

Документ подписан простой электронной подписью Информация о владельце: Ф.И.О. Черкунов Евгений Сергеевич	СМК-РПД-В1.П2-2019
Рабочая программа по дисциплине Б1.В.01.06 «Атлетическая гимнастика» по направлению подготовки 44.03.01 Педагогическое образование, профиль подготовки «Физическая культура»	
Дата подписания: 19.04.2021 02:35:34	
Уникальный программный ключ: 39428e82d614a3cd984017b018f0fd2c07192da9bc77db685db2d16770f6a7c	

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 2019г., протокол №8
Зав. кафедрой физического воспитания
_____ Л.А.Баранова

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Б1.В.01.06 «Атлетическая гимнастика»

Направление подготовки: 44.03.01 Педагогическое образование
Направленность(профиль) подготовки: «Физическая культура»

Квалификация выпускника: бакалавр

Формы обучения: заочная

Курс: 4 **Семестр:** 7,8

Дифференцированный зачёт: 8 семестр

Год набора 2019,2020

Петропавловск-Камчатский 2019г.

ОПОП	СМК-РПД-В1.П2-2019
Рабочая программа по дисциплине Б1.В.01.06 «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 - бакалавриат по направлению подготовки 44.03.01 Педагогическое образование, утверждённого приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 22.02.2018 г. № 121, зарегистрированным в Минюсте России 15.03.2018 г. № 50362 (далее ФГОС ВО).

Разработчик (и):

Старший преподаватель кафедры физического воспитания

(Должность, кафедра)

_____ Кононова Е.Э.

ОПОП	СМК-РПД-В1.П2-2019
Рабочая программа по дисциплине Б1.В.01.06 «Атлетическая гимнастика» по направлению подготовки 44.03.01 Педагогическое образование, профиль подготовки «Физическая культура»	

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.01.06 «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. Дисциплины (модули). Часть, формируемая участниками образовательных отношений. 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 «Биология человека», «Анатомия», «Лёгкая атлетика», «Гимнастика»

3. Планируемые результаты обучения по дисциплине

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование следующих компетенций в соответствии с ФГОС ВО по данному направлению подготовки: УК-7, ОПК-3, ОПК-8, ПК-1, ПК-2, ПК-3

Наименование категории (группы) универсальных компетенций	Код и наименование универсальной компетенции выпускника	Код и наименование индикатора достижения универсальной компетенции
Самоорганизация и саморазвитие (в том числе здоровьесбережение)	УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК 7.1. Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдает нормы здорового образа жизни. УК 7.2. Использует основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учётом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности. УК 7.3. Соблюдает и пропагандирует нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности.
Совместная и индивидуальная учебная и воспитательная деятельность обучающихся	ОПК-3. Способен организовывать совместную и индивидуальную учебную и воспитательную деятельность обучающихся, в том числе с особыми образовательными потребностями, в	ОПК-3.1 Устанавливает позитивные взаимоотношения с обучающимися, создаёт благоприятный психологический климат в процессе организации совместной деятельности обучающихся. ОПК-3.2 Соотносит виды адресной помощи с индивидуальными образовательными потребностями обучающихся. ОПК-3.3 Объясняет особенности применения психолого-педагогических технологий (в том числе инклюзивных), необходимых для адресной

ОПОП	СМК-РПД-В1.П2-2019
Рабочая программа по дисциплине Б1.В.01.06 «Атлетическая гимнастика» по направлению подготовки 44.03.01 Педагогическое образование, профиль подготовки «Физическая культура»	

	соответствии с требованием федеральных государственных образовательных стандартов	работы с различными категориями обучающихся с особыми образовательными потребностями. ОПК-3.4 Демонстрирует методы (первичного) выявления детей с особыми образовательными потребностями (аутисты, дети с синдромом дефицита внимания гиперактивностью и др.). ОПК-3.5 Организует совместную и индивидуальную учебную и воспитательную деятельность обучающихся, в том числе с особыми образовательными потребностями, на основе разработанных моделей в соответствии с требованиями ФГОС.
Научные основы педагогической деятельности	ОПК-8. Способен осуществлять педагогическую деятельность на основе специальных научных знаний	. ОПК-8.1. Использует специальные научные знания (по профилю) в урочной и внеурочной деятельности, дополнительном образовании обучающихся. ОПК-8.2. Использует современные, в том числе интерактивные, формы и методы образовательной и воспитательной работы для осуществления проектной деятельности обучающихся, проведения лабораторных экспериментов, экскурсионной работы, полевой практики и т.п.

