

**Приложение 1 к РПД Атлетическая гимнастика**  
**44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки)**  
**Направленность (профили) Физическая культура.**  
**Дополнительное образование (физкультурно-оздоровительная,**  
**спортивная и туристско-рекреационная деятельность)**  
**Форма обучения – очная**  
**Год набора – 2022**

**МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ**  
**ДИС-ЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**

|    |                          |  |
|----|--------------------------|--|
| 1. | Направление подготовки   | 44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки)   |
| 2. | Направленность (профили) | Дополнительное образование (физкультурно-оздоровительная, спортивная и туристско-рекреационная деятельность) |
| 3. | Направление подготовки   | 44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки)   |
| 4. | Дисциплина (модуль)      | Атлетическая гимнастика  |
| 5. | Форма обучения           | очная  |
| 6. | Год набора               | 2022   |

**I. Методические рекомендации**

**1.1. Методические рекомендации по организации работы студентов во время проведения лекционных занятий**

Приступая к изучению дисциплины, студенту необходимо внимательно ознакомиться с тематическим планом занятий, списком рекомендованной литературы. Следует уяснить последовательность выполнения индивидуальных учебных заданий. Самостоятельная работа студента предполагает работу с научной и учебной литературой. Уровень и глубина усвоения дисциплины зависят от активной и систематической работы на лекциях и изучения рекомендованной литературы.

При изучении дисциплины студенты выполняют следующие задания:

- изучают рекомендованную литературу;
- выполняют задания, предусмотренные для самостоятельной работы.

В ходе лекций преподаватель излагает и разъясняет основные, наиболее сложные понятия темы, а также связанные с ней теоретические и практические проблемы, дает рекомендации на практическое занятие и указания на самостоятельную работу.

Качество учебной работы студентов преподаватель оценивает с использованием технологической карты дисциплины, размещенной на сайте МАГУ.

**1.2 Методические рекомендации по подготовке к семинарским (практическим) занятиям**

Приступая к изучению дисциплины, студенту следует уяснить последовательность выполнения индивидуальных учебных заданий. Самостоятельная работа студента предполагает работу с научной и учебной литературой.

Практические занятия завершают изучение наиболее важных тем учебной дисциплины. Они служат для закрепления изученного материала, развития умений и навыков подготовки докладов, сообщений, приобретения опыта устных публичных выступлений, ведения дискуссии, аргументации и защиты выдвигаемых положений, а также для контроля преподавателем степени подготовленности студентов по изучаемой дисциплине.

Практическое занятие предполагает свободный обмен мнениями по избранной тематике. Он начинается со вступительного слова преподавателя, формулирующего цель занятия и характеризующего его основную проблематику. Затем, как правило, заслушиваются сообщения студентов. Обсуждение сообщения совмещается с рассмотрением намеченных вопросов. Сообщения, предполагающие анализ публикаций по отдельным вопросам практического занятия, заслушиваются обычно в середине занятия. Поощряется выдвижение и обсуждение альтернативных мнений. В заключительном слове преподаватель подводит итоги обсуждения и объявляет оценки выступавшим студентам. В целях контроля подготовленности студентов и привития им навыков краткого письменного изложения своих мыслей преподаватель в ходе практического занятия может осуществлять текущий контроль знаний в виде тестовых заданий.

При подготовке к практическому занятию студенты имеют возможность воспользоваться консультациями преподавателя. Кроме указанных тем студенты вправе, по согласованию с преподавателем, избирать и другие интересующие их темы.

Качество учебной работы студентов преподаватель оценивает с использованием технологической карты дисциплины, размещенной на сайте МАГУ.

### **1.3 Методические рекомендации по выполнению практических работ**

Все работы оформляются в специальных тетрадях для практических работ. Необходимо указывать: тему; цель работы, содержание работы и последовательность ее выполнения; выводы.

При оценивании работ учитывается: выполнение всех этапов работы, самостоятельность и качество выполнения схем, рисунков; умение анализировать полученные результаты работы.

### **1.4 Методические рекомендации по подготовке выступления на семинаре**

Алгоритм подготовки к выступлению на семинаре:

- 1 этап – определение темы выступления
- 2 этап – определение цели выступления
- 3 этап – подробное раскрытие информации
- 4 этап – формулирование основных тезисов и выводов.

### **1.5 Методические рекомендации по подготовке к сдаче зачета**

Основным источником подготовки к зачету является рекомендуемая литература и конспекты лекций. Следует точно запоминать термины и категории, поскольку в их определениях содержатся признаки, позволяющие уяснить их сущность и отличить эти понятия от других.

