

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 образовательной деятельности  
А.А.Панфилов  
« 24 » 08 2019 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**  
**ПОВЫШЕНИЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО МАСТЕРСТВА**  
**(АТЛЕТИЧЕСКАЯ ГИМНАСТИКА)**

Направление подготовки 49.03.01 Физическая культура

Профиль/программа подготовки Спортивный менеджмент

Уровень высшего образования Бакалавриат

Форма обучения Очная

Се- местр	Трудоемкость зач. ед./ час.	Лекции, час.	Практич. занятия, час.	Лаборат. работы, час.	СРС, час.	Форма промежуточной аттестации (экзамен/зачет/зачет с оценкой)
1	2/72	18	18	-	36	зачет
Итого	2/72	18	18	-	36	зачет

Владимир 2019

## 1. ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

**Цель освоения дисциплины:** создать представление о теоретических основах использования атлетической гимнастики в процессе спортивной тренировки как фактора обеспечения здоровья, овладеть технологиями планирования и проведения занятий для осуществления профессиональной и рекреационной деятельности.

### Задачи курса:

- изучить историю возникновения и развития атлетизма, основные направления развития данного вида спортивной деятельности, терминологию;
- сформировать у студентов основы техники и методики обучения атлетическим упражнениям; навыки организации, проведения и судейства соревнований по тяжелой атлетике, гиревому спорту, бодибилдингу, пауэрлифтингу и другим направлениям атлетической гимнастики;
- способствовать формированию должного уровня физической подготовленности, необходимой для занятий атлетической гимнастикой.

## 2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОПОП

Дисциплина «Повышение профессионального мастерства (атлетическая гимнастика)» относится к вариативной части.

Пререквизиты дисциплины: предметы основной образовательной программы среднего (полного) общего образования: «Физическая культура», «Биология».

## 3. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

Код формируемых компетенций	Уровень освоения компетенции	Планируемые результаты обучения по дисциплине характеризующие этапы формирования компетенций (показатели освоения компетенции)
ОПК-1 Способен планировать содержание занятий с учетом положений теории физической культуры, анатомо-морфологических и психологических особенностей занимающихся различного пола и возраста	Частичное освоение	<b>Знать:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>- содержание и правила оформления плана учебно-тренировочного занятия с использованием средств атлетической гимнастики;</li><li>- правила и организацию соревнований по направлениям «Атлетической гимнастики» (тяжелая атлетика, гиревой спорт, пауэрлифтинг и др.)</li><li>- способы оценки результатов обучения в атлетической гимнастике.</li></ul> <b>Уметь:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>- планировать содержание учебно-тренировочных занятий с учетом уровня подготовленности занимающихся, материально-технического оснащения, погодных и санитарно-гигиенических условий.</li></ul> <b>Владеть:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>- планирования внеурочных занятий (кружков физической культуры, групп ОФП, спортивных секций);</li><li>- планирования мероприятий активного отдыха обучающихся в режиме учебного и вне учебного времени образовательной организации.</li></ul>
ОПК-6 Способен формировать осознанное отношение занимающихся к физкультурно-спортивной деятельности, мотивационно-ценностные ориен-	Частичное освоение	<b>Знать:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>- составляющие здорового образа жизни и факторы их определяющие;</li><li>- основы организации здорового образа жизни;</li></ul> <b>Уметь:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>- рассказывать в доступной и увлекательной форме о пользе, значении физической культуры и спорта, основах здорового образа жизни;</li><li>- формировать у занимающихся установку на здоровый об-</li></ul>