Профессиональные компетенции, сформированные на основе профессиональных стандартов

Задача ПД	Объект или область знания	Код и наименование профессиональной компетенции	Код и наименование индикатора достижения профессиональной компетенции
Проектирование образовательного процесса в образовательных организациях начального общего, основного общего, среднего общего образования. Реализация образовательного процесса в образовательных организациях начального общего, основного общего, среднего общего образования.	Обучение, воспитание и развитие учащихся	ПК-1. Способен к проектированию программ учебных предметов в соответствии с требованиями ФГОС начального, основного и среднего общего образования	ПК-1.1. Анализирует учебные материалы предметной области с точки зрения их научности, психолого-педагогической и методической целесообразности использования; проектирует результаты обучения в соответствии с нормативными документами в сфере образования, возрастными особенностями обучающихся, дидактическими задачами ПК-1.2. Конструирует содержание обучения по предмету в соответствии с требованиями примерных образовательных программ по учебному предмету; программами и учебниками по преподаваемому предмету. ПК-1.3. Разрабатывает рабочую программу по предмету, курсу на основе примерных основных общеобразовательных программ и обеспечивать ее выполнение.
		ПК-2. Готов реализовывать	ПК-2.1. Планирует и осуществляет учебный процесс в соответствии с основной общеобразовательной программой, примерной

ОПОП	СМК-РПД-В1.П2-2019
Рабочая программа по дисциплине Б1.В.01.06 «Атлетическая гимнастика» по направлению подготовки 44.03.01 Педагогическое образование, профиль подготовки «Физическая культура»	

		образовательные программы по учебным предметам в соответствии с требованиями образовательных стандартов	образовательной программой по предмету ПК-2.2. Реализует рабочую программу учебной дисциплины; ПК-2.3. Корректирует рабочую программу учебной дисциплины для различных категорий обучающихся. Составляет план, конспект, технологическую карту учебных занятий соответствующих предметных областей, включая различные приёмы формирования познавательной мотивации обучающихся
		ПК-3. Способен осуществлять обучение учебному предмету на основе использования предметных методик и современных образовательных технологий	ПК-3.1. Обосновывает выбор применения методов и технологий обучения предмету в образовательной практике, исходя из особенностей содержания учебного материала, возраста и образовательных потребностей обучаемых; ПК-3.2. Формулирует цели, определяет содержание, формы, методы, средства и прогнозирует обучение учебному предмету на основе использования предметных методик и современных образовательных технологий ПК-3.3. Организует образовательный процесс по предмету, на основе использования предметных методик и современных образовательных технологий

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	10	0	94	108
	Всего	4	10	0	94	108

Тематический план 7 семестр

Модуль 1

	Тема	Кол-во часов	Компетенции по теме
	Лекции		
1	История развития атлетической гимнастики. Эволюция современных методов тренировки	2	УК-7, ОПК-3, ОПК-8, ПК-1, ПК-2, ПК-3

ОПОП	СМК-РПД-В1.П2-2019
Рабочая программа по дисциплине Б1.В.01.06 «Атлетическая гимнастика» по направлению подготовки 44.03.01 Педагогическое образование, профиль подготовки «Физическая культура»	

