



ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
НЕКВАЛИФИРОВАННОЙ
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ СТАВРОПОЛЬСКОГО КРАЯ

ИНФОРМАЦИЯ О СЕРТИФИКАТЕ

S/N: 23D16332

Владелец: Курбанов Магомед Магомедович

Должность: И.о. ректора

E-mail: kuleshin.mg@sspi.ru

Организация: ГБОУ ВО СПИ

Дата подписания: 19.05.2023

Действителен: с 04.05.2023 до 04.05.2026

Государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования
«СТАВРОПОЛЬСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ ИНСТИТУТ»

Кафедра физического воспитания и адаптивной физической культуры

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий кафедрой

 Р.Р. Магомедов

протокол № 8

от 20.04.2023

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Атлетическая гимнастика

(наименование учебной дисциплины)

Уровень основной образовательной программы

бакалавриат

Направление(я) подготовки (специальность)

44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки)

Форма обучения очная

Срок освоения 5 лет 0 месяцев

Кафедра физического воспитания и адаптивной физической культуры

**Год начала
подготовки** 2021

Ставрополь, 2023 г.

Программу составил(-и): к.п.н., профессор, Хагай В.С.

Рабочая программа дисциплины "Атлетическая гимнастика" разработана в соответствии с ФГОС: Федеральный государственный образовательный стандарт высшего образования - бакалавриат по направлению подготовки 44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки) (приказ Минобрнауки России от 22.02.2018 г. № 125).

Рабочая программа дисциплины составлена на основании учебного плана: 44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки), утвержденного учёным советом вуза от 12.05.2023, протокол № 6.

Рабочая программа одобрена на заседании кафедры физического воспитания и адаптивной физической культуры от 20.04.2023 г., протокол № 8 для исполнения в 2023-2024 учебном году.

Зав. кафедрой  Р.Р. Магомедов

Рабочая программа дисциплины согласована с заведующим библиотекой.

Зав. библиотекой  Фролова Т.А.



Срок действия рабочей программы дисциплины: 2023-2024 учебный год.

1. ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Цель дисциплины - вооружить студентов знаниями, умениями, навыками в области атлетической гимнастики, воспитании физических, нравственных, волевых качеств, формирование целостного представления о профессиональной деятельности специалиста по физической культуре.

2. ЗАДАЧИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Задачи дисциплины:

- 1 - рассмотреть систему методов, позволяющих с помощью упражнений силового характера целенаправленно воздействовать на формирование пропорции тела, укрепления мускулатуры, развития силы, а также избежать отрицательного воздействия чрезмерных нагрузок;
- 2 - ознакомить студентов с упражнениями, выполняемыми с различными видами отягощений (гантели, гири, штанга, эспандер, тренажеры и т.д.);
- 3 - ознакомить студентов с комплексом упражнений, выполняемых для различных групп мышц (трицепс, бицепс, мышц груди и т.д.).

3. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

| | |
|--------------------|------------|
| Цикл (раздел) ООП: | Б1.О.06.01 |
|--------------------|------------|

3.1. Требования к предварительной подготовке обучающегося:

Бадминтон

Баскетбол

Безопасность жизнедеятельности

Биомеханика

Возрастная анатомия, физиология и гигиена

Волейбол

Гандбол

Гигиена физической культуры и спорта

Гимнастика

История физической культуры и спорта

Легкая атлетика

Основы медицинских знаний

Подвижные игры

Туризм и спортивное ориентирование

Физиология физического воспитания и спорта

Физическая культура и спорт

3.2. Дисциплины и практики, для которых освоение данной дисциплины (модуля) необходимо как предшествующее:

Биохимия

Здоровьесберегающие технологии в образовательных учреждениях

Лечебная физическая культура и массаж

Методика обучения физической культуре

Методика оздоровительной физической культуры

Методика спортивной тренировки

Мини-футбол

Настольный теннис

Общая физическая подготовка допризывника

Оздоровительный фитнес

Организационно-методические основы комплекса ГТО

Организация дополнительного образования в области физической культуры

Организация и проведение спортивно-массовых мероприятий

Основы военной службы

Социология и правовые основы физической культуры и спорта

Теория и методика плавания

| | |
|---|---|
| Теория и методика этноспорта | |
| Технологии оздоровительной физической культуры для лиц с ограниченными возможностями здоровья | |
| 4. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ | |
| Код и наименование компетенции | Код и наименование индикатора достижения компетенции |
| УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для | УК-7.1 Понимает оздоровительное, образовательное и воспитательное значение |

В результате освоения дисциплины обучающийся должен:

| | | |
|--|---|---|
| <p>знать:</p> <p>УК-7.1. знать значение основных показателей физического развития, функциональной подготовленности, на организм и личность занимающегося, основы организации физкультурно-спортивной деятельности, правила безопасности при проведении занятий по физической культуре и спорту</p> <p>УК-7.2. знать требования профессиональной деятельности в области физической культуры и спорта к уровню физической подготовленности обучающихся</p> <p>УК-7.3. знать теоретические основы значения физической культуры и спорта и использования средств физической культуры и спорта для оптимизации двигательного режима; особенности эффективного выполнения двигательных действий на занятиях по различным оздоровительным системам и конкретным видам спорта</p> <p>УК-7.4. знать теоретические подходы к безопасной организации и проведению занятий физической культурой и спортом, формированию физических качеств и двигательных навыков; особенности эффективного выполнения двигательных действий на занятиях по</p> | <p>уметь:</p> <p>УК-7.1. уметь применять знание методик обучения технике двигательных действий и развития физических качеств средствами базовых видов спорта</p> <p>УК-7.2. уметь самостоятельно проводить занятия по общей физической подготовке; оценивать уровень физической подготовленности обучающихся; определять и учитывать величину нагрузки на занятиях</p> <p>УК-7.3. уметь применять меры профилактики травматизма в быту и профессиональной деятельности</p> <p>УК-7.4. уметь учитывать индивидуальные физические возможности для безопасной организации и проведения занятий физической культурой и спортом; правовые и организационные нормы поддержания нормативного уровня физической подготовленности</p> | <p>владеть:</p> <p>УК-7.1. уметь применять знание методик обучения технике двигательных действий и развития физических качеств средствами базовых видов спорта</p> <p>УК-7.2. уметь самостоятельно проводить занятия по общей физической подготовке; оценивать уровень физической подготовленности обучающихся; определять и учитывать величину нагрузки на занятиях</p> <p>УК-7.3. уметь применять меры профилактики травматизма в быту и профессиональной деятельности</p> <p>УК-7.4. уметь учитывать индивидуальные физические возможности для безопасной организации и проведения занятий физической культурой и спортом; правовые и организационные нормы поддержания нормативного уровня физической подготовленности</p> |
|--|---|---|

различным оздоровительным системам и конкретным видам спорта

5. ОБЪЕМ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ И ВИДЫ УЧЕБНОЙ РАБОТЫ

Общая трудоемкость дисциплины составляет 2 зачетные (-ых) единицы (-ы) (72), включая промежуточную аттестацию.

Распределение часов дисциплины по семестрам

| | | | | |
|--|---------|------|-------|------|
| Семестр (<Курс>.<Семестр на курсе>) | 4 (2.2) | | Итого | |
| Неделя | 16 2/6 | | | |
| Вид занятий | уп | рп | уп | рп |
| Лекции | 10 | 10 | 10 | 10 |
| Практические | 26 | 26 | 26 | 26 |
| Контактная работа по практике | 0,3 | 0,3 | 0,3 | 0,3 |
| В том числе инт. | 12 | | 12 | |
| Итого ауд. | 36 | 36 | 36 | 36 |
| Контактная работа | 36,3 | 36,3 | 36,3 | 36,3 |
| Сам. работа | 35,7 | 35,7 | 35,7 | 35,7 |
| Итого | 72 | 72 | 72 | 72 |

6. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ ПО РАЗДЕЛАМ (ТЕМАМ) И ВИДАМ ЗАНЯТИЙ

| Код занятия | Наименование разделов и тем /вид занятия/ | Семестр / Курс | Часов | Компетенции | Литература | Примечание |
|-------------|---|----------------|-------|-------------|------------|------------|
| | Раздел 1. Атлетическая гимнастика | | | | | |
| 1.1 | /Тема/ | 4 | 0 | | | |
| 1.2 | История развития атлетической гимнастики. /Лек/ | 4 | 2 | УК-7.1 | | |
| 1.3 | История развития атлетической гимнастики. /Ср/ | 4 | 2 | УК-7.1 | | |
| 1.4 | Основные группы мышц и базовые упражнения для их развития в атлетической гимнастике. Спортивная форма и закономерности ее развития. /Лек/ | 4 | 2 | УК-7.1 | | |
| 1.5 | Основные группы мышц и базовые упражнения для их развития в атлетической гимнастике. Спортивная форма и закономерности ее развития. /Ср/ | 4 | 2 | УК-7.1 | | |
| 1.6 | Особенности тренировки в атлетической гимнастике. Спортивная тренировка в системе подготовки спортсмена, понятие и термины. /Лек/ | 4 | 2 | УК-7.1 | | |

| | | | | | | |
|------|---|---|-----|--------|--|--|
| 1.7 | Особенности тренировки в атлетической гимнастике. Спортивная тренировка в системе подготовки спортсмена, понятие и термины. /Ср/ | 4 | 2 | УК-7.1 | | |
| 1.8 | Принципы спортивной тренировки. Нагрузка, утомление и восстановление в спортивной тренировке. Травмы, лечение и профилактика в атлетической гимнастике. /Лек/ | 4 | 2 | УК-7.1 | | |
| 1.9 | Принципы спортивной тренировки. Нагрузка, утомление и восстановление в спортивной тренировке. Травмы, лечение и профилактика в атлетической гимнастике. /Ср/ | 4 | 2 | УК-7.1 | | |
| 1.10 | Питание в процессе занятий атлетической гимнастикой. Анаболические стероиды. /Лек/ | 4 | 2 | УК-7.1 | | |
| 1.11 | Питание в процессе занятий атлетической гимнастикой. Анаболические стероиды. /Ср/ | 4 | 2 | УК-7.1 | | |
| 1.12 | Формирование плечевого пояса /Пр/ | 4 | 2 | УК-7.1 | | |
| 1.13 | Формирование плечевого пояса /Ср/ | 4 | 2 | УК-7.1 | | |
| 1.14 | Развитие грудных мышц /Пр/ | 4 | 4 | УК-7.1 | | |
| 1.15 | Развитие грудных мышц /Ср/ | 4 | 4 | УК-7.1 | | |
| 1.16 | Развитие мышцы спины /Пр/ | 4 | 4 | УК-7.1 | | |
| 1.17 | Развитие мышцы спины /Ср/ | 4 | 4 | УК-7.1 | | |
| 1.18 | Развитие мышц бедра /Пр/ | 4 | 4 | УК-7.1 | | |
| 1.19 | Развитие мышц бедра /Ср/ | 4 | 4 | УК-7.1 | | |
| 1.20 | Развитие пресса /Пр/ | 4 | 4 | УК-7.1 | | |
| 1.21 | Развитие пресса /Ср/ | 4 | 4 | УК-7.1 | | |
| 1.22 | Развитие мышц плеча /Пр/ | 4 | 4 | УК-7.1 | | |
| 1.23 | Развитие мышц плеча /Ср/ | 4 | 4 | УК-7.1 | | |
| 1.24 | Развитие упрямых мышц /Пр/ | 4 | 2 | УК-7.1 | | |
| 1.25 | Развитие упрямых мышц /Ср/ | 4 | 2 | УК-7.1 | | |
| 1.26 | Специализированная тренировка отстающих мышц /Пр/ | 4 | 2 | УК-7.1 | | |
| 1.27 | Специализированная тренировка отстающих мышц /Ср/ | 4 | 1,7 | УК-7.1 | | |
| 1.28 | Зачет /КПр/ | 4 | 0,3 | УК-7.1 | | |

Планы проведения учебных занятий отражены в оценочных материалах (Приложение 2.).

