

Документ подписан простой электронной подписью
 Информация о владельце:
 ФИО: Смирнов Сергей Николаевич
 Должность: врио ректора
 Дата подписания: 08.09.2022
 Уникальный программный ключ:
 69e375c64f7e975d4e8830e7b4fcc2ad1bf35f08

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

ФГБОУ ВО «ТВЕРСКОЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»



УТВЕРЖДАЮ

Руководитель ООП

А.В. Зиновьев

«05» апреля 2022 г.

Рабочая программа дисциплины

Атлетическая гимнастика

Закреплена за кафедрой **Физического воспитания**

Учебный план
 06.03.01 Биология

Квалификация **Бакалавр**

Форма обучения **очная**

Общая трудоемкость **0 ЗЕТ**

| | | |
|-------------------------|-----|----------------------------|
| Часов по учебному плану | 328 | Виды контроля в семестрах: |
| в том числе: | | зачеты 2, 4 |
| аудиторные занятия | 128 | |
| самостоятельная работа | 200 | |

Распределение часов дисциплины по семестрам

| Семестр (<Курс>.<Семестр на курсе>) | 1 (1.1) | | 2 (1.2) | | 3 (2.1) | | 4 (2.2) | | Итого | |
|---|---------|----|---------|----|---------|----|---------|----|-------|-----|
| | 17 | 15 | 17 | 15 | | | | | | |
| Неделя | УП | РП | УП | РП | УП | РП | УП | РП | УП | РП |
| Практические | 34 | 34 | 30 | 30 | 34 | 34 | 30 | 30 | 128 | 128 |
| Итого ауд. | 34 | 34 | 30 | 30 | 34 | 34 | 30 | 30 | 128 | 128 |
| Контактная работа | 34 | 34 | 30 | 30 | 34 | 34 | 30 | 30 | 128 | 128 |
| Сам. работа | 48 | 48 | 52 | 52 | 48 | 48 | 52 | 52 | 200 | 200 |
| Итого | 82 | 82 | 82 | 82 | 82 | 82 | 82 | 82 | 328 | 328 |

Программу составил(и):

без уч. степ., старший преподаватель, Титкова Ирина Анатольевна; канд. биол. наук, доц., Гужова Татьяна Ивановна

Рабочая программа дисциплины

Атлетическая гимнастика

разработана в соответствии с ФГОС ВО:

Федеральный государственный образовательный стандарт высшего образования - бакалавриат по направлению подготовки 06.03.01 Биология (приказ Минобрнауки России от 8/7/2020 г. № 920)

1. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ДИСЦИПЛИНЫ

| | |
|-----|--|
| 1.1 | формирование физической культуры личности, способности направленно использовать разнообразные средства физической культуры и спорта, в том числе и атлетической гимнастики, с целью сохранения и укрепления здоровья, поддержания оптимального уровня физической подготовленности, обеспечивающего полноценную социальную и профессиональную деятельность. |
|-----|--|

Задачи :

- формирование понимания социальной значимости физической культуры и её роли в развитии личности и подготовке к профессиональной деятельности;
- содействие разностороннему развитию личности, сохранению и укреплению его здоровья, повышению уровня общей физической подготовленности и специальной подготовленности в оздоровительных системах физических упражнений, развитию профессионально важных физических качеств и психомоторных способностей будущих специалистов;
- формирование потребности в физическом самосовершенствовании, установки на здоровый образ жизни и поддержание высокого уровня здоровья через сознательное и творческое использование средств физической культуры;
- формирование знаний основ безопасности при самостоятельных занятиях физической культурой и спортом;
- формирование навыков поддержания необходимого уровня общей физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ООП

| | |
|-------------------|---|
| Цикл (раздел) ОП: | Б1.О.ДВ.01 |
| 2.1 | Требования к предварительной подготовке обучающегося: |
| 2.1.1 | для освоения данной дисциплины необходимы знания, полученные в результате изучения предмета «Физическая культура» на уровне средней школы |
| 2.1.2 | Физическая культура и спорт |
| 2.2 | Дисциплины (модули) и практики, для которых освоение данной дисциплины (модуля) необходимо как предшествующее: |

3. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ, СООТНЕСЕННЫЕ С ПЛАНИРУЕМЫМИ РЕЗУЛЬТАТАМИ ОСВОЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

УК-7.1: Выбирает здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма и условий реализации профессиональной деятельности

УК-7.2: Планирует свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности

УК-7.3: Соблюдает и пропагандирует нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности

4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

| Код занятия | Наименование разделов и тем | Вид занятия | Семестр / Курс | Часов | Источники | Примечание |
|-------------|--|-------------|----------------|-------|-----------|------------|
| | Раздел 1. Техническая подготовка атлетов. | | | | | |
| 1.1 | Техника выполнения упражнений с гантелями различного веса (от 5 до 25 кг). | Пр | 1 | 8 | | |
| 1.2 | Техника выполнения упражнений с гантелями различного веса (от 5 до 25 кг). | Ср | 1 | 10 | | |
| 1.3 | Техника выполнения упражнений со штангой | Пр | 1 | 8 | | |
| 1.4 | Техника выполнения упражнений со штангой | Ср | 1 | 10 | | |
| 1.5 | Техника выполнения упражнений с использованием собственного веса | Пр | 1 | 8 | | |
| 1.6 | Техника выполнения упражнений с использованием собственного веса | Ср | 1 | 10 | | |
| 1.7 | Техника выполнения упражнений на специальных тренажерах | Пр | 1 | 10 | | |
| 1.8 | Техника выполнения упражнений на специальных тренажерах | Ср | 1 | 18 | | |
| | Раздел 2. Физическая подготовка атлетов | | | | | |
| 2.1 | Овладение силовыми и скоростно-силовыми упражнениями. Сочетание скоростно-силовых упражнений с упражнениями на выносливость. Правильное дыхание во время выполнения упражнений | Пр | 2 | 6 | | |

| | | | | | | |
|---|--|----|---|----|--|--|
| 2.2 | Овладение силовыми и скоростно-силовыми упражнениями. Сочетание скоростно-силовых упражнений с упражнениями на выносливость. Правильное дыхание во время выполнения упражнений | Ср | 2 | 16 | | |
| Раздел 3. Выполнение комплексов упражнений | | | | | | |
| 3.1 | Дельтовидные мышцы. Бицепсы | Пр | 2 | 8 | | |
| 3.2 | Дельтовидные мышцы. Бицепсы | Ср | 2 | 12 | | |
| 3.3 | Мышцы спины. Грудные мышцы | Пр | 2 | 8 | | |
| 3.4 | Мышцы спины. Грудные мышцы | Ср | 2 | 12 | | |
| 3.5 | Мышцы живота. Мышцы бедра. Мышцы голени | Пр | 2 | 8 | | |
| 3.6 | Мышцы живота. Мышцы бедра. Мышцы голени | Ср | 2 | 12 | | |
| Раздел 4. Техническая подготовка атлетов. | | | | | | |
| 4.1 | Совершенствование техники выполнения упражнений с гантелями различного веса (от 5 до 25 кг). | Пр | 3 | 8 | | |
| 4.2 | Совершенствование техники выполнения упражнений с гантелями различного веса (от 5 до 25 кг). | Ср | 3 | 10 | | |
| 4.3 | Совершенствование техники выполнения упражнений со штангой | Пр | 3 | 8 | | |
| 4.4 | Совершенствование техники выполнения упражнений со штангой | Ср | 3 | 10 | | |
| 4.5 | Совершенствование техники выполнения упражнений с использованием собственного веса | Пр | 3 | 8 | | |
| 4.6 | Совершенствование техники выполнения упражнений с использованием собственного веса | Ср | 3 | 10 | | |
| 4.7 | Совершенствование техники выполнения упражнений на специальных тренажёрах | Пр | 3 | 10 | | |
| 4.8 | Совершенствование техники выполнения упражнений на специальных тренажёрах | Ср | 3 | 18 | | |
| Раздел 5. Физическая подготовка атлетов | | | | | | |
| 5.1 | Выполнение силовых и скоростно-силовых упражнений. Сочетание скоростно-силовых упражнений с упражнениями на выносливость. Правильное дыхание во время выполнения упражнений | Пр | 4 | 7 | | |
| 5.2 | Выполнение силовых и скоростно-силовых упражнений. Сочетание скоростно-силовых упражнений с упражнениями на выносливость. Правильное дыхание во время выполнения упражнений | Ср | 4 | 13 | | |
| Раздел 6. Составление и выполнение комплексов упражнений | | | | | | |
| 6.1 | Дельтовидные мышцы. Бицепсы | Пр | 4 | 8 | | |
| 6.2 | Дельтовидные мышцы. Бицепсы | Ср | 4 | 13 | | |
| 6.3 | Мышцы спины. Грудные мышцы | Пр | 4 | 7 | | |
| 6.4 | Мышцы спины. Грудные мышцы | Ср | 4 | 13 | | |
| 6.5 | Мышцы живота. Мышцы бедра. Мышцы голени | Пр | 4 | 8 | | |
| 6.6 | Мышцы живота. Мышцы бедра. Мышцы голени | Ср | 4 | 13 | | |

5. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ТЕКУЩЕЙ И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ

5.1. Оценочные материалы для проведения текущей аттестации

Приложение 1.

5.2. Оценочные материалы для проведения промежуточной аттестации

Приложение 1.

6. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

6.1. Рекомендуемая литература

| 6.2. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети "Интернет" | |
|---|---|
| Э1 | Атлетическая гимнастика. Виды силовых упражнений и основные фазы занятий: https://doctor-v.ru/med/atleticheskaya-gimnastika/ |
| Э2 | Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО): https://www.gto.ru/ |
| 6.3.1 Перечень программного обеспечения | |
| 6.3.1.1 | Microsoft Windows 10 Enterprise |
| 6.3.1.2 | Microsoft Office профессиональный плюс 2013 |
| 6.3.1.3 | Kaspersky Endpoint Security 10 для Windows |
| 6.3.1.4 | Adobe Reader XI (11.0.13) - Russian |
| 6.3.1.5 | Google Chrome |
| 6.3.1.6 | WinDjView |
| 6.3.1.7 | Foxit Reader |
| 6.3.2 Современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы | |
| 6.3.2.1 | ЭБС «ZNANIUM.COM» |
| 6.3.2.2 | ЭБС «ЮРАИТ» |
| 6.3.2.3 | ЭБС «Университетская библиотека онлайн» |
| 6.3.2.4 | ЭБС IPRbooks |
| 6.3.2.5 | ЭБС «Лань» |
| 6.3.2.6 | ЭБС BOOK.ru |
| 6.3.2.7 | ЭБС ТвГУ |
| 6.3.2.8 | Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU (подписка на журналы) |
| 6.3.2.9 | Репозитарий ТвГУ |
| 6.4 Образовательные технологии | |
| 6.4.1 | Технологии личностно-ориентированного подхода |
| 6.4.2 | Технологии дифференцированного физкультурного образования |
| 6.4.3 | Здоровьесберегающие технологии |
| 6.4.4 | Информационно-коммуникативные технологии |
| 6.4.5 | Технология поддержки |
| 6.4.6 | Методы развития физических качеств: равномерный метод, переменный метод, повторный метод, круговой метод |
| 6.4.7 | Методы строго регламентированного упражнения |

| 7. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) | |
|---|---|
| Аудитория | Оборудование |
| 3-321 | комплект учебной мебели, стол н/т складной, гриф, скамья для пресса, скамьи регулируемые, стеллаж для хранения гимнастических палок, стойка для бодибаров |
| 8. МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ | |
| Приложение 3. | |

Оценочные материалы для проведения текущей и промежуточной аттестации

Оценка уровня сформированности компетенций осуществляется в процессе следующих форм контроля:

Текущий контроль успеваемости:

Текущий контроль включает оценку качества выполнения студентами заданий в ходе практических занятий и регулярность их посещения. Критерии оценивания в 1 - 4 модуле: 100% посещение - 10 баллов.

