

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

СЕВЕРО-ВОСТОЧНЫЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ

УТВЕРЖДАЮ

И. о. декана педагогического факультета
 О. В. Пастюк

«05» сентября 2017 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
(с изменениями и дополнениями от 2017 г.)

Б1.В.ДВ.7.2 Атлетическая гимнастика
(наименование дисциплины)

Направления подготовки

44.03.01 «Педагогическое образование»

Профиль подготовки

«Физическая культура»

Квалификация выпускника
Бакалавр

Форма обучения

Очная / заочная

г. Магадан 2017 г.

Рабочая программа учебной дисциплины рассмотрена и одобрена на заседании кафедры физической культуры, спорта и основ медицинских знаний протокол от «29» сентября 2017 г. № 1.

1. Цели освоения учебной дисциплины.

Целями освоения дисциплины «Атлетическая гимнастика» являются:

- формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств и методов при развитии спортивных качеств в области атлетической гимнастики;
- повышение уровня функциональных и двигательных способностей, направленный на формирование и развитие физических качеств и свойств личности;
- овладения знаниями по строению и функциям мышц человека, базовых и изолированных упражнений для развития различных групп мышц, методик правильного и безопасного выполнения упражнений.

2. Место учебной дисциплины в структуре ООП бакалавриата.

Дисциплина «Атлетическая гимнастика» относится к разделу Б1.В.ДВ ФГОС ВО. Дисциплина «Атлетическая гимнастика» является дисциплиной по выбору в программе подготовки бакалавра. Изучению данной дисциплины должно предшествовать изучение таких дисциплин, как «Физическая культура и спорт», «Анатомия», «Физиология и гигиена», «Биохимия», «Биомеханика», «Спортивная медицина», «Теория физической культуры и спорта».

Программа составлена на основании ФГОС ВО, утвержденного приказом Министерства образования и науки РФ от 04.12.2015 г. № 1426.

3. Компетенции обучающегося, формируемые в результате освоения дисциплины.

В результате освоения дисциплины студент должен:

Знать:

- истоки и эволюцию формирования теории спортивной тренировки, медико-биологические и психологические основы и технологию тренировки по атлетической гимнастике;
- средства и методы физического воспитания;
- особенности планирования тренировки по атлетической гимнастике;
- виды и методы контроля эффективности занятий.

Уметь:

- разрабатывать учебные планы и программы конкретных занятий по атлетической гимнастике;
- подбирать адекватные поставленным занятиям средства и методы тренировки, определять величину нагрузок, адекватную возможностям с установкой на достижения спортивного результата;
- оценивать физические способности и функциональное состояние обучающихся, адекватно выбирать средства и методы двигательной деятельности для коррекции состояния занимающихся с учетом их индивидуальных особенностей;
- реализовывать программы оздоровительной тренировки для различных контингентов занимающихся, включающие в себя технологии управления массой тела, вопросы питания и регуляции психического состояния;
- проводить научные исследования по определению эффективности различных тренировочных программ с использованием апробированных методик.

Владеть:

- применять на практике основные учения в области атлетической гимнастики;
- способен проводить научный анализ результатов исследований и использовать их в практической деятельности;
- способность обеспечивать технику безопасности при проведении занятий;
- проводить профилактику травматизма, оказывать первую доврачебную помощь пострадавшим в процессе занятий.

Дисциплина «Атлетическая гимнастика» способствует формированию следующих компетенций, предусмотренных ФГОС-3 по направлению подготовки 44.03.01 «Педагогическое образование».

а) общекультурные (ОК):

- способность к самоорганизации и самообразованию (ОК-6);
- готовностью поддерживать уровень физической подготовки, обеспечивающий полноценную деятельность (ОК-8).

б) профессиональные:

- готовность к взаимодействию с участниками образовательного процесса (ПК-6).

4. Структура и содержание учебной дисциплины.

Общая трудоемкость дисциплины очной формы обучения составляет 3 зачетных единицы, 108 часов. Из них 16 часов - лекционные занятия, 32 часа – практические занятия, 60 часов - самостоятельная работа.

Отчетность: 5 семестр - «зачет».

Общая трудоемкость дисциплины для заочной формы обучения составляет 3 зачетных единицы, 108 часов. Из них 4 часа - аудиторные занятия, 4 часа- практические занятия, 98 часов - самостоятельная работа.

Отчетность: 3 курс - «зачет».

