Основная профессиональная образовательная программа
Физическая культура по направлению подготовки
49.03.01 Фитнес-технологии и массовый спорт

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования
«ИВАНОВСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»
Шуйский филиал ИвГУ

Кафедра теории и методики физической культуры и спорта

ОДОБРЕНО:
Руководитель ОП
(подпись) Н.Е. Хромцов
«25» февраля 2025 г.

# Рабочая программа дисциплины
# АТЛЕТИЧЕСКАЯ ГИМНАСТИКА

| | |
|---|---|
| Уровень высшего образования: | бакалавриат |
| Квалификация выпускника: | бакалавр |
| Направление подготовки: | 49.03.01 Физическая культура |
| Направленность (профиль) образовательной программы: | Фитнес-технологии и массовый спорт |

Шуя

**1. Цели освоения дисциплины**

Целью освоения дисциплины является ознакомление студентов с формами организации, содержанием и методикой проведения занятий, по атлетической гимнастике, навыков контроля за физическим и психическим состоянием занимающихся атлетической гимнастикой.

**2. Место дисциплины в структуре ОП**

Дисциплина «Атлетическая гимнастик» является факультативной дисциплиной.

Успешное освоение данной дисциплины будет способствовать готовности обучающихся к освоению дисциплин: Элективные дисциплины по физической культуре и спорту: Общая физическая подготовка/Специальная физическая подготовка, Технологии и методики фитнес-тренировки, Массовый спорт, Биомеханика двигательной деятельности, Теоретико-методические основы занятий фитнесом с контингентом различных возрастных групп; прохождению практик: Производственная практика, профессионально-ориентированная практика, в ДЮСШ, Производственная практика, преддипломная практика; подготовке к сдаче и сдаче государственного экзамена, подготовке к процедуре защиты и защите выпускной квалификационной работы.

Студент, приступающий к изучению данной дисциплины должен:

**Знать:**

– значение физической культуры как фактора развития человеческого капитала, основной составляющей здорового образа жизни; основные показатели физического развития, функциональной подготовленности и работоспособности, и влияние физических упражнений на данные показатели; основы организации здорового образа жизни;

– морфологические особенности занимающихся физической культурой различного пола и возраста, критерии оценки физического развития, определяющие подход к планированию характера и уровня физических нагрузок, анализу результатов их применения;; особенности обмена веществ лиц разных возрастных групп; физиологические функции основных органов и систем человека в возрастном и половом аспекте; физиологические механизмы регуляции деятельности основных органов и систем организма человека в возрастном и половом аспекте; физиологические механизмы регуляции деятельности основных органов и систем организма человека различных возрастных и гендерных групп в покое и при мышечной работе; закономерности двигательной активности и процессов восстановления; основы развития физических качеств;

– положения теории физической культуры, определяющие методику проведения занятий в сфере физической культуры и спорта с различным контингентом обучающихся и занимающихся;

**уметь:**

– соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений;

**иметь опыт:**

– использования профессиональной терминологии; использования анатомической терминологии, адекватно отражающей морфофункциональные характеристики занимающихся, виды их двигательной деятельности; проведения анатомического анализа физических упражнений.

**3. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы**

**3.1. Компетенции, формированию которых способствует данная дисциплина**

При реализации дисциплины формируются следующие компетенции в соответствии с ФГОС ВО по данному направлению подготовки:

а) универсальные компетенции (УК) и индикаторы их достижения:

| Наименование категории (группы) универсальных компетенций | Код и наименование универсальной компетенции выпускника | Код и наименование индикатора достижения универсальной компетенции |
|---|---|---|
| Самоорганизация и саморазвитие (в том числе здоровьесбере-жение) | УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности | УК-7.1. Знает:<br>значение физической культуры как фактора развития человеческого капитала, основной составляющей здорового образа жизни;<br>основные показатели физического развития, функциональной подготовленности и работоспособности, и влияние физических упражнений на данные показатели;<br>основы организации здорового образа жизни;<br>требования профессиональной деятельности в области физической культуры и спорта к уровню физической подготовленности работников;<br>правила безопасности при проведении занятий по физической культуре и спорту; методики обучения технике двигательных действий и развития физических качеств средствами базовых видов спорта и ИВС; основы планирования и проведения занятий по физической культуре;<br>основы контроля и самооценки уровня физической подготовленности по результатам тестирования;<br>правила эксплуатации контрольно-измерительных приборов и инвентаря.<br>УК-7.2. Умеет: самостоятельно оценивать уровень физической подготовленности; планировать отдельные занятия и циклы занятий по физической культуре оздоровительной направленности с учетом особенностей профессиональной деятельности; проводить занятия по общей физической подготовке; определять и учитывать величину нагрузки на занятиях; соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений; пользоваться спортивным инвентарем, оборудованием и контрольно-измерительными приборами и обнаруживать их неисправности.<br>УК-7.3. Имеет опыт: проведения с обучающимися теоретических занятий и бесед о пользе, значении физической культуры и спорта, основах здорового образа жизни, о важности физической подготовки к систематическим занятиям и использовании средств физической культуры и спорта для оптимизации двигательного режима; планирования и проведения |

| | | |
|---|---|---|
| | | занятий по обучению технике базовых видов спорта; планирования и проведения учебно-тренировочных занятий по ИВС по обучению технике выполнения упражнений, развитию физических качеств и воспитанию личности; владения техникой основных двигательных действий базовых видов спорта и ИВС на уровне выполнения контрольных нормативов; самоконтроля и анализа своего физического состояния, физической подготовленности. |

б) общепрофессиональные компетенции (ОПК) и индикаторы их достижения:

| Наименование категории (группы) общепрофессиональных компетенций | Код и наименование общепрофессиональной компетенции выпускника | Код и наименование индикатора достижения общепрофессиональной компетенции |
|---|---|---|
| Обучение | ОПК-1. Способен планировать содержание занятий с учетом положений теории физической культуры, физиологической характеристики нагрузки, анатомо-морфологических и психологических особенностей занимающихся различного пола и возраста | ОПК-1.1. Знает: морфологические особенности занимающихся физической культурой различного пола и возраста, критерии оценки физического развития, определяющие подход к планированию характера и уровня физических нагрузок, анализу результатов их применения;<br>влияние нагрузок разной направленности на изменение морфофункционального статуса;<br>биомеханические особенности опорно-двигательного аппарата человека;<br>биомеханику статических положений и различных видов движений человека; биомеханические технологии формирования и совершенствования движений человека с заданной результативностью; химический состав организма человека; возрастные особенности обмена веществ при организации занятий физической культурой и спортом;<br>особенности обмена веществ лиц разных возрастных групп; физиологические функции основных органов и систем человека в возрастном и половом аспекте;<br>физиологические механизмы регуляции деятельности основных органов и систем организма человека в возрастном и половом аспекте;<br>физиологические механизмы регуляции деятельности основных органов и систем организма человека различных возрастных и гендерных групп в покое и при мышечной работе;<br>физиологические и биохимические закономерности двигательной активности и процессов восстановления; |

