

Автономная некоммерческая образовательная организация высшего образования  
«СВЯТО-ФИЛАРЕТОВСКИЙ ИНСТИТУТ»  
(СФИ)

Принято  
ученым советом СФИ  
протокол от 21.09.2020 г. № 6  
(в ред., принятой ученым советом,  
протокол от 18.04.2022 г. № 2)

Утверждено  
приказом ректора  
от 29.10.2020 № 52/1-20 од  
(в ред., утвержденной приказом ректора  
от 12.05.2022 г. № 14-22 од)

## Физическая культура и спорт: атлетическая гимнастика

Рабочая программа дисциплины (модуля)

Направление подготовки:	48.03.01 Теология
Уровень:	Бакалавриат
Направленность (профиль):	Теория и история православной теологии
Квалификация:	Бакалавр
Форма обучения:	Очная
Год начала подготовки:	2022

Общая нагрузка 328 ак. ч.						
Курс / Семестр	1 / 2	2 / 3	2 / 4	3 / 5	3 / 6	Итого
<b>Контактная работа, в том числе:</b>	72	64	64	64	64	328
Лекции	2	0	0	0	0	2
Практические занятия	70	64	64	64	64	326
<b>Самостоятельная работа</b>	0	0	0	0	0	0
<b>ИТОГО</b>	72	64	64	64	64	328
В том числе в форме практической подготовки	0	0	0	0	0	0
Форма промежуточной аттестации	Зачет					

Рабочая программа дисциплины (модуля)

**Физическая культура и спорт: атлетическая гимнастика**

Разработана в соответствии с:

Федеральный государственный образовательный стандарт высшего образования - бакалавриат по направлению подготовки 48.03.01 Теология (приказ Минобрнауки России от 25.08.2020 г. № 1110)

*Разработчик(и):*

О. А. Ермолаев, к. мед. н.

*Рецензент(ы):*

Б. А. Воскресенский, к. мед. н., доцент

Рабочая программа одобрена на заседании кафедры:

Кафедра гуманитарных и естественнонаучных дисциплин

Протокол от 01.04.2022 г. № 4

## 1. Цели и задачи дисциплины (модуля)

Целью изучения дисциплины «Физическая культура и спорт: атлетическая гимнастика» является освоение обучающимися универсальной компетенции УК-7 через избирательное использование средств физической культуры и спорта для достижения психофизической готовности человека к успешной профессиональной деятельности. Изучение дисциплины направлено на формирование умения укреплять психофизическое состояние средствами физической культуры для готовности к успешной профессиональной деятельности.

Для достижения поставленной цели необходимо решить следующие задачи:

1) обеспечение необходимого уровня физической и психической подготовленности студентов для оптимизации жизнедеятельности, овладение умениями по самоконтролю в процессе занятий физической культурой;

2) формирование потребностей в физическом самосовершенствовании и подготовке к профессиональной деятельности, формирование привычки к здоровому образу жизни, воспитание морально-волевых качеств, содействие эстетическому воспитанию и нравственному поведению;

3) укрепление здоровья, улучшение физического и психического (психологического) состояния, повышение уровня функционального состояния организма студентов, снятие стрессов;

4) развитие двигательных качеств: координация, ловкость и точность движений, гибкость, выносливость;

5) повышение работоспособности, двигательной активности.

## 2. Место дисциплины (модуля) в структуре образовательной программы

### Место дисциплины (модуля) в программе

Б1.В.ДЭ.03.01 - Часть, формируемая участниками образовательных отношений.  
Элективные дисциплины.

### Требования к предварительной подготовке обучающегося

Дисциплина (модуль) базируется на знаниях, умениях и навыках, приобретённых при изучении дисциплин (модулей):

- Физическая культура и спорт
- Безопасность жизнедеятельности

Дисциплины (модули) и практики, для которых изучение дисциплины (модуля) необходимо как предшествующее

Нет

## 3. Требования к результатам обучения по дисциплине (модулю)

Код и наименование компетенции (УК - универсальные, ОПК - обще профессиональные, ПК - профессиональные)	Код и наименование индикатора достижения компетенции	Результаты обучения по дисциплине (модулю)
УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для	ИУК-7.1 Поддерживает должный уровень физической подготовленности	<b>Знать:</b> - роль атлетической гимнастики в профессиональной подготовке студентов и их социокультурном развитии; - структуру занятия атлетической

