

ЕЛЕЦКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ им. И.А. БУНИНА



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ
Б1.В.01.05. Атлетическая гимнастика

Направление подготовки: 44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки)

Направленность (профиль): Физическая культура, Безопасность жизнедеятельности

Квалификация (степень): бакалавр

Форма обучения: очная, очно-заочная, заочная

Институт: физической культуры, спорта и безопасности жизнедеятельности

Кафедра: теории и методики физического воспитания

	очная форма	очно-заочная форма	заочная форма
Курс	4	4	4
Семестр/Триместр	8	12	8

Лекции	8	8	4
Лабораторные занятия			
Практические (семинарские) занятия	8	10	4
Консультации			
Форма промежуточной аттестации	Зачёт - 02	Зачёт - 02	Зачёт - 02
Контроль			
Иные формы работы			
Самостоятельная работа	55.8	53.8	63.8

Всего часов: 72

Трудоемкость: 2 зачетных единиц

Разработчик рабочей программы:

кандидат педагогических наук, доцент В.В. Семянникова

I. ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЙ РАЗДЕЛ

Цель изучения дисциплины

- обучить технологиям силовой тренировки
- методическая подготовка студента к работе в секциях атлетической гимнастики, фитнеса, ОФП, в том числе с людьми, имеющими отклонения в состоянии здоровья.

Задачи изучения дисциплины:

- разучить комплексы упражнений атлетической гимнастики и их направленность на развитие тех или иных групп мышц;
- изучить состав мышечной системы человека;
- научить выполнению упражнений атлетической гимнастики
- изучить основы методики атлетической тренировки

Место дисциплины в структуре ОПОП: реализуется в рамках части, формируемой участниками образовательных отношений блока Б1. Дисциплины (модули).

Планируемые результаты обучения по дисциплине:

Код и наименование компетенции	Индикаторы достижения компетенции	Планируемые результаты обучения по дисциплине
ПКС-2	Знать: - закономерности, принципы и уровни формирования и реализации содержания образования по дисциплине - Физическая культура и Дополнительному образованию (спортивная тренировка); - структуру, состав и дидактические единицы содержания школьного предмета Физическая культура и Дополнительного образования (спортивная тренировка);	Знает: Строение мышечной системы человека и функции отдельных мышц Методы тренировки по развитию силы и увеличению мышечной массы
	Уметь: - осуществлять отбор учебного содержания для реализации в различных формах обучения дисциплине - Физическая культура и дополнительного образования (спортивная тренировка) в соответствии с дидактическими целями, воз-	Умеет: Планировать тренировочный процесс по атлетической гимнастике. Осуществлять отбор учебного материала для реализации в различных формах обучения в соответствии с дидактическими целями и возрастными особен-

	растными особенностями обучающихся и требованиями ФГОС общего образования;	ностями обучающихся
	<p>Владеть:</p> <ul style="list-style-type: none"> - предметным содержанием дисциплины Физическая культура и Дополнительного образования (спортивная тренировка); - умениями отбора вариативного содержания с учетом взаимосвязи урочной и внеурочной форм обучения дисциплине Физическая культура и дополнительному образованию (спортивная тренировка) 	<p>Владеет:</p> <p>навыками выполнения и показа упражнений атлетической гимнастикой. Методами диагностирования достижений обучающихся для обеспечения качества учебно-воспитательного процесса.</p>

II. СОДЕРЖАНИЕ И ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

в зачетных единицах с указанием количества академических часов, выделенных на контактную работу обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий) и на самостоятельную работу обучающихся

Очная форма обучения

№ п/п	Наименование разделов и тем	Всего	Аудиторные занятия			Сам. раб.
			ЛК	ПЗ	ЛБ	
1	Раздел 1. Мышечная система человека и функции отдельных мышц	18	2	2		14
2	Тема 1. Мышцы плеча и предплечья Мышцы спины	9	1	1		7
3	Тема 2. Мышцы ног Мышцы груди живота и шеи	9	1	1		7
7	Раздел 2. Виды упражнений для развития отдельных мышечных групп	18	2	2		14

8	Тема 1. Упражнения для развития мышц плеча и предплечья. Упражнения для развития мышц груди и живота	9	1	1		7
9	Тема 2. Упражнения для развития мышц спины и ног	9	1	1		7
11	Раздел 3. Методика тренировки по развитию силы и увеличению мышечной массы	17.8	2	2		13.8
12	Тема 1. Выполнение упражнений с максимальным весом.	8.8	1	1		6.8
13	Тема 2. Серийный метод.	9	1	1		7
14	Раздел 4. Планирование тренировочного процесса	18	2	2		14
15	Тема 1. Планирование содержания тренировочных занятий, объёмов и интенсивности нагрузки	9	1	1		7
	Тема 2. Факторы, определяющие уровень восстановительной активности. Снижение восстановительной активности	9	1	1		7
	<i>Зачет</i>	<i>0.2</i>				
	<i>Итого за 8 семестр</i>	72	8	8		55.8
	ИТОГО:	72	8	8		55.8