| | | |
|---|---|---|
| | | анатомо-физиологические и биомеханические основы развития физических качеств; психологическую характеристику физического воспитания, спорта и двигательной рекреации;<br>основные понятия возрастной психологии, в том числе психологические особенности занимающихся старшего дошкольного, школьного возраста, взрослых и людей пожилого возраста;<br>положения теории физической культуры, определяющие методику проведения занятий в сфере физической культуры и спорта с различным контингентом<br>обучающихся и занимающихся; специфику планирования, его объективные и субъективные предпосылки, масштабы и предметные аспекты планирования;<br>целевые результаты и параметры применяемых нагрузок;<br>методические и технологические подходы, структуру построения занятий, формы и способы планирования;<br>основные и дополнительные формы занятий;<br>документы планирования образовательного процесса и тренировочного процесса на разных стадиях и этапах;<br>организацию деятельности учащихся, направленной на освоение дополнительной общеобразовательной программы по физической культуре и спорту;<br>терминологию и классификацию в гимнастике, легкой атлетике, плавании, подвижных и спортивных играх, лыжном спорте; принципы и порядок разработки учебно-программной документации для проведения занятий по гимнастике, легкой атлетике, плаванию, подвижным и спортивным играм, лыжному спорту; содержание и правила оформления плана учебно-тренировочного занятия с использованием средств гимнастики, легкой атлетики, плавания, подвижных и спортивных игр, лыжного спорта; правила и организацию соревнований в гимнастике, легкой атлетике, плавании, подвижных и спортивных играх, лыжном спорте; способы оценки результатов обучения в гимнастике, легкой атлетике, плавании, подвижных и спортивных играх, лыжном спорте; терминологию, классификацию и общую характеристику спортивных дисциплин (упражнений) в ИВС; средства и |

| | | |
|---|---|---|
| | | методы физической, технической, тактической и психологической подготовки в ИВС; методики обучения технике спортивных дисциплин (упражнений) в ИВС;<br>способы оценки результатов учебно-тренировочного процесса в ИВС;<br>виды и технологию планирования и организации учебно-тренировочного процесса в ИВС.<br>ОПК-1.2. Умеет: дифференцировать обучающихся, тренирующихся по степени физического развития в пределах возрастно-половых групп для подбора величин тренировочных нагрузок; оценивать эффективность статических положений и движений человека; применять биомеханические технологии формирования и совершенствования движений человека с заданной результативностью; выявлять зависимость между процессами энергообразования при выполнении мышечной деятельности и уровнем физической работоспособности;<br>описать влияние различных средовых факторов и условий на организм человека в процессе занятий физической культурой и спортом;<br>учитывать возрастные психологические особенности занимающихся физической культурой и спортом;<br>повышать мотивацию и волю к победе у занимающихся физической культурой и спортом;<br>поддерживать высокий уровень спортивной мотивации;<br>планировать тренировочный процесс, ориентируясь на общие положения теории физической культуры при опоре на конкретику избранного вида спорта; планировать учебно-воспитательный процесс по физической культуре и спорту в соответствии с основной и дополнительной общеобразовательной программой;<br>определять цель, задачи, осуществлять подбор средств и устанавливать параметры нагрузок при планировании активного отдыха детей с использованием средств физической культуры; ставить различные виды задач и организовывать их решение на занятиях по гимнастике, легкой атлетике, подвижным и спортивным играм, плаванию, лыжной подготовке;<br>решать поставленные задачи занятия, подбирать |

| | | |
|---|---|---|
| | | методику проведения занятий по гимнастике, легкой атлетике, плаванию, подвижным и спортивным играм, лыжному спорту с учетом возраста, подготовленности, индивидуальных особенностей, интересов обучающихся, занимающихся; определять средства и величину нагрузки на занятиях по гимнастике, легкой атлетике, подвижным и спортивным играм, плаванию, лыжной подготовке в зависимости от поставленных задач; использовать на занятиях педагогически обоснованные формы, методы, средства и приемы организации деятельности занимающихся с учетом особенностей гимнастики, легкой атлетики, подвижных и спортивных игр, плавания, лыжного спорта;<br>определять формы, методы и средства оценивания процесса и результатов деятельности занимающихся при освоении программ по гимнастике, легкой атлетике, подвижным и спортивным играм, плаванию, лыжной подготовке;<br>определять задачи учебно-тренировочного занятия по ИВС; подбирать средства и методы для решения задач учебно-тренировочного процесса по ИВС; подбирать величину тренировочной нагрузки на учебно-тренировочных занятиях по ИВС в соответствии с поставленными задачами и особенностями занимающихся;<br>раскрывать и интерпретировать методику обучения технике отдельных видов спортивных дисциплин (упражнений) в ИВС; планировать содержание учебно-тренировочных занятий по ИВС с учетом уровня подготовленности занимающихся, материально-технического оснащения, погодных и санитарно-гигиенических условий.<br>ОПК-1.3. Имеет опыт: использования анатомической терминологии, адекватно отражающей морфофункциональные характеристики занимающихся, виды их двигательной деятельности;<br>проведения анатомического анализа физических упражнений; биомеханического анализа статических положений и движений человека;<br>планирования занятий по гимнастике, легкой атлетике, подвижным и спортивным играм, плаванию, лыжной подготовке;<br>планирования мероприятий оздоровительного характера с использованием средств |

| | | |
|---|---|---|
| | | гимнастики, легкой атлетики, подвижных и спортивных игр, плавания, лыжной подготовки; планирования учебно-тренировочных занятий по ИВС;<br>составления комплексов упражнений с учетом двигательных режимов, функционального состояния и возраста учащихся;<br>планирования внеурочных занятий (кружков физической культуры, групп ОФП, спортивных секций); планирования мероприятий активного отдыха обучающихся. |

в) профессиональные компетенции (ПК) и индикаторы их достижения:

| Код и наименование профессиональной компетенции выпускника | Код и наименование индикатора достижения профессиональной компетенции | Основание (ПС, анализ опыта) |
|---|---|---|
| **Тип задач профессиональной деятельности: педагогический** | | |
| ПК-1. Способен анализировать, проектировать и разрабатывать программы дополнительного образования, на основе инновационных подходов и современных средств обучения с учётом области деятельности, особенностей возраста, группы и отдельных обучающихся. | ПК-1.1. Знает:<br>общие основы теории и методики физической культуры;<br>основные понятия теории физической культуры;<br>основные средства и методы физического воспитания.<br>ПК-1.2. Умеет:<br>применять положения теории физической культуры в образовательном процессе;<br>разрабатывать учебные программы по физической культуре в сфере дополнительного образования;<br>использовать средства и методы физического воспитания с учетом особенностей различных категорий занимающихся, в том числе лиц с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов.<br>ПК-1.3. Имеет опыт:<br>рационального построения процесса физического воспитания;<br>применения комплекса средств и методов физического воспитания при организации занятий фитнесом и массовым спортом. | Профессиональный стандарт 01.003 Педагог дополнительного образования детей и взрослых |
| ПК-2. Способен организовывать и проводить занятия по физической культуре, массовые физкультурные и спортивно-зрелищные мероприятия в сфере дополнительного образования и массового спорта | ПК-2.1. Знает: основные методы физического воспитания и укрепления здоровья; цель, задачи, методы проведения занятий по физической культуре<br>с различными группами обучающихся в образовательных организациях и организациях дополнительного образования;<br>основы планирования, разработки и проведения мероприятий в рамках ВФСК | Профессиональные стандарты 01.003 Педагог дополнительного образования детей и взрослых;<br>05.018 Специалист по школьному и студенческому спорту |

