

Документ подписан простой электронной подписью Информация о владельце: Ф.И.О. Меркулов Евгений Сергеевич	СМК-РПД-В1.П2-2019
Рабочая программа по дисциплине Б1.В.ДВ.08.01 «Атлетическая гимнастика» по направлению подготовки 44.03.01 «Педагогическое образование», профиль подготовки «Физическая культура»	
Дата подписания: 02.04.2021 07:36:28	
Уникальный программный ключ: 39428e82d614a3cd984f917b0d880fd2c07192daabc77db685db2d16370f6e7c	

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Камчатский государственный университет имени Витуса Беринга»

Рассмотрено и утверждено
на заседании кафедры физического воспитания
«11» апреля 2019 г., протокол № 8
Зав. кафедрой физического воспитания
_____ Л.А. Баранова

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Б1.В.ДВ.08.01 «Атлетическая гимнастика»

Направление подготовки: 44.03.01 «Педагогическое образование»

Профили подготовки: «Физическая культура»

Квалификация выпускника: Бакалавр

Формы обучения: заочная

Курс 4 Семестр: 7,8

Дифференцированный зачёт: 8 семестр

Год набора 2016,2017,2018

Петропавловск-Камчатский 2019г.

ОПОП	СМК-РПД-В1.П2-2019
Рабочая программа по дисциплине Б1.В.ДВ.08.01 «Атлетическая гимнастика» по направлению подготовки 44.03.01 «Педагогическое образование», профиль подготовки «Физическая культура»	

Рабочая программа составлена с учётом требований федерального государственного образовательного стандарта высшего образования по направлению подготовки 44.03.01 «Педагогическое образование», утверждённого приказом Минобрнауки России от 04.12.2015 года № 1426.

Составитель:

Старший преподаватель кафедры физического воспитания

_____ Е.Э.Кононова

СОДЕРЖАНИЕ

1. Цели и задачи освоения дисциплины
2. Место дисциплины в структуре ОП ВО
3. Планируемые результаты обучения по дисциплине
4. Содержание дисциплины
5. Тематическое планирование
6. Самостоятельная работа
7. Тематика контрольных работ, курсовых работ (при наличии)
8. Перечень вопросов на зачет (дифференцированный)
9. Учебно-методическое и информационное обеспечение
10. Формы и критерии оценивания учебной деятельности студента
11. Материально-техническая база

ОПОП	СМК-РПД-В1.П2-2019
Рабочая программа по дисциплине Б1.В.ДВ.08.01 «Атлетическая гимнастика» по направлению подготовки 44.03.01 «Педагогическое образование», профиль подготовки «Физическая культура»	

1. Цель и задачи освоения дисциплины

Цель курса; овладение студентами основами знаниями, умениями и навыками по организации, планированию и методике проведения занятий по атлетической гимнастике.

Задачи курса:

1. Формирование у студентов знаний об основных закономерностях атлетической тренировки.
2. Формирование у студентов умений и навыков, необходимых для планирования, организации и проведения занятий по атлетической гимнастике.
3. Формирование у студентов навыков контроля за физическим и психическим состоянием занимающихся атлетической гимнастикой.

2. Место дисциплины в структуре ОП ВО.

Блок 1. Курс по выбору. Для освоения дисциплины необходимы знания, умения и компетенции, полученные в средней общеобразовательной школе. Дисциплина является компонентом общей культуры, психофизического становления и профессиональной подготовки студента. Дисциплина осуществляется на основе овладения двигательными действиями, умениями, навыками при изучении таких ее разделов как «Анатомия человека», «Гимнастика», «Физиология человека», «Общие основы теории и методики физической культуры»

3. Планируемые результаты обучения по дисциплине

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование следующих компетенций в соответствии с ФГОС ВО по данному направлению подготовки: ОК-9; ОК-8; ОК-6; ОПК-6; ПК-4; ПК-1

Код компетенции	Компетенция	Универсальные дескрипторы компетенции	сформированности
ОК-6	Способность к самоорганизации и самообразованию	знать:	социально-личностные и психологические основы самоорганизации; основные функциональные компоненты процесса самоорганизации (целеполагание, анализ ситуации, планирование, самоконтроль и коррекция); основные мотивы и этапы самообразования; типы профессиональной мобильности (вертикальная и горизонтальная); структуру профессиональной мобильности (внутренняя потребность в профессиональной мобильности, способность и знаниевая основа профессиональной мобильности, самоосознание личностью своей профессиональной мобильности, сформированное на основе рефлексии готовности к профессиональной мобильности); условия организации профессиональной мобильности; различные виды проектов, их суть и назначение; общую структуру концепции проекта, понимает ее составляющие и принципы их

ОПОП	СМК-РПД-В1.П2-2019
Рабочая программа по дисциплине Б1.В.ДВ.08.01 «Атлетическая гимнастика» по направлению подготовки 44.03.01 «Педагогическое образование», профиль подготовки «Физическая культура»	

		<p>формулирования;</p> <p>о концепциях (концептуальных моделях) проектов в будущей профессиональной деятельности; о правовых и экономических основах разработки и реализации проектов в будущей профессиональной деятельности; системы и стандарты качества, используемые в будущей профессиональной деятельности; принципы, критерии и правила построения суждений, оценок.</p>
	уметь:	<p>в рамках поставленной цели сформулировать взаимосвязанные задачи, обеспечивающие ее достижение, а также результаты их выполнения; выбирать оптимальный способ решения задачи, учитывая предоставленные в проекте ресурсы и планируемые сроки реализации данной задачи; представлять в виде алгоритма (по шагам и видам работ) выбранный способ решения задачи; определять время, необходимое на выполнение действий (работ), предусмотренных в алгоритме; документально оформлять результаты проектирования;</p> <p>реализовывать спроектированный алгоритм решения задачи (т. е. получить продукт) за установленное время;</p> <p>оценивать качество полученного результата; грамотно, логично, аргументированно формировать собственные суждения и оценки; оставлять доклад по представлению полученного результата решения конкретной задачи, учитывая установленный регламент выступлений;</p> <p>видеть суть вопроса, поступившего в ходе обсуждения, и грамотно, логично, аргументированно ответить на него;</p> <p>видеть суть критических суждений относительно представляемой работы и предложить возможное направление ее совершенствования в соответствии с поступившими рекомендациями и замечаниями.</p>
	владеть:	<p>способностью формулировать в рамках поставленной цели проекта совокупность взаимосвязанных задач, обеспечивающих ее достижение, определять ожидаемые результаты решения выделенных задач;</p> <p>навыками решения конкретных задач проекта заявленного качества за установленное время;</p> <p>навыками публичного представления результатов решения конкретной задачи проекта;</p>