Код и наименование компетенции (УК - универсальные, ОПК - общепрофессиональные, ПК - профессиональные)	Код и наименование индикатора достижения компетенции	Результаты обучения по дисциплине (модулю)
обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	для обеспечения полноценной профессиональной деятельности.	<p>гимнастикой;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- правила составления различных комплексов упражнений атлетической гимнастики: на различные группы мышц, в разных положениях тела (стоя, сидя, лёжа), специализированных комплексов упражнений, правила составления индивидуального комплекса упражнений;</li> <li>- упражнения на различные группы мышц, комбинированные упражнения;</li> <li>- состав специализированных комплексов упражнений;</li> <li>- методы самоконтроля на занятиях атлетической гимнастикой;</li> <li>- методики по соблюдению техники безопасности при выполнении упражнений атлетической гимнастики.</li> </ul> <p><b>Уметь:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- разучивать и демонстрировать упражнения на различные группы мышц;</li> <li>- составлять и демонстрировать комплексы упражнений атлетической гимнастики на различные группы мышц, включая комбинированные упражнения;</li> <li>- составлять и демонстрировать комплексы упражнений в различных положениях: стоя, сидя, лёжа;</li> <li>- составлять и демонстрировать специализированные комплексы упражнений;</li> <li>- составлять и демонстрировать индивидуально подобранный комбинированный комплекс упражнений;</li> <li>- находить методики составления и проведения простейших самостоятельных занятий, направленных на разработку основных физических качеств человека, методы самоконтроля состояния здоровья и физического развития;</li> <li>- индивидуально подбирать методы безопасного выполнения упражнений по атлетической гимнастике.</li> </ul> <p><b>Владеть:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- навыком самоконтроля и соблюдения</li> </ul>

Код и наименование компетенции (УК - универсальные, ОПК - общепрофессиональные, ПК - профессиональные)	Код и наименование индикатора достижения компетенции	Результаты обучения по дисциплине (модулю)
		техники безопасности во время выполнения упражнений по атлетической гимнастике.

#### 4. Структура и содержание дисциплины (модуля)

##### 4.1. Структура дисциплины

Наименование разделов или тем / вид занятия	Семестр	Объём, ак. ч.	В том числе в форме практической подготовки
<b>Раздел 1. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) студентов</b>			
Лекции	2	1	
	<b>Итого:</b>	<b>1</b>	
<b>Раздел 2. Гимнастика</b>			
Лекции	2	1	
	<b>Итого:</b>	<b>1</b>	
<b>Раздел 3. Упражнения на различные группы мышц</b>			
Практические занятия	2	66	
	<b>Итого:</b>	<b>66</b>	
<b>Промежуточная аттестация 1 (зачет) и подготовка к ней</b>			
Практические занятия	2	4	
	<b>Итого:</b>	<b>4</b>	
<b>Раздел 4. Комплексы упражнений</b>			
Практические занятия	3	60	
	<b>Итого:</b>	<b>60</b>	
<b>Промежуточная аттестация 2 (зачет) и подготовка к ней</b>			
Практические занятия	3	4	
	<b>Итого:</b>	<b>4</b>	
<b>Раздел 5. Комплексы упражнений в различных положениях тела</b>			
Практические занятия	4	60	
	<b>Итого:</b>	<b>60</b>	
<b>Промежуточная аттестация 3 (зачет) и подготовка к ней</b>			
Практические занятия	4	4	
	<b>Итого:</b>	<b>4</b>	
<b>Раздел 6. Упражнения для развития различных физических качеств</b>			
Практические занятия	5	60	
	<b>Итого:</b>	<b>60</b>	
<b>Промежуточная аттестация 4 (зачет) и подготовка к ней</b>			
Практические занятия	5	4	
	<b>Итого:</b>	<b>4</b>	
<b>Раздел 7. Специализированные комплексы упражнений</b>			
Практические занятия	6	60	
	<b>Итого:</b>	<b>60</b>	

Наименование разделов или тем / вид занятия	Семестр	Объём, ак. ч.	В том числе в форме практической подготовки
<b>Промежуточная аттестация 5 (зачет) и подготовка к ней</b>			
Практические занятия	6	4	
<b>Итого:</b>		<b>4</b>	

#### **4.2. Содержание разделов дисциплины (модуля)**

##### Раздел 1. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) студентов

Личная и социально-экономическая необходимость специальной психофизической подготовки человека к труду в современных условиях. Общие положения профессионально-прикладной физической подготовки (ППФП). Цель и задачи профессионально-прикладной физической подготовки. ППФП в системе физического воспитания студентов. Средства профессионально-прикладной физической подготовки студентов. Организация, формы и система контроля ППФП студентов в вузе.

##### Раздел 2. Гимнастика

Понятие гимнастики. Виды. История развития.

Атлетическая гимнастика в профессиональной подготовке студентов и социокультурное развитие личности студента. Влияние занятий атлетической гимнастикой на организм человека. Роль атлетической гимнастики в общекультурной и профессиональной подготовке студентов. Физиология мышечной деятельности. Принципы составления и проведения различных комплексов упражнений по атлетической гимнастике.

