

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«Мурманский арктический государственный университет»  
(ФГБОУ ВО «МАГУ»)

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**

**Б1.О.04.11 Атлетическая гимнастика**

(название дисциплины (модуля) в соответствии с учебным планом)

**основной профессиональной образовательной программы  
по направлению подготовки**

**44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки)  
Направленность (профили) Дополнительное образование (физкультурно-  
оздоровительная, спортивная и туристско-рекреационная деятельность)**

(код и наименование направления подготовки  
с указанием направленности (наименования магистерской программы))

**высшее образование – бакалавриат**

уровень профессионального образования: высшее образование – бакалавриат / высшее образование –  
специалитет, магистратура / высшее образование – подготовка кадров высшей квалификации

**бакалавр**

квалификация

**очная**

форма обучения

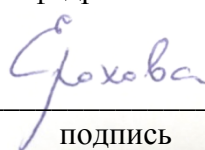
**2022**

год набора

**Составитель(и):** (указывается ФИО,  
ученое звание, степень, должность)  
Чунин А.И., ст. преподаватель  
кафедры физической культуры, спорта  
и безопасности жизнедеятельности

Утверждена на заседании кафедры  
физической культуры, спорта и безопасности  
жизнедеятельности факультета  
физической культуры  
и безопасности жизнедеятельности  
(протокол № 7 от 23.03.2022 г.)

Зав. кафедрой

  
подпись

Ерохова Н.В.  
Ф.И.О.

**1. ЦЕЛЬ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)** - формирование систематизированных знаний и умений, способности направленного использования разнообразных средств атлетической гимнастики для сохранения и укрепления здоровья, повышения работоспособности и психофизической подготовленности, необходимой как в повседневной, так и в будущей профессиональной деятельности.

**2. ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**

В результате освоения дисциплины (модуля) формируются следующие компетенции:

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

ПК-6. Способен к обеспечению охраны жизни и здоровья обучающихся в учебно-воспитательном процессе и внеурочной деятельности.

Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю), соотнесенных с индикаторами достижения компетенций

Компетенция	Индикаторы компетенций	Результаты обучения
<p>УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности</p>	<p>УК-7.1. Определяет личный уровень сформированности показателей физического развития и физической подготовленности. УК-7.2. Владеет технологиями здорового образа жизни и здоровьесбережения, отбирает комплекс физических упражнений с учетом их воздействия на функциональные и двигательные возможности, адаптационные ресурсы организма и на укрепление здоровья.</p>	<p><b>Знать:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- историю возникновения и становления атлетической гимнастики как системы физического воспитания и вида спорта;</li> <li>- технику выполнения упражнений атлетической гимнастики;</li> <li>- особенности методики организации и проведения занятий с различным контингентом занимающихся;</li> <li>- средства самоконтроля и восстановления в атлетической гимнастике;</li> <li>- особенности организации питания в зависимости от целей тренировочного процесса</li> </ul>
		<p><b>Уметь:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- выполнять упражнения атлетической гимнастики;</li> <li>- составлять программу тренировочных занятий;</li> <li>- корректировать технику выполнения упражнений у занимающихся, предупреждать появление ошибок во время выполнения упражнений;</li> <li>- подбирать диагностические методики для определения уровня физической подготовленности</li> </ul>
		<p><b>Владеть:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- основами организации и проведения занятий по атлетической гимнастике с разным контингентом занимающихся;</li> <li>- методиками диагностики уровня физической подготовленности занимающихся</li> </ul>