| | | |
|---|---|---|
| | «ГТО», массовых физкультурных и спортивно-зрелищных мероприятий.<br>ПК-2.2. Умеет: проводить занятия по физической культуре с различными группами обучающихся в образовательных организациях и организациях дополнительного образования; организовывать и проводить физкультурно-спортивную работу в сфере дополнительного образования; составлять текущие и перспективные планы, а также отчеты о проведении массовых физкультурных и спортивно-зрелищных мероприятий.<br>ПК-2.3. Имеет опыт: применения комплекса средств и методов планирования и проведения занятий по физической культуре с различными группами обучающихся; разработки массовых физкультурных и спортивно-зрелищных мероприятий; организации и проведения массовых физкультурных и спортивно-зрелищных мероприятий;<br>сбора и обобщения информации для составления отчетной документации. | |

**3.2. Планируемые результаты обучения по дисциплине, соотнесенные с индикаторами достижения формируемых компетенций**

В результате освоения дисциплины обучающийся должен:

**Знать:**

– значение физической культуры как фактора развития человеческого капитала, основной составляющей здорового образа жизни; основные показатели физического развития, функциональной подготовленности и работоспособности, и влияние физических упражнений на данные показатели; основы организации здорового образа жизни; требования профессиональной деятельности в области физической культуры и спорта к уровню физической подготовленности работников; правила безопасности при проведении занятий по физической культуре и спорту; методики обучения технике двигательных действий и развития физических качеств средствами базовых видов спорта и ИВС; основы планирования и проведения занятий по физической культуре; основы контроля и самооценки уровня физической подготовленности по результатам тестирования; правила эксплуатации контрольно-измерительных приборов и инвентаря (УК-7 (индикаторы – 1, 2, 3);

– морфологические особенности занимающихся физической культурой различного пола и возраста, критерии оценки физического развития, определяющие подход к планированию характера и уровня физических нагрузок, анализу результатов их применения; влияние нагрузок разной направленности на изменение морфофункционального статуса; биомеханические особенности опорно-двигательного аппарата человека; биомеханику статических положений и различных видов движений человека; биомеханические технологии формирования и совершенствования движений

человека с заданной результативностью; химический состав организма человека; возрастные особенности обмена веществ при организации занятий физической культурой и спортом; особенности обмена веществ лиц разных возрастных групп; физиологические функции основных органов и систем человека в возрастном и половом аспекте; физиологические механизмы регуляции деятельности основных органов и систем организма человека в возрастном и половом аспекте; физиологические механизмы регуляции деятельности основных органов и систем организма человека различных возрастных и гендерных групп в покое и при мышечной работе; физиологические и биохимические закономерности двигательной активности и процессов восстановления; анатомо-физиологические и биомеханические основы развития физических качеств; психологическую характеристику физического воспитания, спорта и двигательной рекреации; основные понятия возрастной психологии, в том числе психологические особенности занимающихся старшего дошкольного, школьного возраста, взрослых и людей пожилого возраста; положения теории физической культуры, определяющие методику проведения занятий в сфере физической культуры и спорта с различным контингентом обучающихся и занимающихся; специфику планирования, его объективные и субъективные предпосылки, масштабы и предметные аспекты планирования; целевые результаты и параметры применяемых нагрузок; методические и технологические подходы, структуру построения занятий, формы и способы планирования; основные и дополнительные формы занятий; документы планирования образовательного процесса и тренировочного процесса на разных стадиях и этапах; организацию деятельности учащихся, направленной на освоение дополнительной общеобразовательной программы по физической культуре и спорту; терминологию и классификацию в гимнастике, легкой атлетике, плавании, подвижных и спортивных играх, лыжном спорте; принципы и порядок разработки учебно-программной документации для проведения занятий по гимнастике, легкой атлетике, плаванию, подвижным и спортивным играм, лыжному спорту; содержание и правила оформления плана учебно-тренировочного занятия с использованием средств гимнастики, легкой атлетики, плавания, подвижных и спортивных игр, лыжного спорта; правила и организацию соревнований в гимнастике, легкой атлетике, плавании, подвижных и спортивных играх, лыжном спорте; способы оценки результатов обучения в гимнастике, легкой атлетике, плавании, подвижных и спортивных играх, лыжном спорте; терминологию, классификацию и общую характеристику спортивных дисциплин (упражнений) в ИВС; средства и методы физической, технической, тактической и психологической подготовки в ИВС; методики обучения технике спортивных дисциплин (упражнений) в ИВС; способы оценки результатов учебно-тренировочного процесса в ИВС; виды и технологию планирования и организации учебно-тренировочного процесса в ИВС (ОПК-1 (индикаторы – 1, 2, 3);

– общие основы теории и методики физической культуры; основные понятия теории физической культуры; основные средства и методы физического воспитания (ПК-1 (индикаторы – 1,2,3);

– основные методы физического воспитания и укрепления здоровья; цель, задачи, методы проведения занятий по физической культуре с различными группами обучающихся в образовательных организациях и организациях дополнительного образования; основы планирования, разработки и проведения мероприятий в рамках ВФСК «ГТО», массовых физкультурных и спортивно-зрелищных мероприятий (ПК-2 (индикаторы – 1,2,3).

**Уметь:**

- самостоятельно оценивать уровень физической подготовленности; планировать отдельные занятия и циклы занятий по физической культуре оздоровительной направленности с учетом особенностей профессиональной деятельности; проводить занятия по общей физической подготовке; определять и учитывать величину нагрузки на занятиях; соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений; пользоваться спортивным инвентарем, оборудованием и контрольно-измерительными приборами и обнаруживать их неисправности (УК-7 (индикаторы – 1, 2, 3);

