

Религиозная организация -  
духовная образовательная организация высшего образования  
"Воронежская духовная семинария  
Воронежской Епархии Русской Православной Церкви"

УТВЕРЖДАЮ  
Ректор  
Воронежской духовной семинарии  
иерей Роман Ткачев  
"31" августа 2024 г.



**Рабочая программа дисциплины**  
**Элективный курс по физической культуре и спорту (атлетическая гимнастика)**

Направление подготовки **СЛУЖИТЕЛЕЙ И РЕЛИГИОЗНОГО ПЕРСОНАЛА РЕЛИГИОЗНЫХ ОРГАНИЗАЦИЙ**  
Профиль **Православное богословие**

Квалификация **бакалавр**  
Форма обучения **очная**

Общая трудоемкость **0 ЗЕТ** Виды контроля в семестрах:  
Часов по учебному плану **328** зачеты 1, 2, 3, 4, 5  
в том числе:  
аудиторные занятия **180**  
самостоятельная работа **148**

**Распределение часов дисциплины по семестрам**

Семестр (<Курс>.<Семестр на курсе>)	1 (1.1)		2 (1.2)		3 (2.1)		4 (2.2)		5 (3.1)		Итого	
	УП	РП	УП	РП	УП	РП	УП	РП	УП	РП		
Неделя	17 1/6		18 2/6		17 1/6		18 1/6		17 1/6			
Вид занятий	УП	РП	УП	РП	УП	РП	УП	РП	УП	РП	УП	РП
Практические	36	36	36	36	36	36	36	36	36	36	180	180
Итого ауд.	36	36	36	36	36	36	36	36	36	36	180	180
Контактная работа	36	36	36	36	36	36	36	36	36	36	180	180
Сам. работа	36	36	36	36	36	36	36	36	4	4	148	148
Итого	72	72	72	72	72	72	72	72	40	40	328	328

Программу составил(и):

*кни, Доц., Королев А.С.*

Рецензент(ы):

*мб, Ст. преп., Константин Рева, свящ.*

Рабочая программа дисциплины

**Элективный курс по физической культуре и спорту (атлетическая гимнастика)**

разработана с учетом ФГОС ВО:

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

составлена на основании учебного плана:

**СЛУЖИТЕЛЕЙ И РЕЛИГИОЗНОГО ПЕРСОНАЛА РЕЛИГИОЗНЫХ ОРГАНИЗАЦИЙ**

утвержденного учёным советом вуза от Чт 08.02.24 протокол № 87.

Рабочая программа одобрена на заседании кафедры

**Кафедра церковно-исторических и общеобразовательных дисциплин**

Протокол от 07.02.2024 г. № 4

Зав. кафедрой Якушева Ольга Васильевна

### 1. ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Цель курса: практически познакомить студентов с физической культурой, сформировать связь между физической активностью и здоровьем человека, познакомить с ролью физических нагрузок в формировании волевых качеств и навыков для направленного использования средств физической культуры в сохранении и укреплении здоровья, эффективного выполнения профессиональной деятельности.

Задачи курса:

-практическое ознакомление учащихся с ролью физической культуры в жизни человека, продемонстрировать её влияние на общее состояние и здоровье;

-раскрытие связи физических нагрузок и волевых качеств человека;

-улучшение физического и психического(психологического) состояния, повышение уровня функционального состояния организма студентов;

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

-повышение работоспособности, двигательной активности.

### 2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Цикл (раздел) ОП: Б1.В.ДВ.06

#### 2.1 Требования к предварительной подготовке обучающегося:

2.1.1 Физическая культура и спорт

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

2.2.1 Безопасность жизнедеятельности

### 3. ФОРМИРУЕМЫЕ КОМПЕТЕНЦИИ И ИНДИКАТОРЫ ИХ ДОСТИЖЕНИЯ

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

**УК-7.1: Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной профессиональной деятельности.**

**Знать:**

Уровень 1 - правила составления различных комплексов упражнений атлетической гимнастики;

Уровень 2 - упражнения на различные группы мышц;

Уровень 3 - методы самоконтроля на занятиях атлетической гимнастикой.

**Уметь:**

Уровень 1 - составлять упражнения на различные группы мышц;

Уровень 2 - демонстрировать упражнения на различные группы мышц;

Уровень 3 - составлять и демонстрировать комплексы упражнений в различных положениях.

**Владеть:**

Уровень 1 - навыком самоконтроля во время выполнения упражнений по атлетической гимнастике;

Уровень 2 - навыком соблюдения техники безопасности во время выполнения упражнений по атлетической гимнастике;

Уровень 3 - средствами физического самосовершенствования;

**УК-7.2: Соблюдает нормы здорового образа жизни.**

**Знать:**

Уровень 1 - основы физической культуры;

Уровень 2 - состав специализированных комплексов упражнений;

Уровень 3 - роль и значение оздоровительных систем.

