

ФС-118

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Владимирский государственный университет
имени Александра Григорьевича и Николая Григорьевича Столетовых»
(ВлГУ)

«УТВЕРЖДАЮ»
Проректор по ОД
А. А. Панфилов
2018 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА МОДУЛЯ
«АТЛЕТИЧЕСКАЯ ГИМНАСТИКА»

Направление подготовки: 49.03.01 «Физическая культура»

Профиль подготовки: спортивный менеджмент

Уровень высшего образования: бакалавриат

Форма обучения: очная

Семестр	Трудоемкость зач. ед, час.	Лекции, час.	Практич. занятия, час	Лаборат. работы, час.	СРС , час	Форма промежу- точного контроля экз./зачет
1	2зет, 72 час.	-	36	-	36	зачет
Итого	2 зет, 72 час.	-	36	-	36	зачет

Владимир 2018 г.

1. ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Цели освоения модуля «Атлетическая гимнастика»: создать представление о теоретических основах использования модуля в процессе обучения и как фактора обеспечения здоровья, овладеть технологиями планирования и проведения занятий и спортивно-массовых мероприятий для осуществления профессиональной и рекреационной деятельности.

Изучение данного модуля направлено на привлечение молодежи к здоровому образу жизни, повышение общего уровня функциональных возможностей организма, связанного с увеличением резервов здоровья, развитием физических качеств, а также повышение сопротивляемости эмоциональным стресс-факторам и неблагоприятным воздействиям среды, укреплению здоровья занимающихся.

Рабочая программа дисциплины «Атлетическая гимнастика» предназначена для подготовки специалистов в области физической культуры и спорта. Изучение данной дисциплины позволяет специалисту ориентироваться в вопросах истории, терминологии, техники и методики обучения атлетическим упражнениям в документах планирования, в судействе и организации соревнований.

2. МЕСТО МОДУЛЯ В СТРУКТУРЕ ОПОП ВО

- Модуль «Атлетическая гимнастика» - составная часть дисциплины «Повышение профессионального мастерства». Данная дисциплина является дисциплиной вариативной части Блока 1. Для освоения данного модуля необходимы знания, умения, навыки и компетенции, полученные обучающимися в средней общеобразовательной школе.
- Модуль обеспечивает изучение теории и методики физической культуры, знаний анатомии и физиологии человека, прохождение педагогической практики.

			2			2			2		2/100	
3.	Основы техники безопасности при занятиях атлетической гимнастикой	1	3			2			4		2/100	
4.	Принципы построения тренировочных циклов	1	4, 5, 6			6			4		2/33	Рейтинг-контроль 1
5.	Упражнения для развития мышц спины	1	7, 8			4			4		2/50	
6.	Упражнения для развития мышц ног	1	9, 10			4			4		2/50	
7.	Упражнения для развития мышц груди	1	11 12			4			4		2/50	Рейтинг-контроль 2
8.	Упражнения для развития мышц рук	1	13 14			4			4		2/50	
9.	Упражнения для развития мышц живота	1	15 16			4			4		2/50	
10.	Особенности организации тренировочного процесса	1	17 18			4			4		2/50	Рейтинг – контроль 3
Всего:						36			36		20/56	зачет

5. ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ

Осваивая теоретический и практический курс предмета, студенты знакомятся с возможностью применения атлетической гимнастики в различных видах физкультурно-спортивной деятельности, получают представление об особенностях проведения занятий с контингентом различного возраста и различного уровня физической подготовленности, знакомятся с разными формами проведения занятий, методами организации и методикой проведения занятий атлетической гимнастикой в различных учреждениях.

На практических занятиях студенты углубляют свои знания, а так же, овладевают профессиональными, педагогическими и профессионально-

прикладными умениями и навыками: умениями эффективно организовывать и проводить занятия по атлетической гимнастике, грамотно демонстрировать и объяснять технику основных и подготовительных упражнений, своевременно предупреждать, а в случае появления грамотно устранять ошибки. Применять наиболее эффективные средства для совершенствования физических качеств. Оказывать помощь и страховку при выполнении атлетических упражнений.

