

**МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**  
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«Алтайский государственный педагогический университет»  
(ФГБОУ ВО «АлтГПУ»)

**ПРЕДМЕТНО-СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ МОДУЛЬ**

**АЭРОБНАЯ И АТЛЕТИЧЕСКАЯ ГИМНАСТИКА И МЕТОДИКА  
ПРЕПОДАВАНИЯ**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**

Код, направление подготовки  
(специальности):  
44.03.01 Педагогическое образование

Профиль (направленность):  
Физическая культура

Форма контроля на курсе  
экзамен 2

Квалификация:  
бакалавр

Форма обучения:  
заочная

Общая трудоемкость (час / з.ед.):  
108/ 3

Программу составила:

Храмкова Я.С. старший преподаватель кафедры гимнастики

Программа подготовлена на основании учебного плана в составе ОПОП

44.03.01 Педагогическое образование: Физическая культура

утвержденных Ученым советом ФГБОУ ВО «АлтГПУ» от «27» мая 2019 г., протокол № 8.

Программа утверждена:

на заседании кафедры гимнастики

Протокол от «18» мая 2019 г. № 9

Срок действия программы: 2019 – 2023 гг.

Зав. кафедрой: Фатеев В. А. доцент, канд. пед. наук., доцент

## 1. ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ДИСЦИПЛИНЫ

**Цель:** Формирование у студентов осознанного отношения к профессиональной деятельности педагога по физической культуре и спорту, развитие их интереса к творчеству и самостоятельности в проведении уроков и внеурочных занятий по аэробной атлетической гимнастике и методике преподавания.

**Задачи:**

- создавать условия для формирования у студентов знаний о преподаваемом предмете в пределах требований федеральных государственных образовательных стандартов и основной общеобразовательной программы;
- создавать условия для формирования знаний об основах методики преподавания, основные принципы деятельностного подхода, виды и приемы современных педагогических технологий;
- создавать условия для формирования умений применять современные образовательные технологии, включая информационные;
- создавать условия для формирования умений разрабатывать и реализовывать индивидуальные образовательные маршруты, индивидуальные программы развития и индивидуально-ориентированные образовательные программы с учетом личностных и возрастных особенностей обучающихся;
- создавать условия для овладения навыками объективно оценивать знания обучающихся на основе тестирования и других методов контроля в соответствии с реальными учебными возможностями обучающихся.

## 2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОПОП

### 2.1. Требования к предварительной подготовке обучающегося:

Теория и методика физической культуры и спорта.

Анатомия.

Биомеханика.

Гимнастика и методика преподавания.

### 2. Дисциплины и практики, для которых освоение данной дисциплины (модуля) необходимо как предшествующее:

Физкультурно-массовые и спортивные мероприятия.

Организация и проведение досуговых мероприятий.

Технология спортивной подготовки в ациклических видах спорта.

## 3. КОМПЕТЕНЦИИ, ФОРМИРУЕМЫЕ В РЕЗУЛЬТАТЕ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

**ОПК – 8.** Способен осуществлять педагогическую деятельность на основе специальных научных знаний.

**ПК-1.** Способен осуществлять обучение учебным предметам в соответствии с требованиями федеральных государственных образовательных стандартов.

**ПК-5.** Способен использовать предметные методики и современные образовательные технологии обучения в ходе реализации образовательных программ.