**Уметь:**

Уровень 1 - составлять и демонстрировать специализированные комплексы упражнений;

Уровень 2 - составлять индивидуально подобранный комплекс упражнений;

Уровень 3 - демонстрировать индивидуально подобранный комплекс упражнений.

**Владеть:**

Уровень 1 - методами укрепления индивидуального здоровья;

Уровень 2 - навыком комбинирования упражнений;

Уровень 3 - опытом укрепления своего здоровья, психического благополучия;

<b>4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)</b>					
<b>Код занятия</b>	<b>Наименование разделов и тем /вид занятия/</b>	<b>Семестр / Курс</b>	<b>Часов</b>	<b>Компетенции</b>	<b>Литература и эл. ресурсы</b>
	<b>Раздел 1. Упражнения на различные группы мышц</b>				
1.1	Упражнения на различные группы мышц /Пр/	1	10	УК-7.1 УК-7.2	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4 Э1
1.2	Упражнения на различные группы мышц /Ср/	1	12	УК-7.1 УК-7.2	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4 Э1
	<b>Раздел 2. Упражнения мышц туловища, ног. Комбинированные упражнения. Комплексы упражнений.</b>				
2.1	Упражнения мышц туловища, ног. Комбинированные упражнения. Комплексы упражнений. /Пр/	1	12	УК-7.1 УК-7.2	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4 Э1
2.2	Упражнения мышц туловища, ног. Комбинированные упражнения. Комплексы упражнений. /Ср/	1	12	УК-7.1 УК-7.2	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4 Э1
	<b>Раздел 3. Комплексы упражнений в различных положениях тела</b>				
3.1	Комплексы упражнений в различных положениях тела /Пр/	1	12	УК-7.1 УК-7.2	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4 Э1
3.2	Комплексы упражнений в различных положениях тела /Ср/	1	12	УК-7.1 УК-7.2	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4 Э1
3.3	Зачет /Пр/	1	2		Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Л2.3 Э1
	<b>Раздел 4. Упражнения для развития различных физических качеств</b>				
4.1	Упражнения для развития различных физических качеств /Пр/	2	10	УК-7.1 УК-7.2	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4 Э1
4.2	Упражнения для развития различных физических качеств /Ср/	2	12	УК-7.1 УК-7.2	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4 Э1
	<b>Раздел 5. Специализированные комплексы</b>				
5.1	Специализированные комплексы упражнений /Пр/	2	12	УК-7.1 УК-7.2	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4 Э1
5.2	Специализированные комплексы упражнений /Ср/	2	12	УК-7.1 УК-7.2	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4 Э1
	<b>Раздел 6. Совершенствование техники выполнения элементов атлетической гимнастики</b>				
6.1	Совершенствование техники выполнения элементов атлетической гимнастики /Пр/	2	12	УК-7.1 УК-7.2	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4 Э1

6.2	Совершенствование техники выполнения элементов атлетической гимнастики /Ср/	2	12	УК-7.1 УК-7.2	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4 Э1
6.3	Зачет /Пр/	2	2		Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Л2.3 Э1
	<b>Раздел 7. Упражнения на различные группы мышц</b>				
7.1	Упражнения на различные группы мышц /Пр/	3	12	УК-7.1 УК-7.2	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4 Э1
7.2	Упражнения на различные группы мышц /Ср/	3	12	УК-7.1 УК-7.2	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4 Э1
	<b>Раздел 8. Упражнения мышц туловища, ног. Комбинированные упражнения. Комплексы упражнений.</b>				
8.1	Упражнения мышц туловища, ног. Комбинированные упражнения. Комплексы упражнений. /Пр/	3	12	УК-7.1 УК-7.2	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4 Э1
8.2	Упражнения мышц туловища, ног. Комбинированные упражнения. Комплексы упражнений. /Ср/	3	12	УК-7.1 УК-7.2	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4 Э1
	<b>Раздел 9. Комплексы упражнений в различных положениях тела</b>				
9.1	Комплексы упражнений в различных положениях тела /Пр/	3	10	УК-7.1 УК-7.2	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4 Э1
9.2	Комплексы упражнений в различных положениях тела /Ср/	3	12	УК-7.1 УК-7.2	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4 Э1
9.3	Зачет /Пр/	3	2		Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Л2.3 Э1
	<b>Раздел 10. Упражнения на различные группы мышц</b>				
10.1	Упражнения на различные группы мышц /Пр/	4	6	УК-7.1 УК-7.2	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4 Э1
10.2	Упражнения на различные группы мышц /Ср/	4	6	УК-7.1 УК-7.2	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4 Э1
	<b>Раздел 11. Упражнения мышц туловища, ног. Комбинированные упражнения. Комплексы упражнений.</b>				
11.1	Упражнения мышц туловища, ног. Комбинированные упражнения. Комплексы упражнений. /Пр/	4	6	УК-7.1 УК-7.2	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4 Э1
11.2	Упражнения мышц туловища, ног. Комбинированные упражнения. Комплексы упражнений. /Ср/	4	8	УК-7.1 УК-7.2	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4 Э1
	<b>Раздел 12. Комплексы упражнений в различных положениях тела</b>				