Самостоятельная работа предусматривает изучение различных тем в рекомендуемой литературе, а также разработку конспектов, рефератов и документов планирования. Учет успеваемости ведётся в форме зачёта в конце семестра. Зачёт выставляется за знания пройденных разделов теоретического курса, овладение техникой упражнений и методикой преподавания. Текущий контроль предусматривает также проверку подготовленных конспектов, рефератов и других документов. Зачет проводится по тестам или вопросам.

Учебный процесс по модулю «Атлетическая гимнастика» осуществляется в специализированном зале с использованием современных тренажеров, спортивных гимнастических снарядов, штанги для тяжелой атлетики, спортивных гирь. Теоретические занятия проводятся в учебных аудиториях, где проводятся методико-практические занятия в форме групповых дискуссий.

6. ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА ДЛЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ, ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ПО ИТОГАМ ОСВОЕНИЯ МОДУЛЯ И УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ СТУДЕНТОВ

Для рейтинговой оценки знаний студентов подготовлены контрольные вопросы по тематике разделов дисциплины.

Рейтинг – контроль 1

1. История возникновения и развития атлетической гимнастики.
2. Характеристика атлетической гимнастики. Средства и методы атлетической гимнастики.

3. Характеристика и классификация тренажеров для занятий атлетической гимнастикой.
4. Принципы построения тренировочных циклов.
5. Отличительные особенности тренировки мужчин.
6. Отличительные особенности тренировки женщин
- 7.

Рейтинг - контроль 2

1. Методы развития силы.
2. Методы расчета тренировочной нагрузки в тяжелой атлетике и гиревом спорте.
3. Биомеханические особенности развития силы.
4. Сила как физическое качество.
5. Характеристика мышечной системы.
6. Меры предупреждения травматизма на занятиях атлетической гимнастикой.
7. Спортивная тренировка. Методы обучения в атлетической гимнастике.
8. Тренировочная нагрузка (объем, интенсивность, кол-во повторений).

Рейтинг – контроль 3

1. Питание при занятиях атлетической гимнастикой.
 2. Утренняя гигиеническая гимнастика.
 3. Самоконтроль на занятиях силовыми упражнениями.
 4. Атлетизм как система самостоятельной физической подготовки.
 5. Упражнения для развития мышц спины.
 6. Упражнения для развития мышц ног.
 7. Упражнения для развития мышц груди.
 8. Упражнения для развития мышц рук.
 9. Упражнения для развития мышц брюшного пресса.
 10. Особенности правильной организации тренировочного процесса по атлетической гимнастике.
-

Перечень вопросов к зачету

1. История возникновения и развития атлетической гимнастики.
2. Разновидности части атлетической гимнастики
3. Характеристика атлетической гимнастики. Средства и методы атлетической гимнастики.
4. Характеристика и классификация тренажеров для занятий атлетической гимнастикой.
5. Принципы построения тренировочных циклов.
6. Отличительные особенности тренировки мужчин.
7. Отличительные особенности тренировки женщин
8. Методы развития силы.
9. Методы расчета тренировочной нагрузки в тяжелой атлетике.
10. Биомеханические особенности развития силы.
11. Сила как физическое качество.
12. Характеристика мышечной системы.
13. Меры предупреждения травматизма на занятиях атлетической гимнастикой.
14. Спортивная тренировка. Методы обучения в атлетической гимнастике.
15. Тренировочная нагрузка (объем, интенсивность, количество повторений).
16. Питание при занятиях атлетической гимнастикой.
17. Утренняя гигиеническая гимнастика.
18. Самоконтроль на занятиях атлетической гимнастикой.
19. Атлетизм как система самостоятельной физической подготовки.
20. Упражнения для развития мышц спины.
21. Упражнения для развития мышц ног.
22. Упражнения для развития мышц груди.
23. Упражнения для развития мышц рук.
24. Упражнения для развития мышц брюшного пресса.
25. Страховка и самостраховка при работе на тренажерах.

26. Особенности правильного питания при занятиях силовыми упражнениями.