**ПК-6.** Способен осуществлять контрольно-оценочную деятельность по учебным предметам.

#### 4. РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ ОБУЧАЮЩИМСЯ

Индикаторы достижения компетенции	Результаты обучения по дисциплине
<p><b>ПК-1.1.</b> Обеспечивает формирование личностных, предметных и метапредметных результатов обучения в соответствии с требованиями федеральных государственных образовательных стандартов</p>	<p><b>Знает:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- теоретические аспекты и основы, преподаваемой дисциплины;</li> <li>- учебно-образовательные программы в пределах требований федеральных государственных образовательных стандартов и основной общеобразовательной программы;</li> <li>- технологии достижения образовательных результатов и способы оценки результатов обучения;</li> <li>- основы методики преподавания, основные принципы деятельностного подхода;</li> </ul>
<p><b>ПК-1.2.</b> Применяет современные формы, методы, средства обучения и образовательные технологии в обучении предметам</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- методику обучения на уроках и внеурочных занятиях по аэробной и атлетической гимнастике.</li> </ul> <p><b>Умеет:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- применять современные образовательные технологии, включая информационные;</li> <li>- планировать и осуществлять учебный процесс в соответствии с основной общеобразовательной программой;</li> </ul>
<p><b>ПК-1.3.</b> Осуществляет отбор содержания учебных предметов в соответствии с дидактическими целями и возрастными и индивидуальными особенностями обучающихся</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- разрабатывать и реализовывать проблемное обучение, осуществлять связь обучения по предмету с практикой;</li> <li>- разрабатывать и реализовывать индивидуальные образовательные маршруты, индивидуальные программы развития и индивидуально-ориентированные образовательные программы с учетом личностных и возрастных особенностей обучающихся;</li> </ul>
<p><b>ПК-5.3.</b> Применяет предметные методики и образовательные технологии в преподавании учебных предметов с учетом особенностей содержания учебного материала, возраста и образовательных потребностей обучающихся</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- создавать педагогические условия для формирования и развития самоконтроля и самооценки учащимися процесса и результатов освоения программы.</li> </ul> <p><b>Владеет:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- навыками проведения учебных занятий, опираясь на возрастную физиологию и школьную гигиену, а также современные информационные технологий и методики обучения;</li> <li>- навыками организации самостоятельной деятельности обучающихся;</li> <li>- навыками использования разнообразных форм, приемов, методов и средств обучения, в том числе по индивидуальным учебным планам;</li> </ul>
<p><b>ПК-6.2.</b> Организует контроль и оценку знаний и учебных достижений обучающихся с учетом индивидуальных и возрастных особенностей на основе современных методов контроля.</p> <p><b>ОПК – 8.2.</b> Проектирует и осуществляет учебно-воспитательный процесс на основе специальных</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- методами убеждения, аргументации своей позиции;</li> <li>- навыками объективно оценивать знания обучающихся на основе тестирования и других методов контроля в соответствии с реальными учебными возможностями обучающихся;</li> <li>- навыками использования и апробирования специальных подходов к обучению в целях включения в образовательный процесс всех обучающихся, в том числе с особыми потребностями в образовании; обучающихся с ограниченными возможностями здоровья;</li> <li>- навыками оценивания образовательных результатов: формируемые в преподаваемом предмете предметные и метапредмет-</li> </ul>

научных знаний.	ные компетенции; - навыками использования основных технических средств обучения, включая ИКТ, возможности их использования на занятиях и условия выбора в соответствии с целями и направленностью образовательной программы (занятия).
-----------------	---

### 5. ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ И РАСПРЕДЕЛЕНИЕ ВИДОВ УЧЕБНОЙ РАБОТЫ ПО СЕМЕСТРАМ

Профиль (направленность)	Курс	Всего часов	Количество часов по видам учебной работы			
			Практ.	КСР	Сам. работа	Экзамен
Физическая культура	2	108	8	2	89	9
Итого		108	8	2	89	9

### 6. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

№	Раздел / Тема	Содержание	Количество часов	
			Практ.	КСР Сам. работа
Курс 2				
1. Формирование общей компетентности в области аэробной и атлетической гимнастики				
1.1	Исторический обзор и содержание основ теоретических аспектов аэробной и атлетической гимнастики	Исторический обзор развития аэробной и атлетической гимнастики. Характеристика и виды аэробной гимнастики и атлетической гимнастики. Терминология атлетической и аэробной гимнастики Принципы построения занятий в аэробной и атлетической гимнастике Оборудование тренажерного зала: блочные тренажеры, скамьи, стойки для штанги, гантельный ряд		16
1.2	Учебно-методические основы планирования и проведения урока и внеурочной деятельности по аэробной атлетической гимнастике	Планирование, учет и организация занятий по аэробной и атлетической гимнастике в учебно-образовательном и воспитательном процессе (уроки ФК, кружки и секции) Контроль и самоконтроль на занятиях атлетической гимнастикой. Оценка физического развития и физической подготовленности	2	14
2. Изучение научно-методической литературы в области аэробной и атлетической гимнастики и опыта их реализации				
2.1	Годовое планирование занятий по	Построение учебно- образовательных, физкультурно-тренировочных занятий,		10