12.1	Комплексы упражнений в различных положениях тела /Пр/	4	10	УК-7.1 УК-7.2	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4 Э1
12.2	Комплексы упражнений в различных положениях тела /Ср/	4	10	УК-7.1 УК-7.2	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4 Э1
	<b>Раздел 13. Совершенствование техники выполнения элементов атлетической гимнастики</b>				
13.1	Совершенствование техники выполнения элементов атлетической гимнастики /Пр/	4	12	УК-7.1 УК-7.2	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4 Э1
13.2	Совершенствование техники выполнения элементов атлетической гимнастики /Ср/	4	12	УК-7.1 УК-7.2	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4 Э1
13.3	Зачет /Пр/	4	2		Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Л2.3 Э1
	<b>Раздел 14. Упражнения для развития различных физических качеств</b>				
14.1	Упражнения для развития различных физических качеств /Пр/	5	6	УК-7.1 УК-7.2	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4 Э1
14.2	Упражнения для развития различных физических качеств /Ср/	5	1	УК-7.1 УК-7.2	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4 Э1
	<b>Раздел 15. Специализированные комплексы упражнений</b>				
15.1	Специализированные комплексы упражнений /Пр/	5	6	УК-7.1 УК-7.2	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4 Э1
15.2	Специализированные комплексы упражнений /Ср/	5	1	УК-7.1 УК-7.2	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4 Э1
	<b>Раздел 16. Упражнения на различные группы мышц</b>				
16.1	Упражнения на различные группы мышц /Пр/	5	6	УК-7.1 УК-7.2	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4 Э1
16.2	Упражнения на различные группы мышц /Ср/	5	1	УК-7.1 УК-7.2	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4 Э1
	<b>Раздел 17. Упражнения мышц туловища, ног. Комбинированные упражнения. Комплексы упражнений.</b>				
17.1	Упражнения мышц туловища, ног. Комбинированные упражнения. Комплексы упражнений. /Пр/	5	8	УК-7.1 УК-7.2	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4 Э1
17.2	Упражнения мышц туловища, ног. Комбинированные упражнения. Комплексы упражнений. /Ср/	5	1	УК-7.1 УК-7.2	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4 Э1
	<b>Раздел 18. Комплексы упражнений в различных положениях тела</b>				

18.1	Комплексы упражнений в различных положениях тела /Пр/	5	8	УК-7.1 УК-7.2	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4 Э1
18.2	Зачет /Пр/	5	2		Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Л2.3 Э1

## 5. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

### 5.1. Контрольные вопросы и задания

#### I семестр

- 1.Выполнение упражнений на различные группы мышц.
- 2.Выполнение упражнений мышц туловища, ног. Комбинированные упражнения. Комплексы упражнений.
- 3.Выполнение комплексов упражнений в различных положениях тел.

#### II семестр

- 1.Выполнение упражнений для развития различных физических качеств.
- 2.Выполнение специализированных комплексов упражнений.

#### III семестр

- 1.Выполнение упражнений на различные группы мышц.
- 2.Выполнение упражнений мышц туловища, ног. Комбинированные упражнения. Комплексы упражнений.
- 3.Выполнение комплексов упражнений в различных положениях тел.

#### IV семестр

- 1.Выполнение упражнений для развития различных физических качеств.
- 2.Выполнение специализированных комплексов упражнений. Выполнение упражнений на различные группы мышц.
- 3.Выполнение упражнений мышц туловища, ног. Комбинированные упражнения. Комплексы упражнений.
- 4.Выполнение комплексов упражнений в различных положениях тел.

#### V семестр

- 1.Выполнение упражнений для развития различных физических качеств.
- 2.Выполнение специализированных комплексов упражнений.

### 5.2. Темы письменных работ

Не предусмотрено

### 5.3. Фонд оценочных средств

Тематическое содержание занятий лекционного типа, семинарских и практических занятий

Тема 1. Упражнения на различные группы мышц

1. Упражнения для мышц пальцев и кистей рук.
2. Упражнения для мышц рук и плечевого пояса.
3. Упражнения для мышц-разгибателей рук.
4. Упражнения для дельтовидных мышц.
- 5.Упражнения для трапециевидных мышц.

