

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



«УТВЕРЖДАЮ»

\*Проректор по УМР

А.А. Панфилов

« 30 » 01 2015 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 2015 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 модуля «Атлетическая гимнастика» предназначена для подготовки специалистов в области физической культуры и спорта. Изучение данного модуля позволяет специалисту ориентироваться в вопросах истории, терминологии, техники и методики обучения атлетическим упражнениям в документах планирования, в судействе и организации спортивных состязаний.

## 2. МЕСТО МОДУЛЯ В СТРУКТУРЕ ОПОПВО

- 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.

## 3. КОМПЕТЕНЦИИ ОБУЧАЮЩЕГОСЯ, ФОРМИРУЕМЫЕ В РЕЗУЛЬТАТЕ ОСВОЕНИЯ МОДУЛЯ

В результате освоения модуля студент должен демонстрировать следующие результаты образования:

- **знать** – методы и средства атлетической гимнастики для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (ОК-7), иметь способность к самоорганизации и самообразованию (ОК- 8);

- **уметь** – организовывать занятия по атлетической гимнастике в специализированных тренажерных залах, спортивных клубах с различными группами населения, работать в коллективе, толерантно воспринимать социальные, этнические, конфессиональные и культурные различия людей (ОК-8);

- **владеть** – основами техники упражнений с тяжелоатлетическими снарядами и тренажерами, методиками формирования физических качеств, способностью к самоорганизации и самообразованию (ОК -8).

#### 4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ МОДУЛЯ

Общая трудоемкость модуля составляет 2 зачетные единицы, 72 часа.

№	Раздел (тема) дисциплин	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 (по неделям семестра), форма промежуточной аттестации по семестрам
				лекции	семинары	Практические занятия	лабораторные	Контрольные работы	СРС		
1.	Введение в курс «атлетическая гимнастика»	1	1			2			2	2/100	
2.	Спортивное оборудование, используемое в «Атлетической гимнастике»	1	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 правильного питания	1	17, 18			4			4	2/50	Рейтинг – контроль 3 зачет
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 людьми 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: 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. Кроме того, практикуется проведение учебно-тренировочных занятий на основе концепции «спортизации физического воспитания» и индивидуального подхода.

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

В качестве текущего контроля студентов используется 3-х этапная рейтинговая система. 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 занятий атлетической гимнастикой мужчин.
6. Отличительные особенности занятий атлетической гимнастикой женщин

#### **Рейтинг - контроль 2**

1. Методы развития силы.
2. Методики 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, количество 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 правильного питания.

#### **Перечень вопросов к зачету**

1. История возникновения и развития атлетической гимнастики.
2. Разновидности атлетической гимнастики
3. Характерные особенности тренировки в атлетической гимнастике.
4. Средства и методы развития физических качеств в атлетической гимнастике.
5. Характеристика и классификация тренажеров для занятий атлетической гимнастикой.
6. Принципы построения тренировочных циклов.
7. Отличительные особенности тренировки мужчин.
8. Отличительные особенности тренировки женщин
9. Методы развития силовых качеств.
10. Методы расчета тренировочной нагрузки в тяжелой атлетике.
11. Биомеханические особенности развития силы.

12. Особенности развития скоростных качеств в атлетической гимнастике.
13. Развитие выносливости в системе атлетической гимнастики.
14. Особенности развития гибкости в атлетической гимнастике
15. Характеристика мышечной системы.
16. Меры предупреждения травматизма на занятиях атлетической гимнастикой.
17. Спортивная тренировка. Методы обучения в атлетической гимнастике.
18. Тренировочная нагрузка (объем, интенсивность, количество повторений).
19. Питание при занятиях атлетической гимнастикой.
20. Утренняя гигиеническая гимнастика.
21. Самоконтроль на занятиях атлетической гимнастикой.
22. Атлетизм как система самостоятельной физической подготовки.
23. Упражнения для развития мышц спины.
24. Упражнения для развития мышц ног.
25. Упражнения для развития мышц груди.
26. Упражнения для развития мышц рук.
27. Упражнения для развития мышц брюшного пресса.
28. Страховка и самостраховка при работе на тренажерах.
29. Особенности правильного питания.