– дифференцировать обучающихся, тренирующихся по степени физического развития в пределах возрастно-половых групп для подбора величин тренировочных нагрузок; оценивать эффективность статических положений и движений человека; применять биомеханические технологии формирования и совершенствования движений человека с заданной результативностью; выявлять зависимость между процессами энергообразования при выполнении мышечной деятельности и уровнем физической работоспособности; описать влияние различных средовых факторов и условий на организм человека в процессе занятий физической культурой и спортом; учитывать возрастные психологические особенности занимающихся физической культурой и спортом; повышать мотивацию и волю к победе у занимающихся физической культурой и спортом; поддерживать высокий уровень спортивной мотивации; планировать тренировочный процесс, ориентируясь на общие положения теории физической культуры при опоре на конкретику избранного вида спорта; планировать учебно-воспитательный процесс по физической культуре и спорту в соответствии с основной и дополнительной общеобразовательной программой; определять цель, задачи, осуществлять подбор средств и устанавливать параметры нагрузок при планировании активного отдыха детей с использованием средств физической культуры и спорта; ставить различные виды задач и организовывать их решение на занятиях по гимнастике, легкой атлетике, подвижным и спортивным играм, плаванию, лыжной подготовке; решать поставленные задачи занятия, подбирать методику проведения занятий по гимнастике, легкой атлетике, плаванию, подвижным и спортивным играм, лыжному спорту с учетом возраста, подготовленности, индивидуальных особенностей, интересов обучающихся, занимающихся; определять средства и величину нагрузки на занятиях по гимнастике, легкой атлетике, подвижным и спортивным играм, плаванию, лыжной подготовке в зависимости от поставленных задач; использовать на занятиях педагогически обоснованные формы, методы, средства и приемы организации деятельности занимающихся с учетом особенностей гимнастики, легкой атлетики, подвижных и спортивных игр, плавания, лыжного спорта; определять формы, методы и средства оценивания процесса и результатов деятельности занимающихся при освоении программ по гимнастике, легкой атлетике, подвижным и спортивным играм, плаванию, лыжной подготовке; определять задачи учебно-тренировочного занятия по ИВС; подбирать средства и методы для решения задач учебно-тренировочного процесса по ИВС; подбирать величину тренировочной нагрузки на учебно-тренировочных занятиях по ИВС в соответствии с поставленными задачами и особенностями занимающихся; раскрывать и интерпретировать методику обучения технике отдельных видов спортивных дисциплин (упражнений) в ИВС; планировать содержание учебно-тренировочных занятий по ИВС с учетом уровня подготовленности занимающихся, материально-технического оснащения, погодных и санитарно-гигиенических условий (ОПК-1 (индикаторы – 1, 2,3);

– применять положения теории физической культуры в образовательном процессе; разрабатывать учебные программы по физической культуре в сфере дополнительного

образования; использовать средства и методы физического воспитания с учетом особенностей различных категорий занимающихся, в том числе лиц с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов (ПК-1 (индикаторы – 1,2,3);

– проводить занятия по физической культуре с различными группами обучающихся в образовательных организациях и организациях дополнительного образования; организовывать и проводить физкультурно-спортивную работу в сфере дополнительного образования; составлять текущие и перспективные планы, а также отчеты о проведении массовых физкультурных и спортивно-зрелищных мероприятий (ПК-2 (индикаторы – 1,2,3).

**Иметь опыт:**

–проведения с обучающимися теоретических занятий и бесед о пользе, значении физической культуры и спорта, основах здорового образа жизни, о важности физической подготовки к систематическим занятиям и использовании средств физической культуры и спорта для оптимизации двигательного режима; планирования и проведения занятий по обучению технике базовых видов спорта; планирования и проведения учебно-тренировочных занятий по ИВС по обучению технике выполнения упражнений, развитию физических качеств и воспитанию личности; владения техникой основных двигательных действий базовых видов спорта и ИВС на уровне выполнения контрольных нормативов; самоконтроля и анализа своего физического состояния, физической подготовленности (УК-7 (индикаторы – 1, 2, 3);

– использования анатомической терминологии, адекватно отражающей морфофункциональные характеристики занимающихся, виды их двигательной деятельности; проведения анатомического анализа физических упражнений; биомеханического анализа статических положений и движений человека; планирования занятий по гимнастике, легкой атлетике, подвижным и спортивным играм, плаванию, лыжной подготовке; планирования мероприятий оздоровительного характера с использованием средств гимнастики, легкой атлетики, подвижных и спортивных игр, плавания, лыжной подготовки; планирования учебно-тренировочных занятий по ИВС; составления комплексов упражнений с учетом двигательных режимов, функционального состояния и возраста учащихся; планирования внеурочных занятий (кружков физической культуры, групп ОФП, спортивных секций); планирования мероприятий активного отдыха обучающихся. (ОПК-1 (индикаторы – 1, 2, 3);

– рационального построения процесса физического воспитания; применения комплексом средств и методов физического воспитания при организации занятий фитнесом и массовым спортом. (ПК-1 (индикаторы – 1, 2, 3);

– применения комплекса средств и методов планирования и проведения занятий по физической культуре с различными группами обучающихся; разработки массовых физкультурных и спортивно-зрелищных мероприятий; организации и проведения массовых физкультурных и спортивно-зрелищных мероприятий; сбора и обобщения информации для составления отчетной документации (ПК-2 (индикаторы – 1,2,3).

**4. Объем и содержание дисциплины**

Очная форма обучения
Объем дисциплины составляет 1 зачетная единица (27 час.)
Контактная работа 15,25 час.
Самостоятельная работа 11,75 час.
Практическая подготовка 15 час.

| Виды учебных занятий и формы промежуточной аттестации | 4 сем. | |
|---|---|---|
| | Контактная работа с преподавателем | Самостоятельная работа обучающегося |
| Лекции | - | 11,75 |
| Практические занятия | 15 | |
| Зачет | 0,25 | - |
| Всего | 15,25 | 11,75 |

**4.1. Содержание дисциплины по разделам (темам), соотнесенное с видами и объемом учебных занятий**

Очная форма обучения

| № п/п | Раздел (тема) дисциплины | Семестр | Виды учебных занятий, включая самостоятельную работу обучающихся и объем (в часах) | | | | Формы текущего контроля успеваемости<br><br>Формы промежуточной аттестации |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | Занятия лекционного типа | Занятия семинарского типа | | Самостоятельная работа обучающегося | |
| | | | | Лаб. | Пр. | | |
| 1 | Тема 1 Методика организации занятий атлетической гимнастикой | 4 | - | - | 15 ПП | 11,75 | Тест, собеседование |
| 2 | Тема 2 Особенности организации и проведения занятий атлетической гимнастикой, как средство общей физической подготовки | 4 | - | - | | | Тест, собеседование |
| 3 | Тема 3 Методика преподавания и обучения упражнениям с гантелями | 4 | - | - | | | Тест, собеседование |
| 4 | Тема 4 Методика преподавания и обучения упражнениям на тренажерах | 4 | - | - | | | сообщение |
| 5 | Тема 5 Методика преподавания и обучения упражнениям с гирями | 4 | - | - | | | сообщение |
| 6 | Тема 6 Методика преподавания и обучения упражнениям со штангой | 4 | - | - | | | сообщение |
| 7 | Тема 7 Методический подход к организации групповых и индивидуальных занятий атлетической гимнастикой | 4 | - | - | | | сообщение |
| ИТОГО | | | | - | 15 | 11,75 | |

**4.2. Развернутое описание содержания учебного материала по разделам (темам)**

**Занятия семинарского типа (практические занятия)**

Тема 1. Методика организации занятий атлетической гимнастикой Методические приемы организации групповых и индивидуальных занятий. Общепедагогические и практические методы обучения. Организация занятий с различным контингентом учащихся. Формы занятий.

Тема 2. Особенности организации и про ведения занятий атлетической гимнастикой как средство общей физической подготовки Методические особенности использования средств атлетической гимнастики для разностороннего развития двигатель ных качеств и способностей. Постоянное и постепенное растягивание, разогревающие разминки, снижение нагрузки. Страховка, самостраховка при занятиях с отягощениями.

Тема 3. Методика преподавания и обучения упражнениям с гантелями Освоение техники выполнения упражнений с гантелями. Освоение методики организации занятий с гантелями. Комплексирование упражнений с гантелями для различного контингента учащихся.

