

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) Физическая культура. 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

2023

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 № 9 от 15.03.2023 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.

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.

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>Знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> - историю возникновения и становления атлетической гимнастики как системы физического воспитания и вида спорта; - технику выполнения упражнений атлетической гимнастики; - особенности методики организации и проведения занятий с различным контингентом занимающихся; - средства самоконтроля и восстановления в атлетической гимнастике; - особенности организации питания в зависимости от целей тренировочного процесса
		<p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> - выполнять упражнения атлетической гимнастики; - составлять программу тренировочных занятий; - корректировать технику выполнения упражнений у занимающихся, предупреждать появление ошибок во время выполнения упражнений; - подбирать диагностические методики для определения уровня физической подготовленности
		<p>Владеть:</p> <ul style="list-style-type: none"> - основами организации и проведения занятий по атлетической гимнастике с разным контингентом занимающихся; - методиками диагностики уровня

		физической подготовленности занимающихся
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.	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-3.3. Управляет учебными группами с целью вовлечения обучающихся в процесс обучения и воспитания, оказывает помощь и поддержку в организации деятельности ученических органов самоуправления.	Знать: - историю возникновения и становления атлетической гимнастики как системы физического воспитания и вида спорта; - технику выполнения упражнений атлетической гимнастики; - особенности методики организации и проведения занятий с различным контингентом занимающихся; - средства самоконтроля и восстановления в атлетической гимнастике; - особенности организации питания в зависимости от целей тренировочного процесса
		Уметь: - выполнять упражнения атлетической гимнастики; - составлять программу тренировочных занятий; - корректировать технику выполнения упражнений у занимающихся, предупреждать появление ошибок во время выполнения упражнений; - подбирать диагностические методики для определения уровня физической подготовленности
		Владеть: - основами организации и проведения занятий по атлетической гимнастике с разным контингентом занимающихся; - методиками диагностики уровня физической подготовленности занимающихся

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 часов (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	9	3	108	12	32	-	44	8	64	-	-	зачет
ИТОГО в соответствии с учебным планом												
Итого:	3	108	12	32	-	44	8	64	-	-	-	зачет

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.	Атлетическая гимнастика в системе физического воспитания и спорта	2	-	-	2	-	8
2.	Основы тренировочных занятий по атлетической гимнастике	4	4	-	8	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	-	4	-	8
3.	Особенности занятий атлетической гимнастикой с разным контингентом занимающихся	2	20	-	22	4	24
3.1.	Методика тренировочных занятий для юношей	2	6	-	8	-	8
3.2.	Методика тренировочных занятий для мужчин	-	6	-	6	2	8
3.3.	Методика тренировочных занятий для женщин	-	8	-	8	2	8
4.	Самоконтроль и средства восстановления при занятиях атлетической гимнастикой	2	6	-	8	-	8
4.1.	Самоконтроль при занятиях атлетической гимнастикой	2	2	-	4	-	4
4.2.	Средства восстановления	-	4	-	4	-	4
5.	Питание при занятиях атлетической гимнастикой	2	2	-	4	2	8
	Зачет	-	-	-	-	-	-
	Итого за 9 семестр	12	32	-	44	8	64

ИТОГО:	12	32	-	44	8	64
---------------	-----------	-----------	----------	-----------	----------	-----------

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, Мурм. 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.