Очно-заочная форма обучения

№ п/п	Наименование разделов и тем	Все-го	Аудиторные занятия			Сам. раб.
			ЛК	ПЗ	ЛБ	
1	Раздел 1. Мышечная система человека и функции отдельных мышц	18	2	2		14
2	Тема 1. Мышцы плеча и предплечья Мышцы спины	9	1	1		7
3	Тема 2. Мышцы ног Мышцы груди живота и шеи	9	1	1		7
7	Раздел 2. Виды упражнений для развития отдельных мышечных групп	16	2	2		12
8	Тема 1. Упражнения для развития мышц плеча и предплечья. Упражнения для развития мышц груди и живота	8	1	1		6

9	Тема 2. Упражнения для развития мышц спины и ног	8	1	1		6
11	Раздел 3. Методика тренировки по развитию силы и увеличению мышечной массы	17.8	2	2		13.8
12	Тема 1. Выполнение упражнений с максимальным весом.	8.8	1	1		6.8
13	Тема 2. Серийный метод.	9	1	1		7
14	Раздел 4. Планирование тренировочного процесса	20	2	4		14
15	Тема 1. Планирование содержания тренировочных занятий, объёмов и интенсивности нагрузки	10	1	2		7
	Тема 2. Факторы, определяющие уровень восстановительной активности. Снижение восстановительной активности	10	1	2		7
	<i>Зачет</i>	<i>0,2</i>				
	<i>Итого за 12 триместр</i>	72	8	10		53.8
	ИТОГО:	72	8	10		53.8

Заочная форма

№ п/п	Наименование разделов и тем	Всего	Аудиторные занятия			Сам. раб.
			ЛК	ПЗ	ЛБ	
1	Раздел 1. Мышечная система человека и функции отдельных мышц	21	1	1		19
2	Тема 1. Мышцы плеча и предплечья Мышцы спины	10	1			9
3	Тема 2. Мышцы ног Мышцы груди живота и шеи	11		1		10
7	Раздел 2. Виды упражнений для развития отдельных мышечных групп	19	1	1		17
8	Тема 1. Упражнения для развития мышц плеча и предплечья. Упражнения для развития мышц груди и живота	9		1		8
9	Тема 2. Упражнения для развития мышц спины и ног	10	1			9

11	Раздел 3. Методика тренировки по развитию силы и увеличению мышечной массы	15.8	1	1		13.8
12	Тема 1. Выполнение упражнений с максимальным весом.	7.8		1		6.8
13	Тема 2. Серийный метод.	8	1			7
14	Раздел 4. Планирование тренировочного процесса	16	1	1		14
15	Тема 1. Планирование содержания тренировочных занятий, объёмов и интенсивности нагрузки	8	1			7
	Тема 2. Факторы, определяющие уровень восстановительной активности. Снижение восстановительной активности	8				7
	<i>Зачет</i>	<i>0.2</i>				
	<i>Итого за 8 семестр</i>	<i>0.2</i>	4	4		63.8
	ИТОГО:	72	4	4		63.8

III. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ТЕКУЩЕЙ И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

Текущая аттестация проводится в форме контрольной работы, теста, реферата, творческого задания, кейса и др.

Типовой вариант контрольной работы №1

1. Атлетическая гимнастика и силовые виды спорта.
2. Телосложения и их классификации.

№2

1. Упражнения атлетической гимнастики для развития различных групп мышц
2. Организация и проведении соревнований по силовым видам спорта (пауэрлифтинг, армсрестлинг, гиревой спорт)

Примерная тематика рефератов

1. Атлетизм, атлетическая гимнастика, атлетическая тренировка, типологическая группа.
2. Развитие бодибилдинга, представители этого вида спорта.
3. Мифы, связанные при тренировках с отягощением.

4. Приёмы классического массажа: поглаживание, выжимание, растирание.
5. Техника выполнения, особенности их применения.
6. Роль массажа в процессе подготовки спортсменов.