Примеры заданий, которые студенты выполняют в ходе практических занятий:

- Основные упражнения для развития мышц плечевого пояса: подъем рук до уровня плеч, вверх, круговые движения руками с отягощением;
- Основные упражнения для развития мышц груди: разведение рук с гантелями, лежа на наклонной скамье; жим штанги обеими руками узким или широким хватом лежа на скамье;
- Основные упражнения для развития мышц живота: поднимание и опускание туловища до касания головой колен из положения лежа, ноги закреплены, руки за головой; медленное поднимание ног вверх из положения в висе на перекладине.

Промежуточная аттестация:

Успешностью освоения учебного материала является экспертная оценка преподавателя, учитывающая регулярность посещения обязательных учебных занятий и выполнение установленных во 2 и 4 семестрах тестов общей физической подготовки: в 3 и 4 модуле студенты выполняют не более 5 тестов в каждом модуле.

Типовые контрольные задания для проведения промежуточной аттестации

| Планируемый образовательный результат (компетенция, индикатор) | Типовые контрольные задания (2-3 примера) | Показатели и критерии оценивания компетенции, шкала оценивания |
|--|---|--|
| УК-7.1. Выбирает здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма и условий реализации профессиональной деятельности УК-7.2. Планирует свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности УК 7.3. Соблюдает и пропагандирует нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности | Контрольные тесты: - сгибание и разгибание рук в упоре лежа на скамейке; | 7 баллов - 40 раз 5 баллов - 35 раз 3 балла – 30 раз |
| | - поднимание и опускание туловища лежа на бедрах лицом вниз - приседания с отягощением | 7 баллов - 40 раз 5 баллов - 35 раз 3 балла – 30 раз |
| | - прыжки через гимнастическую скамейку боком (кол-во раз): | 7 баллов - 40 раз 5 баллов - 35 раз 3 балла – 30 раз |
| | - применять на практике разработанные комплексы общеразвивающих упражнений | 7 баллов - 40 раз 5 баллов - 35 раз 3 балла – 30 раз |
| | | - проведение разработанного комплекса ОРУ в подготовительной части урока – 2 балла |

Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

1. Рекомендуемая литература

а) Основная литература:

1. Бурмистров, В. Н. Атлетическая гимнастика для студентов [Электронный ресурс]: учебное пособие / В. Н. Бурмистров, С. С. Бучнев. — Электрон. текстовые данные. — М.: Российский университет дружбы народов, 2012. - 172 с. - 978-5-209-03557-2. - Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/11566.html>
2. Евсеев, Ю.И. Физическая культура: учебное пособие / Ю.И. Евсеев. - 9-е изд., стер. - Ростов-на-Дону: Издательство «Феникс», 2014. - 448 с.: табл. - (Высшее образование). - ISBN 978-5-222-21762-7; [Электронный ресурс] URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=271591>

б) Дополнительная литература:

1. Воспитание силы и быстроты [Электронный ресурс] : учебно-методическое пособие / Л. А. Арэнд, В. К. Волков,

Д. И. Войтович [и др.] ; под ред. Г. П. Галочкин. — Электрон. текстовые данные. — Воронеж : Воронежский государственный архитектурно-строительный университет, ЭБС АСВ, 2013. — 177 с. — 978-5-89040-470-1. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/22651.html>

2. Фохтин, В.Г. Атлетическая гимнастика без снарядов / В.Г. Фохтин. - Москва : Директ-Медиа, 2016. - 170 с. : ил. - ISBN 978-5-4475-7566-3 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=436074>

ПРИЛОЖЕНИЕ 3

Методические материалы для обучающихся по освоению дисциплины

Элективные курсы по физической культуре и спорту [Электронный ресурс]: Учебно-методическое пособие для всех направлений и профилей подготовки /Федорова Наталья Алексеевна; Твер. Гос. ун-т, Фак. Физ. Культуры, Каф. Физ. Воспитания; сост: Т.И. Гужова, Н.А. Федорова, В.В. Клушко - Тверь: Тверской государственный университет, 20192019 – 39 с. - Режим доступа: <http://texts.lib.tversu.ru/texts/14485ucheb.pdf>

Требования к рейтинг-контролю:

Критерии оценивания в 1 - 2 модуле: 100% посещение – по 10 баллов;

3 модуль: 100% посещение – 10 баллов, 4 контрольных теста (по выбору из перечисленных ниже). Максимальное количество: 7 баллов за один тест.