	аэробной (оздоровительная аэробика и степ аэробика) атлетической гимнастикой (на примере бодибилдинга)	мезоциклов.		
2.2	Научно-методические основы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности в аэробной и атлетической гимнастике	Научно-методические представления об основах контроля и оценки физического развития и физической подготовленности в аэробной и атлетической гимнастике Методические рекомендации для объективного оценивания знаний обучающихся на основе тестирования и других методов контроля в соответствии с реальными учебными возможностями обучающихся		10
<i>3.Методическая разработка организации урока и внеурочных занятий по атлетической гимнастике с учетом образовательного стандарта и образовательной программы</i>				
3.1	Методы построения занятий по аэробной и атлетической гимнастике	Основные методы построения учебно-образовательных занятий, согласно специфике развития основных качеств физического воспитания, технологиям обучения двигательным действиям в соответствии с образовательными стандартами	2	10
3.2	Методика обучения на уроках и внеурочных занятиях аэробной и атлетической гимнастики	Использования разнообразных форм, приемов, методов и средств обучения, в том числе по индивидуальным учебным планам. Использование современных образовательных технологий, включая информационные.	2	10
3.3	Техника выполнения физических упражнений	Основы обучения технике выполнения базовых шагов и связок оздоровительной аэробики, степ аэробики. Основы обучения технике гиревого спорта Основы обучения технике пауэрлифтинга. Основы обучения технике упражнений в бодибилдинге. Основы обучения технике упражнениям в армрестлинг		10
<i>4.Реализация урока и внеклассных мероприятий физкультурно-оздоровительной и тренировочной направленности</i>				
4.1	Средства аэробной и атлетической гимнастики	Составление связок из базовых шагов оздоровительной аэробики, степ аэробики как основы аэробной гимнастики. Составление комплексов упражнений пауэрлифтинга, гиревого спорта и бодибилдинга как основные средства атлетической гимнастики. Использования основных технических средств обучения,	2	10

		включая ИКТ.		
4.2	Организация, судейство и проведение соревнований по оздоровительной и атлетической гимнастике	Соревнования как экспертная оценка в силовых видах спорта Подготовка документации и организация соревнований по атлетической и аэробной гимнастике. Судейский состав на соревнованиях по атлетической гимнастике: пауэрлифтингу, гиревому спорту, бодибилдингу, армрестлингу и оздоровительной аэробике. Особенности проведения соревнований по пауэрлифтингу, гиревому спорту, бодибилдингу, армрестлингу		10
	Экзамен		9	
	<b>Итого</b>		<b>8</b>	<b>100</b>

### 7. ПРИМЕРНАЯ ТЕМАТИКА КУРСОВЫХ РАБОТ:

Курсовая работа не предусмотрена.

### 8. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ПО ДИСЦИПЛИНЕ: Приложение 1.

### 9. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ:

#### 9.1. Рекомендуемая литература: Приложение 2.

#### 9.2. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»:

Федеральный портал «Российское образование» [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.edu.ru>

Фестиваль педагогических идей «Открытый урок» [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://xn--i1abbnckbmcl9fb.xn--p1ai>

Физкультура - сайт учителей физической культуры [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://fizcultura.ucoz.ru/>.

Я иду на урок физкультуры [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://spo.1sept.ru/urok/>

Физическая культура: воспитание, образование, тренировка [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2>

Физическая культура в школе [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://firstedu.ru/zhurnaly/fizicheskaya-kultura-v-shkole/>

Библиотека советской физической культуры и спорта [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://sportlib.su/>

SPORTWIKI – спортивная энциклопедия [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://www.sportwiki.to>

StudFiles файловый архив студентов [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://studfiles.net/preview/>

Студопедия – лекционный материал для студентов [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://studopedia.su/>

StudBooks/net – студенческая библиотека онлайн [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://studbooks.net/>

### **9.3. Перечень программного обеспечения:**

1. Пакет Microsoft Office.
2. Пакет LibreOffice.
3. Пакет OpenOffice.org.
4. Операционная система семейства Windows.
5. Операционная система Linux.
6. Интернет браузер.
7. Программа для просмотра электронных документов формата pdf, djvu.
8. Медиа проигрыватель.
9. Программа 7zip.
10. Пакет Kaspersky Endpoint Security 10 for Windows.

### **9.4. Перечень профессиональных баз данных и информационных справочных систем: Приложение 3**

### **10. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ:**

1. Оборудованные учебные аудитории, в том числе с использованием видеопроектора и подключением к сети «Интернет» и доступом в электронную информационно-образовательную среду Университета.
2. Аудитории для самостоятельной работы с подключением к сети «Интернет» и доступом в электронную информационно-образовательную среду Университета.
3. Компьютерный класс с подключением к сети «Интернет» и доступом в электронную информационно-образовательную среду Университета.
4. Спортивный зал.
5. Аудио, -видеоаппаратура.
6. Спортивный инвентарь: тренажеры, штанги, гири, скамьи для жима.