ОПОП	СМК-РПД-В1.П2-2019
Рабочая программа по дисциплине Б1.В.ДВ.08.01 «Атлетическая гимнастика» по направлению подготовки 44.03.01 «Педагогическое образование», профиль подготовки «Физическая культура»	

			<p>навыками самообразования, планирования собственной деятельности;</p> <p>оценки результативности и эффективности собственной деятельности;</p> <p>навыками организации социально-профессиональной мобильности</p>
ОК-8	<p>Готовность поддерживать уровень физической подготовки, обеспечивающий полноценную деятельность</p>	<p>знать:</p>	<p>определение и составляющие компоненты здорового образа жизни;</p> <p>особенности использования средств физической культуры для оптимизации работоспособности и укрепления здоровья</p>
		<p>уметь:</p>	<p>соблюдать нормы здорового образа жизни;</p> <p>использовать средства физической культуры для оптимизации работоспособности и укрепления здоровья</p>
		<p>владеть:</p>	<p>основами методики самостоятельных занятий и самоконтроля за состоянием своего организма;</p> <p>способностью поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдать нормы здорового образа жизни;</p> <p>способностью использовать основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учётом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности</p>
ОК-9	<p>Способность использовать приёмы оказания первой помощи, методы защиты в условиях чрезвычайных ситуаций</p>	<p>знать:</p>	<p>законодательную базу безопасности жизнедеятельности Российской Федерации, классификацию опасных и вредных факторов, действующих на рабочем месте, классификацию и области применения индивидуальных и коллективных средств защиты, правила техники безопасности при работе в своей области;</p> <p>алгоритм действий при возникновении возгорания или угрозы взрыва</p>
		<p>уметь:</p>	<p>снижать воздействие вредных и опасных факторов на рабочем месте в своей области, в том числе с применением индивидуальных и коллективных средств защиты; выявлять и устранять нарушения техники безопасности на рабочем месте;</p> <p>предпринимать действия при возникновении угрозы возникновения чрезвычайной ситуации;</p> <p>оказать первую медицинскую помощь.</p>
		<p>владеть:</p>	<p>навыками оказания первой медицинской помощи;</p> <p>способностью обеспечивать безопасные и/или комфортные условия труда на рабочем месте;</p> <p>способностью выявлять и устранять проблемы,</p>

ОПОП	СМК-РПД-В1.П2-2019
Рабочая программа по дисциплине Б1.В.ДВ.08.01 «Атлетическая гимнастика» по направлению подготовки 44.03.01 «Педагогическое образование», профиль подготовки «Физическая культура»	

			связанные с нарушениями техники безопасности на рабочем месте; способностью предотвращать возникновение чрезвычайных ситуаций (природного и техногенного происхождения) на рабочем месте; способностью принимать участие в спасательных и неотложных аварийно-восстановительных мероприятиях в случае возникновения чрезвычайных ситуаций
ОПК-6	Готовность к обеспечению охраны жизни и здоровья обучающихся	знать:	понятия здоровьесберегающей педагогической деятельности, принципы организации и нормативно-правовую базу образовательного процесса, регламентирующую требования к охране жизни и здоровья детей; методы и методики диагностики физического развития детей; особенности взаимодействия с узкими специалистами образовательной организации и родителями обучающихся и воспитанников в здоровьесберегающем аспекте
		уметь:	проектировать, осуществлять и анализировать здоровьесберегающую деятельность с учётом индивидуальных особенностей и возможностей обучающихся; прогнозировать и учитывать при организации образовательного процесса риски и опасности социальной среды и образовательного пространства
		владеть:	навыками применения здоровьесберегающих технологий при организации образовательной деятельности с учётом дифференцированного подхода к обучающимся; оценивания педагогических технологий с точки зрения охраны жизни и здоровья детей; способами организации здоровьесозидающей
ПК 1	Готовность реализовывать образовательные программы по учебному предмету в соответствии с требованиями образовательных стандартов		Знать: содержание учебного предмета (учебных предметов); принципы и методы разработки рабочей программы учебной дисциплины; преподаваемый предмет и специальные подходы к обучению; программы и учебники по учебной дисциплине. Уметь: применять принципы и методы разработки рабочей программы учебной дисциплины на основе примерных основных общеобразовательных программ и обеспечивать ее выполнение; использовать и апробировать специальные подходы к обучению в целях включения в образовательный процесс всех обучающихся; планировать и осуществлять учебный процесс в соответствии с основной общеобразовательной программой.

ОПОП	СМК-РПД-В1.П2-2019
Рабочая программа по дисциплине Б1.В.ДВ.08.01 «Атлетическая гимнастика» по направлению подготовки 44.03.01 «Педагогическое образование», профиль подготовки «Физическая культура»	

			<p>Владеть: навыками разработки и реализации программы учебной дисциплины в рамках основных общеобразовательных программ начального общего, основного общего и среднего общего образования; навыками корректировки рабочей программы учебной дисциплины для различных категорий обучающихся и реализации учебного процесса в соответствии с основными общеобразовательными программами начального общего, основного общего и среднего общего образования; навыками составления календарного плана учебного процесса по предмету и осуществления обучения по готовой рабочей программе.</p>
ПК 4	Способность использовать возможности образовательной среды для достижения личностных, метапредметных и предметных результатов обучения и обеспечения качества учебно-воспитательного процесса средствами преподаваемого учебного предмета		<p>Знать: специфику начального общего, основного общего и среднего общего образования и особенности организации образовательного пространства в условиях образовательной организации; основные психолого-педагогические подходы к проектированию и организации образовательного пространства (культурно-исторический, деятельностный, личностный) для достижения личностных, метапредметных и предметных результатов обучения и обеспечения качества учебно-воспитательного процесса средствами преподаваемого учебного предмета; основные характеристики и способы формирования безопасной развивающей образовательной среды; современные педагогические технологии реализации компетентностного подхода с учётом возрастных и индивидуальных особенностей обучающихся; методы и технологии поликультурного, дифференцированного и развивающего обучения.</p> <p>Уметь: применять современные образовательные технологии, включая информационные, а также цифровые образовательные ресурсы для достижения личностных, метапредметных и предметных результатов обучения; разрабатывать и реализовывать проблемное обучение, осуществлять связь обучения по предмету (курсу, программе) с практикой, обсуждать с обучающимися актуальные события современности; поддерживать в детском коллективе деловую, дружелюбную атмосферу для обеспечения безопасной развивающей образовательной среды; формировать и реализовывать программы развития универсальных учебных действий, образцов и</p>