2	Атлетическая гимнастика, как спортивно-педагогическая дисциплина в системе физического воспитания	2	УК-7, ОПК-3, ОПК-8, ПК-1, ПК-2, ПК-3
Практические занятия			
1	Эволюция современных методов тренировки	2	УК-7, ОПК-3, ОПК-8, ПК-1, ПК-2, ПК-3
2	Составление начальных комплексов атлетических упражнений и растяжки	2	УК-7, ОПК-3, ОПК-8, ПК-1, ПК-2, ПК-3
3	Элементы атлетической гимнастики в домашних условиях	2	УК-7, ОПК-3, ОПК-8, ПК-1, ПК-2, ПК-3
4	Принципы построения тренировки по атлетической гимнастики	2	УК-7, ОПК-3, ОПК-8, ПК-1, ПК-2, ПК-3
5	Задачи учебно-тренировочного занятия	2	УК-7, ОПК-3, ОПК-8, ПК-1, ПК-2, ПК-3
Самостоятельная работа			
1	Тренировочный зал для занятий атлетической гимнастикой	8	УК-7, ОПК-3, ОПК-8, ПК-1, ПК-2, ПК-3
2	Основные тренировочные принципы. Подходы, повторения и отдых между ними	8	УК-7, ОПК-3, ОПК-8, ПК-1, ПК-2, ПК-3
3	Боль и болевые ощущения	8	УК-7, ОПК-3, ОПК-8, ПК-1, ПК-2, ПК-3
4	Типы телосложений	8	УК-7, ОПК-3, ОПК-8, ПК-1, ПК-2, ПК-3
5	Методы самостраховки	8	УК-7, ОПК-3, ОПК-8, ПК-1, ПК-2, ПК-3
6	Техника безопасности	8	УК-7, ОПК-3, ОПК-8, ПК-1, ПК-2, ПК-3
7	Техника атлетических упражнений	8	УК-7, ОПК-3, ОПК-8, ПК-1, ПК-2, ПК-3
8	Использование различных тренировочных систем	8	УК-7, ОПК-3, ОПК-8, ПК-1, ПК-2, ПК-3
9	Постепенность нарастания нагрузки	8	УК-7, ОПК-3, ОПК-8, ПК-1, ПК-2, ПК-3

ОПОП	СМК-РПД-В1.П2-2019
Рабочая программа по дисциплине Б1.В.01.06 «Атлетическая гимнастика» по направлению подготовки 44.03.01 Педагогическое образование, профиль подготовки «Физическая культура»	

10	Комплекс общеразвивающих упражнений и растяжки	8	УК-7, ОПК-3, ОПК-8, ПК-1, ПК-2, ПК-3
11	Тренировочные программы	8	УК-7, ОПК-3, ОПК-8, ПК-1, ПК-2, ПК-3
12	Допинг и спорт	6	УК-7, ОПК-3, ОПК-8, ПК-1, ПК-2, ПК-3

Модули дисциплины

Наименование модуля	Лекции	Практики/ Семинары	Лабораторные	Сам. работа	Всего, часов
Атлетическая гимнастика		6	0	66	72
Всего		6	0	66	72

Тематический план 8 семестр

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	УК-7, ОПК-3, ОПК-8, ПК-1, ПК-2, ПК-3
2	Основная тренировочная программа, упражнения в атлетической гимнастике, основные тренировочные принципы	2	УК-7, ОПК-3, ОПК-8, ПК-1, ПК-2, ПК-3
3	Питание и диета. Проверка состава тела	2	УК-7, ОПК-3, ОПК-8, ПК-1, ПК-2, ПК-3
	Самостоятельная работа		
1	Эволюция современных методов тренировки	6	УК-7, ОПК-3, ОПК-8, ПК-1, ПК-2, ПК-3
2	Составление начальных комплексов атлетических упражнений и растяжки	6	УК-7, ОПК-3, ОПК-8, ПК-1, ПК-2, ПК-3
3	Составление тренировочных программ	6	УК-7, ОПК-3, ОПК-8, ПК-1, ПК-2, ПК-3
4	Влияние упражнений на отдельные мышечные группы	6	УК-7, ОПК-3, ОПК-8, ПК-1, ПК-2, ПК-3
5	Правильное дыхание. Проведение круговой тренировки. Подготовка микроцикла тренировки	6	УК-7, ОПК-3, ОПК-8, ПК-1, ПК-2, ПК-3