### **11. МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ:**

«Аэробная и атлетическая гимнастика и методика преподавания» является дисциплиной, ориентированной на изучение особенностей методики построения занятий, организацию и проведение соревнований в контексте избранной специализации, а так же особенностей организации занятий оздоровительной направленности (классическая и степ аэробика) и основ содержания гиревого спорта, пауэрлифтинга, бодибилдинга во внеурочной деятельности и определение методик контроля и самоконтроля на занятиях.

Цель дисциплины «Аэробной и атлетической гимнастике и методика преподавания» ориентирует на следующие виды профессиональной деятельности: учебно-тренировочную, социально-педагогическую, организационно-управленческую.

Учебная работа по дисциплине «Аэробная и атлетическая гимнастика и методика преподавания» проводится в форме практических занятий и самостоятельной работы студентов. На занятиях студенты получают наиболее важные теоретические и практические знания определённой темы, затруднительные для самостоятельного изучения. На практических занятиях прорабатываются, углубляются и закрепляются вопросы изучаемые самостоятельно. Самостоятельная работа связана с изучением дополнительных теоретических основ, методических рекомендаций, разработкой индивидуальных проектов и самооценкой своей деятельности.

Усвоение материала проверяется в течение всего курса после изучения разделов учебной дисциплины. Контроль осуществляется в форме вопросов для устного ответа и заданий для групповых и индивидуальных проектов. По окончании изучения дисциплины «Аэробная и атлетическая гимнастика и методика преподавания» проводится экзамен.



Оценка уровня знаний осуществляется в соответствии с Положением о проведении текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации студентов АлтГПУ.

*Методические рекомендации обучающимся с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ):* при составлении индивидуального графика обучения для лиц с ОВЗ возможны различные варианты проведения занятий:

- проведение индивидуальных или групповых занятий с целью устранения сложностей в усвоении материала, подготовке к практическим занятиям, выполнению заданий по самостоятельной работе;
- выполнение под руководством преподавателя индивидуального проектного задания, позволяющего сочетать теоретические знания и практические навыки;
- применение мультимедийных технологий в процессе практических занятий, что позволяет экономить время, затрачиваемое на изложение необходимого материала и увеличить его объем.

Форма проведения текущей аттестации для студентов с ОВЗ устанавливается с учетом индивидуальных психофизических особенностей (устно, письменно на бумаге, письменно на компьютере, в форме тестирования и т.п.). При необходимости лицам с ОВЗ может быть предоставлено дополнительное время для подготовки к ответу на экзамене.

Студент с ограниченными возможностями здоровья обязан:

- выполнять требования образовательных программ, предъявляемые к степени овладения соответствующими знаниями;
- самостоятельно сообщить в соответствующее подразделение по работе со студентами с ОВЗ о наличии у него подтвержденной в установленном порядке ограниченных возможностей здоровья, жизнедеятельности и трудоспособности (инвалидности) необходимости создания для него специальных условий.

