

ЕЛЕЦКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ им. И.А. БУНИНА

«УТВЕРЖДАЮ»

И.о. директора института физической
культуры спорта и безопасности
жизнедеятельности

/О.В. Багрянцев/



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ
Б1.В.01.04 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: очно-заочная

Институт: физической культуры, спорта и безопасности жизнедеятельности

Кафедра: теории и методики физического воспитания

	очная форма	очно-заочная форма	заочная форма
Курс		4	
Семестр/Триместр		С	

Лекции		10	
Лабораторные занятия			
Практические (семинарские) занятия		10	
Консультации			
Форма промежуточной аттестации		Экзамен – 0,3	
Контроль		9	
Иные формы работы			
Самостоятельная работа		42,7	

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

Очная форма обучения не реализуется

Очно-заочная форма обучения

№ п/п	Наименование разделов и тем	Всего	Аудиторные занятия			Сам. раб.
			ЛЗ	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
	Тема 2. Мышцы ног. Мышцы груди живота и шеи	9	1	1	-	7
	Раздел 2. Виды упражнений для развития отдельных мышечных групп	16	2	2	-	12
	Тема 1. Упражнения для развития мышц плеча и предплечья. Упражнения для развития мышц груди и живота	8	1	1	-	6
	Тема 2. Упражнения для развития мышц спины и ног	8	1	1	-	6
	Раздел 3. Методика тренировки по развитию силы и увеличению мышечной массы	17,7	2	2	-	13,7
	Тема 1. Выполнение упражнений с максимальным весом.	9	1	1	-	7
	Тема 2. Серийный метод.	8,7	1	1	-	6,7
	Раздел 4. Планирование тренировочного процесса	11	4	4	-	3
	Тема 1. Планирование содержания тренировочных занятий, объемов и	6	2	2	-	2

	интенсивности нагрузки					
	Тема 2. Факторы, определяющие уровень восстановительной активности. Снижение восстановительной активности	5	2	2	-	1
	Форма отчетности	Экзамен – 0,3			-	
	Итого за С семестр				-	
	Контроль	9			-	
	ИТОГО	72	10	10	-	42,7

Заочная форма не реализуется

III. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ АТТЕСТАЦИИ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

Оценка освоения обучающимися содержания дисциплины включает текущий контроль успеваемости и промежуточную аттестацию обучающихся.

Текущая аттестация проводится в форме контрольной работы (письменного тестирования), реферата, выполнения практических нормативов технической и физической подготовленности.

Перечень вопросов к экзамену

(С триместр очно-заочная форма обучения)

1. Характеристика средств атлетической гимнастики.
2. Цели и задачи атлетической гимнастики.
3. Оздоровительная направленность атлетической гимнастики.
4. Перечислите схожие и отличительные черты бодибилдинга и атлетической гимнастики.
5. Назовите различные режимы работы мышц. Примеры.
6. Сочетание объема и интенсивности нагрузки.
7. Вариативность нагрузки. Адаптация.
8. Основы силовой подготовки учащихся.
9. Преимущества повторного метода.
10. Организация занятий по атлетической гимнастике.
11. Развитие силы на самостоятельных занятиях.
12. Разминка при занятиях атлетической гимнастикой.
13. Планирование процесса силовой подготовки / анализ таблиц 5, 6, 7/.
14. Понятие силы. Примеры.
15. Собственно-силовые способности. Примеры.
16. Скоростно-силовые способности. Примеры.
17. Средства развития силы.
18. Понятие контроля в процессе занятий атлетической гимнастикой.
19. Факторы, определяющие уровень развития и проявления силовых способностей.
20. Содержание и структура урока атлетической гимнастики.

21. Классификация средств атлетической гимнастики.
22. Повторный метод развития силы. Примеры.
23. Метод развития силы "до отказа". Примеры.
24. Развитие силы методом максимальных усилий. Примеры.
25. Развитие силы методом динамических усилий. Примеры.
26. Изометрический метод развития силы. Примеры.
27. Объем нагрузки. Примеры.
28. Правила безопасности на занятиях атлетической гимнастикой.
29. Виды планирования. Их краткая характеристика.
30. Годовая программа силовой подготовки. Работа с планом.
31. Особенности и планирование нагрузки с собственным весом.
32. Круговая тренировка. (Организация, содержание, методические особенности).
33. Интенсивность нагрузки. Примеры.
34. Атлетическая гимнастика без снарядов. Основные преимущества.
35. Врачебный контроль и самоконтроль при занятиях силовыми упражнениями.
36. Тренажер "Наклонная доска". Назначение. Развитие мышц.
37. Велотренажер. Назначение. Развитие мышц.
38. Упражнения для мышц пальцев и кистей рук без снарядов. Комплекс 8-10 упражнений.
39. Упражнения для рук и плечевого пояса. Комплекс 8-10 упражнений без снаряда.
40. Упражнения для мышц туловища. Комплекс 8-10 упражнений без снаряда.
41. Упражнения для мышц ног. Комплекс 8-10 упражнений без снаряда.
42. Комбинированные упражнения без снаряда. Комплекс 8 упражнений.
43. Упражнения с гантелями. Комплекс 8-10 упражнений.
44. Упражнения с разборными гантелями. Примеры.
45. Упражнения гиревого двоеборья. Рывок. Фазы.
46. Упражнения гиревого двоеборья. Толчок. Фазы.
47. Упражнения со штангой. Составить комплекс из 6-8 упражнений.
49. Схема составления комплекса упражнений с гантелями.
50. Упражнения с гирями. Схема составления упражнений.

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.	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://edu.ru/	Российское образование: Федеральный портал. Включает ссылки на порталы и сайты образовательных учреждений; государственные образовательные стандарты; нормативные документы; каталог экскурсий и обучающих программ.	Свободный доступ
3.	https://www.infosport.ru/	Национальная информационная сеть «Спортивная Россия»	Свободный доступ
№ пп	Ссылка на информационный ресурс	Наименование разработки в электронной форме	Доступность
1.	http://edu.ru/	Российское образование: Федеральный портал. Включает ссылки на порталы и сайты образовательных учреждений; государственные образовательные стандарты; нормативные документы; каталог экскурсий и обучающих программ.	Свободный доступ

У.СОВРЕМЕННЫЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНЫЕ БАЗЫ ДАННЫХ И ИНФОРМАЦИОННЫЕ СПРАВОЧНЫЕ СИСТЕМЫ

1.	http://www.biblioclub.ru	Электронно-библиотечная система (ЭБС)	Регистрация через любой
----	-----------------------------------------------------------------	---------------------------------------	-------------------------

		Университетская библиотека онлайн	университетский компьютер. В дальнейшем предоставляется неограниченный индивидуальный доступ из любой точки, в которой имеется доступ к сети Интернет
2.	www.garant.ru	Информационно-правовой портал	Свободный доступ
3.	www.elibrary.ru	Российский информационный портал в области науки, технологии, медицины и образования	Свободный доступ
4.	www.consultant.ru	Российская компьютерная справочно-правовая система	Свободный доступ
5.	https://www.infosport.ru/	Национальная информационная сеть «Спортивная Россия»	Свободный доступ
6.	https://www.minsport.gov.ru	Министерство спорта РФ	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.

Предусмотрены помещения для хранения и профилактического обслуживания учебного оборудования.