##### Раздел 3. Упражнения на различные группы мышц

Упражнения для мышц пальцев и кистей рук. Упражнения для мышц рук и плечевого пояса. Упражнения для мышц-разгибателей рук. Упражнения для дельтовидных мышц. Упражнения для трапецевидных мышц.

##### Раздел 4. Комплексы упражнений

Упражнения для мышц туловища. Упражнения для мышц ног. Комбинированные упражнения. Самоконтроль при занятиях атлетической гимнастикой.

##### Раздел 5. Комплексы упражнений в различных положениях тела

Комплекс упражнений в положении стоя. Комплекс упражнений в положении сидя. Комплекс упражнений в положении лежа.

##### Раздел 6. Упражнения для развития различных физических качеств

Упражнения для развития гибкости. Упражнения для развития выносливости.

##### Раздел 7. Специализированные комплексы упражнений

Упражнения для профилактики остеохондроза позвоночника. Упражнения для профилактики заболеваний суставов. Составление индивидуального комбинированного комплекса упражнений.

### **5. Оценочные средства для проведения текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации по дисциплине (модулю)**

#### **5.1. Текущий контроль успеваемости**

Формой проведения текущего контроля успеваемости является выполнение практических заданий на практических занятиях.

## **Контрольные задания текущего контроля успеваемости и критерии оценивания**

### Список практических заданий для разделов III–VII

#### Раздел III: Упражнения на различные группы мышц

##### Практическое задание:

Разучить и проводить в домашних условиях упражнения для мышц пальцев и кистей рук, для мышц-разгибателей рук, для дельтовидных мышц, для трапецевидных мышц. Продемонстрировать выполненное задание на практическом занятии.

### Критерии оценивания практического задания по разделу III

Оценка «зачтено» выставляется, если при выполнении задания на практическом занятии ответы студента отражают в целом структурированное знание роли атлетической гимнастики в профессиональной подготовке студента и его социокультурном развитии; хорошее знание упражнений для мышц пальцев и кистей рук, для мышц-разгибателей рук, для дельтовидных мышц, для трапецевидных мышц и правил их составления; хорошее, хотя и с некоторыми неточностями, умение разучивать и демонстрировать упражнения на указанные группы мышц, включая комбинированные упражнения; владение навыком самоконтроля и соблюдения техники безопасности во время выполнения упражнений по атлетической гимнастике; умение - находить методики составления и проведения простейших самостоятельных занятий, направленных на разработку основных физических качеств человека, методы самоконтроля состояния здоровья и физического развития.

Оценка «не зачтено» выставляется, если студент не способен продемонстрировать знание роли атлетической гимнастики в профессиональной подготовке студента и его социокультурном развитии; не знает основных упражнений для мышц пальцев и кистей рук, для мышц-разгибателей рук, для дельтовидных мышц, для трапецевидных мышц и правил их составления; не умеет разучивать и демонстрировать упражнения на различные группы мышц; не владеет навыком самоконтроля и соблюдения техники безопасности во время выполнения упражнений по атлетической гимнастике; не умеет находить методики составления и проведения простейших самостоятельных занятий, направленных на разработку основных физических качеств человека, методы самоконтроля состояния здоровья и физического развития.

#### Раздел IV: Упражнения мышц туловища, ног. Комбинированные упражнения. Комплексы упражнений

##### Практическое задание:

Разучить и проводить в домашних условиях упражнения для мышц туловища, упражнения для мышц ног, комбинированные упражнения. После каждого домашнего занятия проводить самоконтроль. Продемонстрировать выполненное задание на практическом занятии.

### Критерии оценивания практического задания по разделу IV

Оценка «зачтено» выставляется, если при выполнении задания на практическом занятии ответы студента отражают знание методики по соблюдению техники безопасности при выполнении упражнений атлетической гимнастики, правил составления различных комплексов упражнений атлетической гимнастики; знание упражнений для мышц туловища и ног и правил составления комбинированных упражнений; достаточно развитое умение разучивать и демонстрировать упражнения для мышц туловища и ног, включая комбинированные упражнения, индивидуально подбирать методы безопасного выполнения упражнений по атлетической гимнастике хорошее владение навыком самоконтроля и соблюдения техники безопасности во время выполнения упражнений по атлетической гимнастике.

Оценка «не зачтено» выставляется, если студент не способен продемонстрировать

знание методики по соблюдению техники безопасности при выполнении упражнений атлетической гимнастики, правил составления различных комплексов упражнений атлетической гимнастики; знание упражнений для мышц туловища и ног и правил составления комбинированных упражнений; умение разучивать и демонстрировать упражнения для мышц туловища и ног, включая комбинированные упражнения, индивидуально подбирать методы безопасного выполнения упражнений по атлетической гимнастике владение навыком самоконтроля и соблюдения техники безопасности во время выполнения упражнений по атлетической гимнастике.