Объем (в часах) контактной работы занятий семинарского типа (практические занятия) определяется расчетом аудиторной нагрузки по данной дисциплине и составляет 48 часов.

Содержание разделов дисциплины отражены в Таблице 1.

Структура и содержание учебной дисциплины для очной формы обучения в Таблице 2.

Структура и содержание учебной дисциплины для заочной формы обучения в Таблице 3.

Таблица 1

Содержание разделов дисциплины «Атлетическая гимнастика»

№ п/п	Наименование раздела, темы дисциплины	Содержание раздела, темы
	5 семестр	
	Модуль 1. «Введение. Техника безопасности при проведении занятий. Оборудование тренажерных залов. Термины»	
1	Тема 1.1. «Термины, используемые при занятиях атлетической гимнастикой. Техника безопасности при занятиях в тренажерном зале»	Лекция. Составление словаря специальных терминов, используемых при занятиях атлетической гимнастикой. Техника безопасности при занятиях в тренажерном зале: общие положения; правила электробезопасности; правила пожарной безопасности. Правила гигиены. Практическое занятие. «Правила техники безопасности при занятиях в тренажерном зале» 1. Общие положения; 2. Правила электробезопасности; 3. Правила пожарной безопасности; 4. Правила гигиены.
2	Тема 1.2. «Классификация, назначение и принцип действия тренажеров»	Лекция. Классификация тренажеров: силовые тренажеры, кардиотренажеры, велотренажеры, беговые дорожки, степперы и т.д. Назначение тренажеров и их принцип действия. Преимущества и недостатки различных типов тренажеров.

	для развития силы мышц»	Практическое занятие. «Классификация тренажеров, принцип работы на тренажерах». 1.Классифицировать тренажеры, находящиеся в тренажерном зале; 2.Принцип действия тренажеров; 3.Преимущества и недостатки различных типов тренажеров;
	Второй модуль «Развитие мышц плечевого пояса, груди и рук»	
3	Тема 2.1 «Развитие мышц плечевого пояса»	Лекция. «Строение и функции дельтовидных мышц. Упражнения для развития дельтоидов. Методика и техника безопасности при выполнении упражнений. Основные ошибки при выполнении упражнений. Общие рекомендации». Практическое занятие. «Методика и техника безопасности при выполнении упражнений для развития дельтовидных мышц». -Закрепление теоретического материала по теме «Развитие дельтовидных мышц». -Отработать практические навыки безопасного выполнения базовых и изолированных упражнений направленных на развития дельтовидных мышц. -Научится разрабатывать план тренировки для развития дельтовидных мышц.
4	Тема 2.2 «Развитие мышц груди»	Лекция. «Строение и функции грудных мышц. Упражнения для развития грудных мышц. Методика и техника безопасности при выполнении упражнений. Основные ошибки при выполнении упражнений. Общие рекомендации» Практическая работа. «Методика и техника безопасности при выполнении упражнений для развития грудных мышц». -Закрепление теоретического материала по теме «Развитие грудных мышц». -Отработать практические навыки безопасного выполнения базовых и изолированных упражнений направленных для развития грудных мышц. -Научится разрабатывать план тренировки для развития грудных мышц.
5	Тема 2.3 «Развитие мышц сгибателей руки»	Лекция. «Строение и функции мышц сгибателей руки. Упражнения для развития мышц. Методика и техника безопасности при выполнении упражнений. Основные ошибки при выполнении упражнений. Общие рекомендации» Практическая работа. «Методика и техника безопасности при выполнении упражнений для развития мышц сгибателей руки». -Закрепление теоретического материала по теме «Развитие мышц сгибателей руки». -Отработать практические навыки безопасного выполнения базовых и изолированных упражнений направленных для развития мышц сгибателей руки. -Научится разрабатывать план тренировки для развития мышц сгибателей руки.
6	Тема 2.4 «Развитие мышц разгибателей руки»	Лекция. «Строение и функции мышц разгибателей руки. Упражнения для развития мышц. Методика и техника безопасности при выполнении упражнений. Основные ошибки при выпол-