4 модуль: 100% посещение – 10 баллов, 4 контрольных теста (по выбору из перечисленных ниже). Максимальное количество: 7 баллов за один тест. Проведение разработанного комплекса ОРУ в подготовительной части урока - 4 балла (сроки проведения – в течение учебного года).

Максимальная сумма баллов, которую студент может набрать за один учебный год – 100 баллов. Для получения зачета достаточно получить 40 баллов.

При подготовке к практическому зачету по дисциплине еще раз подробно ознакомьтесь с условиями сдачи зачета, с контрольными нормативами, повторите технику выполнения каждого физического упражнения.

Примерный перечень физических упражнений для подготовки к зачету по дисциплине:

1. Прыжок в длину с места
2. Прыжки через гимнастическую скамейку боком (кол-во раз)
3. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (кол-во раз)
4. Поднимание туловища из положения «лежа на спине» в положение «сидя», руки за головой, ноги закреплены (кол-во раз.)
5. Поднимание и опускание туловища лежа на бедрах лицом вниз на опоре высотой 100 см (к-во раз)
6. Приседания с отягощением (к-во раз)

Образовательные технологии

| Учебная программа – наименование разделов и тем <i>(в строгом соответствии с разделом II РПД)</i> | Вид занятия | Образовательные технологии |
|---|----------------------|--|
| 1 курс (I,II семестр) | | |
| <i>Раздел 1.Техническая подготовка атлетов.</i> | | |
| Тема 1. Техника выполнения упражнений с гантелями различного веса (от 5 до 25 кг). | Практические занятия | <p><i>Технологии:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - лично-ориентированного подхода, - дифференцированного физкультурного образования, - здоровьесберегающие, - информационно-коммуникативные технологии, - технология поддержки. <p><i>Общепедагогические методы:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - словесный - наглядный <p><i>Методы развития физических качеств:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Равномерный метод |

| | | |
|---|-----------------------------|---|
| <p>Тема 2. Техника выполнения упражнений со штангой</p> | <p>Практические занятия</p> | <p><i>Технологии:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - лично-ориентированного подхода, - дифференцированного физкультурного образования, - здоровьесберегающие, - информационно-коммуникативные технологии, - технология поддержки. <p><i>Общепедагогические методы:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - словесный; - наглядный <p><i>Методы развития физических качеств:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Равномерный метод - Переменный метод - Повторный метод |
| <p>Тема 3. Техника выполнения упражнений с использованием собственного веса</p> | <p>Практические занятия</p> | <p><i>Технологии:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - лично-ориентированного подхода, - дифференцированного физкультурного образования, - здоровьесберегающие, - информационно-коммуникативные технологии, - технология поддержки. <p><i>Общепедагогические методы:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - словесный; - наглядный <p><i>Методы развития физических качеств:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Равномерный метод - Переменный метод - Повторный метод <p><i>Специфические методы:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> -методы строго регламентированного упражнения |
| <p>Тема 4. Техника выполнения упражнений на специальных тренажёрах</p> | <p>Практические занятия</p> | <p><i>Технологии:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - лично-ориентированного подхода, - дифференцированного физкультурного образования, - здоровьесберегающие, - информационно-коммуникативные технологии, - технология поддержки. <p><i>Общепедагогические методы:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - словесный; - наглядный <p><i>Методы развития физических качеств:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Равномерный метод - Переменный метод - Повторный метод - Круговой метод <p><i>Специфические методы:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - методы строго регламентированного упражнения |
| <p><i>Раздел 2. Физическая подготовка атлетов.</i></p> | | |
| <p>Тема 5. Овладение силовыми и скоростно-силовыми упражнениями. Сочетание скоростно-силовых упражнений с упражнениями на выносливость. Правильное дыхание во время выполнения упражнений.</p> | <p>Практические занятия</p> | <p><i>Технологии:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - лично-ориентированного подхода, - дифференцированного физкультурного образования, - здоровьесберегающие, - информационно-коммуникативные технологии, - технология поддержки. <p><i>Общепедагогические методы:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - словесный; - наглядный <p><i>Методы развития физических качеств:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Равномерный метод - Переменный метод - Повторный метод - Круговой метод |
| <p><i>Раздел 3. Выполнение комплексов упражнений</i></p> | | |