<p>ОПК-3. Способен организовывать совместную и индивидуальную учебную и воспитательную деятельность обучающихся, в том числе с особыми образовательными потребностями, в соответствии с требованиями федеральных государственных образовательных стандартов</p>	<p>ОПК-3.1. Проектирует диагностируемые цели (требования к результатам) совместной и индивидуальной учебной и воспитательной деятельности обучающихся, в том числе с особыми образовательными потребностями, в соответствии с требованиями федеральных государственных образовательных стандартов. ОПК-3.2. Использует педагогически обоснованные содержание, формы, методы и приемы организации совместной и индивидуальной учебной и воспитательной деятельности обучающихся. ОПК-3.4. Управляет учебными группами с целью вовлечения обучающихся в процесс обучения и воспитания, оказывает помощь и поддержку в организации деятельности ученических органов самоуправления.</p>	<p><b>Знать:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- историю возникновения и становления атлетической гимнастики как системы физического воспитания и вида спорта;</li> <li>- технику выполнения упражнений атлетической гимнастики;</li> <li>- особенности методики организации и проведения занятий с различным контингентом занимающихся;</li> <li>- средства самоконтроля и восстановления в атлетической гимнастике;</li> <li>- особенности организации питания в зависимости от целей тренировочного процесса</li> </ul>
		<p><b>Уметь:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- выполнять упражнения атлетической гимнастики;</li> <li>- составлять программу тренировочных занятий;</li> <li>- корректировать технику выполнения упражнений у занимающихся, предупреждать появление ошибок во время выполнения упражнений;</li> <li>- подбирать диагностические методики для определения уровня физической подготовленности</li> </ul>
		<p><b>Владеть:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- основами организации и проведения занятий по атлетической гимнастике с разным контингентом занимающихся;</li> <li>- методиками диагностики уровня физической подготовленности занимающихся</li> </ul>

### 3. УКАЗАНИЕ МЕСТА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ.

Дисциплина «Атлетическая гимнастика» относится к обязательной части образовательной программы.

### 4. ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) В ЗАЧЕТНЫХ ЕДИНИЦАХ С УКАЗАНИЕМ КОЛИЧЕСТВА АКАДЕМИЧЕСКИХ ИЛИ АСТРОНОМИЧЕСКИХ ЧАСОВ, ВЫДЕЛЕННЫХ НА КОНТАКТНУЮ РАБОТУ ОБУЧАЮЩИХСЯ С ПРЕПОДАВАТЕЛЕМ (ПО ВИДАМ УЧЕБНЫХ ЗАНЯТИЙ) И НА САМОСТОЯТЕЛЬНУЮ РАБОТУ ОБУЧАЮЩИХСЯ.

Общая трудоемкость дисциплины составляет 3 зачетные единицы или 108 часа

(из расчета 1 ЗЕТ= 36 часов).

Курс	Семестр	Трудоемкость в ЗЕТ	Общая трудоемкость (час.)	Контактная работа			Всего контактных часов	Из них в интерактивной форме	Кол-во часов на СРС	Курсовые работы	Кол-во часов на контроль	Форма контроля
				ЛК	ПР	ЛБ						
5	А	3	108	12	32	-	44	8	64	-	-	зачет
<b>ИТОГО в соответствии с учебным планом</b>												
<b>Итого:</b>	<b>3</b>	<b>108</b>	<b>12</b>	<b>32</b>	<b>-</b>	<b>44</b>	<b>8</b>	<b>64</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>зачет</b>

Интерактивная форма реализуется в виде дискуссий.

**5. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ, СТРУКТУРИРОВАННОЕ ПО ТЕМАМ (РАЗДЕЛАМ) С УКАЗАНИЕМ ОТВЕДЕННОГО НА НИХ КОЛИЧЕСТВА АКАДЕМИЧЕСКИХ ИЛИ АСТРОНОМИЧЕСКИХ ЧАСОВ И ВИДОВ УЧЕБНЫХ ЗАНЯТИЙ.**