<p>тации и установки на ведение здорового образа жизни</p>		<p>раз жизни и его пропаганду среди окружающих.</p> <p><b>Владеть:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- проведением 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.</li> </ul>
<p><b>ОПК-7</b> Способен обеспечивать соблюдение техники безопасности, профилактику травматизма, оказывать первую доврачебную помощь</p>	<p>Частичное освоение</p>	<p><b>Знать:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- специфику проведения тренировочных занятий, а также требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований по атлетической гимнастике;</li> <li>- причины травматизма, меры предупреждения на занятиях атлетической гимнастикой;</li> <li>- требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию на занятиях и соревнованиях по видам атлетической гимнастики.</li> </ul> <p><b>Уметь:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- разъяснять в простой и доступной форме правила техники безопасности при выполнении упражнений, при использовании спортивного инвентаря;</li> <li>- вести разъяснительную беседу по профилактике и соблюдении техники безопасности при выполнении упражнений;</li> <li>- поддерживать дисциплину во время тренировочных занятий;</li> <li>- выявлять неисправности спортивных объектов и инвентаря;</li> <li>- организовывать группу занимающихся в зависимости от поставленных задач для безопасного выполнения упражнений на занятиях атлетической гимнастикой;</li> <li>- обеспечивать безопасность занимающихся на учебно-тренировочных занятиях и соревнованиях.</li> </ul> <p><b>Владеть</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- проведением бесед и инструктажа с занимающимися о правилах поведения в помещении спортивного сооружения, на его территории и выполнения этих правил;</li> <li>- проведением инструктажа по технике безопасности на занятиях атлетической гимнастикой;</li> <li>- обеспечением безопасности при проведении учебно-тренировочного занятия по атлетической гимнастике.</li> </ul>
<p><b>ПК-1</b> Способен руководить деятельностью в области физической культуры и спорта по месту работы, месту жительства и месту отдыха, а также в образовательных организациях, осуществляющих деятельность в области физической культуры и спорта</p>	<p>Частичное освоение</p>	<p><b>Знать:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-особенности организации и проведения учебно-тренировочных занятий и спортивно-массовых мероприятий по атлетической гимнастике.</li> </ul> <p><b>Уметь:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- проводить учебно-тренировочные занятия по атлетической гимнастике с занимающимися различного возраста и уровня физической и технической подготовленности.</li> </ul> <p><b>Владеть:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- организацией и проведением учебно-тренировочных занятий и соревнований по направлениям атлетической гимнастики с лицами разного пола и возраста.</li> </ul>

#### 4. ОБЪЕМ И СТРУКТУРА ДИСЦИПЛИНЫ

Трудоемкость дисциплины составляет 2 зачетные единицы, 72 часа

№ п/п	Наименование тем и/или разделов/тем дисциплины	Семестр	Неделя семестра	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах)				Объем учебной работы, с применением интерактивных методов (в часах / %)	Формы текущего контроля успеваемости, форма промежуточной аттестации (по семестрам)
				Лекции	Практические занятия	Лабораторные работы	СРС		
1	Введение в курс «атлетическая гимнастика»	1	1	2			2	2/100	
2	Спортивное оборудование, используемое в «Атлетической гимнастике»	1	2-3	4			2	4/100	
3	Основы техники безопасности при занятиях атлетической гимнастикой	1	4-5	4			4	4/100	
4	Упражнения для развития мышц спины (тяжелая атлетика)	1	6-7		4		4	2/50	Рейтинг-контроль 1
5	Упражнения для развития мышц ног (пауэрлифтинг)	1	8-9		4		4	2/50	
6	Упражнения для развития мышц груди	1	10-11		4		4	2/50	
7	Упражнения для развития мышц рук (Гиревой спорт)	1	12-13		4		4	2/50	Рейтинг-контроль 2
8	Упражнения для развития мышц живота (бодибилдинг)	1	14		2		4	2/100	
9	Особенности организации тренировочного процесса. Принципы построения тренировочных циклов	1	15-16	4			4	2/50	
10	Виды спортивной деятельности в атлетической гимнастике (тяжелая атлетика, пауэрлифтинг, гиревой спорт, бодибилдинг и др.)	1	17-18	4			4	4/100	Рейтинг – контроль 3
Всего за <u>1</u> семестр:				18	18		36	26/72	зачет
Наличие в дисциплине КП/КР									
Итого по дисциплине				18	18		36	26/72	зачет



## Содержание лекционных занятий по дисциплине

Тема 1. Введение в курс «Атлетическая гимнастика».