Литература по теме

1. Евсеев Ю.И. Физическая культура: учебное пособие. Ростов на Дону: Феникс, 2014. – URL: [http://biblioclub.ru/index.php?page=book\\_red&id=271591&sr=1](http://biblioclub.ru/index.php?page=book_red&id=271591&sr=1)
2. Третьякова Н. В., Андрюхина Т. В., Кетриш Е. В. Теория и методика оздоровительной физической культуры: учебное пособие. М.: Спорт, 2016.– URL: [http://biblioclub.ru/index.php?page=book\\_red&id=461372&sr=1](http://biblioclub.ru/index.php?page=book_red&id=461372&sr=1)
3. Ерёмкина, Л.В. Атлетическая гимнастика : учебное пособие / Л.В. Ерёмкина ; Кафедра физической культуры. – Челябинск : ЧГАКИ, 2011. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=491926>

Тема 2. Упражнения мышц туловища, ног. Комбинированные упражнения. Комплексы упражнений.

1. Упражнения для мышц туловища.
2. Упражнения для мышц ног.
3. Комбинированные упражнения.
4. Самоконтроль при занятиях атлетической гимнастикой.

Литература по теме

1. Евсеев Ю.И. Физическая культура: учебное пособие. Ростов на Дону: Феникс, 2014. – URL: [http://biblioclub.ru/index.php?page=book\\_red&id=271591&sr=1](http://biblioclub.ru/index.php?page=book_red&id=271591&sr=1)
2. Третьякова Н. В., Андрюхина Т. В., Кетриш Е. В. Теория и методика оздоровительной физической культуры: учебное пособие. М.: Спорт, 2016.– URL: [http://biblioclub.ru/index.php?page=book\\_red&id=461372&sr=1](http://biblioclub.ru/index.php?page=book_red&id=461372&sr=1)
3. Ерёмкина, Л.В. Атлетическая гимнастика : учебное пособие / Л.В. Ерёмкина ; Кафедра физической культуры. – Челябинск : ЧГАКИ, 2011. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=491926>

Тема 3. Комплексы упражнений в различных положениях тел.

1. Комплекс упражнений в положении стоя.
2. Комплекс упражнений в положении лежа.
3. Комплекс упражнений в положении сидя.

## Литература по теме

1. Евсеев Ю.И. Физическая культура: учебное пособие. Ростов на Дону: Феникс, 2014. – URL: [http://biblioclub.ru/index.php?page=book\\_red&id=271591&sr=1](http://biblioclub.ru/index.php?page=book_red&id=271591&sr=1) (дата обращения: 28.08.2020).
2. Ерёмкина, Л.В. Атлетическая гимнастика : учебное пособие / Л.В. Ерёмкина ; Кафедра физической культуры. – Челябинск : ЧГАКИ, 2011. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=491926>
3. Физическая культура и физическая подготовка : учебник / И.С. Барчуков, Ю.Н. Назаров, В.Я. Кикоть и др. ; ред. В.Я. Кикоть, И.С. Барчуков. – Москва : Юнити, 2015. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=117573>

## Тема 4. Упражнения для развития различных физических качеств.

1. Упражнения для развития гибкости.
2. Упражнения для развития выносливости.

## Литература по теме

## Тема 5. Специализированные комплексы упражнений.

1. Упражнения для профилактики развития остеохондроза.
2. Упражнения для профилактики заболеваний суставов.
3. Составление индивидуального комбинированного комплекса упражнений.

## Литература по теме

1. Евсеев Ю.И. Физическая культура: учебное пособие. Ростов на Дону: Феникс, 2014. – URL: [http://biblioclub.ru/index.php?page=book\\_red&id=271591&sr=1](http://biblioclub.ru/index.php?page=book_red&id=271591&sr=1) (дата обращения: 28.08.2020).
2. Ерёмкина, Л.В. Атлетическая гимнастика : учебное пособие / Л.В. Ерёмкина ; Кафедра физической культуры. – Челябинск : ЧГАКИ, 2011. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=491926>
3. Черепяхин, Д.А. Коррекция нарушений опорно-двигательного аппарата средствами атлетической гимнастики : учебное пособие / Д.А. Черепяхин, А.А. Щанкин. – 2-е изд., стер. – Москва ; Берлин : Директ-Медиа, 2019. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=577696>

## Тема 6. Совершенствование техники выполнения элементов атлетической гимнастики.

1. Совершенствование техники элементов атлетической гимнастики по коррекции фигуры.
2. Совершенствование техники элементов атлетической гимнастики по дифференцировке силовых характеристик движений, регуляции мышечного тонуса.
3. Упражнения на абсолютную и относительную силу избранных групп мышц.