Раздел V: Комплексы упражнений в различных положениях тела

Практическое задание:

Составить, разучить и проводить в домашних условиях комплексы упражнений в положении стоя, в положении сидя, в положении лёжа. Продемонстрировать выполненное задание на практическом занятии.

Критерии оценивания практического задания по разделу V

Оценка «зачтено» выставляется, если при выполнении задания на практическом занятии ответы студента отражают хорошее знание правил составления различных комплексов упражнений атлетической гимнастики, методики по соблюдению техники безопасности при выполнении упражнений атлетической гимнастики, комплексов упражнений в различных положениях тела (стоя, сидя, лёжа), правил составления указанных комплексов упражнений; достаточно развитое умение индивидуально подбирать методы безопасного выполнения упражнений по атлетической гимнастике разучивать, составлять и демонстрировать комплексы упражнений в различных положениях тела (стоя, сидя, лёжа); хорошее владение навыком самоконтроля и соблюдения техники безопасности.

Оценка «не зачтено» выставляется, если студент не способен продемонстрировать знание правил составления различных комплексов упражнений атлетической гимнастики, методики по соблюдению техники безопасности при выполнении упражнений атлетической гимнастики, комплексов упражнений в различных положениях тела (стоя, сидя, лёжа), правил составления указанных комплексов упражнений; умение индивидуально подбирать методы безопасного выполнения упражнений по атлетической гимнастике разучивать, составлять и демонстрировать комплексы упражнений в различных положениях тела (стоя, сидя, лёжа); владение навыком самоконтроля и соблюдения техники безопасности.

Раздел VI: Упражнения для развития различных физических качеств

Практическое задание:

Составить, разучить и проводить в домашних условиях комплекс упражнений для развития гибкости, комплекс упражнений для развития выносливости. Продемонстрировать выполненное задание на практическом занятии.

Критерии оценивания практического задания по разделу VI

Оценка «зачтено» выставляется, если при выполнении задания на практическом занятии ответы студента отражают знание правил составления различных комплексов упражнений атлетической гимнастики; хорошее знание комплексов упражнений для развития различных физических качеств (гибкости и выносливости), правил составления указанных комплексов упражнений на развитие гибкости и выносливости; умение разучивать, составлять и демонстрировать комплексы указанных упражнений, находить материалы на основе информационной и библиографической культуры с применением информационно-коммуникационных технологий и с учетом основных требований информационной безопасности для составления различных комплексов упражнений; владение навыком самоконтроля и соблюдения техники безопасности во время выполнения



упражнений по атлетической гимнастике.

Оценка *«не зачтено»* выставляется, если студент не способен продемонстрировать знание правил составления различных комплексов упражнений атлетической гимнастики, хорошее знание комплексов упражнений для развития различных физических качеств (гибкости и выносливости), правил составления указанных комплексов упражнений на развитие гибкости и выносливости; умение разучивать, составлять и демонстрировать комплексы указанных упражнений, находить материалы на основе информационной и библиографической культуры с применением информационно-коммуникационных технологий и с учетом основных требований информационной безопасности для составления различных комплексов упражнений; владение навыком самоконтроля и соблюдения техники безопасности во время выполнения упражнений по атлетической гимнастике.

#### Раздел VII:

Специализированные комплексы упражнений: упражнения для профилактики остеохондроза позвоночника. Упражнения для профилактики заболеваний суставов. Составление индивидуального комбинированного комплекса упражнений.

Практическое задание:

Разучить и проводить в домашних условиях упражнения для профилактики остеохондроза позвоночника, упражнения для профилактики заболеваний суставов. Составить и проводить в домашних условиях индивидуальный комбинированный комплекс упражнений атлетической гимнастики. Продемонстрировать выполненное задание на практическом занятии.

#### Критерии оценивания практического задания по разделу VII

Оценка *«зачтено»* выставляется, если при выполнении задания на практическом занятии ответы студента отражают знание правил составления специализированных комплексов упражнений атлетической гимнастики: для профилактики остеохондроза позвоночника, заболеваний суставов; знание правил составления индивидуальных комбинированных комплексов упражнений; умение разучивать, составлять и демонстрировать специализированные комплексы указанных упражнений; умение находить материалы на основе информационной и библиографической культуры с применением информационно-коммуникационных технологий и с учетом основных требований информационной безопасности для составления различных комплексов упражнений; владение навыком самоконтроля и соблюдения техники безопасности во время выполнения упражнений по атлетической гимнастике.