7. КОНТРОЛЬ КАЧЕСТВА ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль качества освоения учебного материала по дисциплине проводится в форме текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации в соответствии с «Положением о формах, периодичности и порядке текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся в ГБОУ ВО СГПИ и его филиалах».

Для аттестации обучающихся на соответствие их персональных достижений требованиям образовательной программы используются оценочные материалы текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестаций (Приложение 2).

| Уровень сформированности компетенции | | | |
|--|--|---|---|
| не сформирована | сформирована частично | сформирована в целом | сформирована полностью |
| «Не зачтено» | «Зачтено» | | |
| «Неудовлетворительно» | «Удовлетворительно» | «Хорошо» | «Отлично» |
| Описание критериев оценивания | | | |
| <p>Обучающийся демонстрирует:</p> <ul style="list-style-type: none"> - существенные пробелы в знаниях учебного материала; - допускаются принципиальные ошибки при ответе на основные вопросы билета, отсутствует знание и понимание основных понятий и категорий; - непонимание сущности дополнительных вопросов в рамках заданий билета; - отсутствие умения выполнять практические задания, предусмотренные программой дисциплины; - отсутствие готовности (способности) к дискуссии и низкая степень контактности. | <p>Обучающийся демонстрирует:</p> <ul style="list-style-type: none"> - знания теоретического материала; - неполные ответы на основные вопросы, ошибки в ответе, недостаточное понимание сущности излагаемых вопросов; - неуверенные и неточные ответы на дополнительные вопросы; - недостаточное владение литературой, рекомендованной программой дисциплины; - умение без грубых ошибок решать практические задания. | <p>Обучающийся демонстрирует:</p> <ul style="list-style-type: none"> - знание и понимание основных вопросов контролируемого объема программного материала; - твердые знания теоретического материала. - способность устанавливать и объяснять связь практики и теории, выявлять противоречия, проблемы и тенденции развития; - правильные и конкретные, без грубых ошибок, ответы на поставленные вопросы; - умение решать практические задания, которые следует выполнить; - владение основной литературой, рекомендованной программой дисциплины; Возможны незначительные неточности в раскрытии отдельных положений вопросов билета, присутствует неуверенность в | <p>Обучающийся демонстрирует:</p> <ul style="list-style-type: none"> - глубокие, всесторонние и аргументированные знания программного материала; - полное понимание сущности и взаимосвязи рассматриваемых процессов и явлений, точное знание основных понятий в рамках обсуждаемых заданий; - способность устанавливать и объяснять связь практики и теории; - логически последовательные, содержательные, конкретные и исчерпывающие ответы на все задания билета, а также дополнительные вопросы экзаменатора; - умение решать практические задания; - наличие собственной обоснованной позиции по обсуждаемым вопросам; - свободное использование в ответах на вопросы |

| | | | | | |
|--|--|---------------------------------------|----|--|---|
| | | ответах дополнительные вопросы. | на | материалов рекомендованной основной дополнительной литературы. | и |
| 8. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ | | | | | |

Учебно-методическое обеспечение дисциплины включает рабочую программу дисциплины, методические материалы, оценочные материалы.

Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы обучающихся включает: учебники, учебные пособия, электронные образовательные ресурсы, методические материалы.