Зачет проводится по билетам, каждый из которых содержит два вопроса. Содержание билетов охватывает весь пройденный материал. По окончании ответа

преподаватель, принимающий зачет, может задать студенту дополнительные и уточняющие вопросы.

При подготовке к ответу на зачете студенту рекомендуется составить план ответа на каждый вопрос. Положительным также будет стремление студента изложить различные точки зрения на рассматриваемую проблему, выразить свое отношение к ней.

### **1.6. Методические рекомендации по составлению каталога инвентаря и оборудования для занятий атлетической гимнастикой**

Полноценность каталога обеспечивается определенными элементами описания, общими и обязательными для всех каталогов, единым внутренним планом описания каждого предмета.

Рекомендуется следующие основные элементы описания:

1. Наименование.
2. Тип предмета: тренажер, инвентарь и т.п.
3. Автор /если известен/.
4. Назначение предмета.
5. Устройство и основные характеристики предмета. При описании устройства особенно важно обратить внимание на краткость, техническую грамотность и единство терминологии. Для этого необходимо разработать план описания и перечень узлов, деталей, характеристик и размеров, сведения о которых дадут в лаконичной форме наглядную информацию о предмете.

### **1.7. Методические рекомендации по составлению глоссария**

Для составления глоссария по заданной теме нужно найти информацию с разных источников (сеть Internet, энциклопедии, практические пособия, учебная литература), изучить ее и составить в рукописном варианте или пользуясь текстовым процессором.

Глоссарий терминов составляется индивидуально.

Работа должна быть представлена на бумаге формата А4 в печатном (компьютерном) или рукописном варианте.

Общие требования:

1. Глоссарий состоит из слов, соответствующих тематике задания.
2. Используемые слова должны быть именами существительными в именительном падеже единственного числа.
3. Допускается использование иностранных слов, если они подходят теме.
4. Не допускаются аббревиатуры, сокращения.
5. Все тексты должны быть написаны разборчиво, желателен отпечатанный вариант.

Составление толкований слов:

1. Они должны быть строго лаконичными. Не следует делать их пространными, излишне исчерпывающими, многословными, несущими избыточную информацию.
2. Старайтесь подать слово с наименее известной стороны.
3. Просмотрите словари: возможно, в одном из них и окажется наилучшее определение. В определениях не должно быть однокоренных слов.

Планирование деятельности по составлению глоссарий.

1. Определить, с какой целью составляется глоссарий.
2. Просмотреть и изучить лексико-грамматический материал по теме в учебнике.
3. Продумать составные части глоссария.
4. Изучить дополнительный материал по теме.
5. Составить список слов.
6. Подобрать толкование слов.
7. Проверить орфографию текста, соответствие нумерации.
8. Проанализировать составленный глоссарий согласно критериям оценивания.
9. Оформить готовый глоссарий.

## **1.8. Методические рекомендации по составлению каталога упражнений по атлетической гимнастике**

Полноценность каталога обеспечивается определенными элементами описания, общими и обязательными для всех каталогов, единым внутренним планом описания каждого упражнения.

Описание упражнения дается с применением терминологии принятой в отечественной системе физического воспитания.

Рекомендуется следующие основные элементы описания:

1. Название упражнения.
2. Тип упражнения: базовое/ изолированное.
3. Мышечная группы/ группы, на развитие которых направлено упражнение.
4. Описание техники выполнения с методическими указаниями
5. Правила техники безопасности при выполнении упражнения.

## **II. Планы практических занятий**

**Принципы, методы и структура процесса обучения. Подготовка мест занятий и организация обучения, предупреждение травматизма и причин его возникновения**

**План:**

1. Основные дидактические принципы при обучении упражнениям атлетической гимнастики.
2. Учебная работа по атлетической гимнастике с использованием методических приемов.
3. Основные требования к местам проведения занятий по атлетической гимнастике.
4. Травмы, наиболее часто встречающиеся во время тренировок по атлетической гимнастике. Оказание первой медицинской помощи.
5. Предупреждение травматизма.

Литература: [2, с. 20-35]; [3, с. 67-93].

**Вопросы для самоконтроля:**

1. Соблюдение правил при подготовке мест для занятий атлетической гимнастикой.
2. Внешние и внутренние факторы, влияющие на возникновение травм в процессе занятий атлетической гимнастикой.

**Задание для самостоятельной работы:**

Заполнить таблицу: травмы, их профилактика.