ОПОП	СМК-РПД-В1.П2-2019
Рабочая программа по дисциплине Б1.В.ДВ.08.01 «Атлетическая гимнастика» по направлению подготовки 44.03.01 «Педагогическое образование», профиль подготовки «Физическая культура»	

			ценностей социального поведения. Владеть: навыками планирования и организации учебно-воспитательного процесса, ориентированного на достижение личностных, метапредметных и предметных результатов обучения; навыками регулирования поведения обучающихся для обеспечения безопасной развивающей образовательной среды.
--	--	--	--

4. Содержание дисциплины

Курс «Атлетическая гимнастика» предусматривает раскрытие основы атлетической гимнастики, технику выполнения упражнений в атлетической гимнастике, методы создания тренировочных программ, методы обучения упражнениям атлетической гимнастики, организацию и планирование занятий по атлетической гимнастике.

5. Тематическое планирование

Модули дисциплины

	Наименование модуля	Лекции	Практики/ семинары	Лабораторные	Сам. работа	Всего, часов
	Атлетическая гимнастика	4	4	0	82	90
	Всего	4	4	0	82	90

Тематический план

Модуль 1

	Тема	Кол-во часов	Компетенции по теме
	Лекции		
1	История развития атлетической гимнастики. Эволюция современных методов тренировки	2	ОК-9; ОК-8; ОК-6; ОПК-6; ПК-4; ПК-1
2	Атлетическая гимнастика, как спортивно-педагогическая дисциплина в системе физического воспитания	2	ОК-9; ОК-8; ОК-6; ОПК-6; ПК-4; ПК-1
	Практические занятия		
1	Эволюция современных методов тренировки	2	ОК-9; ОК-8; ОК-6; ОПК-6; ПК-4; ПК-1
2	Составление начальных комплексов атлетических упражнений и растяжки	2	ОК-9; ОК-8; ОК-6; ОПК-6; ПК-4; ПК-1
	Самостоятельная работа		

ОПОП	СМК-РПД-В1.П2-2019
Рабочая программа по дисциплине Б1.В.ДВ.08.01 «Атлетическая гимнастика» по направлению подготовки 44.03.01 «Педагогическое образование», профиль подготовки «Физическая культура»	

1	Тренировочный зал для занятий атлетической гимнастикой	8	ОК-9; ОК-8; ОК-6; ОПК-6; ПК-4; ПК-1
2	Основные тренировочные принципы. Подходы, повторения и отдых между ними	8	ОК-9; ОК-8; ОК-6; ОПК-6; ПК-4; ПК-1
3	Боль и болевые ощущения	8	ОК-9; ОК-8; ОК-6; ОПК-6; ПК-4; ПК-1
4	Типы телосложений	8	ОК-9; ОК-8; ОК-6; ОПК-6; ПК-4; ПК-1
5	Методы самостраховки	8	ОК-9; ОК-8; ОК-6; ОПК-6; ПК-4; ПК-1
6	Техника безопасности	8	ОК-9; ОК-8; ОК-6; ОПК-6; ПК-4; ПК-1
7	Техника атлетических упражнений	8	ОК-9; ОК-8; ОК-6; ОПК-6; ПК-4; ПК-1
8	Использование различных тренировочных систем	8	ОК-9; ОК-8; ОК-6; ОПК-6; ПК-4; ПК-1
9	Постепенность нарастания нагрузки	8	ОК-9; ОК-8; ОК-6; ОПК-6; ПК-4; ПК-1
10	Комплекс общеразвивающих упражнений и растяжки	8	ОК-9; ОК-8; ОК-6; ОПК-6; ПК-4; ПК-1
11	Тренировочные программы	1	ОК-9; ОК-8; ОК-6; ОПК-6; ПК-4; ПК-1
	Допинг и спорт	1	ОК-9; ОК-8; ОК-6; ОПК-6; ПК-4; ПК-1

Модули дисциплины

	Наименование модуля	Лекции	Практики/ семинары	Лабораторные	Сам. работа	Всего, часов
--	---------------------	--------	-----------------------	--------------	----------------	-----------------

ОПОП	СМК-РПД-В1.П2-2019
Рабочая программа по дисциплине Б1.В.ДВ.08.01 «Атлетическая гимнастика» по направлению подготовки 44.03.01 «Педагогическое образование», профиль подготовки «Физическая культура»	