| | | |
|---|-----------------------------|---|
| <p>Тема 6. Дельтовидные мышцы. Бицепсы.</p> | <p>Практические занятия</p> | <p><i>Технологии:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - лично-ориентированного подхода, - дифференцированного физкультурного образования, - здоровьесберегающие, - информационно-коммуникативные технологии, - технология поддержки. <p><i>Общепедагогические методы:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - словесный; - наглядный <p><i>Методы развития физических качеств:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Равномерный метод - Переменный метод - Повторный метод <p><i>Специфические методы:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - методы строго регламентированного упражнения |
| <p>Тема 7. Мышцы спины. Грудные мышцы.</p> | <p>Практические занятия</p> | <p><i>Технологии:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - лично-ориентированного подхода, - дифференцированного физкультурного образования, - здоровьесберегающие, - информационно-коммуникативные технологии, - технология поддержки. <p><i>Общепедагогические методы:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - словесный; - наглядный <p><i>Методы развития физических качеств:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Равномерный метод - Переменный метод - Повторный метод <p><i>Специфические методы:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - методы строго регламентированного упражнения |
| <p>Тема 8. Мышцы живота. Мышцы бедра. Мышцы голени.</p> | <p>Практические занятия</p> | <p><i>Технологии:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - лично-ориентированного подхода, - дифференцированного физкультурного образования, - здоровьесберегающие, - информационно-коммуникативные технологии, - технология поддержки. <p><i>Общепедагогические методы:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - словесный; - наглядный <p><i>Методы развития физических качеств:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Равномерный метод - Переменный метод - Повторный метод <p><i>Специфические методы:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - методы строго регламентированного упражнения |
| <p>2 курс (III,IV семестр)</p> | | |
| <p><i>Раздел 1.Техническая подготовка атлетов.</i></p> | | |
| <p>Тема 1.Совершенствование техники выполнения упражнений с гантелями различного веса (от 5 до 25 кг).</p> | <p>Практические занятия</p> | <p><i>Технологии:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - лично-ориентированного подхода, - дифференцированного физкультурного образования, - здоровьесберегающие, - информационно-коммуникативные технологии, - технология поддержки. <p><i>Общепедагогические методы:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - словесный; - наглядный <p><i>Методы развития физических качеств:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Равномерный метод - Переменный метод - Повторный метод - Интервальный метод |

| | | |
|---|-----------------------------|--|
| <p>Тема 2.Совершенствование техники выполнения упражнений со штангой</p> | <p>Практические занятия</p> | <p><i>Технологии:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - лично-ориентированного подхода, - дифференцированного физкультурного образования, - здоровьесберегающие, - информационно-коммуникативные технологии, - технология поддержки. <p><i>Общепедагогические методы:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - словесный; - наглядный <p><i>Методы развития физических качеств:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Равномерный метод - Переменный метод - Повторный метод - Интервальный метод |
| <p>Тема 3.Совершенствование техники выполнения упражнений с использованием собственного веса</p> | | <p><i>Технологии:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - лично-ориентированного подхода, - дифференцированного физкультурного образования, - здоровьесберегающие, - информационно-коммуникативные технологии, - технология поддержки. <p><i>Общепедагогические методы:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - словесный; - наглядный <p><i>Методы развития физических качеств:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Равномерный метод - Переменный метод - Повторный метод - Интервальный метод |
| <p>Тема 4.Совершенствование техники выполнения упражнений на специальных тренажерах</p> | | <p><i>Технологии:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - лично-ориентированного подхода, - дифференцированного физкультурного образования, - здоровьесберегающие, - информационно-коммуникативные технологии, - технология поддержки. <p><i>Общепедагогические методы:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - словесный; - наглядный <p><i>Методы развития физических качеств:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Равномерный метод - Переменный метод - Повторный метод - Интервальный метод |
| <p><i>Раздел 2. Физическая подготовка атлетов.</i></p> | | |
| <p>Тема 5.Выполнение силовых и скоростно-силовых упражнений. Сочетание скоростно-силовых упражнений с упражнениями на выносливость. Правильное дыхание во время выполнения упражнений.</p> | <p>Практические занятия</p> | <p><i>Технологии:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - лично-ориентированного подхода, - дифференцированного физкультурного образования, - здоровьесберегающие, - информационно-коммуникативные технологии, - технология поддержки. <p><i>Общепедагогические методы:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - словесный; - наглядный <p><i>Методы развития физических качеств:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Равномерный метод - Переменный метод - Повторный метод - Круговой метод |
| <p><i>Раздел 3. Составление и выполнение комплексов упражнений</i></p> | | |