ОПОП	СМК-РПД-В1.П2-2019
Рабочая программа по дисциплине Б1.В.01.06 «Атлетическая гимнастика» по направлению подготовки 44.03.01 Педагогическое образование, профиль подготовки «Физическая культура»	

6	Основные питательные вещества. Протеины, углеводы, пищевые жиры, минералы, витамины, калорийность продуктов	6	УК-7, ОПК-3, ОПК-8, ПК-1, ПК-2, ПК-3
7	Сбалансированная диета. Питание и тренировка	6	УК-7, ОПК-3, ОПК-8, ПК-1, ПК-2, ПК-3
8	Подбор упражнений и дозировки для сжигания жировых отложений	6	УК-7, ОПК-3, ОПК-8, ПК-1, ПК-2, ПК-3
9	Тренировочная программа для мальчиков	6	УК-7, ОПК-3, ОПК-8, ПК-1, ПК-2, ПК-3
10	Тренировочная программа для девочек	6	УК-7, ОПК-3, ОПК-8, ПК-1, ПК-2, ПК-3
11	Составление комплекса упражнений для различных возрастов	6	УК-7, ОПК-3, ОПК-8, ПК-1, ПК-2, ПК-3

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.

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

ОПОП	СМК-РПД-В1.П2-2019
Рабочая программа по дисциплине Б1.В.01.06 «Атлетическая гимнастика» по направлению подготовки 44.03.01 Педагогическое образование, профиль подготовки «Физическая культура»	

выносливости. Упражнения для развития гибкости. Упражнения для растягивания мышц и суставов. Упражнения для укрепления силы хвата.

Практическое занятие № 3

Тема: Элементы атлетической гимнастики в домашних условиях.

План: Подбор для себя удобного комплекса упражнений соразмерно своим силам. Изучение правильной техники выполнения конкретных упражнений. Подготовка спортивного инвентаря. Техника безопасности во время самостоятельных занятий. Упражнения для разминки. Основная часть занятий (упражнения с отягощением). Заключительная часть занятий (заминка).

Практическое занятие №4

Тема: Принципы построения тренировки по атлетической гимнастики.

План: Выбор и техника выполнения упражнений. Принцип качества усилия. Принцип негативных движений. Принцип объединяющих серий. Принцип приоритета. Принцип сплит или раздельных тренировок. Принцип интуиции.

Практическое занятие №5

Тема: Задачи учебно-тренировочного занятия.

План: Образовательные: техника, страховка и техника безопасности; совершенствование навыков в упражнениях. Оздоровительные и развивающие. Воспитательные.

6.1 Самостоятельная работа (7 семестр)

Здание к самостоятельной работе:

1. Тренировочный зал для занятий атлетической гимнастикой (понятие и виды атлетической гимнастики (бодибилдинг, культуризм, пауэрлифтинг, амреслинг). Характеристика мести оборудования для занятий: атлетические залы, снаряды, инвентарь. Основные требования и правила к снарядам и местам проведения атлетических занятий для обеспечения безопасности спортсменов) – написание конспекта.
2. Основные тренировочные принципы. Подходы, повторения и отдых между ними (преодоление сопротивления собственного тела, без использования тяжестей и дополнительных спортивных снарядов. Перемещения собственного тела с использованием « классических гимнастических» снарядов- колец, перекладины, брусьев, коня, канатов, гимнастической стенки, техника упражнений; количество занятий; увеличение нагрузки.) Движения с предметами, имеющими определенные характеристики для тяжести и эластичности (набивные мячи, эспандеры), Организационно- методические действия с использованием стандартных тяжестей: гирь, штанги, гантели - написание конспекта.
3. Боль и болевые ощущения (виды боли - физиологическая (острая) и патологическая (хроническая). Порог болевой чувствительности- написание конспекта.
4. Типы телосложений (экторморфы, мезоморфы, эндоморфы)- написание конспекта.
5. Методы самостраховки (выполнение упражнений, соответствующие физической подготовленности организма. Использование отягощений в зависимости от возраста и уровня подготовленности. Самоконтроль за состоянием организма (измерение пульса, давления)- написание конспекта.
6. Техника безопасности (исправность оборудования и снарядов; роль разминки; дыхание во время выполнения упражнений; подбор веса)- написание конспекта.