Самостоятельная работа обучающихся является формой организации образовательного процесса по дисциплине и включает следующие виды деятельности: поиск (подбор) и обзор научной и учебной литературы, электронных источников информации по изучаемой теме; работа с конспектом лекций, электронным учебником, со словарями и справочниками и др. источниками информации (конспектирование); составление плана и тезисов ответа; подготовка реферата; выполнение творческих заданий и проблемных ситуаций; подготовка к коллоквиуму, собеседованию, практическим занятиям; подготовка к зачету и экзамену.

| | |
|---|---|
| 9. ПЕРЕЧЕНЬ ОСНОВНОЙ И ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ЛИТЕРАТУРЫ | |
| 9.1. Рекомендуемая литература | |
| 10.1 Интернет-ресурсы (базы данных, информационно-справочные системы и др.) | |
| ЭБС «Лань» | https://e.lanbook.com |
| Национальная электронная библиотека (НЭБ) | https://rusneb.ru |
| ЭБС «Юрайт» | https://urait.ru |
| ЭБС «Журнальный зал»: русский толстый журнал как эстетический феномен | https://magazines.gorky.media |
| «Электронная библиотека ИМЛИ РАН» | http://biblio.imli.ru |
| «Электронная библиотека ИРЛИ РАН» (Пушкинский Дом) | http://lib.pushkinskijdom.ru |
| Научный архив | https://научныйархив.рф |
| ЭБС «Педагогическая библиотека» | http://pedlib.ru |
| ЭБС «Айбукс.ру» | https://www.ibooks.ru |
| Научная электронная библиотека eLibrary.ru | https://elibrary.ru |
| ЭБС Буконлайн | https://bookonline.ru |
| Научная электронная библиотека «Киберленинка» | https://cyberleninka.ru/ |
| Государственная публичная научно-техническая библиотека России. Ресурсы открытого доступа | http://www.gpntb.ru/elektronnye-resursy-udalennogo-dostupa/1874-1024.html |
| Библиотека академии наук (БАН). Ресурсы открытого доступа | http://www.rasl.ru/e_resours/resursy_otkrytogo_dostupa.php |
| 10.2. Профессиональные базы данных и информационные справочные системы | |
| Университетская информационная система РОССИЯ | https://uisrussia.msu.ru |
| Единое окно доступа к образовательным ресурсам | http://window.edu.ru/catalog |
| Словари и энциклопедии | https://dic.academic.ru |
| Педагогическая мастерская «Первое сентября» | https://fond.1sept.ru |
| Сайт Единой коллекции цифровых | http://school-collection.edu.ru |

| | |
|--|---|
| образовательных ресурсов | |
| Национальная платформа «Открытое образование» | https://openedu.ru |
| Портал «Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов» | http://school-collection.edu.ru |
| Российское образование. Федеральный портал | http://edu.ru |
| Портал Федеральных государственных образовательных стандартов высшего образования | http://fgosvo.ru |
| Единая цифровая коллекция первоисточников научных работ удостоверенного качества «Научный архив» | https://научныйархив.рф |
| Портал проекта «Современная цифровая образовательная среда в РФ» | https://online.edu.ru |

10. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Занятия, текущий контроль успеваемости и промежуточная аттестация по дисциплине проводятся в учебных аудиториях, укомплектованных типовой мебелью для обучающихся и преподавателя, техническими и мультимедийными средствами обучения, включенными в локальную сеть вуза и с доступом к информационным ресурсам сети Интернет.

Рабочие места для самостоятельной работы обучающихся оснащены компьютерной техникой с подключением к сети Интернет и обеспечены доступом в электронную информационно-образовательную среду вуза.

Компьютерное оборудование имеет соответствующее лицензионное программное обеспечение:

1. Пакет программного обеспечения общего назначения Microsoft Office (MS Word, MS Microsoft Excel, MS PowerPoint).

2. Adobe Acrobat Reader.

3. Браузер (Internet Explorer, Mozilla Firefox, Google Chrome, Opera и др.).

4. Программа тестирования Айрен.