Атлетическая гимнастика	6	0	84	90
Всего	6	0	84	90

Тематический план
Модуль 1

	Тема	Кол-во часов	Компетенции по теме
	Практические занятия		
1	Атлетизм и другие виды спорта. Атлетизм и гибкость. Атлетизм и аэробная выносливость. Атлетизм и физическая форма. Интенсивность тренировок	2	ОК-9; ОК-8; ОК-6; ОПК-6; ПК-4; ПК-1
2	Основная тренировочная программа, упражнения в атлетической гимнастике, основные тренировочные принципы	2	ОК-9; ОК-8; ОК-6; ОПК-6; ПК-4; ПК-1
3	Питание и диета. Проверка состава тела	2	ОК-9; ОК-8; ОК-6; ОПК-6; ПК-4; ПК-1
	Самостоятельная работа		
1	Эволюция современных методов тренировки	8	ОК-9; ОК-8; ОК-6; ОПК-6; ПК-4; ПК-1
2	Составление начальных комплексов атлетических упражнений и растяжки	8	ОК-9; ОК-8; ОК-6; ОПК-6; ПК-4; ПК-1
3	Составление тренировочных программ	8	ОК-9; ОК-8; ОК-6; ОПК-6; ПК-4; ПК-1
4	Влияние упражнений на отдельные мышечные группы	8	ОК-9; ОК-8; ОК-6; ОПК-6; ПК-4; ПК-1
5	Правильное дыхание. Проведение круговой тренировки. Подготовка микроцикла тренировки	8	ОК-9; ОК-8; ОК-6; ОПК-6; ПК-4; ПК-1
6	Основные питательные вещества. Протеины, углеводы, пищевые жиры, минералы, витамины, калорийность продуктов	8	ОК-9; ОК-8; ОК-6; ОПК-6; ПК-4; ПК-1
7	Сбалансированная диета. Питание и тренировка	8	ОК-9; ОК-8; ОК-6; ОПК-6; ПК-4; ПК-1

ОПОП	СМК-РПД-В1.П2-2019
Рабочая программа по дисциплине Б1.В.ДВ.08.01 «Атлетическая гимнастика» по направлению подготовки 44.03.01 «Педагогическое образование», профиль подготовки «Физическая культура»	

8	Подбор упражнений и дозировки для сжигания жировых отложений	8	ОК-9; ОК-8; ОК-6; ОПК-6; ПК-4; ПК-1
9	Тренировочная программа для мальчиков	8	ОК-9; ОК-8; ОК-6; ОПК-6; ПК-4; ПК-1
10	Тренировочная программа для девочек	8	ОК-9; ОК-8; ОК-6; ОПК-6; ПК-4; ПК-1
11	Составление комплекса упражнений для различных возрастов	4	ОК-9; ОК-8; ОК-6; ОПК-6; ПК-4; ПК-1

6. Самостоятельная работа

Самостоятельная работа включает две составные части: аудиторная самостоятельная работа и внеаудиторная.

Самостоятельная аудиторная работа включает выступление по вопросам семинарских занятий, выполнение практических заданий (*при наличии*).

Внеаудиторная самостоятельная работа студентов заключается в следующих формах:

- изучение литературы; осмысление изучаемой литературы;
- работа в информационно-справочных системах;
- аналитическая обработка текста (конспектирование, реферирование);
- составление плана и тезисов ответа в процессе подготовки к занятию;
- решение задач;
- подготовка сообщений по вопросам семинарских занятий.

6.1. Планы практических занятий (7 семестр)

Практическое занятие № 1

Тема: Эволюция современных методов тренировки.

План: Атлетическая гимнастика (культуризм) как вид спорта и его развитие в России. Краткая характеристика понятия «атлетическая гимнастика». Терминология, применяемая в атлетической гимнастике. Основные понятия. Гигиенические знания и навыки. Общие гигиенические требования к занимающимся культуризмом. Закаливание. Способы закаливания. Режим дня, труда, отдыха. Врачебный контроль. Виды травм. Первая доврачебная помощь пострадавшему

Практическое занятие № 2

Тема: Составление начальных комплексов атлетических упражнений и растяжки.

План: Значение ОФП для развития основных физических качеств (быстроты, выносливости, силы, ловкости, гибкости). Виды упражнений и комплексов упражнений без предметов и с предметами. Бег, прыжки, броски. Комплексы упражнений, направленные на развитие скоростно-силовых качеств, увеличение мышечной массы. Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами. Элементы акробатики. Упражнения для выносливости. Упражнения для развития гибкости. Упражнения для растягивания мышц и суставов. Упражнения для укрепления силы хвата

ОПОП	СМК-РПД-В1.П2-2019
Рабочая программа по дисциплине Б1.В.ДВ.08.01 «Атлетическая гимнастика» по направлению подготовки 44.03.01 «Педагогическое образование», профиль подготовки «Физическая культура»	

6.2 Планы практических занятий (8 семестр)

Практическое занятие № 1

Тема: Атлетизм и другие виды спорта. Атлетизм и гибкость. Атлетизм и аэробная выносливость. Атлетизм и физическая форма. Интенсивность тренировок.

План: Комплексы общеразвивающих упражнений, направленные на развитие гибкости, координационных способностей, силовой выносливости. Упражнения на гимнастической стенке. Легкоатлетические упражнения. Бег. Спортивные и подвижные игры, направленные на развитие ловкости, быстроты, выносливости. Акробатические упражнения.

Практическое занятие № 2

Тема: Основная тренировочная программа, упражнения в атлетической гимнастике, основные тренировочные принципы.

План: Комплексы упражнений, направленные на развитие скоростно-силовых качеств, увеличение мышечной массы. Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами. Элементы акробатики. Упражнения для выносливости. Упражнения для развития гибкости. Упражнения для растягивания мышц и суставов. Упражнения для укрепления силы хвата. Упражнения для мышц рук, плечевого пояса, туловища, ног, шеи. Силовые упражнения с партнером. Маховые движения рук, ног. Наклоны, вращения, повороты туловища. Подтягивания, отжимания, приседания. Кувырки, стойки. Легкоатлетическая подготовка. Наклоны туловища вперед, назад, в стороны, широкие маховые движения рук и ног в разных плоскостях, из разных исходных положений. Упражнения на растяжение с помощью партнера и без него. «Полушпагаты» и «шпагаты». Комплекс упражнений с собственным весом. Отжимание в упоре лежа с различной постановкой рук. Подтягивание на перекладине различным хватом. Приседание на одной ноге. Упражнения на пресс (скручивания, подъем корпуса к ногам, подъем ног до прямого угла). Упражнения для мышц поясницы. Отжимания на руках с упором в стену. Вис на турнике с различным хватом.

Практическое занятие № 3

Тема: Питание и диета. Проверка состава тела.

План: Основы анатомии и физиологии человека. Основные мышечные группы, строение скелета. Обмен веществ в организме. Стратегия и тактика питания. Рациональное питание. Дробное питание. Контроль питания и его соответствие расходу энергии. Анаболические стероиды. Самоконтроль и регулирование веса.

6.2 Внеаудиторная самостоятельная работа 7 семестр

1. Тренировочный зал для занятий атлетической гимнастикой.