ОПОП	СМК-РПД-В1.П2-2019
Рабочая программа по дисциплине Б1.В.01.06 «Атлетическая гимнастика» по направлению подготовки 44.03.01 Педагогическое образование, профиль подготовки «Физическая культура»	

7. Техника атлетических упражнений (отсутствие риска травматизма при выполнении любого упражнения; правильная техника - большой эффект от тренировок; правильная техника – оптимальное и рациональное движение, обоснованное с точки зрения биомеханики тела человека- написание конспекта.
8. Использование различных тренировочных систем (повторный метод (количество подходов, интервал отдыха, увеличение нагрузки); круговой метод (использование принципа « сверху вниз» (плечевой пояс, грудь, спина, ноги) и « снизу-вверх», порядок проработки; повторно-круговой метод- написание конспекта.
9. Постепенность нарастания нагрузки (регулятор атлетической гимнастики: объем физической нагрузки (суммарное количество выполненной работы, время выполнения всех упражнений; интенсивность – количество проделанной работы за определенный отрезок времени.- написание конспекта.
10. Комплекс общеразвивающих упражнений и растяжки - написание конспекта.
11. Тренировочные программы (упражнения для развития отдельных мышц: икры, ягодицы, мышцы спины (прямые мышцы спины, широчайшие), трапециевидные мышцы, косые мышцы живота, грудные мышцы, дельтовидные мышцы, трицепсы, бицепсы, предплечья, мышцы шеи- написание конспекта.
12. Допинг и спорт (наркотики и анальгетики, анаболические стероиды, гормоны, селективные модуляторы андрогенных рецепторов. Всемирное антидопинговое агентство написание конспекта.

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. Кувьрки, 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.

ОПОП	СМК-РПД-В1.П2-2019
Рабочая программа по дисциплине Б1.В.01.06 «Атлетическая гимнастика» по направлению подготовки 44.03.01 Педагогическое образование, профиль подготовки «Физическая культура»	

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 Самостоятельная работа (8 семестр)

Здание к самостоятельной работе.

1. Эволюция современных методов тренировки (оснащение спортивных залов, усовершенствование тренажеров, методы спортивного питания, диеты, медицинский контроль, самоконтроль)- написание конспекта.
2. Составление начальных комплексов атлетических упражнений и растяжки (базовый комплекс: разминка, основная часть, заминка.)- написание конспекта.
3. Составление тренировочных программ, (комплекс упражнений без отягощений, комплекс упражнений с дополнительными весами и снарядами)- написание конспекта.
4. Влияние упражнений на отдельные мышечные группы (развитие силы, выносливости, скорости реакции мышц, гибкости, ловкости, координации. Улучшение общей физической формы)- написание конспекта.
5.Правильное дыхание. Проведение круговой тренировки. Подготовка микроцикла тренировки. (Три этапа дыхания: вдох, задержка дыхания, выдох. Глубина дыхания: глубокое равномерное; равномерное дыхание с задержкой во время выдоха; дыхание со встречным движением. Принципы построения круговой тренировки (разминка, базовые упражнения, продолжительность тренировки, количество упражнений на каждую мышечную группу, количество раз в подходе, использование собственного веса или тренажера. Варианты круговой тренировки: тренировка по кругу (линейная); тренировка каждой мышцы отдельно- написание конспекта.
6. Основные питательные вещества. (Протеины, углеводы, пищевые жиры, минералы, витамины, калорийность продуктов – их свойства и значение для организма человека)-написание конспекта.
7. Сбалансированная диета. Питание и тренировка (питание перед тренировкой чтобы похудеть; питание после тренировки для сжигания жира; режим питья во время тренировки; распорядок питания.)- написание конспекта.
8. Подбор упражнений и дозировки для сжигания жировых отложений (силовые и кардио тренировки, аэробные, интервальные - написание конспекта.
9. Тренировочная программа для мальчиков (отягощения для мальчиков согласно своему возрасту; техника упражнений; количество занятий; увеличение нагрузки.)- написание конспекта.
10.Тренировочная программа для девочек (отягощения для девочек согласно своему возрасту; техника упражнений; количество занятий; увеличение нагрузки.)- написание конспекта.
11. Составление комплекса упражнений для различных возрастов (техника упражнений; количество занятий; увеличение нагрузки.)- написание конспекта.