Тема 4. Методика преподавания и обучения упражнениям на тренажерах Освоение техники выполнения упражнений на тренажерах. Освоение методики организации занятий на тренажерах. Комплексирование упражнений на тренажерах для различно го контингента учащихся.

Тема 5. Методика преподавания и обучения упражнениям с гирями Освоение техники выполнения упражнений с гирями. Освоение методики организации занятий с гирями. Комплексирование упражнений с гирями для различного контингента учащихся.

Тема 6. Методика преподавания и обучения упражнениям со штангой Освоение техники выполнения упражнений со штангой. Освоение методики организации занятий со штангой. Комплексирование упражнений со штангой для различного контингента учащихся.

Тема 7. Методический подход к организации групповых и индивидуальных занятий атлетической гимнастикой Методы построения занятий с отягощениями для различного контингента учащихся. Комплексирование упражнений с отягощениями для различного контингента учащихся. Дифференцированный подход к подбору упражнений атлетической гимнастики, ациклического, циклического и статического характера для развития физических качеств и двигательных способностей. Формирование ППУ: применять со временные методики обучения упражнениям атлетической гимнастики; проведение физкультурных занятий внеурочной формы.

**5. Образовательные технологии, в том числе перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине**

Реализация дисциплины «Атлетическая гимнастика» в учебном процессе предусматривает использование следующих образовательных технологий, методов и форм:

- методы целостного и расчлененного разучивания двигательных действий;
- методы групповой, круговой, поточной, проходной, повторной организации работы на учебных занятиях;
- рейтинговая технология

Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине: мультимедиа технологии (интерактивная доска, мультимедийный проектор); компьютерные программы (Microsoft Office Excel, Microsoft Office Word).

Для подготовки к занятиям студенты используют электронный каталог библиотеки ШФ ИвГУ, а также электронные ресурсы:

- http://www.biblioclub.ru/ Университетская библиотека online.
- http:// http://www.rucont.ru/ Электронная библиотека Шуйского филиала ИвГУ.

При этом используются разнообразные технические устройства и программное обеспечение, информационные и коммуникационные технологии.

**6. Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы обучающихся**

Самостоятельная работа обучающихся по дисциплине «атлетическая гимнастика» осуществляется в следующих формах: выполнение домашних теоретических заданий, конспектирование дополнительных вопросов из разделов дисциплины. Организация самостоятельной работы по дисциплине направлена на формирование профессионально значимых компонентов формируемых компетенций.

Содержание заданий разрабатывается на основе применяемых технологий обучения. Основу каждого задания составляет предметная область, в рамках содержания которой студентам предлагается решить основные задачи профессиональной деятельности. Студенту необходимо по каждой теме освоить материал семинарских (практических) занятий, владеть понятиями и терминами атлетической гимнастики, методами обучения, методикой проведения учебных занятий по атлетической гимнастике, владеть навыками сбора данных и их обработки, анализу и обобщению, формулировке выводов и практических рекомендаций.

Полностью весь методический материал по обеспечению самостоятельной работы студентов осуществляется через сайт Шуйского филиала ИвГУ (http://www.sspu.ru/), в том числе через Электронные библиотечные системы: http://www.biblioclub.ru/ Университетская библиотека online; http:// http://www.rucont.ru/ Электронная библиотека Шуйского филиала ИвГУ.

Полностью весь методический материал по обеспечению самостоятельной работы студентов приводится в Приложении 1 к рабочей программе.

**7. Характеристика оценочных средств для текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации по дисциплине**

Для текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации по дисциплине «Атлетическая гимнастика» для студентов очной формы обучения используются следующие оценочные средства: тесты (нормативы комплекса ВФСК ГТО), контрольные задания (разработка конспектов тренировочных занятий и их проведение).

Примерная тематика рефератов

1. Место и значение атлетической гимнастики в эпоху возрождения как система физического воспитания.
2. Место и значение атлетической гимнастики как системы физического воспитания в современное время.
3. Профессионально-прикладное и оздоровительное значение атлетической гимнастики.

4. Особенности организаций занятий по атлетической гимнастике на открытой площадке оснащенной тренажерными устройствами.

5. Особенности ОФП с применением средств атлетической гимнастики на этапе начальной подготовки.

6. Особенности ОФП с применением средств атлетической гимнастики на тренировочном этапе (этап спортивной специализации).

7. Значение средств атлетической гимнастики для развития физических качеств занимающихся на этапе совершенствования спортивного мастерства.

8. Виды упражнений в атлетической гимнастике и их характеристики.

9. Гантельная гимнастика как физическое воспитание занимающихся на этапе начальной подготовки.

10. Использование упражнений со штангой для развития физических качеств, занимающихся на тренировочном этапе (этап спортивной специализации).

11. Средства гиревого спорта, как физическое развитие занимающихся на тренировочном этапе (этап спортивной специализации).

12. Использование тренажерные устройства для воспитания физических качеств занимающихся на этапе совершенствования спортивного мастерства.

13. Сила, виды силы и методика их развития.

14. Методы развития силы и их характеристики.

15. Режимы работы и напряжений мышечной деятельности.

16. Миометрический метод развития силы и его характеристика.

17. Плиометрический метод развития силы и его характеристики.

18. Изометрический метод развития силы и его характеристики.

19. Комбинированный метод развития силы и его характеристика.

20. Инструментальный метод развития силы и его характеристики.

21. Использование терминологии в атлетической гимнастике.

22. Этапы обучения в атлетической гимнастике. Цель и задачи обучения.

23. Педагогические принципы обучения в атлетической гимнастике.

24. Подготовка спортивного инвентаря к занятиям атлетической гимнастикой.

25. Основы методики обучения упражнениям с гантелями.

26. Основы методики обучения упражнениям со штангой.

27. Основы методики обучения упражнениям с гирями.

28. Основы методики обучения упражнениям на тренажерах.

29. Планирование тренировочной нагрузки в атлетической гимнастике для занимающихся на этапе начальной подготовки.

30. Планирование тренировочной нагрузки в атлетической гимнастике для занимающихся на тренировочном этапе (этап спортивной специализации)

31. Планирование тренировочной нагрузки в атлетической гимнастике для занимающихся на этапе совершенствования спортивного мастерства.

32. Материально-техническое обеспечение в атлетической гимнастике.

33. Виды тренажерных устройств и их подвиды.

34. Методы дозировки при развитии мышц на занятиях атлетической гимнастики.

35. Физиологические принципы развития силы.

36. Воздействие зон интенсивности на развития силы мышц.

Примерная тематика заданий практической подготовки

1. Демонстрация и объяснения упражнений с гантелями для развития мышц верхней части плечевого пояса с указанием: развиваемых групп мышц; методических рекомендаций; режима работы и напряжениям мышечных волокон.

2. Демонстрация и объяснения упражнений с гантелями для развития мышц спины с указанием: развиваемых групп мышц; методических рекомендаций; режима работы и напряжениям мышечных волокон.

3. Демонстрация и объяснения упражнений с гантелями для развития мышц груди с указанием: развиваемых групп мышц; методических рекомендаций; режима работы и напряжениям мышечных волокон.