Оценка *«не зачтено»* выставляется, если студент не способен продемонстрировать знание правил составления специализированных комплексов упражнений атлетической гимнастики: для профилактики остеохондроза позвоночника, заболеваний суставов; знание правил составления индивидуальных комбинированных комплексов упражнений; умение разучивать, составлять и демонстрировать специализированные комплексы указанных упражнений; умение находить материалы на основе информационной и библиографической культуры с применением информационно-коммуникационных технологий и с учетом основных требований информационной безопасности для составления различных комплексов упражнений; владение навыком самоконтроля и соблюдения техники безопасности во время выполнения упражнений по атлетической гимнастике.

### **5.2. Промежуточная аттестация**

Формой проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине «Физическая культура и спорт: атлетическая гимнастика» является зачёт, который проводится на итоговых практических занятиях в форме выполнения и демонстрации

практического задания.

При выставлении итоговой оценки принимаются во внимание результаты текущего контроля, проводимого в течение семестра: выполнение практических заданий.

Для проведения промежуточной аттестации может использоваться тестовое задание. (Тестовое задание см. в Фонде оценочных средств по дисциплине (модулю) «Физическая культура и спорт: атлетическая гимнастика»).

### **Контрольные задания для проведения промежуточной аттестации и критерии оценивания**

#### Список практических заданий для промежуточной аттестации

Раздел III. Упражнения на различные группы мышц.

Практическое задание для промежуточной аттестации 1.

Задание

Составить и продемонстрировать набор из 8 упражнений для мышц пальцев кистей рук, мышц рук и плечевого пояса, дельтовидных мышц, трапециевидных мышц. Для каждой группы мышц должно быть включено хотя бы одно упражнение.

Раздел IV. Упражнения мышц туловища, ног. Комбинированные упражнения. Комплексы упражнений.

Практическое задание для промежуточной аттестации 2

Задание

Составить и продемонстрировать набор из 4 комбинированных упражнений для мышц туловища и мышц ног (по два упражнения для каждой группы мышц).

Раздел V. Комплексы упражнений в различных положениях тела.

Практическое задание для промежуточной аттестации 3

Задание

Составить и продемонстрировать по выбору студента комплекс упражнений стоя, сидя или лёжа, включающий в себя упражнения для мышц туловища, для мышц ног, комбинированные упражнения. Продemonстрировать применяемые методы самоконтроля.

Раздел VI. Упражнения для развития различных физических качеств.

Практическое задание для промежуточной аттестации 4

Задание

Составить и продемонстрировать два комплекса упражнений (по три упражнения в каждом), направленные на а) развитие гибкости, б) развитие выносливости. Объяснить критерии для подбора упражнений.

Раздел VII. Специализированные комплексы упражнений: упражнения для профилактики остеохондроза позвоночника. Упражнения для профилактики заболеваний суставов. Составление индивидуального комбинированного комплекса упражнений.

Практическое задание для промежуточной аттестации 5

Задание

Продemonстрировать 20 минутный индивидуально подобранный комплекс упражнений атлетической гимнастики, объяснить критерии подбора упражнений. Комплекс должен соответствовать структуре занятия атлетической гимнастики. Продemonстрировать применяемые методы самоконтроля.

#### Критерии оценивания для промежуточной аттестации 1

Оценка «зачтено» выставляется, если при выполнении практического задания для

промежуточной аттестации студент продемонстрировал знание роли атлетической гимнастики в профессиональной подготовке студентов и его социокультурном развитии, структуры занятия атлетической гимнастикой. Умение разучивать и демонстрировать упражнения на различные группы мышц, находить методики составления и проведения простейших самостоятельных занятий, направленных на разработку основных физических качеств человека, методы самоконтроля состояния здоровья и физического развития, владение навыком самоконтроля и соблюдения техники безопасности во время выполнения упражнений по атлетической гимнастике.

Оценка «не зачтено» выставляется, если студент не справился с практическим заданием для промежуточной аттестации и не смог продемонстрировать знание роли атлетической гимнастики в профессиональной подготовке студентов и его социокультурном развитии, структуры занятия атлетической гимнастикой. Умение разучивать и демонстрировать упражнения на различные группы мышц, находить методики составления и проведения простейших самостоятельных занятий, направленных на разработку основных физических качеств человека, методы самоконтроля состояния здоровья и физического развития, владение навыком самоконтроля и соблюдения техники безопасности во время выполнения упражнений по атлетической гимнастике.

### Критерии оценивания для промежуточной аттестации 2

Оценка «зачтено» выставляется, если при выполнении практического задания для промежуточной аттестации студент продемонстрировал знание правил составления различных комплексов упражнений атлетической гимнастики: на различные группы мышц, комбинированные упражнения, знание методики по соблюдению техники безопасности при выполнении упражнений атлетической гимнастики; умение индивидуально подбирать методы безопасного выполнения упражнений по атлетической гимнастике, умение разучивать и демонстрировать упражнения на группы мышц туловища и ног. Составлять и демонстрировать комплексы упражнений атлетической гимнастики на группы мышц туловища и ног, включая комбинированные упражнения, составлять и демонстрировать специализированные комплексы упражнений, составлять и демонстрировать индивидуально подобранный комбинированный комплекс упражнений; владение навыком самоконтроля и соблюдения техники безопасности во время выполнения упражнений по атлетической гимнастике.