№ п/п	Наименование темы (раздела)	Контактная работа (час.)			Всего контактных часов	Из них в интерактивной форме	Кол-во часов на СРС
		ЛК	ПР	ЛБ			
1.	<b>Атлетическая гимнастика в системе физического воспитания и спорта</b>	2	-	-	2	-	8
2.	<b>Основы тренировочных занятий по атлетической гимнастике</b>	4	4	-	10	2	16
2.1.	Принципы, методы и структура процесса обучения. Подготовка мест занятий и организация обучения, предупреждение травматизма и причин его возникновения.	2	2	-	4	2	8
2.2.	Классификация упражнений, используемых в процессе занятий	2	2	-	6	-	8
3.	<b>Особенности занятий атлетической гимнастикой с разным контингентом занимающихся</b>	2	20	-	20	4	24
3.1.	Методика тренировочных занятий для юношей	2	6	-	4	-	8
3.2.	Методика тренировочных занятий для мужчин	-	6	-	6	2	8
3.3.	Методика тренировочных занятий для женщин	-	8	-	10	2	8
4.	<b>Самоконтроль и средства восстановления при занятиях атлетической гимнастикой</b>	2	6	-	8	-	8
4.1.	Самоконтроль при занятиях атлетической гимнастикой	2	2	-	4	-	4
4.2.	Средства восстановления	-	4	-	4	-	4
5.	<b>Питание при занятиях атлетической гимнастикой</b>	2	2	-	4	2	8
	<b>Зачет</b>	-	-	-	-	-	-
	<b>Итого за 9 семестр</b>	<b>12</b>	<b>32</b>	<b>-</b>	<b>44</b>	<b>8</b>	<b>64</b>
	<b>ИТОГО:</b>	<b>12</b>	<b>32</b>	<b>-</b>	<b>44</b>	<b>8</b>	<b>64</b>

### **Раздел 1. Атлетическая гимнастика в системе физического воспитания и спорта.**

Характеристика атлетической гимнастики, ее роль в укреплении здоровья, совершенствовании телосложения и осанки, физической подготовленности. Значение атлетической гимнастики как эффективного средства физического воспитания и как вида спорта. Возникновение и развитие атлетической гимнастики в России и за рубежом. Соревнования по атлетической гимнастике, эволюция правил соревнований, техники, тактики. Состояние атлетической гимнастики на современном этапе и перспективы ее развития.

### **Раздел 2. Основы тренировочных занятий по атлетической гимнастике.**

Принципы, методы и структура процесса обучения. Подготовка мест занятий и организация обучения, предупреждение травматизма и причин его возникновения. Классификация и анализ упражнений, используемых в процессе занятий. Техника выполнения упражнений.

### **Раздел 3. Особенности занятий атлетической гимнастикой с разным контингентом занимающихся.**

Методика тренировочных занятий для юношей. Методика первого, второго и третьего годов тренировочных занятий для мужчин. Методика тренировочных занятий для женщин.

### **Раздел 4. Самоконтроль и средства восстановления при занятиях атлетической гимнастикой.**

Самоконтроль на занятиях атлетической гимнастикой. Правила составления и ведения дневника самоконтроля. Контроль за состоянием организма до, во время и после занятий. Средства восстановления. Гигиена, закаливание, массаж.

### **Раздел 5. Питание при занятиях атлетической гимнастикой.**

Питание при занятиях атлетической гимнастикой. Требования к питанию при занятиях атлетической гимнастикой. Режим питания при занятиях атлетической гимнастикой. Особенности питания атлетов, проживающих в условиях Кольского Севера.

## **6. ПЕРЕЧЕНЬ УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ДЛЯ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ)**

### **Основная:**

1. Дворкин, Л. С. Тяжелая атлетика: методика подготовки юного тяжелоатлета : учебное пособие для вузов / Л. С. Дворкин. — 2-е изд., испр. и доп. — М. : Издательство Юрайт, 2018. — 335 с. — Режим доступа: <https://biblio-online.ru/book/2DEE966F-542A-4D62-ABCF-06783EBD3643/tyazhelaya-atletika-metodika-podgotovki-yunogo-tyazheloatleta>
2. Гимнастика [Текст] : учеб.-метод. пособие для студ. 2-4 курсов, обуч. по спец. «Физ. культура» / М-во образования и науки РФ, Мурман. гос. гуманит. ун-т ; [авт.-сост. Н. В. Авсеенко, А. В. Кириллова]. - Мурманск : МГГУ, 2011. - 58 с.
3. Теория и методика обучения базовым видам спорта. Гимнастика [Текст] : учебник для студентов вузов, обучающихся по направлению «Физическая культура» / Е.С. Крючек, Р.Н. Терехина. – М.: Академия, 2012. – 282 с.