Содержание. Возникновение и развитие атлетической гимнастики в Мире и в России. Направления атлетической гимнастики. Современное состояние атлетической гимнастики и ее составляющих.

Тема 2. Спортивное оборудование, используемое в «Атлетической гимнастике».

Содержание. Открытые площадки, спортивные залы и помещения, в которых можно заниматься атлетической гимнастикой. Спортивное оборудование: тренажеры, штанги, гири, гантели и др. Требования, предъявляемые к спортивному оборудованию для занятий атлетизмом.

Тема 3. Основы техники безопасности при занятиях атлетической гимнастикой.

Содержание. Требования к спортивным сооружениям для занятий атлетизмом. Медицинское обеспечение занятий и соревнований по направлениям атлетической гимнастики. Спортивная форма занимающихся в спортивных секциях и группах атлетической гимнастики.

Тема 9. Особенности организации тренировочного процесса. Принципы построения тренировочных циклов.

Содержание. Особенности организации тренировочного процесса в различных направлениях атлетической гимнастики (тяжелая атлетика, гиревой спорт, пауэрлифтинг, бодибилдинг). Планирование тренировочного процесса в процессе круглогодичной тренировки (макро, мезо и микроциклы)

Тема 10. Виды спортивной деятельности в атлетической гимнастике (тяжелая атлетика, пауэрлифтинг, гиревой спорт, бодибилдинг и др.)

Содержание. Особенности тренировочного процесса в тяжелой атлетике, пауэрлифтинге (скоростная сила), гиревой спорт (силовая выносливость), бодибилдинг (силовая подготовка). Организация соревнований по данным видам спорта и установка наивысших достижений (рекордов).

## Содержание практических занятий по дисциплине

Тема 4. Упражнения для развития мышц спины (тяжелая атлетика).

Содержание. Тяжелая атлетика - как вид спорта («Рывок» и «Толчок» штанги, методика подготовки). Общеподготовительные упражнения для развития широчайших мышц спины. Упражнения на перекладине, на тренажерах, со штангой.

Тема 5. Упражнения для развития мышц ног (пауэрлифтинг).

Содержание. Пауэрлифтинг как вид спорта («Становая тяга», приседания со штангой на плечах, методика тренировки). Упражнения для тренировки мышц ног на тренажерах, со штангой и в парах с партнерами.

Тема 6. Упражнения для развития мышц груди.

Содержание. Упражнения для развития мышц груди с помощью гирь, штанги, тренажеров

Тема 7. Упражнения для развития мышц рук (гиревой спорт).

Содержание. Гиревое двоеборье как вид спорта. Классический толчок двух гирь от груди. Рывок гири классический. Гиревое «жонглирование». Методика тренировки в гиревом спорте. Упражнения для тренировки мышц рук с помощью гимнастических снарядов (перекладина, брусья, кольца и др.), тренажеров, штанги, гантелей и гирь.

Тема 8. Упражнения для развития мышц живота (бодибилдинг).

Содержание. Бодибилдинг (культуризм) – как вид спорта. Упражнения для развития мышц брюшного пресса.

## 5. ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ

В преподавании дисциплины «Повышение профессионального мастерства (атлетическая гимнастика)» используются разнообразные образовательные технологии как традиционные, так и с применением активных и интерактивных методов обучения.

Активные и интерактивные методы обучения:

- Групповая дискуссия (темы №1, 9, 10);



- Ролевые игры (тема №2);
- Анализ ситуаций (тема №3);
- Тренинг (темы №4,5,6,7);
- Применение имитационных моделей (тема №4,5,6,7);
- Разбор конкретных ситуаций (тема №3, 9);

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

### **Текущий контроль успеваемости**

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

#### **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.

### **Промежуточная аттестация по итогам освоения дисциплины (зачет)**

#### *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 студента**

Самостоятельная работа студентов проводится в виде подготовки и написания реферата по выбранной теме. Оформление реферата в соответствии с методическими рекомендациями

#### **Темы рефератов для самостоятельной работы**

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.

Фонд оценочных средств для проведения аттестации уровня сформированности компетенций обучающихся по дисциплине оформляется отдельным документом.