Промежуточная аттестация обучающихся осуществляется в форме зачета с использованием следующих оценочных материалов: *перечень вопросов к зачету*

Вопросы к зачету

(8 семестр, очная форма обучения; 12 триместр очно-заочная форма обучения; 8 семестр, заочная форма обучения)

1. Набор отягощений: гантельный гриф, гриф штанги, замки, диски, Е-зет гриф, наклонная доска, Т-гриф, свободные отягощения.
2. Блочные машины для атлетизма: блочная машина для тяги, блоки для закрепления рук, грудная машина, скамья Скотта.
3. Упражнения и комплексы, «Перегорание», сгибание Зоттмена, Гаккенприседы.
4. Атлетическая гимнастика древнего Рима.
5. Зарождение атлетической гимнастики в России.
6. Основные группы мышц и базовые упражнения для их развития в атлетической гимнастике.
7. Особенности тренировки в атлетической гимнастике.
8. Закономерности тренировки в атлетической гимнастике.
9. Организация занятий атлетической гимнастикой.
10. Питание в процессе занятий атлетической гимнастикой.
11. Травмы мышц и сухожилий.
12. Травмы связок.
13. Вспомогательные средства восстановления: массаж и гидромассаж, тепловые процедуры, баровоздействия, аэризация, ультрафиолетовое облучение, электростимуляция, биохимическая стимуляция.
14. Классификация средств восстановления.
15. Понятие о компонентах методики применения средств восстановления.
16. Техника и методика восстановительного массажа.
17. Виды спортивного массажа.
18. Средства для проведения массажа (мази, гели, кремы и др.)
19. Особенности и разновидности аппаратного массажа.
20. Особенности массажа при заболеваниях и травмах опорно-двигательной системы.

IV. ПЕРЕЧЕНЬ ЛИТЕРАТУРЫ, НЕОБХОДИМОЙ ДЛЯ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

4.1. Основная литература

1. Дворкин, Л. С. Атлетическая гимнастика. Методика обучения : учебное пособие для вузов / Л. С. Дворкин. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. —

148 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-11034-0. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <http://www.biblio-online.ru/bcode/455310> (дата обращения: 01.09.2020)

4.2. Дополнительная литература

1. Чепиков, Е. М. Атлетическая гимнастика : учебное пособие для вузов / Е. М. Чепиков. — 3-е изд. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 179 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-11089-0. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <http://www.biblio-online.ru/bcode/456647> (дата обращения: 01.09.2020)

У. ПЕРЕЧЕНЬ РЕСУРСОВ ИНФОРМАЦИОННО-ТЕЛЕКОММУНИКАЦИОННОЙ СЕТИ «ИНТЕРНЕТ», НЕОБХОДИМЫХ ДЛЯ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

№ пп	Ссылка на информационный ресурс	Наименование разработки в электронной форме	Доступность
1.	https://infourok.ru/	Инфоурок: образовательный интернет-проект России. Включает: конспекты уроков, презентации, тесты, видеоуроки и другие материалы по предметам школьной программы.	Свободный доступ
2.	http://catalog.vlgmuk.ru	Каталог образовательных Интернет - ресурсов	Свободный доступ
3	http://lib.sportedu.ru http://www.iqlib.ru http://www.trainer.h1.ru http://lesgaft.spb.ru	Российский общеобразовательный портал	Свободный доступ

У. СОВРЕМЕННЫЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНЫЕ БАЗЫ ДАННЫХ И ИНФОРМАЦИОННЫЕ СПРАВОЧНЫЕ СИСТЕМЫ

1.	http://www.biblioclub.ru	Электронно-библиотечная система (ЭБС) Университетская библиотека онлайн	Регистрация через любой университетский компьютер. В дальнейшем предоставляется не-
----	---	--	--

			ограниченный индивидуальный доступ из любой точки, в которой имеется доступ к сети Интернет
2.	www.garant.ru	Гарант.РУ – информационно-правовой портал	Свободный доступ.

VII. ЛИЦЕНЗИОННОЕ И СВОБОДНО РАСПРОСТРАНЯЕМОЕ ПРОГРАММНОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

При реализации учебной дисциплины применяется следующее лицензионное и свободно распространяемое программное обеспечение:

- Microsoft Windows;
- Microsoft Office;
- LibreOffice и др.

VIII. ОБОРУДОВАНИЕ И ТЕХНИЧЕСКИЕ СРЕДСТВА ОБУЧЕНИЯ, НЕОБХОДИМЫЕ ДЛЯ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ПО ДИСЦИПЛИНЕ

Учебные занятия проводятся в аудиториях, укомплектованных специализированной мебелью, в том числе стационарными или переносными техническими средствами обучения (проектор, экран, компьютер/ноутбук).

Самостоятельная работа проводится в кабинетах, оснащенных компьютерной техникой с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду университета.