Вопросы для самостоятельного изучения:

Оснащение тренажерного зала; техника безопасности в зале; роль тренера; медицинский контроль.

2. Основные тренировочные принципы. Подходы, повторения и отдых между ними.

Вопросы для самостоятельного изучения:

Атлетическая гимнастика для новичков, для тренированных спортсменов (количество упражнений, серий, повторений, отдых); увеличение и снижение нагрузки; самоконтроль во время выполнения упражнений. Оказание первой медицинской помощи.

3. Боль и болевые ощущения.

Вопросы для самостоятельного изучения:

Разминка, растяжка до и после выполнения упражнений; первые симптомы травмы; оказание первой медицинской помощи.

ОПОП	СМК-РПД-В1.П2-2019
Рабочая программа по дисциплине Б1.В.ДВ.08.01 «Атлетическая гимнастика» по направлению подготовки 44.03.01 «Педагогическое образование», профиль подготовки «Физическая культура»	

4. Типы телосложений.

Вопросы для самостоятельного изучения:

Классификация по видам телосложений, их особенности, строение тела и мышц : (экторморф (астенистический), эндоморф (гиперстенический), мезоморф (нормостенический). Смешанные типы телосложений. Сферы спортивной реализации каждого типа телосложений. Определение своего типа телосложения.

5. Методы самостраховки.

Вопросы для самостоятельного изучения:

Знание техники и понимание особенностей структуры осваиваемого упражнения; выбор места расположения страхующего; приемы самостраховки на начальных этапах освоения движений или при внесении элементов его усложнения; умение занимающегося самостоятельно найти выход из неожиданно опасного положения

6. Техника безопасности.

Вопросы для самостоятельного изучения:

Техника безопасности при работе со свободными отягощениями и на тренажерах; нарушение структуры тренировочного занятия; неиспользование специальной экипировки; неблагоприятные гигиенические условия в местах занятий; несоблюдение сроков восстановления организма после предыдущей нагрузки, а также после травм и заболеваний; применение нагрузки, не соответствующей физическим возможностям организма.

7. Техника атлетических упражнений.

Вопросы для самостоятельного изучения:

Постановка правильной техники, индивидуальная подвижность суставов; развитие координационных способностей; состояние утомления; гармоничное развитие тела, равномерное распределение нагрузки по цепочке мышц, вовлеченных в движение (сильные и слабые звенья цепи).

8. Использование различных тренировочных систем.

Вопросы для самостоятельного изучения:

Комплекс атлетической гимнастики для девушек и юношей; дозировка нагрузки; методы самоконтроля; распределение тренировочного времени на различные виды программного материала при двухразовой (трехразовой) занятиях в неделю; саморегуляция и самоконтроль.

9. Постепенность нарастания нагрузки.

Вопросы для самостоятельного изучения:

Количество повторений упражнения; амплитуда движений; исходное положение; темп выполнения; степень сложности упражнения; степень и характер мышечного напряжения; мощность мышечной работы; продолжительность и характер пауз отдыха между упражнениями; пульсовой режим

10. Комплекс общеразвивающих упражнений и растяжки.

Вопросы для самостоятельного изучения:

Способы выполнения упражнений; физическая нагрузка; дыхание; осанка; основные и промежуточные положения рук, ног, туловища и движения ими; упражнения без предметов; одиночные упражнения; парные упражнения; упражнения с предметами и на снарядах.

11. Тренировочные программы.

Вопросы для самостоятельного изучения:

12. Допинг и спорт.

Вопросы для самостоятельного изучения:

Программа мониторинга Всемирного антидопингового агентства (ВАДА); отбор проб; разрешение на терапевтическое использование; процедура на разрешение терапевтическое использование; опасность биологически активных добавок;

ОПОП	СМК-РПД-В1.П2-2019
Рабочая программа по дисциплине Б1.В.ДВ.08.01 «Атлетическая гимнастика» по направлению подготовки 44.03.01 «Педагогическое образование», профиль подготовки «Физическая культура»	

соревновательный и внесоревновательный допинг контроль; запрещенный список веществ; документы регламентирующие борьбу с допингом в спорте.

Внеаудиторная самостоятельная работа 8 семестр

1. Эволюция современных методов тренировки.

Вопросы для самостоятельного изучения:

Гимнастические залы 20 и 21 века. Современное оборудование, оснащенность тренажерного зала; новые методы диеты и спортивного питания; воздействие на организм стероидов, тироксина и других биохимических препаратов;

2. Составление начальных комплексов атлетических упражнений и растяжки.

Вопросы для самостоятельного изучения:

Способы выполнения упражнений; физическая нагрузка; дыхание; осанка; основные и промежуточные положения рук, ног, туловища и движения ими; упражнения без предметов; одиночные упражнения; парные упражнения; упражнения с предметами и на снарядах.

3. Составление тренировочных программ.

Вопросы для самостоятельного изучения:

Атлетическая гимнастика, как средство физического воспитания и как восстанавливающее средство; «атлетизм», «атлетическая гимнастика» «бодибилдинг», «культуризм», «пауэрлифтинг», «амреслинг»; принцип комплектности, преемственности, вариативности.

4. Влияние упражнений на отдельные мышечные группы.

Вопросы для самостоятельного изучения:

Способы выполнения упражнений; физическая нагрузка; дыхание; осанка; основные и промежуточные положения рук, ног, туловища и движения ими; упражнения без предметов; одиночные упражнения; парные упражнения; упражнения с предметами и на снарядах

5. Правильное дыхание. Проведение круговой тренировки. Подготовка микроцикла тренировки.

Вопросы для самостоятельного изучения:

Разминка; базовые упражнения; продолжительность тренировки ;серия упражнений на 6 основных мышечных групп : ноги. спина, грудные мышцы, плечи, бицепс, трицепс; количество упражнений и подходов; использование свободного веса и тренажеров; тренировка по кругу (линейная тренировка); тренировка каждой мышцы отдельно; тренировка для новичков; тренировка для жиросжигания.

6. Основные питательные вещества. Протеины, углеводы, пищевые жиры, минералы, витамины, калорийность продуктов.