## Тема 7. Упражнения на различные группы мышц

1. Упражнения для мышц пальцев и кистей рук.
2. Упражнения для мышц рук и плечевого пояса.
3. Упражнения для мышц-разгибателей рук.
4. Упражнения для дельтовидных мышц.
5. Упражнения для трапециевидных мышц.

## Литература по теме

1. Евсеев Ю.И. Физическая культура: учебное пособие. Ростов на Дону: Феникс, 2014. – URL: [http://biblioclub.ru/index.php?page=book\\_red&id=271591&sr=1](http://biblioclub.ru/index.php?page=book_red&id=271591&sr=1)
2. Третьякова Н. В., Андриюхина Т. В., Кетриш Е. В. Теория и методика оздоровительной физической культуры: учебное пособие. М.: Спорт, 2016.– URL: [http://biblioclub.ru/index.php?page=book\\_red&id=461372&sr=1](http://biblioclub.ru/index.php?page=book_red&id=461372&sr=1)
3. Ерёмкина, Л.В. Атлетическая гимнастика : учебное пособие / Л.В. Ерёмкина ; Кафедра физической культуры. – Челябинск : ЧГАКИ, 2011. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=491926> (дата обращения: 28.08.2020).

## Тема 8. Упражнения мышц туловища, ног. Комбинированные упражнения. Комплексы упражнений.

1. Упражнения для мышц туловища.
2. Упражнения для мышц ног.
3. Комбинированные упражнения.
4. Самоконтроль при занятиях атлетической гимнастикой.

## Литература по теме

1. Евсеев Ю.И. Физическая культура: учебное пособие. Ростов на Дону: Феникс, 2014. – URL: [http://biblioclub.ru/index.php?page=book\\_red&id=271591&sr=1](http://biblioclub.ru/index.php?page=book_red&id=271591&sr=1)
2. Ерёмкина, Л.В. Атлетическая гимнастика : учебное пособие / Л.В. Ерёмкина ; Кафедра физической культуры. – Челябинск : ЧГАКИ, 2011. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=491926>
3. Физическая культура и физическая подготовка : учебник / И.С. Барчуков, Ю.Н. Назаров, В.Я. Кикоть и др. ; ред. В.Я. Кикоть, И.С. Барчуков. – Москва : Юнити, 2015. – 432 с. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=117573>

## Тема 9. Комплексы упражнений в различных положениях тел.



1. Комплекс упражнений в положении стоя.
2. Комплекс упражнений в положении лежа.
3. Комплекс упражнений в положении сидя.

## Литература по теме

1. Евсеев Ю.И. Физическая культура: учебное пособие. Ростов на Дону: Феникс, 2014. – URL: [http://biblioclub.ru/index.php?page=book\\_red&id=271591&sr=1](http://biblioclub.ru/index.php?page=book_red&id=271591&sr=1)
2. Ерёмкина, Л.В. Атлетическая гимнастика : учебное пособие / Л.В. Ерёмкина ; Кафедра физической культуры. – Челябинск : ЧГАКИ, 2011. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=491926>
3. Физическая культура и физическая подготовка : учебник / И.С. Барчуков, Ю.Н. Назаров, В.Я. Кикоть и др. ; ред. В.Я. Кикоть, И.С. Барчуков. – Москва : Юнити, 2015. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=117573>

## Тема 10. Упражнения на различные группы мышц

1. Упражнения для мышц пальцев и кистей рук.
2. Упражнения для мышц рук и плечевого пояса.
3. Упражнения для мышц-разгибателей рук.
4. Упражнения для дельтовидных мышц.
5. Упражнения для трапецевидных мышц.

## Литература по теме

1. Евсеев Ю.И. Физическая культура: учебное пособие. Ростов на Дону: Феникс, 2014. – URL: [http://biblioclub.ru/index.php?page=book\\_red&id=271591&sr=1](http://biblioclub.ru/index.php?page=book_red&id=271591&sr=1)
2. Третьякова Н. В., Андрюхина Т. В., Кетриш Е. В. Теория и методика оздоровительной физической культуры: учебное пособие. М.: Спорт, 2016.– URL: [http://biblioclub.ru/index.php?page=book\\_red&id=461372&sr=1](http://biblioclub.ru/index.php?page=book_red&id=461372&sr=1)
3. Ерёмкина, Л.В. Атлетическая гимнастика : учебное пособие / Л.В. Ерёмкина ; Кафедра физической культуры. – Челябинск : ЧГАКИ, 2011. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=491926>

## Тема 11. Упражнения мышц туловища, ног. Комбинированные упражнения. Комплексы упражнений.

1. Упражнения для мышц туловища.
2. Упражнения для мышц ног.
3. Комбинированные упражнения.
4. Самоконтроль при занятиях атлетической гимнастикой.