| | | |
|--|-----------------------------|--|
| <p>Тема 6. Дельтовидные мышцы. Бицепсы.</p> | <p>Практические занятия</p> | <p><i>Технологии:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - лично-ориентированного подхода, - дифференцированного физкультурного образования, - здоровьесберегающие, - информационно-коммуникативные технологии, - технология поддержки. <p><i>Общепедагогические методы:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - словесный; - наглядный <p><i>Методы развития физических качеств:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Равномерный метод - Переменный метод - Повторный метод - Интервальный метод |
| <p>Тема 7. Мышцы спины. Грудные мышцы.</p> | | <p><i>Технологии:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - лично-ориентированного подхода, - дифференцированного физкультурного образования, - здоровьесберегающие, - информационно-коммуникативные технологии, - технология поддержки. <p><i>Общепедагогические методы:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - словесный; - наглядный <p><i>Методы развития физических качеств:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Равномерный метод - Переменный метод - Повторный метод - Интервальный метод |
| <p>Тема 8. Мышцы живота. Мышцы бедра. Мышцы голени.</p> | <p>Практические занятия</p> | <p><i>Технологии:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - лично-ориентированного подхода, - дифференцированного физкультурного образования, - здоровьесберегающие, - информационно-коммуникативные технологии, - технология поддержки. <p><i>Общепедагогические методы:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - словесный; - наглядный <p><i>Методы развития физических качеств:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Равномерный метод - Переменный метод - Повторный метод - Интервальный метод |

При реализации рабочей программы используется всё многообразие как общепедагогических, так и специфических методов физического воспитания.

К общепедагогическим методам относят словесный и наглядный.

Словесный метод применяется при беседах, рассказах, объяснениях (сообщение нового материала или дополнения к технике элементов), указаниях, распоряжениях и командах (пояснения и комментарии при выполнении студентами отдельных элементов техники, для исправления ошибок и неточностей), словесных оценках, комментариях, замечаниях.

Наглядный метод используется в сочетании со словесным. Особое значение имеет применение наглядного метода при показе отдельных упражнений, элементов техники, объяснении тактических действий. Данные методы используются при реализации всех видов образовательных задач и овладении интеллектуальными, практическими и универсальными навыками и умениями.

К специфическим методам физического воспитания относятся методы строго регламентированного упражнения, а также игровой и соревновательный методы.

Сущность методов строго регламентированного упражнения заключается в том, что каждое физическое упражнение выполняется в строго заданной форме и с точно обусловленной физической нагрузкой. Эти методы позволяют строго регламентировать нагрузку по объёму и интенсивности, управлять её динамикой в зависимости от психофизического состояния студента; точно дозировать интервалы отдыха между частями нагрузки, не вызывая перенапряжения функциональных систем организма; избирательно воспитывать физические качества; эффективно осваивать технику физических упражнений.

В практике физического воспитания все методы строго регламентированного упражнения подразделяются на две группы: методы обучения технике двигательного действия и методы развития физических качеств.

Обучение технике двигательного действия может осуществляться как при разучивании его по частям, так и при целостном его выполнении.

Метод обучения двигательному действию по частям (метод расчлененного упражнения) предполагает

разучивание сложного по структуре двигательного действия по фазам или элементам с последовательным их объединением по мере освоения в целостное физическое упражнение. Данный метод обычно применяется на начальном этапе обучения.

Метод целостного обучения применяется на любом этапе обучения. Сущность его состоит в том, что техника двигательного действия осваивается с самого начала в целостной структуре.