ОПОП	СМК-РПД-В1.П2-2019
Рабочая программа по дисциплине Б1.В.01.06 «Атлетическая гимнастика» по направлению подготовки 44.03.01 Педагогическое образование, профиль подготовки «Физическая культура»	

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

Нет

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.
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.

ОПОП	СМК-РПД-В1.П2-2019
Рабочая программа по дисциплине Б1.В.01.06 «Атлетическая гимнастика» по направлению подготовки 44.03.01 Педагогическое образование, профиль подготовки «Физическая культура»	

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., исп., 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:

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-razvitiy-psihologo-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., исп., 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>
3. eLibrary – Научная электронная библиотека www.elibrary.ru.
4. Сайт библиотеки КамГУ <http://bibl.kamgu.ru>

ОПОП	СМК-РПД-В1.П2-2019
Рабочая программа по дисциплине Б1.В.01.06 «Атлетическая гимнастика» по направлению подготовки 44.03.01 Педагогическое образование, профиль подготовки «Физическая культура»	

10. Формы и критерии оценивания учебной деятельности студента

Определение уровня достижения планируемых результатов освоения дисциплины (модуля) осуществляется посредством оценки уровня сформированности компетенции и оценки уровня успеваемости обучающегося.

Критерии оценивания уровня сформированности компетенций и оценки уровня успеваемости обучающегося

Текущий контроль

Уровень сформированности компетенции	Уровень освоения дисциплины (оценка)	Форма контроля	Выполнение нормативов
		Критерии оценивания	
Высокий	Отлично	Выполнено от 91 до 100 % заданий	
Базовый	Хорошо	Выполнено от 76 до 90 % заданий	
Пороговый	Удовлетворительно	Выполнено от 50 до 75 % заданий	
Компетенции не сформированы	Неудовлетворительно	Выполнено менее 50 % заданий	

ОПОП	СМК-РПД-В1.П2-2019
Рабочая программа по дисциплине Б1.В.01.06 «Атлетическая гимнастика» по направлению подготовки 44.03.01 Педагогическое образование, профиль подготовки «Физическая культура»	

Промежуточная аттестация

Уровень сформированности компетенции	Уровень освоения дисциплины	Критерии оценивания обучающихся (работ обучающихся)
		ДИФФЕРЕНЦИРОВАННЫЙ ЗАЧЕТ
Высокий	отлично (зачтено)	Продемонстрированы глубокие знания программного материала, а также сформированность всех дескрипторов компетенции: знаний, умений, навыков. Применение умений и навыков, уверенное.
Базовый	хорошо (зачтено)	Продемонстрированы глубокие знания программного материала, а также успешная сформированность дескрипторов компетенции: знаний, умений, навыков. Вместе с тем, студентом допущены ошибки, имеет место пробелы в умениях и навыках.
Пороговый	удовлетворительно (зачтено)	Продемонстрированы не достаточные знания программного материала. Сформированы дескрипторы компетенции: знания, умения, навыки порогового уровня.
Компетенции не сформированы	неудовлетворительно (не зачтено)	Дескрипторы компетенции: знания, умения, навыки не сформированы (теоретические знания разрознены, умения и навыки отсутствуют) // Либо ответ на вопрос полностью отсутствует или студент отказывается от ответа (выполнения практического задания).

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 оснащённый 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.