		<p>нении упражнений. Общи рекомендации»</p> <p>Практическая работа. «Методика и техника безопасности при выполнении упражнений для развития мышц разгибателей руки».</p> <p>-Закрепление теоретического материала по теме «Развитие мышц разгибателей руки».</p> <p>-Отработать практические навыки безопасного выполнения базовых и изолированных упражнений направленных для развития мышц сгибателей руки.</p> <p>-Научится разрабатывать план тренировки для развития мышц разгибателей руки.</p>
	Третий модуль «Развитие мышц спины, ног и пресса»	
7	Тема 3.1 «Развитие мышц спины»	<p>Лекция. «Строение и функции мышц спины. Упражнения для развития мышц спины. Методика и техника безопасности при выполнении упражнений. Основные ошибки при выполнении упражнений. Общи рекомендации».</p> <p>Практическое занятие. «Методика и техника безопасности при выполнении упражнений для развития мышц спины».</p> <p>-Закрепление теоретического материала по теме «Развитие мышц спины».</p> <p>-Отработать практические навыки безопасного выполнения базовых и изолированных упражнений направленных на развитие мышц спины.</p> <p>-Научится разрабатывать план тренировки для развития мышц спины.</p>
8	Тема 3.2 «Развитие мышц ног»	<p>Лекция. «Строение и функции мышц ног. Упражнения для развития мышц ног. Методика и техника безопасности при выполнении упражнений. Основные ошибки при выполнении упражнений. Общи рекомендации».</p> <p>Практическое занятие. «Методика и техника безопасности при выполнении упражнений для развития мышц ног»</p> <p>-Закрепление теоретического материала по теме «Развитие дельтовидных мышц».</p> <p>-Отработать практические навыки безопасного выполнения базовых и изолированных упражнений направленных на развития мышц ног.</p> <p>-Научится разрабатывать план тренировки для развития мышц ног.</p>
9	Тема 3.3 «Развитие мышц пресса»	<p>Лекция. «Строение и функции мышц пресса. Упражнения для развития мышц пресса. Методика и техника безопасности при выполнении упражнений. Основные ошибки при выполнении упражнений. Общи рекомендации».</p> <p>Практическое занятие. «Методика и техника безопасности при выполнении упражнений для развития мышц пресса».</p> <p>-Закрепление теоретического материала по теме «Развитие мышц пресса».</p> <p>-Отработать практические навыки безопасного выполнения упражнений направленных на развития мышц пресса.</p> <p>-Научится разрабатывать план тренировки для развития мышц</p>

5. Образовательные технологии.

В соответствии с требованиями ФГОС ВПО по направлению подготовки реализация компетентностного подхода. Для достижения поставленных целей преподавания дисциплины реализуются следующие средства, способы и организационные мероприятия:

- изучение теоретического материала дисциплины на лекциях с использованием компьютерных технологий;
- самостоятельное изучение теоретического материала дисциплины с использованием *Internet*-ресурсов, информационных баз, методических разработок, специальной учебной и научной литературы;
- закрепление теоретического материала при проведении практических занятий, а также при прохождении практик различного уровня.

6. Оценочные средства для текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины и учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы студентов.

Перечень примерных контрольных вопросов и заданий для самостоятельной работы по модулям.

Первый модуль - «Введение. Техника безопасности при проведении занятий.

Оборудование тренажерных залов. Термины»

- 1.Классификация тренажеров для развития силовых качеств.
- 2.Классификация кардиотренажеров.
- 3.Классификация велотренажеров.
- 4.Пояснить значение терминов: хват ,супинирование кисти, повтор (повторения), частичные повторения, форсированные повторения, негативные повторения, прониравание кисти, сет (подход), суперсет, комбинированный сет, трисет, мегасет (гигантский сет), дропсет,«отказ», истощение предварительное, EZ – гриф (рукоять), D – рукоять, читинг (cheating), активная фаза выполнения движения, негативная фаза выполнения движения, пампинг.
- 5.Преимущества и недостатки: работы на тренажерах блочного типа, работы со свободными весами.
6. Техника безопасности при занятиях в тренажерном зале - общие положения.
7. Правила электробезопасности.
8. Правила пожарной безопасности.
9. Правила гигиены.

Второй модуль - Второй модуль «Развитие мышц плечевого пояса, груди и рук»

1. Строение и функции дельтовидных мышц.
2. Строение и функции грудных мышц.
3. Строение и функции основных мышц участвующих при сгибании локтевого сустава.
4. Строение и функции основных мышц участвующих при разгибании локтевого сустава.
5. Строение и функции мышц предплечья.
6. Основные упражнения для развития бицепсов (базовые, изолированные).
7. Основные упражнения для развития трицепсов (базовые, изолированные).
8. Основные упражнения для развития мышц спины (базовые, изолированные).
9. Основные упражнения для развития мышц груди (базовые, изолированные).
10. Основные упражнения для развития дельтовидных мышц (базовые, изолированные).
11. Методика и техника безопасности при выполнении упражнений для развития бицепсов.