### **Самостоятельная работа студентов**

#### **Тематика рефератов:**

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 «Атлетическая гимнастика»

1. Бударников А.А. Методические основы пауэрлифтинга в вузе [Электронный ресурс]: учебное пособие / Бударников А.А.— Электрон.текстовые данные.— М.: Российский университет дружбы народов, 2012.— 156 с. ISBN 978-5-209-04193-
2. Спортивно-оздоровительный сервис [Электронный ресурс]: учебник / В.Г. Велединский. - М.: КНОРУС, - (Бакалавриат). 2014. -ISBN 9785406028803
3. Теория и методика оздоровительной физической культуры [Электронный ресурс] : учебное пособие / Н.В. Третьякова, Т.В. Андрюхина, Е.В. Кетриш; под общ.ред. Н.В. Третьяковой. - М.: Спорт, - 2015/ - ISBN 9785906839237

### Дополнительная литература:

1. Особенности методики подготовки и развития силовых способностей студентов: Учебное пособие. Заботин В.Г., Иванов С.В., Лаврентьев А.Б. ВлГУ, 2007. – 72 с. ISBN 3-89368-723-X
2. Ибель Д.В. Терминология атлетических упражнений в бодибилдинге [Электронный ресурс]: учебно-методическое пособие/— М.: Человек, Олимпия Пресс, 2006.— 80 с.
3. Физиология человека. Общая. Спортивная. Возрастная. Электронный ресурс] : учебник/ Солодков А.С., Сологиб Е.Б- Изд. 5-е, испр. и доп.— М.:Спорт, 2015- 620с. : ил/ ISBN 978599990673403
4. Силовые тренировки в футболе [Электронный ресурс] / Майер Ральф; Перевод с английского яз. - М.: Спорт, 2015 ISBN 85906839596

### В) периодические издания

Журнал «теория и практика физической культуры», 2014, 2015

Журнал «Физическая культура: воспитание, образование, тренировка», 2015

## 8. Материально-техническое обеспечение модуля

Для проведения практических занятий используется специализированный тренажерный зал в корпусе №11 ВлГУ

На занятиях используется следующее оборудование:

- классические гимнастические снаряды (перекладина, брусья и др.);
- тяжелоатлетическая штанга в сборе;
- гири спортивные (16 кг, 24 кг, 32 кг.);
- гантели разборные;
- спортивные тренажеры (грузоблочные на тросах)
- спортивные тренажеры на «свободных весах»);
- велоэргометр;
- тренажер «беговая дорожка»


Кроме того, в качестве вспомогательного оборудования используются:

- весы медицинские;-
- музыкальный центр;
- велоэргометр и др.



Рабочая программа составлена в соответствии с требованиями ФГОС ВО по направлению подготовки 49.03.01 «Физическая культура», профиль «Спортивный менеджмент».

Рабочую программу составил доцент кафедры ТМБОФК  Гадалов А.В.

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

Программа рассмотрена и одобрена на заседании кафедры ТМБОФК

протокол № 6/1 от 29.01 2015 года.

Заведующий кафедрой  Батоцыренова Т.Е.

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

протокол № 4/1 от 30.01 2015 года.

Председатель комиссии  Батоцыренова Т.Е.

**ЛИСТ ПЕРЕУТВЕРЖДЕНИЯ**

**РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ МОДУЛЯ «АТЛЕТИЧЕСКАЯ ГИМНАСТИКА»**

Рабочая программа одобрена 2015/16 на учебный год

Протокол заседания кафедры № 1 от 31.08.15 года.

Заведующий кафедрой  Батоцыренова Т.Е.

Рабочая программа одобрена 2016/17 на учебный год

Протокол заседания кафедры № 1 от 29.08.16 года.

Заведующий кафедрой  Батоцыренова Т.Е.

Рабочая программа одобрена \_\_\_\_\_ на учебный год

Протокол заседания кафедры № \_\_\_\_\_ от \_\_\_\_\_ года.

Заведующий кафедрой \_\_\_\_\_

Рабочая программа одобрена \_\_\_\_\_ на учебный год

Протокол заседания кафедры № \_\_\_\_\_ от \_\_\_\_\_ года.

Заведующий кафедрой \_\_\_\_\_