеи во всех направлениях.				
8-9.	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; сгибании 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.		4		[1-4]
10.	Режим питания занимающегося атлетизмом		2		Комплекс упражнений №1. Витамины и минеральные		4		[1-4]

					вещества.				
11.	Специальная физическая и техническая подготовка.		2				4		[1-4]
12.	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 мин.	2	2		[1-4]
13.	Средства физического восстановления. Аутогенная тренировка		2		Комплекс упражнений № 1. Фармакологические средства восстановления физического		4		[1-4]



					состояния. Недопустимость использования гормональных и других запрещенных препаратов.				
14-15.	Упражнения для укрепления мышц груди, плечевого пояса, трицепсов, бицепсов и брюшного пресса.		4				6		[1-4]
16.	Круговая тренировка на развитие мощности		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 6-10раз: переноска партнера на спине 15 м 3 раза, сменяя друг друга. Темп выполнения упражнений высокий, отдых между станциями 30с, а между кругами - 3 мин.	2	2		[1-4]

					Количество выполнений - 4 круга				
17-18.	Упражнения для укрепления мышц нижней части спины, сгибателей бедра, ягодич, мышц живота.		4				6		[1-4]
19.	Занятие активного отдыха		2		Комплекс упражнений: бег в легком разминочном темпе, вращение педалей велотренажера, общеразвивающие упражнения без предметов у гимнастической стенки; зона интенсивности в пределах 1-2 зоны.		4		[1-4]
20.	Контрольные занятия		2						[1-4]
21-22.	Общеразвивающие упражнения без предметов для рук и плечевого пояса, повороты, маховые и круговые движения.		4				6		[1-4]
23-24.	Упражнения для туловища в положении стоя, лежа, в движении, сочетания движений рук и ног.		4				4		[1-4]
25-27.	Упражнения для укрепления мышц спины, плечевого пояса и брюшного пресса		6		Подтягивание на перекладине. Сгибание рук в положении сидя с обратным хватом грифа тренажера.		6		[1-4]

					Сгибание рук в положении сидя с прямым хватом (имитация гребли).				
28-30.	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		[1-4]
31-33.	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 хватом в положении сидя; 6. Разведение рук с гантелями в положении сидя; 7. Приседание со штангой на плечах; 8. Поднимание на носки, расположенные на брус, со				[1-4]

					<p>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 лёжа на наклонной скамье при закрепленных ногах;</p> <p>12. Поднимание ног в положении лёжа на наклонной доске.</p>				
34-36.	Основные мышечные группы, характер движения в тренировочных упражнениях		4		<p>Комплекс упражнений №1:</p> <p>жим штанги, лежа на горизонтальной скамье;</p> <p>разведение рук с гантелями в стороны, лежа на горизонтальной скамье;</p> <p>подъем рук с гантелями через стороны, стоя; жим штанги из-за головы, сидя;</p> <p>приседание со штангой на спине на скамейку;</p> <p>выпрямление ног, сиди на тренажере; сгибание ног, лежа ничком на тренажере;</p> <p>упражнения для мышц шеи во всех направлениях.</p>				[1-4]

	ИТОГО:		68		2		4	70		
	Итого: ОФО-72 часа; ЗФО-72 часа.									

— 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;
  - 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 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 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.

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.**

### **Фонд оценочных средств**

Способ накопления баллов описан в Положении о балльно-рейтинговой системе успеваемости студентов (СОГУ).

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 практических занятиях, а также короткие (например, до 15 мин.) тестовые задания, письменные контрольные работы, самостоятельное выполнение студентами определенного числа конспектов по заданной тематике, рефераты, 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/и степень усвоения знаний и навыков, полученных в ходе занятия.

<b>Форма контроля</b>	<b>Минимальное количество баллов</b>	<b>Максимальное количество баллов</b>
Текущая работа студентов в течение 1-8 недель в том числе:	<b>0</b>	<b>25</b>
Работа на семинарских занятиях;	0	6
Посещение занятий;		8
Минитестирование;	0	6
Написание докладов и конспектов	0	5
	0	
<b>1-ая рубежная контрольная работа-тест</b>	<b>0</b>	<b>25</b>
Текущая работа студентов в течение 10-18 недель в том числе:	<b>0</b>	<b>25</b>
Работа на семинарских занятиях;		

Посещение занятий;	0	6
Мини-тестирование;	0	8
Написание докладов и конспектов	0	6
	0	5
<b>2-ая рубежная контрольная работа-тест</b>	<b>0</b>	<b>25</b>
<b>Итого</b>	<b>0</b>	<b>100</b>

Порядок осуществления рубежного контроля и подсчёта итоговой оценки

1- я рубежная аттестации максимально 50 баллов; из них:

от 0 до 25 баллов ( $P_1$ ) - аттестационная (рубежная) контрольная работа;

от 0 до 25 баллов ( $T_1$ ) — текущая работа студента в течение рубежа.