4. Демонстрация и объяснения упражнений с гантелями для развития мышц рук с указанием: развиваемых групп мышц; методических рекомендаций; режима работы и напряжениям мышечных волокон.

5. Демонстрация и объяснения упражнений с гантелями для развития мышц живота с указанием: развиваемых групп мышц; методических рекомендаций; режима работы и напряжениям мышечных волокон.

6. Демонстрация и объяснения упражнений с гантелями для развития мышц ног с указанием: развиваемых групп мышц; методических рекомендаций; режима работы и напряжениям мышечных волокон.

7. Демонстрация и объяснения упражнений на тренажерах для развития мышц верхней части плечевого пояса с указанием: развиваемых групп мышц; методических рекомендаций; инструкцией по техники безопасности и техническим характеристикам тренажера; режима работы и напряжениям мышечных волокон.

8. Демонстрация и объяснения упражнений на тренажерах для развития мышц спины с указанием: развиваемых групп мышц; методических рекомендаций; инструкцией по техники безопасности и техническим характеристикам тренажера; режима работы и напряжениям мышечных волокон.

9. Демонстрация и объяснения упражнений на тренажерах для развития груди с указанием: развиваемых групп мышц; методических рекомендаций; инструкцией по техники без опасности и техническим характеристикам тренажера; режима работы и напряжениям мышечных волокон.

10. Демонстрация и объяснения упражнений на тренажерах для развития мышц рук с указанием: развиваемых групп мышц; методических рекомендаций; инструкцией по техники безопасности и техническим характеристикам тренажера; режима работы и напряжениям мышечных волокон.

11. Демонстрация и объяснения упражнений на тренажерах для развития мышц живота с указанием: развиваемых групп мышц; методических рекомендаций; инструкцией по техники безопасности и техническим характеристикам тренажера; режима работы и напряжениям мышечных волокон.

12. Демонстрация и объяснения упражнений на тренажерах для развития мышц ног с указанием: развиваемых групп мышц; методических рекомендаций; инструкцией по техники безопасности и техническим характеристикам тренажера; режима работы и напряжениям мышечных волокон.

13. Демонстрация и объяснения упражнений с гирями для развития мышц верхней части плечевого пояса с указанием: развиваемых групп мышц; методических рекомендаций; режима работы и напряжениям мышечных волокон; вида работы мышц.

14. Демонстрация и объяснения упражнений с гирями для развития мышц спины с указанием: развиваемых групп мышц; методических рекомендаций; режима работы и

напряжениям мышечных волокон; вида работы мышц.

15. Демонстрация и объяснения упражнений с гирями для развития мышц груди с указанием: развиваемых групп мышц; методических рекомендаций; режима работы и напряжениям мышечных волокон; вида работы мышц.

16. Демонстрация и объяснения упражнений с гирями для развития мышц рук с указанием: развиваемых групп мышц; методических рекомендаций; режима работы и напряжениям мышечных волокон; вида работы мышц.

17. Демонстрация и объяснения упражнений с гирями для развития мышц живота с указанием: развиваемых групп мышц; методических рекомендаций; режима работы и напряжениям мышечных волокон; вида работы мышц.

18. Демонстрация и объяснения упражнений с гирями для развития мышц ног с указанием: развиваемых групп мышц; методических рекомендаций; режима работы и напряжениям мышечных волокон; вида работы мышц.

19. Демонстрация и объяснения упражнений со штангой для развития мышц верхней части плечевого пояса с указанием: развиваемых групп мышц; методических рекомендаций; характера воздействия нагрузки; режима работы и напряжениям мышечных волокон и вида работы мышц.

20. Демонстрация и объяснения упражнений со штангой для развития мышц спины с указанием: развиваемых групп мышц; методических рекомендаций; характера воздействия нагрузки; режима работы и напряжениям мышечных волокон и вида работы мышц.

21. Демонстрация и объяснения упражнений со штангой для развития мышц груди с указанием: развиваемых групп мышц; методических рекомендаций; характера воздействия нагрузки; режима работы и напряжениям мышечных волокон и вида работы мышц.

22. Демонстрация и объяснения упражнений со штангой для развития мышц рук с указанием: развиваемых групп мышц; методических рекомендаций; характера воздействия нагрузки; режима работы и напряжениям мышечных волокон и вида работы мышц.

23. Демонстрация и объяснения упражнений со штангой для развития мышц живота с указанием: развиваемых групп мышц; методических рекомендаций; характера воздействия нагрузки; режима работы и напряжениям мышечных волокон и вида работы мышц.

24. Демонстрация и объяснения упражнений со штангой для развития мышц ног с указанием: развиваемых групп мышц; методических рекомендаций; характера воздействия нагрузки; режима работы и напряжениям мышечных волокон и вида работы мышц.

25. Методика организация занятий атлетической гимнастикой по методу круговой тренировки.

Примерная тематика комплекса упражнений

1. Комплекс упражнений с гантелями для развития плечевого пояса.
2. Комплекс упражнений с гантелями для развития мышц спины.
3. Комплекс упражнений с гантелями для развития мышц груди.
4. Комплекс упражнений с гантелями для развития мышц рук.
5. Комплекс упражнений с гантелями на развитие мышц живота.
6. Комплекс упражнений с гантелями для развития ног.
7. Комплекс упражнений на тренажерах для развития мышц плечевого пояса.

8. Комплекс упражнений на тренажерах для развития мышц спины.
9. Комплекс упражнений на тренажерах для развития мышц груди учащихся: средних, старших классов.
10. Комплекс упражнений на тренажерах для развития мышц рук.
11. Комплекс упражнений на тренажерах для развития мышц живота.
12. Комплекс упражнений на тренажерах для развития мышц ног.
13. Комплекс упражнений с гирями для развития плечевого пояса.
14. Комплекс упражнений с гирями на развитие мышц спины.
15. Комплекс упражнений с гирями для развития мышц груди.
16. Комплекс упражнений с гирями для развития мышц рук.
17. Комплекс упражнений с гирями для развития мышц живота.
18. Комплекс упражнений с гирями для развития мышц ног.
19. Комплекс упражнений со штангой для развития плечевого пояса.
20. Комплекс упражнений со штангой на развитие мышц спины.
21. Комплекс упражнений со штангой для развития груди.
22. Комплекс упражнений со штангой для развития мышц рук.
23. Комплекс упражнений со штангой для развития мышц живота.
24. Комплекс упражнений со штангой для развития мышц ног.
25. Комплекс упражнений с отягощениями для развития основных групп мышц.

Примерная тематика плана-конспекта урока

1. Упражнения с собственным весом тела для развития основных групп мышц.
2. Упражнения с весом партнера в парах, в группе, для развития основных групп мышц.
3. Упражнения с экспандерами, резиновыми амортизаторами (жгутами) для развития основных групп мышц.
4. Упражнения с утяжелителями для развития основных групп мышц.
5. Упражнения с гантелями для развития основных групп мышц.
6. Упражнения с гирями для развития основных групп мышц.
7. Упражнения со штангой для развития основных групп мышц.
8. Упражнения на тренажерах для развития основных групп мышц.