12. Методика и техника безопасности при выполнении упражнений для развития трицепсов.
13. Методика и техника безопасности при выполнении упражнений для развития грудных мышц.
14. Методика и техника безопасности при выполнении упражнений для развития трапециевидных мышц.
15. Методика и техника безопасности при выполнении упражнений для развития мышц предплечий.
16. Основные ошибки при выполнении упражнений для развития бицепсов.
17. Основные ошибки при выполнении упражнений для развития трицепсов.
18. Основные ошибки при выполнении упражнений для развития мышц предплечий.
19. Основные ошибки при выполнении упражнений для развития трапециевидных мышц.
20. Основные ошибки при выполнении упражнений для развития мышц груди.
21. Общие рекомендации по составлению плана тренировки мышц груди.
22. Общие рекомендации по составлению плана тренировки мышц рук.
23. Общие рекомендации по составлению плана тренировки трапециевидных мышц.

Третий модуль - «Развитие мышц спины, ног и пресса»

1. Строение и функции мышц спины.
2. Строение и функции мышц ног: передняя поверхность бедра, задняя поверхность бедра, мышцы голени.
3. Строение и функции основных мышц участвующих при сгибании ноги.
4. Строение и функции основных мышц участвующих при разгибании ноги.
5. Строение и функции мышц пресса.
6. Основные упражнения для развития квадрицепсов (базовые, изолированные).
7. Основные упражнения для развития задней поверхности ноги (базовые, изолированные).
8. Основные упражнения для развития икроножных и камбаловидных мышц (базовые, изолированные).
9. Основные упражнения для развития мышц пресса.
10. Основные упражнения для развития мышц спины (базовые, изолированные).
11. Методика и техника безопасности при выполнении упражнений для развития ног.
12. Методика и техника безопасности при выполнении упражнений для развития спины.
13. Методика и техника безопасности при выполнении упражнений для развития мышц пресса.
14. Основные ошибки при выполнении упражнений для развития квадрицепсов.
15. Основные ошибки при выполнении упражнений для развития бицепсов ног.
16. Основные ошибки при выполнении упражнений для развития икроножных мышц.
17. Основные ошибки при выполнении упражнений для развития мышц пресса.
18. Общие рекомендации по составлению плана тренировки мышц спины.
19. Общие рекомендации по составлению плана тренировки мышц ног.
20. Общие рекомендации по составлению плана тренировки мышц пресса.

Примерный перечень вопросов к зачету (5 семестр) по модулям учебной дисциплины

Первый модуль - «Введение. Техника безопасности при проведении занятий».

Оборудование тренажерных залов. Термины».

1. Классификация тренажеров для развития силовых качеств.
2. Классификация кардиотренажеров.
3. Классификация велотренажеров.
4. Пояснить значение терминов: хват, супинирование кисти, повтор (повторения), частичные повторения, форсированные повторения, негативные повторения, прониравание кисти, сет (подход), суперсет, комбинированный сет, трисет, мегасет (гигантский сет), дропсет, «отказ».

истощение предварительное, EZ – гриф (рукоять), D – рукоять, читинг (cheating), активная фаза выполнения движения, негативная фаза выполнения движения, пампинг.

5.Преимущества и недостатки: работы на тренажерах блочного типа, работы со свободными весами.

6. Техника безопасности при занятиях в тренажерном зале - общие положения.

7. Правила электробезопасности.

8. Правила пожарной безопасности.

9. Правила гигиены.

Второй модуль - Второй модуль «Развитие мышц плечевого пояса, груди и рук»