**7. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ  
ДИСЦИПЛИНЫ**

**7.1. Книгообеспеченность**

Наименование литературы: автор, название, вид издания, издательство	Год издания	КНИГООБЕСПЕЧЕННОСТЬ	
		Количество экземпляров изданий в библиотеке ВлГУ в соответствии с ФГОС ВО	Наличие в электронной библиотеке ВлГУ
1	2	3	4
<b>Основная литература*</b>			
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	2015		<a href="http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN978-5-7882-1610-2.html">http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN978-5-7882-1610-2.html</a>
2.Иванов, С. В. 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.	2014		<a href="http://e.lib.vlsu.ru/bitstream/">http://e.lib.vlsu.ru/bitstream/</a>
3.Заботин, В.Г. Особенности методики подготовки и развития силовых способностей студентов: учебное пособие / В. Г. Заботин, С. В. Иванов, А. Б. Лаврентьев; Владимирский государственный университет (ВлГУ). — Владимир: Владимирский государственный университет (ВлГУ), 2007.— 71 с.: ил. — Имеется электронная версия.— Библиогр.: с. 70. ISBN 5-89368-723-X	2007		<a href="http://e.lib.vlsu.ru/bitstream">http://e.lib.vlsu.ru/bitstream</a>
<b>Дополнительная литература</b>			
<b>Суслов, Н. Д.</b> Методика и организация занятий атлетической гимнастикой студенток с различными типами телосложения : учебное пособие / Н. Д. Суслов, С. А. Мельникова, В. А. Суслова ; Владимир : Владимирский государственный университет имени Александра Григорьевича и Николая Григорьевича Столетовых (ВлГУ), 2012 .— 66 с. : ил.	2012		<a href="http://e.lib.vlsu.ru:80/handle/123456789/4490">http://e.lib.vlsu.ru:80/handle/123456789/4490</a>
2. Бударников А.А. Методические основы бодибилдинга в вузе – М.: Издательство РУДН, 2012. – 155с.: ил. ISBN 978-5-209-04193-1	2012		<a href="http://www.studentlibrary.ru/book/">http://www.studentlibrary.ru/book/</a>
3.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.	2016		<a href="http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785392217816.html">http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785392217816.html</a>



## **7.2. Периодические издания**

1. Теория и практика физической культуры
2. Физическая культура: воспитание, образование, тренировка
3. Культура физическая и здоровье
4. Лечебная физкультура и спортивная медицина
5. Адаптивная физическая культура
6. Вестник спортивной науки

## **7.3. Интернет-ресурсы**

1. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО):  
документы и методические материалы. - <http://www.gto.ru/document>.<http://lesgaft-univer.ru>
2. Сайт международной федерации пауэрлифтинга.- [электронный ресурс]. - [www.poeerlifting-ihf.com](http://www.poeerlifting-ihf.com)
3. Сайт журнала «Железный мир». –[Электронный ресурс].-[www.ironworld.ru](http://www.ironworld.ru)

## **8. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ**

Для реализации данной дисциплины имеются специальные помещения для проведения занятий лекционного типа, занятий практического типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации, а также помещения для самостоятельной работы.

Практические работы проводятся в специализированном тренажерном зале в общежитии №10 ВлГУ (ул. Университетская, д.4).

Перечень используемого лицензионного программного обеспечения.

Рабочую программу составил \_\_\_\_\_  \_\_\_\_\_ Гадалов А.В.

Рецензент Директор ГБУ ВО «ЦСП «ШВСМ» \_\_\_\_\_  \_\_\_\_\_ Логвинов А.В.

Программа рассмотрена и одобрена на заседании кафедры \_\_\_\_\_ ТМБОФК \_\_\_\_\_

Протокол № 1 от 26.08.2019 года

Заведующий кафедрой \_\_\_\_\_  \_\_\_\_\_ Батоцыренова Т.Е.

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

Протокол № 1 от 27.08.2019 года

Председатель комиссии \_\_\_\_\_  \_\_\_\_\_ Батоцыренова Т.Е.