2- я рубежная аттестация — максимально 50 баллов; из них:

от 0 до 25 баллов ( $P_1$ ) — аттестационная (рубежная) контрольная работа;

от 0 до 25 баллов ( $T_1$ ) — текущая работа студента в течение рубежа.

Экзамен (Э) — максимально 50 баллов.

Зачет (З) — максимально 50 баллов».

По предметам, имеющим форму контроля зачет/экзамен, возможно проставление оценки «зачтено»/ «удовлетворительно», или «хорошо», или «отлично» в соответствии с пунктом 2.7. 2.4.1.

По предметам, имеющим форму контроля зачет/экзамен, возможно проставление оценки «зачтено»/«удовлетворительно», или «хорошо», или «отлично» если количество набранных баллов составляет 56 и более. Студент имеет право сдавать экзамен, если полученный «автоматически» результат по набранной сумме баллов его не устраивает. Если же студент набрал менее 56 баллов, то он обязан сдавать зачет/экзамен.

Студент, набравший на рубежных аттестациях менее 56 баллов, **обязан сдавать зачет/экзамен (в устной форме) комиссионно** во время сессии. Итоговая оценка выводится следующим образом:

$$O = T_1 + T_2 + \frac{P_1 + P_2 + Э}{2}$$

#### Шкала итоговой академической успеваемости студентов по дисциплине

Система оценок СОГУ		
Сумма баллов	Название	Числовой эквивалент
86 - 100	Отлично	5
71-85	Хорошо	4
56-70	Удовлетворительно	3
36-55	Неудовлетворительно	2
0-35		2

**Форма проведения зачета - практическая**



**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 балл ов	max кол-во балло в
	Не выполне н	Выполне н с грубыми ошибкам и	Выполнен с незначительным и ошибками	Выполнен техническ и правильно	Не выполнен		
Жим штанги лежа в % от собственног о веса (к-во раз)	80% 0	85% 2	90% 3	95% 4	100% 5	0	5
Приседание со штангой на плечах в % от собственног о веса ( к-во раз)	80% 0	85% 2	90% 3	95% 4	100% 5	0	5
Становая тяга штанги в % от собственног о 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 балло в	max кол-во балло в
	Не выполне н	Выполне н с грубыми ошибкам и	Выполнен с незначительным и ошибками	Выполнен техническ и правильно	Не выполнен		
Подтягивани е (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
Количество баллов						0	15

## 9. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

### а) основная литература:

#### а) основная литература:

1. Чепиков, Е. М. Атлетическая гимнастика : учебное пособие для вузов / Е. М. Чепиков. — 3-е изд. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 179 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-11089-0. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/456647>
2. Чепиков, Е. М. Атлетическая гимнастика : учебное пособие для академического бакалавриата / Е. М. Чепиков. — 3-е изд. — Москва : Издательство Юрайт, 2019. — 179 с. — (Бакалавр. Академический курс). — ISBN 978-5-534-11089-0. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. URL: <https://urait.ru/bcode/444494>.
3. Дворкин, Л. С. Атлетическая гимнастика. Методика обучения: учебное пособие для вузов / Л. С. Дворкин. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 148 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-11034-0. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/455310>

#### б) дополнительная

4. Дворкин, Л. С. Атлетическая гимнастика. Методика обучения : учебное пособие для академического бакалавриата / Л. С. Дворкин. — Москва : Издательство Юрайт, 2019. — 148 с. — (Бакалавр. Академический курс). — ISBN 978-5-534-11034-0. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/444017>

5. Дворкин, Л. С. Атлетическая гимнастика: учебное пособие для академического бакалавриата / Л. С. Дворкин. — Москва : Издательство Юрайт, 2019. — 148 с. — (Бакалавр. Академический курс). — ISBN 978-5-534-06459-9. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/441992>
6. Дворкин, Л. С. Атлетическая гимнастика: учебное пособие для академического бакалавриата / Л. С. Дворкин. — Москва : Издательство Юрайт, 2018. — 148 с. — (Бакалавр. Академический курс). — ISBN 978-5-534-06459-9. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/411813>  
<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](http://www.biblio-online.ru))

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

1. <http://www.FIVB.com>
2. <http://www.CEV.com>
3. <http://www.voley.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=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/>