1. Строение и функции дельтовидных мышц.
2. Строение и функции грудных мышц.
3. Строение и функции основных мышц участвующих при сгибании локтевого сустава.
4. Строение и функции основных мышц участвующих при разгибании локтевого сустава.
5. Строение и функции мышц предплечья.
6. Основные упражнения для развития бицепсов (базовые, изолированные).
7. Основные упражнения для развития трицепсов (базовые, изолированные).
8. Основные упражнения для развития мышц спины (базовые, изолированные).
9. Основные упражнения для развития мышц груди (базовые, изолированные).
10. Основные упражнения для развития дельтовидных мышц (базовые, изолированные).
11. Методика и техника безопасности при выполнении упражнений для развития бицепсов.
12. Методика и техника безопасности при выполнении упражнений для развития трицепсов.
13. Методика и техника безопасности при выполнении упражнений для развития грудных мышц.
14. Методика и техника безопасности при выполнении упражнений для развития трапецевидных мышц.
15. Методика и техника безопасности при выполнении упражнений для развития мышц предплечий.
16. Основные ошибки при выполнении упражнений для развития бицепсов.
17. Основные ошибки при выполнении упражнений для развития трицепсов.
18. Основные ошибки при выполнении упражнений для развития мышц предплечий.
19. Основные ошибки при выполнении упражнений для развития трапецевидных мышц.
20. Основные ошибки при выполнении упражнений для развития мышц груди.
21. Общие рекомендации по составлению плана тренировки мышц груди.
22. Общие рекомендации по составлению плана тренировки мышц рук.
23. Общие рекомендации по составлению плана тренировки трапецевидных мышц.

Третий модуль - «Развитие мышц спины, ног и пресса»

1. Строение и функции мышц спины.
2. Строение и функции мышц ног: передняя поверхность бедра, задняя поверхность бедра, мышцы голени.
3. Строение и функции основных мышц участвующих при сгибании ноги.
4. Строение и функции основных мышц участвующих при разгибании ноги.
5. Строение и функции мышц пресса.
6. Основные упражнения для развития квадрицепсов (базовые, изолированные).
7. Основные упражнения для развития задней поверхности ноги (базовые, изолированные).
8. Основные упражнения для развития икроножных и камбаловидных мышц (базовые, изолированные).
9. Основные упражнения для развития мышц пресса.
10. Основные упражнения для развития мышц спины (базовые, изолированные).
11. Методика и техника безопасности при выполнении упражнений для развития ног.

12. Методика и техника безопасности при выполнении упражнений для развития спины.
13. Методика и техника безопасности при выполнении упражнений для развития мышц пресса.
14. Основные ошибки при выполнении упражнений для развития квадрицепсов.
15. Основные ошибки при выполнении упражнений для развития бицепсов ног.
16. Основные ошибки при выполнении упражнений для развития икроножных мышц.
17. Основные ошибки при выполнении упражнений для развития мышц пресса.
18. Общие рекомендации по составлению плана тренировки мышц спины.
19. Общие рекомендации по составлению плана тренировки мышц ног.
20. Общие рекомендации по составлению плана тренировки мышц пресса.

**Рекомендуемый перечень вопросов для внесения на междисциплинарный итоговый
государственный экзамен.**

1. Общие рекомендации по составлению плана тренировки мышц груди.
2. Общие рекомендации по составлению плана тренировки мышц рук.
3. Общие рекомендации по составлению плана тренировки трапецевидных мышц.
4. Общие рекомендации по составлению плана тренировки мышц спины.
5. Общие рекомендации по составлению плана тренировки мышц ног.
6. Общие рекомендации по составлению плана тренировки мышц пресса.

7. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины.

а) основная литература

1. Далавье Фределик. Анатомия силовых упражнений для мужчин и женщин/пер. с фр. О.Е. Ивановой.- М.: РИПОЛ классик, 2006. – 144 с.
2. Гантельная гимнастика / авт.-сост. И. Кремнев. - Ростов н/Д: Феникс, СПб: Северо-Запад, 2007. - 221 с.
3. Дмитриев А. Атлетизм без железа. - М.: Изд-во Эксмо. 2006. - 96 с.
4. Бурмистров В. Н., Бучнев С.С. Атлетическая гимнастика для студентов. Учебно-методический комплекс. М.: Российский университет дружбы народов, 2012. - 172с.
5. Звиад Арабули. Омолаживающая гимнастика Хаду, 2005.
6. Андреев, Андреева: Атлетическая гимнастика: Методическое пособие, 2005 г. - 128с.

б) дополнительная литература

1. Романовский В.Е., Руденко Е.И. "Бодибилдинг для всех" , Ростов н/Д, 2001 "Физиология спорта" Дж.Х. Уилмор, Д.Л. Костилл
2. Закшевский С. Как стать сильным и гармонично развитым /Пер. с польского Шоломицкого В.В., Амбросова Е.И. - Мн.: Полымя, 1986. - 79 с.
3. Современная силовая тренировка. Теория и практика избранные главы из книги. Авторы Юрген Хартманн и Харольд Тюннеманн. Издательство Шпортферлаг, Берлин, 1988г.