Оценка «не зачтено» выставляется, если студент не справился с практическим заданием для промежуточной аттестации и не смог продемонстрировать знание правил составления различных комплексов упражнений атлетической гимнастики: на различные группы мышц, комбинированные упражнения, знание методики по соблюдению техники безопасности при выполнении упражнений атлетической гимнастики; умение индивидуально подбирать методы безопасного выполнения упражнений по атлетической гимнастике, умение разучивать и демонстрировать упражнения на группы мышц туловища и ног. Составлять и демонстрировать комплексы упражнений атлетической гимнастики на группы мышц туловища и ног, включая комбинированные упражнения, составлять и демонстрировать специализированные комплексы упражнений, составлять и демонстрировать индивидуально подобранный комбинированный комплекс упражнений; владение навыком самоконтроля и соблюдения техники безопасности во время выполнения упражнений по атлетической гимнастике.

### Критерии оценивания для промежуточной аттестации 3

Оценка «зачтено» выставляется, если при выполнении практического задания для промежуточной аттестации студент продемонстрировал знание правил составления различных комплексов упражнений атлетической гимнастики: на различные группы мышц, в разных положениях тела (стоя, сидя, лёжа), специализированных комплексов упражнений,

правил составления индивидуального комплекса упражнений, упражнений на различные группы мышц, комбинированные упражнения, знание методики по соблюдению техники безопасности при выполнении упражнений атлетической гимнастики. Умение индивидуально подбирать методы безопасного выполнения упражнений по атлетической гимнастике, умение разучивать и демонстрировать упражнения на различные группы мышц, составлять и демонстрировать комплексы упражнений атлетической гимнастики на различные группы мышц, включая комбинированные упражнения, составлять и демонстрировать комплексы упражнений в различных положениях: стоя, сидя, лёжа, составлять и демонстрировать специализированные комплексы упражнений, составлять и демонстрировать индивидуально подобранный комбинированный комплекс упражнений; владение навыком самоконтроля и соблюдения техники безопасности во время выполнения упражнений по атлетической гимнастике.

Оценка «не зачтено» выставляется, если студент не справился с практическим заданием для промежуточной аттестации и не смог продемонстрировать знание правил составления различных комплексов упражнений атлетической гимнастики: на различные группы мышц, в разных положениях тела (стоя, сидя, лёжа), специализированных комплексов упражнений, правил составления индивидуального комплекса упражнений, упражнений на различные группы мышц, комбинированные упражнения, знание методики по соблюдению техники безопасности при выполнении упражнений атлетической гимнастики. Умение индивидуально подбирать методы безопасного выполнения упражнений по атлетической гимнастике, умение разучивать и демонстрировать упражнения на различные группы мышц, составлять и демонстрировать комплексы упражнений атлетической гимнастики на различные группы мышц, включая комбинированные упражнения, составлять и демонстрировать комплексы упражнений в различных положениях: стоя, сидя, лёжа, составлять и демонстрировать специализированные комплексы упражнений, составлять и демонстрировать индивидуально подобранный комбинированный комплекс упражнений; владение навыком самоконтроля и соблюдения техники безопасности во время выполнения упражнений по атлетической гимнастике.

#### Критерии оценивания для промежуточной аттестации 4

Оценка «зачтено» выставляется, если при выполнении практического задания для промежуточной аттестации студент продемонстрировал знание роли атлетической гимнастики в профессиональной подготовке студентов и его социокультурном развитии, структуры занятия атлетической гимнастикой, правил составления различных комплексов упражнений атлетической гимнастики: на различные группы мышц, в разных положениях тела (стоя, сидя, лёжа), специализированных комплексов упражнений, правил составления индивидуального комплекса упражнений, упражнений на различные группы мышц, комбинированные упражнения, состава специализированных комплексов упражнений, методов самоконтроля на занятиях атлетической гимнастикой. Умение разучивать и демонстрировать упражнения на различные группы мышц, составлять и демонстрировать комплексы упражнений атлетической гимнастики на различные группы мышц, включая комбинированные упражнения, составлять и демонстрировать комплексы упражнений в различных положениях: стоя, сидя, лёжа, составлять и демонстрировать специализированные комплексы упражнений, составлять и демонстрировать индивидуально подобранный комбинированный комплекс упражнений, умение находить материалы на основе информационной и библиографической культуры с применением информационно-коммуникационных технологий и с учетом основных требований информационной безопасности для составления различных комплексов упражнений; владение навыком самоконтроля и соблюдения техники безопасности во время выполнения упражнений по атлетической гимнастике.