### **Дополнительная:**

4. Петряков, П. А. Проектное обучение основам здорового образа жизни : учебное пособие для СПО / П. А. Петряков, М. Е. Шувалова. — 2-е изд., испр. и доп. — М. : Издательство Юрайт, 2018. — 197 с. Режим доступа: <https://biblio-online.ru/viewer/proektnoe-obuchenie-osnovam-zdorovogo-obraza-zhizni-425586#page/1>
5. Тихомирова, Л. Ф. Здоровьесберегающая педагогика : учебник для академического бакалавриата / Л. Ф. Тихомирова, Т. В. Макеева. — М. : Издательство Юрайт, 2018. — Письменский, И. А. Теория и методика избранного вида спорта. Спортивная борьба : учебное пособие для СПО / И. А. Письменский. — М. : Издательство Юрайт, 2018. — 264 с. — Режим доступа: <https://biblio-online.ru/book/11DAE4A1-A7A5-4D98-9569-B3F73590BBC2/teoriya-i-metodika-izbrannogo-vida-sporta-sportivnaya-borba>

## **7. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**

### **В образовательном процессе используются:**

- учебные аудитории для проведения занятий лекционного типа, занятий семинарского типа, курсового проектирования (выполнения курсовых работ), групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации (учебная мебель, перечень технических средств обучения - ПК, оборудование для демонстрации презентаций, наглядные пособия);

- помещения для самостоятельной работы (оснащены компьютерной техникой с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду университета);

- помещения для хранения и профилактического обслуживания учебного оборудования.

### **7.1 ПЕРЕЧЕНЬ ЛИЦЕНЗИОННОГО ПРОГРАММНОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ:**

1. Microsoft Office
2. Coral Draw

### **7.2 ЭЛЕКТРОННО-БИБЛИОТЕЧНЫЕ СИСТЕМЫ:**

ЭБС «Издательство Лань» [Электронный ресурс]: электронная библиотечная система / ООО «Издательство Лань». – Режим доступа: <https://e.lanbook.com/>;

ЭБС «Электронная библиотечная система ЮРАЙТ» [Электронный ресурс]: электронная библиотечная система / ООО «Электронное издательство ЮРАЙТ». – Режим доступа: <https://biblio-online.ru/>;

ЭБС «Университетская библиотека онлайн» [Электронный ресурс]: электронно-периодическое издание; программный комплекс для организации онлайн-доступа к лицензионным материалам / ООО «НексМедиа». – Режим доступа: <https://biblioclub.ru/>.

### **7.3 СОВРЕМЕННЫЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНЫЕ БАЗЫ ДАННЫХ**

1. Информационно-аналитическая система SCIENCE INDEX
2. Электронная база данных Scopus

### **7.4. ИНФОРМАЦИОННЫЕ СПРАВОЧНЫЕ СИСТЕМЫ**

1. Справочно-правовая информационная система Консультант Плюс  
<http://www.consultant.ru/>
2. ООО «Современные медиа технологии в образовании и культуре».  
<http://www.informio.ru/>

## **8. ИНЫЕ СВЕДЕНИЯ И МАТЕРИАЛЫ НА УСМОТРЕНИЕ ВЕДУЩЕЙ КАФЕДРЫ**

Не предусмотрено.

## **9. ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ ДЛЯ ЛИЦ С ОВЗ**

Для обеспечения образования инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья реализация дисциплины может осуществляться в адаптированном виде, с учетом специфики освоения и дидактических требований, исходя из индивидуальных возможностей и по личному заявлению обучающегося.