8. Материально-техническое обеспечение дисциплины.

Для проведения лекционного курса необходима аудитория оборудованная средствами мультимедиа: компьютер (ноутбук), проектор.

Для проведения практических занятий необходимо: тренажерный зал оборудованный соответствующими тренажерами для развития всех мышечных групп человека.

Инвентарь: грифы штанг, блины, гантели, гири и т.п.

9. Рейтинг-план дисциплины.

Б1.В.ДВ.7.2 «Атлетическая гимнастика»

Педагогический факультет

Курс ____ группа _____ семестр _____ учебного года

Преподаватель: Никитин А.В.

Кафедра ФКСиОМЗ

Аттестационный период	Название модуля	Виды работ, подлежащие оценке	Максимальное количество баллов
1	Введение. Техника безопасности при проведении занятий. Оборудование тренажерных залов. Термины	Присутствие на занятиях	2
		Сдача нормативов	3
		Выполнение программы занятий	4
		Выполнение заданий сверх программы	1
2	Развитие мышц плечевого пояса, груди и рук	Присутствие на занятиях	2
		Сдача нормативов	3
		Выполнение программы занятий	4
		Выполнение заданий сверх программы	1
3	Развитие мышц спины, ног и пресса	Присутствие на занятиях	2
		Сдача нормативов	3
		Выполнение программы занятий	4
		Выполнение заданий сверх программы	1

Рейтинг план выдан

(дата, подпись преподавателя)

Рейтинг план получен

(дата, подпись старосты группы)

**Оценка выполнения вида работ по дисциплине в рамках одного
аттестационного периода**

Оцениваемый параметр	Распределение, %	Итого максимально за аттестационный период, %
Посещение лекции и выполнение самостоятельной работы в рамках лекционного курса	Посещение – 10 Самостоятельная работа - 10	20
Практические занятия	Посещение – 10, оформление отчета – 10, защита работы - 30	50
Сдача нормативов (тестов)	В зависимости от сложности выполнения	От 20 до 30
Итого по дисциплине за один аттестационный период		100

* - количество тестирований студентов (контроль остаточных и текущих знаний) устанавливается ведущим преподавателем

** - рубежный контроль проводится один раз, в конце аттестационного периода.

Первый рубежный контроль-5-я неделя

Второй рубежный контроль-10-я неделя

Третий рубежный контроль-15-я неделя

10. Протокол согласования программы с другими дисциплинами направления подготовки.

Не требуется

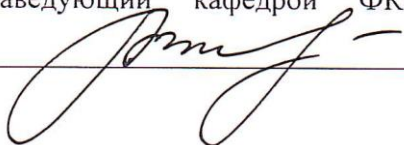
11. Приложения

Приложение 1 Ф СВГУ 8.1.4-02 Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации по дисциплине

Автор: Никитин А. В., ст. преподаватель кафедры ФКС и ОМЗ



Заведующий кафедрой ФКС и ОМЗ Могучева Алевтина Витальевна, к.п.н.



Приложение 3

**Лист изменений и дополнений на 2017/2018 учебный год
в рабочую программу учебной дисциплины
Б1.В.ДВ.7.2 Атлетическая гимнастика**

Направления подготовки
44.03.01 Педагогическое образование

Профиль подготовки
Физическая культура

1. В рабочую программу учебной дисциплины вносятся следующие изменения:

Изменен колонтитул формы: Ф СВГУ «Рабочая программа направления (специальности)».

П. 4. Структура и содержание учебной дисциплины, включая объем контактной работы

П. 6. Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы студентов.

2. В рабочую программу учебной дисциплины вносятся следующие дополнения:

В п. 4 Структура и содержание учебной дисциплины, включая объем контактной работы

Контактная работа при проведении учебных занятий по дисциплине **Б1.ДВ.7.2 Атлетическая гимнастика** включает в себя: подготовку к занятиям, выполнение практических заданий, выполнение самостоятельной работы, тестирование, проведение зачета.

Объем (в часах) контактной работы занятий лекционного типа, семинарского типа (практические занятия, лабораторные работы) определяется расчетом аудиторной учебной нагрузки по данной дисциплине и составляет **48 часов (очная форма обучения); 8 часов (заочная форма обучения).**

Объем (в часах) контактной работы приема контрольных работ определяется нормами времени для расчета объема учебной нагрузки, выполняемой профессорско-преподавательским составом, и составляет 1 час на одного обучающегося очной формы обучения и 0,5 часа на одного обучающегося заочной формы обучения.