Оценка результатов освоения дисциплины при рейтинговой системе оценивания формируется по 100-балльной шкале из результатов текущего контроля успеваемости и результатов, полученных на зачёте.

Оценка на зачёте выставляется по следующей шкале:

**Шкала оценки результатов освоения дисциплины «Атлетическая гимнастика» при рейтинговой системе оценивания**

| Повышенный уровень | Базовый уровень | Пороговый уровень | Ниже порогового уровня |
|---|---|---|---|
| зачтено | зачтено | зачтено | не зачтено |
| 85-100 баллов | 71-84 балла | 61-70 баллов | 60 и менее баллов |

**8. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины**

– основная литература

1. Беляев В.С., Ворона А.А., Тушер Ю. Л. Силовая подготовка школьников. – М.: МГПУ, 2018. – 104 с.

2. Быченков, С.В. Атлетическая гимнастика для студентов [Электронный ресурс] учеб. метод. пособие. — Саратов: Вузовское образование, 2016. — 50 c. — Режим доступа: http://www.iprbookshop.ru/49862.html

3. Дворкин, Л.С. Атлетическая гимнастика [Электронный ресурс]: учеб. пособие для ву зов. — М. : Юрайт, 2018. — 148 с. — Режим доступа www.biblio-online.ru/book/F4C24E13 F1E5-42AF-B4A1-3231A18C9AEF .

4. Виноградов Г. П., Виноградов И. Г. Атлетизм: теория и методика, технология спортив ной тренировки: учебник. – М.: Спорт, 2017. – 408 с.

5. Свидетельство о регистрации базы данных. Цифровой контент электронного обучения по силовым видам спорта // Д. Н. Черногоров, Ю. Л. Тушер. – RUS 2019621422 от 06.08.2019.

6. Фредерик Д. Анатомия силовых упражнений для мужчин и женщин: бодибилдинг. – М.: Рипол-классик, 2006. – 144 с.

7. Черногоров Д. Н. Атлетическая гимнастика: методика преподавания: учебное пособие. – М.: МГПУ, 2021. – 188 с.

8. Черногоров Д.Н. Методика коррекции асимметрии в физическом развитии спортсме нов, занимающихся армспортом/ Д.Н. Черногоров, Ю.А. Матвеев, В.С. Беляев, Ю.Л. Ту шер// Вестник Московского городского педагогического университета. Серия: Естествен ные науки. – 2016. – №3 (23). – С. 56-70.

9. Черногоров Д.Н. Влияние занятий атлетической гимнастикой на функциональное со стояние юношей 15-17 лет. /Д.Н. Черногоров, С.Е. Никитин //: Журнал Кул. физ. и здор.: Воронеж. – 1(43) -2013. – С. 54-58.

10. Черногоров Д.Н. Особенности развития силовых способностей школьников 15-17 лет на занятиях с использованием отягощений. /Д.Н. Черногоров, Ю.Л. Тушер//: Журнал ФК восп. обр. трен.; М. - №2. 2013. – С. 43-45. 6.2.

– дополнительная литература:

1. Бурмистров, В.Н. Атлетическая гимнастика для студентов [Электронный ресурс]: учеб. пособие / В.Н. Бурмистров, С.С. Бучнев. — М.: Российский университет дружбы народов, 2012. — 172 с. — Режим доступа: http://www.iprbookshop.ru/11566.html

2. Виноградов, Г.П. Атлетизм [Электронный ресурс]: теория и методика, технология спортивной тренировки: учебник /Г.П. Виноградов, И.Г. Виноградов - М.: Спорт, 2017. – 408с. – Режим доступа: http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785906839305.html

3. Гимнастика. Методика преподавания [Электронный ресурс]: учебник /под ред. В.М. Миронова. — М.: ИНФРА-М, 2018. — 335 с. – Режим доступа: http://znanium.com/bookread2.php?book=925772

4. Дворкин, Л. С. Тяжелая атлетика [Электронный ресурс]: учебник для вузов в 2-х т. — 2-е изд. — М.: Юрайт, 2018. — Режим доступа: www.biblio-online.ru/book/BFD56C90 2CB4-449E-8CDB-C5952661FB06, www.biblio-online.ru/book/B2B38C6F-E2B7-4EC7-9E60 070D1BC18C66 .

5. Пушкина, В.Н. Силовой тренинг [Электронный ресурс]: история, основы, тренировка. - Архангельск: САФУ, 2012. – 196с. – http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785261007128.html Режим

Современные профессиональные базы данных и информационно-справочные системы:

ЭБС «Университетская библиотека онлайн»
Коллекция Шуйского филиала ИвГУ на национальном цифровом ресурсе «Руконт»
http://www.rsl.ru - Российская государственная библиотека
http://www.nlr.ru - Российская национальная библиотека http://lib.sportedu.ru
Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту http://sigla.ru
Сигла – служба поиска библиографических записей в электронных каталогах библиотек России и зарубежных стран http://library.ru
ЭБС eLibrary www.iprbookshop.ru ЭБС IPRbooks www.znanium.com
ЭБС ZNANIUM.COM www.ebiblioteka.ru УБД ООО «ИВИС» www.biblioclub.ru
ЭБС ЮРАЙТ www.academia-moscow.ru
ЭБС ACADEMIA-MOSCOW.RU www.e.lanbook.com ЭБС «Лань» https://eos.guppros.ru/my/

Программное обеспечение:
В процессе изучения дисциплины используются офисные пакеты Microsoft Office, Open Office, программа для просмотра и чтения файлов PDF Adobe Acrobat Reader DC, программа для воспроизведения флэш-анимации в браузерах Adobe Flash Player, вэб-обозреватели Google Chrome, Opera, Антивирус Касперского, 1С университет.

**9. Материально-техническое обеспечение дисциплины**

1. Учебная аудитория для проведения занятий семинарского типа, укомплектованная специализированной мебелью и техническими средствами обучения.
2. Учебная аудитория для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации, укомплектованная специализированной мебелью и техническими средствами обучения.
3. Помещение для самостоятельной работы, оснащенное специализированной мебелью, компьютерной техникой с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду организации.

**Автор рабочей программы дисциплины:**
А.Н. Шутов, старший преподаватель кафедры теории и методики физической культуры и спорта.

Программа рассмотрена на заседании кафедры теории и методики физической культуры и спорта «28» января 2025 г., протокол № 7

Программа обновлена
протокол заседания кафедры № _ от «__» _____ 20_ г.
Согласовано:
Руководитель ОП _____ Н.Е. Хромцов
(подпись)

Программа обновлена
протокол заседания кафедры № _ от «__» _____ 20_ г.
Согласовано:
Руководитель ОП _____ Н.Е. Хромцов
(подпись)

Программа обновлена
протокол заседания кафедры № _ от «__» _____ 20_ г.
Согласовано:
Руководитель ОП _____ Н.Е. Хромцов
(подпись)

Приложение 1

**Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины**

Изучение дисциплины «Атлетическая гимнастике» осуществляется в следующих формах: практические занятия и самостоятельная работа студента.