Оценка «не зачтено» выставляется, если студент не справился с практическим

заданием для промежуточной аттестации и не продемонстрировал знание роли атлетической гимнастики в профессиональной подготовке студентов и его социокультурном развитии, структуры занятия атлетической гимнастикой, правил составления различных комплексов упражнений атлетической гимнастики: на различные группы мышц, в разных положениях тела (стоя, сидя, лёжа), специализированных комплексов упражнений, правил составления индивидуального комплекса упражнений, упражнений на различные группы мышц, комбинированные упражнения, состава специализированных комплексов упражнений, методов самоконтроля на занятиях атлетической гимнастикой. Умение разучивать и демонстрировать упражнения на различные группы мышц, составлять и демонстрировать комплексы упражнений атлетической гимнастики на различные группы мышц, включая комбинированные упражнения, составлять и демонстрировать комплексы упражнений в различных положениях: стоя, сидя, лёжа, составлять и демонстрировать специализированные комплексы упражнений, составлять и демонстрировать индивидуально подобранный комбинированный комплекс упражнений, умение находить материалы на основе информационной и библиографической культуры с применением информационно-коммуникационных технологий и с учетом основных требований информационной безопасности для составления различных комплексов упражнений; владение навыком самоконтроля и соблюдения техники безопасности во время выполнения упражнений по атлетической гимнастике.

#### Критерии оценивания для промежуточной аттестации 5

Оценка «зачтено» выставляется, если при выполнении практического задания для промежуточной аттестации студент продемонстрировал знание структуры занятия атлетической гимнастикой, правил составления различных комплексов упражнений: развитие различных физических качеств, специализированных комплексов упражнений, правил составления индивидуального комплекса упражнений, упражнений на развитие гибкости и выносливости, комбинированных упражнений, состава специализированных комплексов упражнений, методов самоконтроля на занятиях атлетической гимнастикой, умение разучивать и демонстрировать упражнения на развитие различных физических качеств, составлять и демонстрировать комплексы упражнений атлетической гимнастики, включая комбинированные упражнения. Составлять и демонстрировать специализированные комплексы упражнений, составлять и демонстрировать индивидуально подобранный комбинированный комплекс упражнений, умение находить материалы на основе информационной и библиографической культуры с применением информационно-коммуникационных технологий и с учетом основных требований информационной безопасности для составления различных комплексов упражнений; владение навыком самоконтроля и соблюдения техники безопасности во время выполнения упражнений по атлетической гимнастике.

Оценка «не зачтено» выставляется, если студент не справился с практическим заданием для промежуточной аттестации и не смог продемонстрировать знание структуры занятия атлетической гимнастикой, правил составления различных комплексов упражнений: развитие различных физических качеств, специализированных комплексов упражнений, правил составления индивидуального комплекса упражнений, упражнений на развитие гибкости и выносливости, комбинированных упражнений, состава специализированных комплексов упражнений, методов самоконтроля на занятиях атлетической гимнастикой, умение разучивать и демонстрировать упражнения на развитие различных физических качеств, составлять и демонстрировать комплексы упражнений атлетической гимнастики, включая комбинированные упражнения. Составлять и демонстрировать специализированные комплексы упражнений, составлять и демонстрировать индивидуально подобранный комбинированный комплекс упражнений, умение находить материалы на основе информационной и библиографической культуры с применением

информационно-коммуникационных технологий и с учетом основных требований информационной безопасности для составления различных комплексов упражнений; владение навыком самоконтроля и соблюдения техники безопасности во время выполнения упражнений по атлетической гимнастике.

## 6. Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение дисциплины (модуля)

### 6.1. Печатные и электронные издания

Авторы	Заглавие	Изд-во, год	Стр.	Эл. адрес для эл. изданий
Алаева Л. С.	Основы организации и проведения занятий по оздоровительной аэробике : учебное пособие	Омск : СибГУФК, 2007	68 с.	Режим доступа: по подписке. – URL: <a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book_red&amp;id=274510">http://biblioclub.ru/index.php?page=book_red&amp;id=274510</a> (дата обращения: 21.03.2022) – Текст : электронный.
Алексеева Е. Н.	Валеологическая подготовка студентов в процессе физического воспитания	Москва : Директ-Медиа, 2015	116 с.	Режим доступа: по подписке. – URL: <a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=426424">http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=426424</a> (дата обращения: 21.03.2022) – Текст : электронный.
Ерёмина Л. В.	Атлетическая гимнастика : учебное пособие	Челябинск : ЧГАКИ, 2011	188 с.	Режим доступа: по подписке. – URL: <a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=491926">http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=491926</a> (дата обращения: 21.03.2022) – Текст : электронный.
Фохтин В. Г.	Атлетическая гимнастика без снарядов	Москва : Директ-Медиа, 2016	170 с.	Режим доступа: по подписке. – URL: <a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=436074">http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=436074</a> (дата обращения: 21.03.2022) – Текст : электронный.