Методы развития физических качеств представляют собой различные комбинации нагрузок и отдыха. К ним можно отнести равномерный, переменный, повторный, интервальный и круговой методы. Основными параметрами регулирования и дозирования нагрузки в любом из методов являются: интенсивность, длительность, количество повторений упражнения, интервалы и характер отдыха.

Равномерный метод характеризуется тем, что при его применении занимающиеся выполняют физические упражнения непрерывно с относительно постоянной интенсивностью. Тренировочное занятие с равномерной нагрузкой способствует совершенствованию сердечнососудистой и дыхательной систем, развитию общей и специальной выносливости, воспитанию волевых качеств.

Переменный метод характеризуется направленным изменением нагрузки (скорость, темп, величина усилий и т.д.) в процессе тренировочного занятия. Применяются упражнения как с убывающей, так и с увеличивающейся (прогрессирующей) нагрузкой. Прогрессирующая нагрузка способствует повышению функциональных возможностей организма, развивает специальную выносливость. Убывающая (нисходящая) нагрузка позволяет достигать больших объёмов нагрузки тренировочного занятия, что важно при воспитании выносливости.

Повторный метод характеризуется многократным выполнением упражнения через интервалы отдыха, в течение которого происходит достаточно полное восстановление работоспособности.

Интервальный метод характеризуется многократным повторением упражнения с жёстко регламентированными интервалами. Пауза отдыха устанавливается с таким расчётом, чтобы перед началом очередного повторения упражнения пульс был в пределах 120-140 уд/мин (при рабочем пульсе 160- 180 уд/мин), т.е. каждая новая нагрузка даётся в стадии неполного восстановления (пробег отрезков 30 м 10 раз через 1-1,5 мин отдыха). Данное упражнение развивает скоростную выносливость. Если при выполнении этой же работы интервалы отдыха увеличить до почти полного восстановления (как в повторном методе), то обеспечивается развитие не скоростной выносливости, а в большей степени быстроты.

Круговой метод представляет собой последовательное выполнение специально подобранных физических упражнений, воздействующих на различные мышечные группы и функциональные системы. Круговой метод используется для развития и совершенствования всех физических качеств.

Игровой метод – метод использования физических упражнений в игровой форме. Игровой метод используется для комплексного совершенствования двигательной деятельности в усложнённых или облегчённых условиях, развития таких физических качеств и двигательных способностей, как быстрота реакции, координация движений, пространственная ориентация. Соблюдение условий и правил игры содействует воспитанию нравственных качеств: чувства взаимопомощи и сотрудничества, коллективизма, самостоятельности, инициативности, сознательной дисциплинированности и других ценных личностных качеств. Присущий игровому методу фактор эмоциональности способствует формированию устойчивого интереса и положительного отношения к занятиям физическими упражнениями. Игровой метод применяется при занятиях различными видами двигательной активности на всех этапах обучения.

Сочетание различных методов обучения даёт возможность использования в процессе освоения дисциплины «Элективные дисциплины по физической культуре: атлетическая гимнастика» различных образовательных технологий.

Реализация частных задач дисциплины предполагает опору на здоровьесберегающие и информационно-коммуникативные технологии, а также технологии личностно-ориентированного подхода и дифференцированного физкультурного образования.

Использование технологии личностно-ориентированного образования позволяет студентам проявлять инициативу и свою гражданскую позицию. Они самостоятельно могут проводить на учебном занятии разминку, участвовать в судействе спортивных мероприятий.

Согласно технологии поддержки отношение к студентам должно быть приветливым и внимательным, необходимо проявлять доверие, привлекать их к планированию уроков, создавать ситуации взаимного обучения, общаться в форме диалога, позитивно оценивать достижения ребят.

Тестовая технология: текущий и промежуточный контроль умений и навыков.

ПРИЛОЖЕНИЕ 4

| 9. Сведения об обновлении рабочей программы дисциплины (или модуля) | | | |
|---|---|------------------------------|---|
| № п.п. | Обновленный раздел рабочей программы дисциплины | Описание внесенных изменений | Реквизиты документа, утвердившего изменения |
| 1. | | | |
| 2. | | | |
| 3. | | | |
| 4. | | | |