## Литература по теме

1. Евсеев Ю.И. Физическая культура: учебное пособие. Ростов на Дону: Феникс, 2014. – URL: [http://biblioclub.ru/index.php?page=book\\_red&id=271591&sr=1](http://biblioclub.ru/index.php?page=book_red&id=271591&sr=1)
2. Третьякова Н. В., Андрюхина Т. В., Кетриш Е. В. Теория и методика оздоровительной физической культуры: учебное пособие. М.: Спорт, 2016.– URL: [http://biblioclub.ru/index.php?page=book\\_red&id=461372&sr=1](http://biblioclub.ru/index.php?page=book_red&id=461372&sr=1)
3. Ерёмкина, Л.В. Атлетическая гимнастика : учебное пособие / Л.В. Ерёмкина ; Кафедра физической культуры. – Челябинск : ЧГАКИ, 2011. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=491926>

## Тема 12. Комплексы упражнений в различных положениях тел.

1. Комплекс упражнений в положении стоя.
2. Комплекс упражнений в положении лежа.
3. Комплекс упражнений в положении сидя.

## Литература по теме

1. Евсеев Ю.И. Физическая культура: учебное пособие. Ростов на Дону: Феникс, 2014. – URL: [http://biblioclub.ru/index.php?page=book\\_red&id=271591&sr=1](http://biblioclub.ru/index.php?page=book_red&id=271591&sr=1)
2. Ерёмкина, Л.В. Атлетическая гимнастика : учебное пособие / Л.В. Ерёмкина ; Кафедра физической культуры. – Челябинск : ЧГАКИ, 2011. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=491926>
3. Физическая культура и физическая подготовка : учебник / И.С. Барчуков, Ю.Н. Назаров, В.Я. Кикоть и др. ; ред. В.Я. Кикоть, И.С. Барчуков. – Москва : Юнити, 2015. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=117573>

## Тема 13. Совершенствование техники выполнения элементов атлетической гимнастики.

1. Совершенствование техники элементов атлетической гимнастики по коррекции фигуры.
2. Совершенствование техники элементов атлетической гимнастики по дифференцировке силовых характеристик движений, регуляции мышечного тонуса.
3. Упражнения на абсолютную и относительную силу избранных групп мышц.

## Литература по теме

1. Евсеев Ю.И. Физическая культура: учебное пособие. Ростов на Дону: Феникс, 2014. – URL: [http://biblioclub.ru/index.php?page=book\\_red&id=271591&sr=1](http://biblioclub.ru/index.php?page=book_red&id=271591&sr=1)
2. Ерёмкина, Л.В. Атлетическая гимнастика : учебное пособие / Л.В. Ерёмкина ; Кафедра физической культуры. – Челябинск : ЧГАКИ, 2011. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=491926>
3. Физическая культура и физическая подготовка : учебник / И.С. Барчуков, Ю.Н. Назаров, В.Я. Кикоть и др. ; ред. В.Я. Кикоть, И.С. Барчуков. – Москва : Юнити, 2015. – 432 с. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=117573>

Тема 14. Упражнения для развития различных физических качеств.

1. Упражнения для развития гибкости.
2. Упражнения для развития выносливости.

Литература по теме

1. Евсеев Ю.И. Физическая культура: учебное пособие. Ростов на Дону: Феникс, 2014. – URL: [http://biblioclub.ru/index.php?page=book\\_red&id=271591&sr=1](http://biblioclub.ru/index.php?page=book_red&id=271591&sr=1)
2. Третьякова Н. В., Андрюхина Т. В., Кетриш Е. В. Теория и методика оздоровительной физической культуры: учебное пособие. М.: Спорт, 2016.– URL: [http://biblioclub.ru/index.php?page=book\\_red&id=461372&sr=1](http://biblioclub.ru/index.php?page=book_red&id=461372&sr=1)
3. Ерёмина, Л.В. Атлетическая гимнастика : учебное пособие / Л.В. Ерёмина ; Кафедра физической культуры. – Челябинск : ЧГАКИ, 2011. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=491926>

Тема 15. Специализированные комплексы упражнений.

1. Упражнения для профилактики развития остеохондроза.
2. Упражнения для профилактики заболеваний суставов.
3. Составление индивидуального комбинированного комплекса упражнений.