### 6.2. Электронные образовательные ресурсы

Название	Ссылка
Официальный сайт Свято-Филаретовского института	<a href="https://sfi.ru/">https://sfi.ru/</a>
Личный кабинет обучающегося	<a href="https://kabinet.sfi.ru/login/index.php">https://kabinet.sfi.ru/login/index.php</a>
ИРБИС	<a href="http://biblio.sfi.ru/">http://biblio.sfi.ru/</a>
Университетская библиотека онлайн : Электронная библиотечная система	<a href="https://biblioclub.ru/">https://biblioclub.ru/</a>
eLIBRARY.RU : научная электронная библиотека	<a href="https://elibrary.ru">https://elibrary.ru</a>
РУКОНТ : национальный цифровой ресурс : межотраслевая электронная библиотека	<a href="https://rucont.ru">https://rucont.ru</a>
Министерство спорта Российской Федерации	<a href="http://www.minsport.gov.ru">www.minsport.gov.ru</a>
Культура здоровой жизни : Журнал	<a href="http://www.kzg.narod.ru">www.kzg.narod.ru</a>

### 6.3. Перечень профессиональных баз данных и информационных справочных систем

Название	Ссылка
Энциклопедия фитнеса. Информационный портал	<a href="https://fit-portal.ru/">https://fit-portal.ru/</a>

#### 6.4. Лицензионное и свободно распространяемое программное обеспечение, в том числе отечественного производства

Название	Описание
Windows 8, Windows 10	Операционная система корпорации Microsoft, ориентированная на управление компьютером и прикладными программами с помощью графического интерфейса.
Office Standard 2013 Russian: Word 2013, Excel 2013, PowerPoint 2013, OneNote 2013, Outlook 2013, Publisher 2013	Пакет программ для работы с документами, электронной почтой и подготовки презентаций.
VLC, ver. 3.0.8	Медиапроигрыватель.
Adobe Acrobat Reader DC	Бесплатная программа для просмотра и печати документов PDF.
Программа по поиску плагиата и оценке уникальности текстов от ЕТХТ	Российская программа обнаружения текстовых заимствований.
ИРБИС64+ в составе четырех АРМ «Администратор», «Каталогизатор», «Книговыдача», модуля Web ИРБИС64+	Библиотечная программа.
ABBYY FineReader 11	Программа для перевода изображения документов в электронные редактируемые форматы.
Программа TrueConf, тариф на 21 пользователя и 10 одновременных соединений	Отечественная программа видеоконференцсвязи с использованием облачной среды
NonVisual Desktop Access (NVDA)	Бесплатная программа экранного доступа для операционных систем семейства Windows, позволяющая незрячим и слабовидящим пользователям работать на компьютере.

#### 6.5. Материально-техническое обеспечение дисциплины (модуля)

Оснащение аудиторий:

- парты, стулья для студентов;
- стол, стул для преподавателя;
- интерактивная доска или маркерная доска или ЖК панель;
- проектор;
- настольный микрофон;
- акустическая система;
- компьютер для преподавателя с видеокамерой;
- возможность подключения к сети Интернет (в том числе по каналу Wi-Fi) и обеспечения доступа к ЭИОС для преподавателя и обучающихся.

#### 7. Методические указания для обучающихся

Для освоения дисциплины (модуля) следует ознакомиться с содержанием данной рабочей программы, с целями и задачами дисциплины, ее тематическим планом, связями с другими дисциплинами образовательной программы, с рекомендованной литературой (электронные и печатные издания) и др. В ходе лекционных занятий необходимо вести конспектирование учебного материала. При подготовке к очередным лекциям целесообразно кратко повторить пройденное, обращаясь к конспекту и учебной литературе с особым вниманием к проблемному полю той или иной темы. К семинарским занятиям нужно самостоятельно готовиться, используя вопросы, приведенные в разделе 5. В самостоятельной работе необходимо соблюдать рекомендации преподавателя. Для прохождения текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации необходимо ознакомиться с типовыми контрольными заданиями и материалами, содержащимися в

пп. 5.1 и 5.2.

Для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья предусмотрены условия полноценного освоения материала данной программы на основе применения комбинированного обучения в инклюзивных группах, индивидуальных занятий, дистанционного обучения. При необходимости для каждого студента данной категории составляется индивидуальный учебный график, учитывающий, в том числе, рекомендации медико-социальной экспертизы, отраженные в индивидуальной программе реабилитации инвалида.