Объем (в часах) для индивидуальной сдачи зачета определяется нормами времени для расчета объема учебной нагрузки, выполняемой профессорско-преподавательским составом, и составляет 0,25 час на одного обучающегося.

Приложение 2

**ПРОТОКОЛ СОГЛАСОВАНИЯ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ
С ДРУГИМИ ДИСЦИПЛИНАМИ НАПРАВЛЕНИЯ
ПОДГОТОВКИ**

44.03.01 Педагогическое образование

Наименование базовых дисциплин и разделов (тем), усвоение которых необходимо для данной дисциплины	Предложения базовым дисциплинам об изменениях в пропорциях материала, порядок изложения, введение новых тем курса и т.д.
Не предусмотрен	

Ведущий лектор: _____

Приложение 3

**Лист изменений и дополнений на 20___/20___ учебный год
в рабочую программу учебной дисциплины**

(код, наименование дисциплины)

Направления подготовки (специальности)

(Шифр и название направления подготовки (специальности))
Профиль подготовки (специализация)

1. В рабочую программу учебной дисциплины вносятся следующие изменения:

2. В рабочую программу учебной дисциплины вносятся следующие дополнения:

Автор: Никитин А. В., ст. преподаватель кафедры ФКС и ОМЗ

Рабочая программа учебной дисциплины пересмотрена и одобрена на заседании кафедры, ФКС и ОМЗ, протокол заседания кафедры № 3 от 24.11.2017 г.

Заведующий кафедрой ФКС и ОМЗ Могучева Алевтина Витальевна, к.п.н.

**Лист изменений и дополнений на 2018/2019 учебный год
в рабочую программу учебной дисциплины
Б1.В.ДВ.7.2 Атлетическая гимнастика**

Направления подготовки
44.03.01 Педагогическое образование

Профиль подготовки
Физическая культура

1 **В титульный лист** вносятся следующие изменения:

Изменено название Министерства: **Министерство науки и высшего образования
Российской Федерации**

2. В рабочую программу учебной дисциплины вносятся следующие дополнения: **нет**

Автор: Никитин А. В., ст. преподаватель кафедры ФКС и ОМЗ

 28.09.2018г.

Рабочая программа учебной дисциплины пересмотрена и одобрена на заседании
кафедры ФКСиОМЗ, протокол заседания кафедры № 1 от 28.09.2018 г.

Заведующий кафедрой ФКС и ОМЗ Могучева Алевтина Витальевна, к.п.н.

 28.09.2018г.

**Лист изменений и дополнений на 2019/2020 учебный год
в рабочую программу учебной дисциплины**

Б1.В.ДВ.7.2 Атлетическая гимнастика

Направления подготовки
44.03.01 Педагогическое образование

Профиль подготовки
Физическая культура

1. В п. 4. Структура и содержание учебной дисциплины, включая объем контактной работы вносятся следующие изменения:

Объем (в часах) для индивидуальной сдачи зачета с оценкой определяется нормами времени для расчета объема учебной нагрузки, выполняемой профессорско-преподавательским составом, и составляет 0,15 часа на одного обучающегося.

В п. 7. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

Б1.В.ДВ.7.2 Атлетическая гимнастика

Основная

1. Витун, В.Г. Силовая подготовка студентов в процессе высшего образования : учебное пособие / В.Г. Витун, М.И. Кабышева ; Министерство образования и науки Российской Федерации. – Оренбург : ОГУ, 2014. – 110 с. : табл. – Режим доступа: по подписке. – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=330602>. – Библиогр. в кн. – Текст : электронный.
2. Гришина, Ю. И. Основы силовой подготовки: знать и уметь : учеб. пособие для студентов вузов : рекоменд. УМО по направлениям пед. образования / Ю.И. Гришина. - Ростов н/Д : Феникс, 2011. - 281 с. : ил. - (Высшее образование). Имеются экземпляры в отделах: всего 3 : ч.з. (1), аб. (2).Свободны: ч.з. (1), аб. (2).
3. Ерёмина, Л.В. Атлетическая гимнастика : учебное пособие / Л.В. Ерёмина ; Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего профессионального образования, Кафедра физической культуры. – Челябинск : ЧГАКИ, 2011. – 188 с. : ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=491926>. – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-94839-289-9. – Текст : электронный.