## **Практическое занятие**

**Классификация упражнений, используемых в процессе занятий**

**План:**

1. Виды классификаций упражнений, используемых в процессе занятий.
2. Упражнения для мышц рук и плечевого пояса.
3. Упражнения для развития грудных мышц.
4. Упражнения для развития мышц брюшного пресса.
5. Упражнения для мышц спины.
6. Упражнения для мышц ног.
7. Упражнения для мышц шеи.

Литература: [2, с. 20-35]; [3, с. 67-93].

**Вопросы для самоконтроля:**

1. Признаки, положенные в основу классификаций упражнений.
2. Техника выполнения упражнений.

**Задание для самостоятельной работы:**

Заполнить таблицу: мышечные группы, упражнения.

**Практическое занятие**  
**Методика тренировочных занятий для юношей**

План:

1. Анатомо-физиологические особенности организма данного контингента занимающихся.
2. Особенности структуры занятий атлетической гимнастикой с юношами.
3. Методика обучения юношей упражнениям атлетической гимнастики. Средства обучения.

Литература: [2, с. 35-39]; [3, с. 324-346].

**Вопросы для самоконтроля:**

1. Особенности разработки тренировочного цикла для юношей.
2. Основные методические приемы для обучения упражнениям.

**Задание для самостоятельной работы:**

Построить тренировочный цикл по целевой установке.

**Практическое занятие**  
**Методика тренировочных занятий для мужчин**

План:

1. Анатомо-физиологические особенности организма мужчин.
2. Методика первого года тренировочных занятий для мужчин.
3. Методика второго года тренировочных занятий для мужчин.
4. Методика третьего года тренировочных занятий для мужчин.

Литература: [2, с. 35-39]; [3, с. 324-346].

**Вопросы для самоконтроля:**

1. Особенности разработки тренировочного цикла для мужчин.
2. Раскройте основные методические приемы для обучения упражнениям.

**Задание для самостоятельной работы:**

Построить программу тренировок по целевой установке.

**Практическое занятие**  
**Методика тренировочных занятий для женщин**

План:

1. Анатомо-физиологические особенности женского организма.
2. Особенности структуры занятий атлетической гимнастикой с женщинами.
3. Методика обучения женщин упражнениям атлетической гимнастики. Средства обучения.

Литература: [2, с. 35-39]; [3, с. 324-346].

**Вопросы для самоконтроля:**

1. Какие особенности женского организма необходимо учитывать в ходе занятий атлетической гимнастикой.
2. Особенности разработки тренировочного цикла для женщин.

**Задание для самостоятельной работы:**

Построить программу тренировок по целевой установке.

**Практическое занятие**  
**Самоконтроль на занятиях атлетической гимнастикой**

План:

1. Значение контроля и самоконтроля на занятиях атлетической гимнастикой.
2. Субъективные показатели самоконтроля
3. Объективные показатели самоконтроля.
4. Правила составления и ведения дневника самоконтроля.
5. Контроль за состоянием организма до, во время и после занятий.

Литература: [2, с. 35-39]; [3, с. 324-346].

**Вопросы для самоконтроля:**

1. Значение контроля и самоконтроля на занятиях атлетической гимнастикой.
2. Какие показатели самоконтроля Вы используете в своем дневнике самоконтроля.

**Задание для самостоятельной работы:**

Заполнить дневник самоконтроля

**Практическое занятие**

**Средства восстановления, используемые в атлетической гимнастике**

**План:**

1. Гигиенические требования к местам занятий атлетической гимнастикой, к одежде. Личная гигиена занимающихся.
2. Закаливание как средство восстановления после занятий атлетической гимнастикой.
3. Массаж как средство восстановления физической работоспособности.
4. Стретчинг как средство восстановления во время и после занятий атлетической гимнастикой.

Литература: [2, с. 35-39]; [3, с. 324-346].

**Вопросы для самоконтроля:**

1. Какие средства восстановления Вы знаете.
2. Основные гигиенические требования к занятиям атлетической гимнастикой.
3. Что Вы можете рассказать о каждом из изучаемых средств восстановления.

**Задание для самостоятельной работы:**

Комплекс упражнений по растягиванию мышц после занятия атлетической гимнастикой.

**Практическое занятие**

**Питание при занятиях атлетической гимнастикой**

**План:**

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

Литература: [2, с. 35-39]; [3, с. 324-346].

**Вопросы для самоконтроля:**

1. Особенности питания занимающихся атлетической гимнастикой.
2. Рацион питания в разгрузочные дни.
3. Потребность организма в белках, жирах и углеводах, исходя из особенностей трудовой деятельности.

**Задание для самостоятельной работы:**

Построить рекомендации по питанию по целевой установке.