



ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
НЕКВАЛИФИРОВАННОЙ
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ СТАВРОПОЛЬСКОГО КРАЯ

ИНФОРМАЦИЯ О СЕРТИФИКАТЕ

S/N: 23D16332
Владелец: Кафедра физического воспитания
Должность: И.о. ректора
E-mail: kuleshin.mg@sspsti.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)

44.03.01 Педагогическое образование

Форма обучения

заочная

Срок освоения

4 лет 6 месяцев

Кафедра

физического воспитания и адаптивной физической культуры

Год начала

подготовки

2019

Ставрополь, 2023 г.

Программу составил(-и): к.п.н., доцент, Кульчицкий В.Е.

Рабочая программа дисциплины "Атлетическая гимнастика" разработана в соответствии с ФГОС: Федеральный государственный образовательный стандарт высшего образования - бакалавриат по направлению подготовки 44.03.01 Педагогическое образование (приказ Минобрнауки России от 22.02.2018 г. № 121).

Рабочая программа дисциплины составлена на основании учебного плана: 44.03.01 Педагогическое образование, 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

- 1 - рассмотреть систему методов, позволяющих с помощью упражнений силового характера целенаправленно воздействовать на формирование пропорции тела, укрепления му-скулатуры, 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

3.1. Требования к предварительной подготовке обучающегося:

Баскетбол

Безопасность жизнедеятельности

Биомеханика

Биохимия

Возрастная анатомия, физиология и гигиена

Волейбол

Гандбол

Гимнастика

Здоровьесберегающие технологии в образовательных учреждениях

Легкая атлетика

Лечебная физическая культура и массаж

Методика обучения физической культуре

Мини-футбол

Основы медицинских знаний

Подвижные игры

Спортивная медицина

Спортивные сооружения

Теория и методика плавания

Теория физической культуры и спорта

Учебная (ознакомительная) практика 2

Физиология физического воспитания и спорта

Физическая культура и спорт

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:

знать:	уметь:	владеть:
УК-7.1. знать значение основных показателей физического развития, функциональной	УК-7.1. уметь применять знание методик обучения технике двигательных действий и развития физических качеств	УК-7.1. владеть основами планирования и проведения занятий по физической культуре; основами контроля и

<p>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 различным оздоровительным системам и конкретным видам спорта</p>	<p>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>самооценки уровня физической подготовленности по результатам тестирования</p> <p>УК-7.2. владеть технологией самоконтроля и анализа своего физического состояния, физической подготовленности, приемами и технологией правил техники безопасности при выполнении упражнений, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование психофизических способностей и качеств обучающихся (с выполнением установленных нормативов по общей физической подготовке)</p> <p>УК-7.3. владеть техникой основных двигательных действий базовых видов спорта на уровне выполнения контрольных нормативов</p> <p>УК-7.4. владеть системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, навыками применения основных форм и методов физического воспитания с учетом задач обучения и воспитания в области физической культуры личности.</p>
---	--	--

5. ОБЪЕМ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ И ВИДЫ УЧЕБНОЙ РАБОТЫ

Общая трудоемкость дисциплины составляет 3 зачетные (-ых) единиц (-ы) (108), включая промежуточную аттестацию.

Распределение часов дисциплины по курсам

Курс	4		Итого	
	уп	рп		
Вид занятий				
Лекции	4	4	4	4
Практические	8	8	8	8
Контактная работа (Эк, Зч, ЗчО)	0,3	0,3	0,3	0,3
Итого ауд.	12	12	12	12
Контактная работа	12,3	12,3	12,3	12,3
Сам. работа	95,7	95,7	95,7	95,7
Итого	108	108	108	108

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	Тема № 1. История развития атлетической гимнастики. /Лек/	4	1	УК-7.1		
1.3	Тема № 1. История развития атлетической гимнастики. /Ср/	4	10	УК-7.1		
1.4	Тема №2. Основные группы мышц и базовые упражнения для их развития в атлетической гимнастике. Спортивная форма и закономерности ее развития. /Лек/	4	1	УК-7.1		
1.5	Тема №2. Основные группы мышц и базовые упражнения для их развития в атлетической гимнастике. Спортивная форма и закономерности ее развития. /Ср/	4	10	УК-7.1		
1.6	Тема № 3. Особенности тренировки в атлетической гимнастике. Спортивная тренировка в системе подготовки спортсмена, понятие и термины. /Лек/	4	1	УК-7.1		
1.7	Тема № 3. Особенности тренировки в атлетической гимнастике. Спортивная тренировка в системе подготовки спортсмена, понятие и термины. /Ср/	4	10	УК-7.1		

1.8	Тема № 4. Принципы спортивной тренировки. Нагрузка, утомление и восстановление в спортивной тренировке. Травмы, лечение и профилактика в атлетической гимнастике. /Лек/	4	1	УК-7.1		
1.9	Тема № 4. Принципы спортивной тренировки. Нагрузка, утомление и восстановление в спортивной тренировке. Травмы, лечение и профилактика в атлетической гимнастике. /Ср/	4	10	УК-7.1		
1.10	Тема № 1. Формирование плечевого пояса /Пр/	4	1	УК-7.1		
1.11	Тема № 1. Формирование плечевого пояса /Ср/	4	5	УК-7.1		
1.12	Тема № 2. Развитие грудных мышц /Пр/	4	1	УК-7.1		
1.13	Тема № 2. Развитие грудных мышц /Ср/	4	5	УК-7.1		
1.14	Тема № 3. Развитие мышцы спины /Пр/	4	1	УК-7.1		
1.15	Тема № 3. Развитие мышцы спины /Ср/	4	5	УК-7.1		
1.16	Тема № 4. Развитие мышц бедра /Пр/	4	1	УК-7.1		
1.17	Тема № 4. Развитие мышц бедра /Ср/	4	5	УК-7.1		
1.18	Тема № 5. Развитие пресса /Пр/	4	1	УК-7.1		
1.19	Тема № 5. Развитие пресса /Ср/	4	10	УК-7.1		
1.20	Тема № 6. Развитие мышц плеча /Пр/	4	1	УК-7.1		
1.21	Тема № 6. Развитие мышц плеча /Ср/	4	10	УК-7.1		
1.22	Тема № 7. Развитие упрямых мышц /Пр/	4	1	УК-7.1		
1.23	Тема № 7. Развитие упрямых мышц /Ср/	4	10	УК-7.1		
1.24	Тема № 8. Специализированная тренировка отстающих мышц /Пр/	4	1	УК-7.1		
1.25	Тема № 8. Специализированная тренировка отстающих мышц /Ср/	4	5,7	УК-7.1		
1.26	Зачет /КПА/	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; <p>Возможны незначительные неточности в раскрытии отдельных положений вопросов билета, присутствует неуверенность в ответах на дополнительные вопросы.</p>	<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 материалов рекомендованной основной и дополнительной

литературы.

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 образовательных ресурсов	http://school-collection.edu.ru
Национальная платформа «Открытое образование»	https://openedu.ru
Портал «Единая коллекция цифровых	http://school-collection.edu.ru

образовательных ресурсов»	
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.