Самостоятельная работа студентов:

1. Атлетическая гимнастика: история возникновения, этапы развития, выдающиеся спортсмены.
 2. Терминология в атлетической гимнастике.
 3. Проблемы занятий атлетической гимнастикой в подростковом возрасте.
 4. Силовые способности: общее представление, классификация, характеристика, методика тренировки.
 5. Методы и методические приемы силовой тренировки.
 6. Педагогические особенности тренировки в атлетической гимнастике.
 7. Особенности методики тренировки женщин.
 8. Круговая тренировка: характеристика, специфика применения в силовой тренировке.
 9. Восстановительные методы и средства в атлетической гимнастике.
 10. Упражнения с собственным весом тела: специфика применения в силовой тренировке.
 11. Техника безопасности при работе с отягощениями.
 12. Оборудование и инвентарь при занятиях атлетической гимнастикой.
 13. Тренажеры для занятий атлетической гимнастикой: характеристика, классификация.
 14. Базовые упражнения на основные мышечные группы.
 15. Профилактика травматизма при занятиях атлетической гимнастикой.
-

7. Учебно-методическое и информационное обеспечение модуля

Основная литература:

1. Организация и методика проведения занятий по гимнастике и атлетической подготовке студентов вузов, проходящих военное обучение /сост. А.В. Куршев [и др.] - Казанский национальный исследовательский технологический университет, 2015 – 192. ISBN 978-5-7882-1610-2
2. Иванов, Сергей Викторович. Планирование тренировочного процесса спортсменов-разрядников по пауэрлифтингу в условиях вуза : учебно-методическое пособие / С. В. Иванов ; Владимирский государственный университет имени Александра Григорьевича и Николая Григорьевича Столетовых (ВлГУ) .— Владимир : Владимирский государственный университет имени Александра Григорьевича и Николая Григорьевича Столетовых (ВлГУ), 2014 .— 63 с.: ил.
3. Пауэрлифтинг. От новичка до мастера/ сост. Б.И. Шейко. – Москва, Медиа групп «Активформула», 2014.- 560 с. ISBN 978-5-906299-05-5

Дополнительная литература:

1. Вейдер Джо. Строительство тела по системе Джо Вейдера – М.: Физкультура и спорт, 2009. – 188 с.
2. Бударников А.А. Методические основы бодибилдинга в вузе – М.: Издательство РУДН, 2012. – 155с.: ил. ISBN 978-5-209-04193-1
3. Ибель Д.В. Терминология атлетических упражнений в бодибилдинге. – М.: Олимпия 2009. -79 с. ISBN 954-2990700
4. Сурков А.С. Атлетизм доступный каждому (комплексы упражнений): учеб. пособие/ А.С. Сурков; Санкт-Петербургская гос. академия физкультуры им. ПФ Лесгафта. – СПб.: 2011 – 148 с.

8. Материально-техническое обеспечение модуля

Для проведения практических занятий используется специализированный тренажерный зал в общежитии №10 ВлГУ (ул. Университетская 4). На занятиях используются гимнастические снаряды (перекладина, брусья и др.), штанга и гири (16 кг, 24 кг, 32 кг.), гантели, спортивные тренажеры (грузоблочные и на «свободных весах»).

Рабочую программу составил доцент кафедры ТМБОФК А.В. Гадалов Гадалов А.В.

Рецензент: директор ДЮСШ Олимпийского резерва по тяжелой атлетике им. П.В. Кузнецова, заслуженный мастер спорта, заслуженный работник физической культуры РФ П.В. Кузнецов Кузнецов П.В.

Программа рассмотрена и одобрена на заседании кафедры ТМБОФК
протокол № 1 от 31.08. 2018 года.

Заведующий кафедрой Т.Е. Батоцыренова Батоцыренова Т.Е.

Рабочая программа рассмотрена и одобрена на заседании учебно-методической комиссии направления 49.03.01 и 49.03.02

протокол № 1 от 03.09. 2018 года.

Председатель комиссии Т.Е. Батоцыренова Батоцыренова Т.Е.