

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, Дополнительное образование (спортивная тренировка)

Квалификация (степень): бакалавр

Форма обучения: очная, очно-заочная

Институт: физической культуры, спорта и безопасности жизнедеятельности

Кафедра: теории и методики физического воспитания

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

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

Всего часов: 72

Трудоемкость: 2 зачетных единиц

Разработчик рабочей программы: доцент Кравцов А.Ю.

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, возрастными особенностями обучающихся и требованиями ФГОС общего образования;	Умеет: Планировать тренировочный процесс по атлетической гимнастике. Осуществлять отбор учебного материала для реализации в различных формах обучения в соответствии с дидактическими целями и возрастными особенностями 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

№	Наименование тем и разделов	Общее кол-во часов	Аудиторные занятия		Самостоятельная работа
			Лекции	Практика	
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>Всего</i>	<i>0.2</i>			
	<i>Всего за 8 семестр</i>	72	8	8	55.8
Итого		72	8	8	55.8

Очно-заочная форма обучения

№	Наименование тем и разделов	Общее кол-во часов	Аудиторные занятия		Самостоятельная работа
			Лекции	Практика	
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
16	Тема 2. Факторы, определяющие уровень восстановительной активности. Снижение восстановительной активности	10	1	2	7
	<i>Зачет</i>	<i>0.2</i>			
	<i>Всего за 12 триместр</i>	<i>72</i>	<i>8</i>	<i>10</i>	<i>53.8</i>
Итого		72/2 з.е.	8	10	53.8

III. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ АТТЕСТАЦИИ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

Текущий контроль осуществляется с помощью следующих оценочных средств: устный опрос по ходу лекций и в конце ее, выполнение практических заданий.

Внутри семестровая аттестация проводится в форме контрольной работы - тестирование. Промежуточная аттестация обучающихся – оценивание промежуточных и окончательных результатов обучения по дисциплине осуществляется в форме

зачёта с использованием оценочных материалов - перечень вопросов и практических заданий.

Перечень вопросов и практических заданий к зачету

1. Показать месторасположение и назвать функции следующих мышц

1. Мышцы предплечья
2. Мышцы плеча
3. Мышцы спины
4. Мышцы груди и живота
5. Мышцы задней поверхности бедра
6. Мышцы передней поверхности бедра
7. Ягодичные мышцы, мышцы внутренней поверхности бедра
8. Мышцы голени

2. Показать упражнения для развития следующих мышц

1. Упражнения для развития мышц плеча.
2. Упражнения для развития мышц предплечья.
3. Упражнения для развития мышц спины
4. Упражнения для развития мышц груди и живота
5. Упражнения для развития ягодичных мышц и мышц внутренней поверхности бедра
6. Упражнения для развития мышц задней поверхности бедра
7. Упражнения для развития мышц голени
8. Упражнения для развития мышц, расположенных на передней поверхности бедра.

3. Выполнить упражнение и назвать мышцы, работающие в данном упражнении

1. Приседания со штангой на плечах, жим ногами
 2. Тяга спиной, тяга спиной с участием ног
 3. Жим стоя, жим лёжа
 4. Сгибание туловища из положения, лёжа на спине, подъём ног в висе на гимнастической стенке
 5. Отжимания от пола, отжимания от брусьев
 6. Подтягивания на перекладине, тяга за голову на тренажёре
 7. Тяга к груди руками стоя, тяга к груди руками в наклоне
 8. Наклоны стоя, наклоны через коня
- 4. Составить план тренировочного занятия и записать его содержание по установленной форме**

IV. ПЕРЕЧЕНЬ ЛИТЕРАТУРЫ, НЕОБХОДИМОЙ ДЛЯ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

4.1. Основная литература

1. Иорданская, Ф.А. Мониторинг функциональной подготовленности юных спортсменов – резерва спорта высших достижений: этапы углубленной подготовки и спортивного совершенствования / Ф.А. Иорданская. – 2-е изд., перераб. и доп. – Москва : Спорт, 2020. – 172 с. : ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=596088> (дата обращения: 01.09.2020). – Библиогр.: с. 162 - 168. – ISBN 978-5-907225-39-8. – Текст : электронный.

4.2. Дополнительная литература

1. А.М. Трофимов От теории двигательной деятельности к методам спортивной тренировки: монография. / Трофимов А.М. – Елец: ЕГУ им. И.А. Бунина, 2015. – 141 с.

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

№ пп	Ссылка на информационный ресурс	Наименование разработки в электронной форме	Доступность
1.	http://www.biblioclub.ru	Электронно-библиотечная система (ЭБС) Университетская библиотека онлайн	Регистрация через любой университетский компьютер. В дальнейшем индивидуальный неограниченный доступ из любой точки, в которой имеется доступ к сети Интернет
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 неограниченный 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), и тренажёрном зале.

Самостоятельная работа проводится в кабинетах, оснащенных компьютерной техникой с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду университета. Предусмотрены помещения для хранения и профилактического обслуживания учебного оборудования.