Важным условием для освоения дисциплины в процессе занятий является освоение и осмысление терминологии изучаемой дисциплины. Материалы занятий следует своевременно подкреплять проработкой соответствующих разделов в учебниках, учебных пособиях, научных статьях и монографиях, в соответствии со списком основной и дополнительной литературы.

При подготовке к практическим занятиям следует использовать основную и дополнительную литературу из представленного списка.

В рамках изучения дисциплины необходимо использовать передовые информационные технологии – компьютерную технику, электронные базы данных, Интернет.

Целями самостоятельной работой студента является:

- систематизация и закрепление полученных теоретических знаний и практических умений студентов;
- углубление и расширение теоретических знаний;
- формирование умения использовать справочную литературу;
- формирование самостоятельности мышления, способностей к саморазвитию, самосовершенствованию и самореализации;
- развитие исследовательских умений.

Самостоятельная работа выполняется студентом по заданию преподавателя, в соответствии с технологической картой дисциплины и может содержать в себе следующее задания:

- изучение программного материала дисциплины
- выполнение контрольных заданий;
- выполнение тестовых заданий;
- подготовка презентаций;
- ответы на контрольные вопросы;
- аннотирование, реферирование, рецензирование текста;
- написание эссе, тезисов, докладов, лабораторных, конспектов занятий и др.

*Для подготовки к устному ответу студенту необходимо:*

- по каждой теме освоить и закрепить лекционный материал; освоить материал семинарских занятий, владеть понятиями и терминами российской системы гимнастики:

- гимнастика в системе физического воспитания детей дошкольного и школьного возраста, в организациях дополнительного образования, особенности и содержание методик занятий гимнастикой людей молодого, зрелого, пожилого и старшего возраста, средства и формы занятий гимнастикой лиц с ОВЗ, а также временно утративших свои способности, вследствие получения травмы (реабилитация).

Перечень примерных контрольных
вопросов и заданий для самостоятельной работы

1. Демонстрация и объяснения упражнений с гантелями для развития мышц верхней части плечевого пояса с указанием: развиваемых групп мышц; методических рекомендаций; режима работы и напряжениям мышечных волокон.

2. Демонстрация и объяснения упражнений с гантелями для развития мышц спины с указанием: развиваемых групп мышц; методических рекомендаций; режима работы и напряжениям мышечных волокон.

3. Демонстрация и объяснения упражнений с гантелями для развития мышц груди с указанием: развиваемых групп мышц; методических рекомендаций; режима работы и напряжениям мышечных волокон.

4. Демонстрация и объяснения упражнений с гантелями для развития мышц рук с указанием: развиваемых групп мышц; методических рекомендаций; режима работы и напряжениям мышечных волокон.

5. Демонстрация и объяснения упражнений с гантелями для развития мышц живота с указанием: развиваемых групп мышц; методических рекомендаций; режима работы и напряжениям мышечных волокон.

6. Демонстрация и объяснения упражнений с гантелями для развития мышц ног с указанием: развиваемых групп мышц; методических рекомендаций; режима работы и напряжениям мышечных волокон.

7. Демонстрация и объяснения упражнений на тренажерах для развития мышц верхней части плечевого пояса с указанием: развиваемых групп мышц; методических рекомендаций; инструкцией по техники безопасности и техническим характеристикам тренажера; режима работы и напряжениям мышечных волокон.

8. Демонстрация и объяснения упражнений на тренажерах для развития мышц спины с указанием: развиваемых групп мышц; методических рекомендаций; инструкцией по техники безопасности и техническим характеристикам тренажера; режима работы и напряжениям мышечных волокон.

9. Демонстрация и объяснения упражнений на тренажерах для развития груди с указанием: развиваемых групп мышц; методических рекомендаций; инструкцией по техники без опасности и техническим характеристикам тренажера; режима работы и напряжениям мышечных волокон.

10. Демонстрация и объяснения упражнений на тренажерах для развития мышц рук с указанием: развиваемых групп мышц; методических рекомендаций; инструкцией по техники безопасности и техническим характеристикам тренажера; режима работы и напряжениям мышечных волокон.

11. Демонстрация и объяснения упражнений на тренажерах для развития мышц живота с указанием: развиваемых групп мышц; методических рекомендаций; инструкцией по техники безопасности и техническим характеристикам тренажера; режима работы и напряжениям мышечных волокон.

12. Демонстрация и объяснения упражнений на тренажерах для развития мышц ног с указанием: развиваемых групп мышц; методических рекомендаций; инструкцией по техники безопасности и техническим характеристикам тренажера; режима работы и напряжениям мышечных волокон.

13. Демонстрация и объяснения упражнений с гирями для развития мышц верхней части плечевого пояса с указанием: развиваемых групп мышц; методических рекомендаций; ре жима работы и напряжениям мышечных волокон; вида работы мышц.

14. Демонстрация и объяснения упражнений с гирями для развития мышц спины с указанием: развиваемых групп мышц; методических рекомендаций; режима работы и напряжениям мышечных волокон; вида работы мышц.

15. Демонстрация и объяснения упражнений с гирями для развития мышц груди с указанием: развиваемых групп мышц; методических рекомендаций; режима работы и напряжениям мышечных волокон; вида работы мышц.

16. Демонстрация и объяснения упражнений с гирями для развития мышц рук с указанием: развиваемых групп мышц; методических рекомендаций; режима работы и напряжениям мышечных волокон; вида работы мышц.

17. Демонстрация и объяснения упражнений с гирями для развития мышц живота с указанием: развиваемых групп мышц; методических рекомендаций; режима работы и напряжениям мышечных волокон; вида работы мышц.

18. Демонстрация и объяснения упражнений с гирями для развития мышц ног с указанием: развиваемых групп мышц; методических рекомендаций; режима работы и напряжениям мышечных волокон; вида работы мышц.

19. Демонстрация и объяснения упражнений со штангой для развития мышц верхней части плечевого пояса с указанием: развиваемых групп мышц; методических рекомендаций; характера воздействия нагрузки; режима работы и напряжениям мышечных волокон и вида работы мышц.

20. Демонстрация и объяснения упражнений со штангой для развития мышц спины с указанием: развиваемых групп мышц; методических рекомендаций; характера воздействия нагрузки; режима работы и напряжениям мышечных волокон и вида работы мышц.

21. Демонстрация и объяснения упражнений со штангой для развития мышц груди с указанием: развиваемых групп мышц; методических рекомендаций; характера воздействия нагрузки; режима работы и напряжениям мышечных волокон и вида работы мышц.

22. Демонстрация и объяснения упражнений со штангой для развития мышц рук с указанием: развиваемых групп мышц; методических рекомендаций; характера воздействия нагрузки; режима работы и напряжениям мышечных волокон и вида работы мышц.

23. Демонстрация и объяснения упражнений со штангой для развития мышц живота с указанием: развиваемых групп мышц; методических рекомендаций; характера воздействия нагрузки; режима работы и напряжениям мышечных волокон и вида работы мышц.

24. Демонстрация и объяснения упражнений со штангой для развития мышц ног с указанием: развиваемых групп мышц; методических рекомендаций; характера воздействия нагрузки; режима работы и напряжениям мышечных волокон и вида работы мышц.

25. Методика организация занятий атлетической гимнастикой по методу круговой тренировки.