Литература по теме

1. Евсеев Ю.И. Физическая культура: учебное пособие. Ростов на Дону: Феникс, 2014. – URL: [http://biblioclub.ru/index.php?page=book\\_red&id=271591&sr=1](http://biblioclub.ru/index.php?page=book_red&id=271591&sr=1)
2. Ерёмина, Л.В. Атлетическая гимнастика : учебное пособие / Л.В. Ерёмина ; Кафедра физической культуры. – Челябинск : ЧГАКИ, 2011. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=491926>
3. Черепашин, Д.А. Коррекция нарушений опорно-двигательного аппарата средствами атлетической гимнастики : учебное пособие / Д.А. Черепашин, А.А. Щанкин. – 2-е изд., стер. – Москва ; Берлин : Директ-Медиа, 2019. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=577696>

Тема 16. Упражнения на различные группы мышц

1. Упражнения для мышц пальцев и кистей рук.
2. Упражнения для мышц рук и плечевого пояса.
3. Упражнения для мышц-разгибателей рук.
4. Упражнения для дельтовидных мышц.
5. Упражнения для трапецевидных мышц.

Литература по теме

1. Евсеев Ю.И. Физическая культура: учебное пособие. Ростов на Дону: Феникс, 2014. – URL: [http://biblioclub.ru/index.php?page=book\\_red&id=271591&sr=1](http://biblioclub.ru/index.php?page=book_red&id=271591&sr=1)
2. Третьякова Н. В., Андрюхина Т. В., Кетриш Е. В. Теория и методика оздоровительной физической культуры: учебное пособие. М.: Спорт, 2016.– URL: [http://biblioclub.ru/index.php?page=book\\_red&id=461372&sr=1](http://biblioclub.ru/index.php?page=book_red&id=461372&sr=1)
3. Ерёмина, Л.В. Атлетическая гимнастика : учебное пособие / Л.В. Ерёмина ; Кафедра физической культуры. – Челябинск : ЧГАКИ, 2011. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=491926>

Тема 17. Упражнения мышц туловища, ног. Комбинированные упражнения. Комплексы упражнений.

1. Упражнения для мышц туловища.
2. Упражнения для мышц ног.
3. Комбинированные упражнения.
4. Самоконтроль при занятиях атлетической гимнастикой.

Литература по теме

4. Евсеев Ю.И. Физическая культура: учебное пособие. Ростов на Дону: Феникс, 2014. – URL: [http://biblioclub.ru/index.php?page=book\\_red&id=271591&sr=1](http://biblioclub.ru/index.php?page=book_red&id=271591&sr=1)
5. Третьякова Н. В., Андрюхина Т. В., Кетриш Е. В. Теория и методика оздоровительной физической культуры: учебное пособие. М.: Спорт, 2016.– URL: [http://biblioclub.ru/index.php?page=book\\_red&id=461372&sr=1](http://biblioclub.ru/index.php?page=book_red&id=461372&sr=1)
- Ерёмина, Л.В. Атлетическая гимнастика : учебное пособие / Л.В. Ерёмина ; Кафедра физической культуры. – Челябинск : ЧГАКИ, 2011. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=491926>

Тема 18. Комплексы упражнений в различных положениях тел.

1. Комплекс упражнений в положении стоя.
2. Комплекс упражнений в положении лежа.
3. Комплекс упражнений в положении сидя.

Литература по теме

4. Евсеев Ю.И. Физическая культура: учебное пособие. Ростов на Дону: Феникс, 2014. – URL: [http://biblioclub.ru/index.php?page=book\\_red&id=271591&sr=1](http://biblioclub.ru/index.php?page=book_red&id=271591&sr=1)  
(дата обращения: 28.08.2020).
5. Ерёмина, Л.В. Атлетическая гимнастика : учебное пособие / Л.В. Ерёмина ; Кафедра физической культуры. – Челябинск : ЧГАКИ, 2011. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=491926>
6. Физическая культура и физическая подготовка : учебник / И.С. Барчуков, Ю.Н. Назаров, В.Я. Кикоть и др. ; ред.

В.Я. Кикоть, И.С. Барчуков. – Москва : Юнити, 2015. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=117573> Фонд оценочных средств дисциплины представлен в отдельном документе.

#### 5.4. Перечень видов оценочных средств

Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умения и навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций

Текущий контроль осуществляется в ходе учебного процесса и индивидуальной работы со студентами, по результатам работы на практических занятиях. Основными формами текущего контроля знаний являются:

- проверка качества усвоения навыков выполнения индивидуальных упражнений;
- проверка качества усвоения навыков выполнения коллективных упражнений;
- проверка качества усвоения навыков организации спортивных игр.

Промежуточная аттестация проводится в форме зачёта.