## Список литературы

Код: 44.03.01

Направление: Педагогическое образование: Физическая культура

Программа: zФК44.03.01\_2020.plx

Дисциплина: Аэробная и атлетическая гимнастика и методика преподавания

Кафедра: Гимнастики

Тип	Книга	Количество
Основная	Виноградов Г. П. Атлетизм: теория и методика, технология спортивной тренировки [Электронный ресурс] : учебник / Г. П. Виноградов, И. Г. Виноградов. — Москва: Спорт, 2017. — 408 с. — URL: <a href="http://www.iprbookshop.ru/63649.html">http://www.iprbookshop.ru/63649.html</a> .	9999
Основная	Еремина Л. В. Атлетическая гимнастика [Электронный ресурс] : учебное пособие / Л. В. Еремина. — : Челябинский государственный институт культуры; Челябинск, 2011. — 188 с. — URL: <a href="http://www.iprbookshop.ru/56388.html">http://www.iprbookshop.ru/56388.html</a> .	9999
Основная	Пшеничникова Г. Н. Аэробика в школе [Электронный ресурс] : учебное пособие / Г. Н. Пшеничникова, Ю. В. Коричко. — Омск: Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2009. — 244 с. — URL: <a href="http://www.iprbookshop.ru/64968.html">http://www.iprbookshop.ru/64968.html</a> .	9999
Дополнительная	Акатова А. А. Врачебный контроль в лечебной физической культуре и адаптивной физической культуре [Электронный ресурс] : учебное пособие / А. А. Акатова, Т. В. Абызова. — Пермь: ПГГПУ, 2015. — 102 с. — URL: <a href="http://www.iprbookshop.ru/70620.html">http://www.iprbookshop.ru/70620.html</a> .	9999
Дополнительная	Бурмистров В. Н. Атлетическая гимнастика для студентов [Электронный ресурс] : учебно-методический комплекс / В. Н. Бурмистров, С. С. Бучнев. — Москва: Российский университет дружбы народов, 2012. — 172 с. — URL: <a href="http://www.iprbookshop.ru/11566">http://www.iprbookshop.ru/11566</a> .	9999
Дополнительная	Быченков С. В. Атлетическая гимнастика для студентов [Электронный ресурс] : учебно-методическое пособие / С. В. Быченков. — Саратов: Вузовское образование, 2016. — 50 с. — URL: <a href="http://www.iprbookshop.ru/49862">http://www.iprbookshop.ru/49862</a> .	9999
Дополнительная	Витун В. Г. Силовая подготовка студентов в процессе высшего образования [Электронный ресурс] : учебное пособие / В. Г. Витун, М. И. Кабышева. — Оренбург: Оренбургский государственный университет, ЭБС АСВ, 2014. — 110 с. — URL: <a href="http://www.iprbookshop.ru/33655">http://www.iprbookshop.ru/33655</a> .	9999
Дополнительная	Ибель Д. В. Терминология атлетических упражнений в бодибилдинге [Электронный ресурс] : учебно-методическое пособие / Д. В. Ибель. — Москва: Человек, Олимпия Пресс, 2006. — 80 с. — URL: <a href="http://www.iprbookshop.ru/27610">http://www.iprbookshop.ru/27610</a> .	9999
Дополнительная	Калинкина Е. В. Степ-аэробика [Электронный ресурс] : учебное пособие / Е. В. Калинкина, Н. С. Кривопадова, И. Ф. Межман. — Самара: Поволжский государственный университет телекоммуникаций и информатики, 2015. — 18 с. — URL: <a href="http://www.iprbookshop.ru/71885.html">http://www.iprbookshop.ru/71885.html</a> .	9999
Дополнительная	Менхин Ю. В. Оздоровительная гимнастика: теория и методика: учебник для вузов физической культуры / Ю. В. Менхин, А. В. Менхин. — Ростов н/Д: Феникс, 2002. — 382 с.: ил.	63
Дополнительная	Митрохина В. В. Аэробика: Теория. Методика. Практика [Электронный ресурс] : методическое пособие / В. В. Митрохина. — Москва: Российский университет дружбы народов, 2010. — 136 с. — URL: <a href="http://www.iprbookshop.ru/11442">http://www.iprbookshop.ru/11442</a> .	9999
Дополнительная	Мостовая Т. Н. Техника и методика обучения упражнениям классической (базовой) аэробики и спортивных танцев [Электронный ресурс] : учебно-методическое пособие / Т. Н. Мостовая. — Орел: Межрегиональная Академия безопасности и выживания (МАБИБ), 2017. — 57 с. — URL: <a href="http://www.iprbookshop.ru/73256.html">http://www.iprbookshop.ru/73256.html</a> .	9999
Дополнительная	Сухолюзова М. А. Основы теории и методики преподавания гимнастики [Электронный ресурс] : учебное пособие / М. А. Сухолюзова, Е. В. Бутакова. — Волгоград: Перемена, 2012. — 147 с. — URL: <a href="http://www.iprbookshop.ru/21475">http://www.iprbookshop.ru/21475</a> .	9999
Дополнительная	Третьякова Н. В. Теория и методика оздоровительной физической культуры [Электронный ресурс] : учебное пособие / Н. В. Третьякова, Т. В. Андриюхина, Е. В. Кетриш ; [под общ. ред. Н. В. Третьяковой]. — : Спорт; Москва, 2016. — 280 с. — URL: <a href="http://www.iprbookshop.ru/55566.html">http://www.iprbookshop.ru/55566.html</a> .	9999

Согласовано:

Преподаватель Иванов (подпись, И.О. Фамилия)Заведующий кафедрой С. И. Ефремов (подпись, И.О. Фамилия)Отдел книгообеспеченности НИБ АлтГПУ А. А. Дуурко (подпись, И.О. Фамилия)