Дополнительная

1. Ерёмина, Л.В. Пауэрлифтинг: учебно-методическое пособие по курсу «Физическая культура» : [16+] / Л.В. Ерёмина, С.С. Рыков ; Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего профессионального образования, Кафедра физической культуры. – Челябинск : ЧГАКИ, 2014. – 108 с. : ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=491932>. – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-94839-458-9. – Текст : электронный.
2. Фохтин, В.Г. Атлетическая гимнастика без снарядов : научно-популярное издание / В.Г. Фохтин. – Москва : Директ-Медиа, 2016. – 170 с. : ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=436074>. – ISBN 978-5-4475-7566-3. – Текст : электронный.

В п. 8. Материально-техническое обеспечение дисциплины вносятся следующие изменения:

Помещение	Адрес
Учебная аудитория № 1105 для проведения занятий лекционного и семинарского типа (практические занятия); проведения групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации. Площадь 62,7 м ² . Рабочее место преподавателя. Стационарная доска. Комплект учебной мебели - 38 посадочных мест.	685000, г. Магадан, ул. Портовая, д. 13
Аудитория № 4101 для самостоятельной работы Научно-техническая библиотека СВГУ Площадь 531,9 м ² Книжный фонд, компьютеры с выходом в локальную сеть университета и сеть Интернет, электронную информационно-образовательную среду и электронную библиотечную систему (10 посадочных мест), принтеры, многофункциональные устройства, мультимедиа проектор с экраном, комплект учебной мебели на 55 посадочных мест Программное обеспечение: Microsoft Windows 7; Microsoft Office 2010; Антивирус Касперского (Kaspersky Endpoint Security); ИРБИС СВГУ 64 – Читатель; Справочно-правовая система «Гарант»; Справочно-правовая система «Консультант Плюс». Свободно распространяемое программное обеспечение: Mozilla Firefox, Opera Browser, Yandex Browser, Adobe Reader, Архиватор 7zip.	685000, г. Магадан, ул. Коммуны, д. 4А

Компьютерное программное обеспечение, используемое в учебном процессе


Год	Авторы	Наименование программы	Наименование органа, зарегистрировавшего программу	Наименование и номер документа о регистрации программы
2019	Igor Pavlov	7-Zip, архиватор	Свободно распространяемое (бесплатное) программное обеспечение	-
2019	«The Document Foundation»	LibreOffice, пакет офисных приложений	Свободно распространяемое (бесплатное) программное обеспечение	-
2019	«Лаборатория Касперского»	Kaspersky Endpoint Security (Антивирус Касперского), антивирусное ПО	АО «Лаборатория Касперского»	Лицензия 2022-...-333, Лицензия 2022-...-126
2012	Международная ассоциация «ЭБНИТ»	ИРБИС64, автоматизированная библиотечная система	Международная ассоциация «ЭБНИТ»	Лицензия №431/1 от 12.12.2012
2019	Mozilla Corporation	Firefox, интернет-браузер	Свободно распространяемое (бесплатное) программное обеспечение	-
2019	Google	Google Chrome, интернет-браузер	Свободно распространяемое (бесплатное) программное обеспечение	-
2019	Opera Software	Опера, интернет-браузер	Свободно распространяемое (бесплатное) программное обеспечение	-
2012	Корпорация Microsoft	Microsoft Windows, операционная система	Корпорация Microsoft	Корпорация Microsoft, номер лицензии 61343227
2012	Корпорация Microsoft	Microsoft Office, пакет офисных приложений	Корпорация Microsoft	Корпорация Microsoft, номер лицензии 61703990
2019	УНЦИТ СВГУ	Рейтинг Студента СВГУ	Разработка УНЦИТ СВГУ	-
2019	УНЦИТ СВГУ	Студент СВГУ – Инфо	Разработка УНЦИТ СВГУ	-

2. В рабочую программу учебной дисциплины вносятся следующие дополнения: **нет**

Автор: Никитин А. В., ст. преподаватель кафедры педагогики и валеологии
 «27» сентября 2019 г.

подпись, дата

Рабочая программа учебной дисциплины пересмотрена и одобрена на заседании кафедры педагогики и валеологии, протокол заседания кафедры № 1 от 27.09.2019 г.

Заведующий кафедрой педагогики и валеологии Ирина Георгиевна Третьяк, кандидат педагогических наук, доцент  «27» сентября 2019 г.