Вопросы для самостоятельного изучения:

Роль основных питательных веществ для организма; физиологическая потребность в питательных веществах; последствия недостаточности питательных веществ; классификация витаминов: водорастворимые, жирорастворимые, витаминopodobные вещества; авитаминоз; гиповитаминоз.

7. Сбалансированная диета. Питание и тренировка.

Вопросы для самостоятельного изучения:

Подсчет калорий, составление ежедневного рациона питания; соблюдение питьевого режима исключение из рациона сахара; сокращение количества желтков; распределение времени на прием пищи; роль физических нагрузок.

8. Подбор упражнений и дозировки для сжигания жировых отложений.

Вопросы для самостоятельного изучения:

Метаболизм; пищевые жиросжигатели; условия сжигания жира; тренировки для сжигания жира; кардио для сжигания жира

ОПОП	СМК-РПД-В1.П2-2019
Рабочая программа по дисциплине Б1.В.ДВ.08.01 «Атлетическая гимнастика» по направлению подготовки 44.03.01 «Педагогическое образование», профиль подготовки «Физическая культура»	

9. Тренировочная программа для мальчиков.

Вопросы для самостоятельного изучения:

Адаптация организма к физическим нагрузкам; восстановление подвижности в суставах; формирование мотивации к регулярным занятиям; освоение техники выполнения упражнения; улучшение внутри и межмышечной координации; формирование и закрепление стабилизации позвоночника и суставов; повышение энергообеспечения мышц; длительность этапа; рекомендуемая сила сопротивления; рекомендуемое количество повторений; рекомендуемое количество занятий в неделю; коррекционно-развивающий этап; задачи силовой направленности; поддерживающий этап.

10. Тренировочная программа для девочек.

Вопросы для самостоятельного изучения:

Индивидуальные и мотивационные особенности; длительность упражнений, величина нагрузки, количество повторений; групповые занятия, индивидуальные тренировки, круговая тренировка, игры, конкурсы.

11. Составление комплекса упражнений для различных возрастов.

Вопросы для самостоятельного изучения:

- упражнения без отягощений и предметов, связанные с преодолением сопротивления собственного веса тела;
- упражнения на снарядах массового типа и гимнастического многоборья;
- упражнения с гимнастическими предметами определенной конструкции и тяжести (мячи, палки, амортизаторы и т.п.)
- упражнения со стандартными отягощениями (гантели, гири, штанга)4
- упражнения с партнером (в парах, тройках);
- упражнения на тренажерах и специальных устройствах;

7. Примерная тематика контрольных работ, курсовых работ (при наличии)

8. Перечень вопросов на дифференцированный зачёт

1. История развития атлетической гимнастики. Эволюция современных методов тренировки.
2. Атлетическая гимнастика, как спортивно-педагогическая дисциплина в системе физического воспитания.
3. Эволюция современных методов тренировки.
4. Составление начальных комплексов атлетических упражнений и растяжки.
5. Тренировочный зал для занятий атлетической гимнастикой.
6. Основные тренировочные принципы. Подходы, повторения и отдых между ними.
7. Боль и болевые ощущения.
8. Типы телосложений.
9. Методы самостраховки.
10. Техника атлетических упражнений.
11. Использование различных тренировочных систем.
12. Постепенность нарастания нагрузки.
13. Комплекс общеразвивающих упражнений и растяжки.
14. Тренировочные программы.
15. Допинг и спорт.
16. Атлетизм и другие виды спорта.
17. Атлетизм и гибкость.
18. Атлетизм и аэробная выносливость.
19. Атлетизм и физическая форма. Интенсивность тренировок.
20. Основная тренировочная программа, упражнения в атлетической гимнастике, основные тренировочные принципы.

ОПОП	СМК-РПД-В1.П2-2019
Рабочая программа по дисциплине Б1.В.ДВ.08.01 «Атлетическая гимнастика» по направлению подготовки 44.03.01 «Педагогическое образование», профиль подготовки «Физическая культура»	

21. Питание и диета. Проверка состава тела.
22. Эволюция современных методов тренировки.
23. Составление начальных комплексов атлетических упражнений и растяжки.
24. Влияние упражнений на отдельные мышечные группы.
25. Правильное дыхание. Проведение круговой тренировки. Подготовка микроцикла тренировки.
26. Основные питательные вещества. Протеины, углеводы, пищевые жиры, минералы, витамины, калорийность продуктов.
27. Сбалансированная диета. Питание и тренировка.
28. Подбор упражнений и дозировки для сжигания жировых отложений.
29. Тренировочная программа для мальчиков и девочек.
30. Составление комплекса упражнений для различных возрастов.
31. история развития атлетизма на Камчатке.
32. правила безопасного поведения на занятиях атлетической гимнастики и занятиях другими видами спорта.
32. Режим дня и личная гигиена.
33. Совершенствование осанки и атлетического телосложения с помощью отягощений.
34. Основы методики силовой подготовки.
35. Основы методики силовой подготовки.
36. Врачебный контроль, самоконтроль, оказание первой помощи при травмах.
37. Места занятий, оборудование и инвентарь.

9. Учебно-методическое и информационное обеспечение

9.1. Основная учебная литература

1. *Дворкин, Л. С.* Атлетическая гимнастика. Методика обучения : учебное пособие для среднего профессионального образования / Л. С. Дворкин. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 148 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-11032-6. — Режим доступа : www.biblio-online.ru/book/atleticheskaya-gimnastika-metodika-obucheniya-4553302.
2. *Рубанович, В. Б.* Врачебно-педагогический контроль при занятиях физической культурой : учебное пособие / В. Б. Рубанович. — 3-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 253 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-07030-9. — Режим доступа : www.biblio-online.ru/book/vrachebno-pedagogicheskiy-kontrol-pri-zanyatiyah-fizicheskoy-kulturoy-452538
3. *Германов, Г. Н.* Двигательные способности и физические качества. Разделы теории физической культуры : учебное пособие для вузов / Г. Н. Германов. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 224 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-04492-8. — Режим доступа : www.biblio-online.ru/book/dvigatelnye-sposobnosti-i-fizicheskie-kachestva-razdely-teorii-fizicheskoy-kultury-453843
4. *Стриханов, М. Н.* Физическая культура и спорт в вузах : учебное пособие / М. Н. Стриханов, В. И. Савинков. — 2-е изд. — Москва : Издательство Юрайт, 2019. — 160 с. — (Образовательный процесс). — ISBN 978-5-534-10524-7. — Режим доступа : www.biblio-online.ru/book/fizicheskaya-kultura-i-sport-v-vuzah-430716
5. *Письменский, И. А.* Физическая культура : учебник для бакалавриата и специалитета / И. А. Письменский, Ю. Н. Аллянов. — Москва : Издательство Юрайт, 2019. — 493 с. — (Бакалавр и специалист). — ISBN 978-5-534-09116-8. — Режим доступа : www.biblio-online.ru/book/fizicheskaya-kultura-431427

