

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
ДИСЦИПЛИНЫ (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 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.

На практических занятиях предполагается выполнение контрольных нормативов из различных спортивных направлений (тяжелая атлетика, гиревой спорт, силовое троеборье). 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 МАУ.

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 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 в виде тестирования. Необходимо ответить на 40 вопросов по темам дисциплины.

1.5. 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.

1.6. 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, желательно отпечатаны.

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.

1.7. 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

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: [3, с. 24-129].

Вопросы для самоконтроля:

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

Задание для самостоятельной работы:

Заполнить таблицу: мышечные группы, упражнения.

Техника выполнения упражнений

План:

1. Техника выполнения тяжелоатлетических упражнений.
2. Техника выполнения упражнений в гиревом спорте.
3. Техника выполнения упражнений в силовом троеборье.

Литература: [1, с. 306-377].

Вопросы для самоконтроля:

1. Рациональная спортивная техника.
2. Биофизические характеристики спортивной техники.
3. Специфические условия выполнения упражнений.
4. Основы техники упражнений в тяжелой атлетике, гиревом спорте, силовом троеборье.

Задание для самостоятельной работы:

Подготовиться к выполнению контрольных нормативов.

Развитие физических качеств средствами атлетической гимнастики

План:

1. Классификация тренировочных занятий и методов развития физических качеств.
2. Морфологические особенности проявлений физических качеств.
3. Возрастная динамика развития физических качеств.

Литература: [1, с. 107-225]; [3, с. 16-23].

Вопросы для самоконтроля:

1. Биомеханические особенности развития физических качеств.
2. Физиологические факторы, влияющие на развитие физических качеств.
3. Возрастные особенности развития физических качеств.
4. Основные компоненты нагрузок при развитии физических качеств.

Задание для самостоятельной работы:

Подготовиться к выполнению контрольных нормативов.

Контроль и средства восстановления при 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.
6. Функциональные тесты и пробы.
7. Гигиенические требования к местам занятий атлетической гимнастикой, к одежде. Личная гигиена занимающихся.
8. Закаливание как средство восстановления после занятий атлетической гимнастикой.
9. Массаж как средство восстановления физической работоспособности.

10. Стретчинг как средство восстановления во время и после занятий атлетической гимнастикой.

Литература: [2, с. 35-39]; [3, с. 141-166].

Вопросы для самоконтроля:

1. Значение контроля и самоконтроля на занятиях атлетической гимнастикой.
2. Какие показатели самоконтроля Вы используете в своем дневнике самоконтроля.
3. Какие средства восстановления Вы знаете.
4. Основные гигиенические требования к занятиям атлетической гимнастикой.
5. Что Вы можете рассказать о каждом из изучаемых средств восстановления.

Задание для самостоятельной работы:

Заполнить дневник самоконтроля.

Комплекс упражнений по растягиванию мышц после занятия атлетической гимнастикой.