При проведении текущего контроля предлагаются следующие критерии:

Критерии оценки работы студентов на спортивных занятиях:

Оценка «зачёт»:

- глубокое и прочное усвоение материала темы или раздела;
- отсутствие ошибок, при выполнении упражнений
- демонстрация обучающимся навыков в объеме пройденной программы и дополнительно рекомендованной литературы;
- воспроизведение учебного материала с требуемой степенью точности.
- наличие несущественных ошибок, при выполнении упражнений;
- демонстрация обучающимся навыков в объеме пройденной программы;
- четкое изложение учебного материала.
- наличие несущественных ошибок при выполнении упражнений;
- неуверенная демонстрация обучающимся навыков по пройденной программе, отсутствие аргументации;
- не структурированное, не грамотное и не логичное изложение учебного материала при ответе.

Оценка «не зачёт»:

- неготовность выполнить упражнения;
- серьезные ошибки при демонстрации навыков.

Вопросы для промежуточной аттестации, темы письменных работ, задания для текущего контроля.

### 6. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

#### 6.1. Рекомендуемая литература

##### 6.1.1. Основная литература

Индекс	Авторы, составители	Заглавие	Город: изд-во, год.	ЭБС	Кол-во
Л1.1	Витун В. Г., Кабышева М. И.	Силовая подготовка студентов в процессе высшего образования: учебное пособие.	Оренбург: ОГУ, 2014	<a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book_red&amp;id=330602&amp;sr=1">http://biblioclub.ru/index.php?page=book_red&amp;id=330602&amp;sr=1</a>	0
Л1.2	Евсеев Ю.И.	Физическая культура: учебное пособие.	Ростов на Дону: Феникс., 2014	<a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book_red&amp;id=271591&amp;sr=1">http://biblioclub.ru/index.php?page=book_red&amp;id=271591&amp;sr=1</a>	0
Л1.3	Ерёмина, Л.В.	Атлетическая гимнастика : учебное пособие.	Челябинск : ЧГАКИ, 2011.	<a href="https://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=491926">https://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=491926</a>	0

##### 6.1.2. Дополнительная литература

Индекс	Авторы, составители	Заглавие	Город: изд-во, год.	ЭБС	Кол-во
Л2.1		Волейбол. Баскетбол. Гандбол : Организация и проведение соревнований по спортивным играм: учебное пособие.	Издательство СибГУФК, 2014	<a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book_red&amp;id=429370&amp;sr=1">http://biblioclub.ru/index.php?page=book_red&amp;id=429370&amp;sr=1</a>	0
Л2.2	Левченко Е. С.	Футбол: учебно-методическое пособие.	Ставрополь: СКФУ, 2014	<a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book_red&amp;id=457404&amp;sr=1">http://biblioclub.ru/index.php?page=book_red&amp;id=457404&amp;sr=1</a>	0

Индекс	Авторы, составители	Заглавие	Город: изд-во, год.	ЭБС	Кол-во
Л2.3	Чертов Н. В.	Физическая культура: учебное пособие.	Ростов на Дону: Издательство Южного федерального университета, 2012.	<a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book_red&amp;id=241131&amp;sr=1">http://biblioclub.ru/index.php?page=book_red&amp;id=241131&amp;sr=1</a>	0
Л2.4	Третьякова Н. В., Андрюхина Т. В., Кетриш Е. В.	Теория и методика оздоровительной физической культуры: учебное пособие.	М.: Спорт, 2016	<a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book_red&amp;id=461372&amp;sr=1">http://biblioclub.ru/index.php?page=book_red&amp;id=461372&amp;sr=1</a>	0

#### **6.2. Электронные учебные издания и электронные образовательные ресурсы**

Э1 <http://biblioclub.ru> - ЭБС «Университетская библиотека онлайн»

#### **6.3.1 Лицензионное и свободно распространяемое программное обеспечение, в том числе отечественного производства**

операционная система Windows 10Home

офис Microsoft Office 2016

браузер Google Chrome

#### **6.3.2 Перечень профессиональных баз данных и информационных справочных систем**

1. <http://ek.vpds.ru:3128> – информационная справочная библиографическая система «Электронный библиотечных каталог Воронежской духовной семинарии».

2. <https://www.elibrary.ru/defaultx.asp> – современная национальная профессиональная база данных (научных публикаций) Российский индекс научного цитирования.

#### **7. МТО (оборудование и технические средства обучения)**

- спортивный зал

- спортивный инвентарь

#### **8. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**

Важным фактором успешного обучения студентов в семинарии, как и в любом высшем учебном заведении, является способность самостоятельно приобретать знания. Самостоятельная работа студента – это планируемая познавательная деятельность, организационно и методически направляемая преподавателем без видимой помощи для достижения конкретного результата. По данной дисциплине в семинарии проводятся только аудиторные занятия, самостоятельная же работа не предусмотрена. Прохождение курса «Элективные курсы по физической культуре и спорту (атлетическая гимнастика)» способствует сознательной и самостоятельной организации занятий, укреплению здоровья и приобретению организаторских навыков.