9.2. Дополнительная учебная литература:

ОПОП	СМК-РПД-В1.П2-2019
Рабочая программа по дисциплине Б1.В.ДВ.08.01 «Атлетическая гимнастика» по направлению подготовки 44.03.01 «Педагогическое образование», профиль подготовки «Физическая культура»	

1. *Литош, Н. Л.* Адаптивная физическая культура для детей с нарушениями в развитии. Психолого-педагогическое сопровождение : учебное пособие для вузов / Н. Л. Литош. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 156 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-12705-8. — Режим доступа : www.biblio-online.ru/book/adaptivnaya-fizicheskaya-kultura-dlya-detey-s-narusheniyami-v-razviti-pshihologo-pedagogicheskoe-soprovozhdenie-448143
2. *Бурухин, С. Ф.* Методика обучения физической культуре. гимнастика : учебное пособие для среднего профессионального образования / С. Ф. Бурухин. — 3-е изд., исп. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2019. — 173 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-07538-0. — Режим доступа : www.biblio-online.ru/book/metodika-obucheniya-fizicheskoy-kulture-gimnastika-437753
3. *Михайлов, Н. Г.* Методика обучения физической культуре. Аэробика : учебное пособие для среднего профессионального образования / Н. Г. Михайлов, Э. И. Михайлова, Е. Б. Деревлёва. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2019. — 138 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-07636-3. — Режим доступа : www.biblio-online.ru/book/metodika-obucheniya-fizicheskoy-kulture-aerobika-438685

9.3. Ресурсы информационно-телекоммуникационной сети Интернет:

1. ЭБС iprbooks.ru – электронно-библиотечная система <http://www.iprbookshop.ru>
2. ЭБС Юрайт – электронная библиотека <https://biblio-online.ru>

10. Формы и критерии оценивания учебной деятельности студента

На основании разработанной компетентностной модели выпускника образовательные цели представлены в виде набора компетенций как планируемых результатов освоения образовательной программы. Определение уровня достижения планируемых результатов освоения образовательной программы осуществляется посредством оценки уровня сформированности компетенции и оценки уровня успеваемости обучающегося по пятибалльной системе («отлично», «хорошо», «удовлетворительно», «неудовлетворительно», «зачтено», «не зачтено»).

Основными критериями оценки в зависимости от вида работы обучающегося являются: сформированность компетенций (знаний, умений и владений), степень владения профессиональной терминологией, логичность, обоснованность, четкость изложения материала, ориентирование в научной и специальной литературе.

Критерии оценивания уровня сформированности компетенций и оценки уровня успеваемости обучающегося

Текущий контроль

Уровень сформированности компетенции	Уровень освоения модулей дисциплины (оценка)	Критерии оценивания отдельных видов работ обучающихся			
		Практические занятия	Самостоятельная работа	Написание реферата	Сдача контрольных нормативов
Высокий	отлично	глубокое знание и понимание теоретического содержания дисциплины; использование новых	глубокое знание и понимание теоретического содержания дисциплины; использование новых	глубокое знание и понимание теоретического содержания дисциплины;	глубокое знание и понимание теоретического содержания дисциплины; использование новых ресурсов

ОПОП	СМК-РПД-В1.П2-2019
Рабочая программа по дисциплине Б1.В.ДВ.08.01 «Атлетическая гимнастика» по направлению подготовки 44.03.01 «Педагогическое образование», профиль подготовки «Физическая культура»	

		ресурсов (технологий, средств) в решении профессиональных задач; увеличение доли собственного участия в профессиональных практических видах деятельности, непредусмотренных образовательной программой; расширение среды профессиональной деятельности, не предусмотренной образовательной программой; наличие навыков системной оценки качества своей профессиональной деятельности	ресурсов (технологий, средств) в решении профессиональных задач; увеличение доли собственного участия в профессиональных практических видах деятельности, не предусмотренных образовательной программой; расширение среды профессиональной деятельности, не предусмотренной образовательной программой; наличие навыков системной оценки качества своей профессиональной деятельности	использование новых ресурсов (технологий, средств) в решении профессиональных задач; увеличение доли собственного участия в профессиональных практических видах деятельности, не предусмотренных образовательной программой; расширение среды профессиональной деятельности, не предусмотренной образовательной программой; наличие навыков системной оценки качества своей профессиональной деятельности	(технологий, средств) в решении профессиональных задач; увеличение доли собственного участия в профессиональных практических видах деятельности, не предусмотренных образовательной программой; расширение среды профессиональной деятельности, не предусмотренной образовательной программой; наличие навыков системной оценки качества своей профессиональной деятельности
Базовый	хорошо	полное знание и понимание теоретического содержания дисциплины; достаточная	полное знание и понимание теоретического содержания дисциплины; достаточная	полное знание и понимание теоретического содержания	полное знание и понимание теоретического содержания дисциплины; достаточная

ОПОП	СМК-РПД-В1.П2-2019
Рабочая программа по дисциплине Б1.В.ДВ.08.01 «Атлетическая гимнастика» по направлению подготовки 44.03.01 «Педагогическое образование», профиль подготовки «Физическая культура»	