### Профессиональные базы данных и Интернет-ресурсы:

Национальная информационная сеть «Спортивная Россия»	<a href="https://www.infosport.ru/">https://www.infosport.ru/</a>
История Олимпийских игр	<a href="https://www.olympichistory.info/">https://www.olympichistory.info/</a>
Министерство спорта РФ	<a href="https://www.minsport.gov.ru/">https://www.minsport.gov.ru/</a>
Российская национальная библиотека	<a href="http://nlr.ru/">http://nlr.ru/</a>
Национальная электронная библиотека	<a href="https://rusneb.ru/">https://rusneb.ru/</a>
Российская государственная библиотека	<a href="https://www.rsl.ru/">https://www.rsl.ru/</a>
Единое окно доступа к информационным ресурсам	<a href="http://window.edu.ru">http://window.edu.ru</a>
Каталог электронных библиотек	<a href="https://elementy.ru/catalog/g31/elektronnye_biblioteki">https://elementy.ru/catalog/g31/elektronnye_biblioteki</a>
«Мегаэнциклопедия Кирилла и Мефодия»	<a href="https://megabook.ru">https://megabook.ru</a>
Библиотека учебной и научной литературы	<a href="http://sbiblio.com/biblio/">http://sbiblio.com/biblio/</a>
Официальный сайт Министерства просвещения Российской Федерации	<a href="https://edu.gov.ru/">https://edu.gov.ru/</a>
Официальный сайт Министерства науки и высшего образования Российской Федерации	<a href="https://minobrnauki.gov.ru/">https://minobrnauki.gov.ru/</a>
Основной сайт по Электронным образовательным ресурсам	<a href="http://eor-np.ru/">http://eor-np.ru/</a>
Федеральные стандарты спортивной подготовки по видам спорта Федеральные стандарты спортивной подготовки по видам спорта (утвержденные в рамках реализации Федерального Закона от 30.04.2021 № 127-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный Закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации»)	<a href="http://www.minsport.gov.ru/sport/podgotovka/federalnye-standarty/">http://www.minsport.gov.ru/sport/podgotovka/federalnye-standarty/</a> ).

### 10. Материально-техническое обеспечение дисциплины

Наименование помещений для проведения всех видов учебной деятельности, предусмотренной учебным планом, в том числе помещения для самостоятельной работы, с указанием перечня основного оборудования, учебно-	Адрес (местоположение) помещений для проведения всех видов учебной деятельности,
--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------

наглядных пособий и используемого программного обеспечения	предусмотренной учебным планом (в случае реализации образовательной программы в сетевой форме дополнительно указывается наименование организации, с которой заключен договор)
Учебные аудитории для проведения занятий лекционного и семинарского типа, курсового проектирования (выполнения курсовых работ), групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации, а также самостоятельной работы обучающихся №17: Компьютерный класс: преподавательский стол, стул; столы и стулья для обучающихся – 29 посадочных мест; мультимедийный комплекс (проектор, экран); классная доска; ПК преподавателя; колонки; ПК обучающихся – 11 шт.; кафедра; программное обеспечение: Windows 7 Professional; Office Standard 2010; Антивирусное программное обеспечение Kaspersky Total Security; Система тестирования Sunrav WEB Class; Консультант плюс; Система поиска текстовых заимствований «Антиплагиат.ВУЗ»; Система проведения вебинаров	362025, Республика Северная Осетия-Алания, город Владикавказ, улица Ватутина, дом 44-46, учебный корпус №8
Зал атлетической гимнастики: Оснащен; кардиотренажерами и тренажерами для выполнения упражнений силового характера на все группы мышц. В зале имеются две раздевалки для переодевания с душевыми и санузлом S=148,5 кв.м.	362025, Республика Северная Осетия-Алания, город Владикавказ, улица Ватутина, дом 44-46, учебный корпус №8
Помещения для хранения и профилактического обслуживания учебного оборудования	362025, Республика Северная Осетия-Алания, город Владикавказ, улица Ватутина, дом 44-46, учебный корпус №8
Библиотека, в том числе читальный зал: столы, стулья, ПК обучающихся, программное обеспечение: Adobe flash player 31; Adobe reader 10; Java 6.0; K-Lite Codec Pack; Win rar; Microsoft Office 10; Microsoft Visio 10; Microsoft Visual studio; Kaspersky Endpoint Security для бизнеса; Консультант плюс	362025, Республика Северная Осетия-Алания, город Владикавказ, улица Церетели, 16

## 11. Лист обновления/актуализации

### Дополнения и изменения в учебной программе на 2021/2022 учебный год

1. Принято Положение о балльно-рейтинговой системе оценки успеваемости студентов в ФГБОУ ВО «Северо-Осетинский государственный университет имени Коста Левановича Хетагурова» (новая редакция) (3.02.2021 г., № 25).

2. Принято Положение о балльно-рейтинговой системе оценки успеваемости студентов в ФГБОУ ВО «Северо-Осетинский государственный университет имени Коста Левановича Хетагурова» (новая редакция) (1.10.2021, №226).

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и одобрена для исполнения в 2021-2022 учебном году на заседании кафедры (протокол № 9 от «23» апреля 2021 г.)

Программа одобрена на заседании Совета факультета физической культуры и спорта от «26» апреля 2021 г., протокол № 8.

**Дополнения и изменения в учебной программе на 2022/2023 учебный год**

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и одобрена для исполнения в 2022-2023 учебном году на заседании кафедры (протокол № 10 от «23» мая 2022 г.)

Программа одобрена на заседании Совета факультета физической культуры и спорта от «27» мая 2022 г., протокол № 9.