		сформированность практических умений, продемонстрированная в ходе осуществления и профессиональной деятельности как в учебной, так и реальной практик; наличие навыков оценивания собственных достижений, определения проблем и потребностей в конкретной области профессиональной деятельности	сформированность практических умений, продемонстрированная в ходе осуществления и профессиональной деятельности как в учебной, так и реальной практик; наличие навыков оценивания собственных достижений, определения проблем и потребностей в конкретной области профессиональной деятельности	дисциплины ; достаточная сформированность практически умений, продемонстрированная в ходе осуществления профессиональной деятельности и как в учебной, так и реальной практик; наличие навыков оценивания собственных достижений, определения проблем и потребностей в конкретной области профессиональной деятельности	сформированность практических умений, продемонстрированная в ходе осуществления профессиональной деятельности как в учебной, так и реальной практик; наличие навыков оценивания собственных достижений, определения проблем и потребностей в конкретной области профессиональной деятельности
Пороговые	удовлетворительно	понимание теоретического содержания дисциплины с незначительными пробелами; несформированность некоторых практических умений при применении знаний в конкретных ситуациях,	понимание теоретического содержания дисциплины с незначительными пробелами; несформированность некоторых практических умений при применении знаний в конкретных ситуациях,	понимание теоретического содержания дисциплины с незначительными пробелами; несформированность некоторых практических умений при применении	понимание теоретического содержания дисциплины с незначительными пробелами; несформированность некоторых практических умений при применении в конкретных ситуациях, наличие

ОПОП	СМК-РПД-В1.П2-2019
Рабочая программа по дисциплине Б1.В.ДВ.08.01 «Атлетическая гимнастика» по направлению подготовки 44.03.01 «Педагогическое образование», профиль подготовки «Физическая культура»	

		наличие мотивационной готовности к самообразованию, саморазвитию	наличие мотивационной готовности к самообразованию, саморазвитию	знаний в конкретных ситуациях, наличие мотивационной готовности к самообразованию, саморазвитию	мотивационной готовности к самообразованию, саморазвитию
Компетенции не сформированы	неудовлетворительно	отсутствует понимание теоретического содержания дисциплины, несформированность практических умений при применении знаний в конкретных ситуациях, отсутствие мотивационной готовности к самообразованию, саморазвитию	отсутствует понимание теоретического содержания дисциплины, несформированность практических умений при применении знаний в конкретных ситуациях, отсутствие мотивационной готовности к самообразованию, саморазвитию	отсутствует понимание теоретического содержания дисциплины, несформированность практических умений при применении знаний в конкретных ситуациях, отсутствие мотивационной готовности к самообразованию, саморазвитию	отсутствует понимание теоретического содержания дисциплины, несформированность практических умений при применении знаний в конкретных ситуациях, отсутствие мотивационной готовности к самообразованию, саморазвитию

Промежуточная аттестация

Уровень сформированности компетенции	Уровень освоения дисциплины	Критерии оценивания обучающихся (работ обучающихся)	
		Дифференцированный зачет	Сдача тестов
Высокий	отлично (зачтено)	глубокое знание и понимание теоретического содержания дисциплины; использование новых ресурсов (технологий, средств) в решении профессиональных задач; увеличение доли собственного участия в профессиональных	Студент рассматривает тему на основе целостного подхода и причинно-следственных связей, эффективно распознает ключевые вопросы и логично раскрывает тему. Отличную оценку получает обучаемый, который

ОПОП	СМК-РПД-В1.П2-2019
Рабочая программа по дисциплине Б1.В.ДВ.08.01 «Атлетическая гимнастика» по направлению подготовки 44.03.01 «Педагогическое образование», профиль подготовки «Физическая культура»	

		практических видах деятельности, не предусмотренных образовательной программой; расширение среды профессиональной деятельности, не предусмотренной образовательной программой; наличие навыков системной оценки качества своей профессиональной деятельности	творчески, глубоко и всесторонне осветил тему на базе основополагающих литературных источников; если в работе всесторонне проанализированы примеры, факты из практики по данной проблематике; ощущается строгая и логическая последовательность изложения материала.
Базовый	хорошо (зачтено)	полное знание и понимание теоретического содержания дисциплины; достаточная сформированность практических умений, продемонстрированная в ходе осуществления профессиональной деятельности как в учебной, так и реальной практик; наличие навыков оценивания собственных достижений, определения проблем и потребностей в конкретной области профессиональной деятельности	Студент определяет главную цель и подцели, рассуждает логически, но не умеет расставлять приоритеты. Хорошую оценку получает обучаемый, который в работе показал твёрдые знания предмета, определил и достаточно полно раскрыл основные вопросы темы на примере ряда источников. На снижение оценки в этом случае повлияли неточности в изложении материала, стилистические погрешности, слабое оформление и не выраженная самостоятельность работы.
Пороговый	удовлетворительно (зачтено)	понимание теоретического содержания дисциплины с незначительными пробелами; несформированность некоторых практических умений при применении знаний в конкретных ситуациях, наличие мотивационной готовности к самообразованию, саморазвитию	Студент находит связи между данными, на первый взгляд не связанными между собой, но не способен обобщать разнородную информацию и на ее основе предлагать решения в ситуациях повышенной сложности. Удовлетворительную оценку получает обучаемый, который правильно осветил тему, но мало использовал литературных источников, недостаточно раскрыл содержание вопросов плана, допустил неверную трактовку либо неточность в раскрытии ли оценке какого-либо вопроса.
Компетенции не	неудовлетворительн	отсутствует понимание теоретического содержания	Студент не может установить для себя и других направление и

ОПОП	СМК-РПД-В1.П2-2019
Рабочая программа по дисциплине Б1.В.ДВ.08.01 «Атлетическая гимнастика» по направлению подготовки 44.03.01 «Педагогическое образование», профиль подготовки «Физическая культура»	

сформированы	о (не зачтено)	дисциплины, несформированность практических умений при применении знаний в конкретных ситуациях, отсутствие мотивационной готовности к самообразованию, саморазвитию	порядок действий, необходимые для достижения цели, не соблюдает установленные сроки для выполнения текущих обязанностей.
--------------	----------------	--	--

11. Материально-техническая база

Помещение для самостоятельной работы, оборудованное учебной мебелью, компьютерами с подключением к сети Интернет, обеспеченным доступом в ЭИОС вуза, ЭБС Юрайт.

Спортивный оснащенный зал, оборудование и технические средства для организации и проведения учебных занятий и соревнований; оборудование и технические средства для организации и проведения практических занятий (занятий семинарского типа), текущего контроля и промежуточной аттестации.