

**Бюджетное учреждение высшего образования**  
Ханты-Мансийского автономного округа-Югры  
"Сургутский государственный университет"

УТВЕРЖДАЮ  
Проректор по УМР

\_\_\_\_\_ Е.В. Коновалова

15 июня 2023 г., протокол УМС №5

## Атлетическая гимнастика

### рабочая программа дисциплины (модуля)

Закреплена за кафедрой	<b>Теории физической культуры</b>		
Учебный план	b490304-Спорт 23-1.plx Направление 49.03.04 Спорт Направленность (профиль): Теория и методика спортивной тренировки		
Квалификация	<b>Тренер по виду спорта. Преподаватель</b>		
Форма обучения	<b>очная</b>		
Общая трудоемкость	<b>2 ЗЕТ</b>		
Часов по учебному плану	72	Виды контроля	в семестрах:
в том числе:			зачеты 7
аудиторные занятия	20		
самостоятельная работа	52		

#### Распределение часов дисциплины по семестрам

Семестр (<Курс>.<Семестр на курсе>)	7 (4.1)		Итого	
	уп	рп		
Неделя	11	2/6		
Вид занятий	уп	рп	уп	рп
Лабораторные	20	20	20	20
Итого ауд.	20	20	20	20
Контактная работа	20	20	20	20
Сам. работа	52	52	52	52
Итого	72	72	72	72

Программу составил(и):

*к.п.н., доцент, Салахов И.М.*

Рабочая программа дисциплины

**Атлетическая гимнастика**

разработана в соответствии с ФГОС:

Федеральный государственный образовательный стандарт высшего образования - бакалавриат по направлению подготовки 49.03.04 Спорт (приказ Минобрнауки России от 25.09.2019 г. № 886)

составлена на основании учебного плана:

Направление 49.03.04 Спорт

Направленность (профиль): Теория и методика спортивной тренировки

утвержденного учебно-методическим советом вуза от 15.06.2023 протокол № 5.

Рабочая программа одобрена на заседании кафедры

**Теории физической культуры**

Зав. кафедрой к.п.н., доцент Лосев В.Ю.

**1. ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ**

1.1	формировать у занимающихся комплексное представление о сущности занятий силовой направленности, их структуре и содержании, для организации тренировочного процесса на разных этапах спортивной подготовки с учетом пола, возраста и индивидуальных особенностей занимающихся, повысить компетентность студентов в вопросах направленного использования средств атлетической гимнастики для реализации дополнительных общеобразовательных программ в сфере физической культуры и спорта.
-----	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

**2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ООП**

Цикл (раздел) ООП:	Б1.В.ДВ.03
<b>2.1</b>	<b>Требования к предварительной подготовке обучающегося:</b>
2.1.1	Производственная практика, тренерская практика
2.1.2	Спортивно-педагогические дисциплины
2.1.3	Теория физической подготовки
2.1.4	Теория спорта
<b>2.2</b>	<b>Дисциплины и практики, для которых освоение данной дисциплины (модуля) необходимо как предшествующее:</b>
2.2.1	Планирование тренировочного процесса
2.2.2	Теория и методика детского и юношеского спорта

**3. КОМПЕТЕНЦИИ ОБУЧАЮЩЕГОСЯ, ФОРМИРУЕМЫЕ В РЕЗУЛЬТАТЕ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**

**ПК-2.1:** Проектирует общеобразовательные программы в сфере физической культуры и спорта

**ПК-2.2:** Реализует общеобразовательные программы в сфере физической культуры и спорта

**ПК-3.1:** Осуществляет деятельность, направленную на реализацию дополнительной общеобразовательной программы в сфере физической культуры, спорта и туризма

**ПК-4.2:** Реализует контроль тренировочного и образовательного процессов

**В результате освоения дисциплины обучающийся должен**

<b>3.1</b>	<b>Знать:</b>
3.1.1	принципы и методы организации тренировочного процесса силового характера с учетом индивидуальных особенностей занимающихся;
3.1.2	основы теории и методики обучения в физкультурно-спортивной деятельности;
3.1.3	педагогические принципы, принципы спортивной тренировки, методы обучения двигательному действию, методы планирования тренировочного процесса.
<b>3.2</b>	<b>Уметь:</b>
3.2.1	планировать, организовывать и проводить учебные занятия с учетом индивидуальных особенностей занимающихся, используя дидактические принципы, принципы спортивной тренировки и требования образовательных стандартов;
3.2.2	использовать методы обучения двигательному действию при освоении техники выполнения упражнений в атлетической гимнастике;
3.2.3	пользоваться методами оценки физической подготовленности и функционального состояния обучающихся, видеть ошибки в технике выполнения физических упражнений и уметь их исправлять.
<b>3.3</b>	<b>Владеть:</b>
3.3.1	техникой выполнения базовых и изолирующих упражнений для развития различных мышечных групп и методикой развития физических качеств;

3.3.2	практическими навыками использования инвентаря для оценки физической подготовленности и функционального состояния обучающихся, а также навыками технически правильного выполнения физических упражнений;
3.3.3	навыками организации и проведения занятий по атлетической гимнастике с учетом индивидуальных особенностей занимающихся.

#### 4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Код занятия	Наименование разделов и тем /вид занятия/	Семестр / Курс	Часов	Компетенции	Литература	Примечание
	<b>Раздел 1.</b>					
1.1	Правила техники безопасности, поведения и личной гигиены на занятиях по атлетической гимнастике /Лаб/	7	2	ПК-3.1 ПК-2.1 ПК-2.2 ПК-4.2	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2Л3.1 Э1 Э2 Э3 Э4	
1.2	Правила техники безопасности, поведения и личной гигиены на занятиях по атлетической гимнастике /Ср/	7	6	ПК-3.1 ПК-2.1 ПК-2.2 ПК-4.2	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2Л3.1 Э1 Э2 Э3 Э4	
1.3	Анатомия мышц и упражнения для их развития /Лаб/	7	2	ПК-3.1 ПК-2.1 ПК-2.2 ПК-4.2	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2Л3.1 Э1 Э2 Э3 Э4	
1.4	Анатомия мышц и упражнения для их развития /Ср/	7	6	ПК-3.1 ПК-2.1 ПК-2.2 ПК-4.2	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2Л3.1 Э1 Э2 Э3 Э4	
1.5	Обучение технике выполнения базовых упражнений в атлетической гимнастике /Лаб/	7	3	ПК-3.1 ПК-2.1 ПК-2.2 ПК-4.2	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2Л3.1 Э1 Э2 Э3 Э4	
1.6	Обучение технике выполнения базовых упражнений в атлетической гимнастике /Ср/	7	4	ПК-3.1 ПК-2.1 ПК-2.2 ПК-4.2	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2Л3.1 Э1 Э2 Э3 Э4	
1.7	Обучение технике выполнения упражнений изолирующего характера в атлетической гимнастике /Лаб/	7	3	ПК-3.1 ПК-2.1 ПК-2.2 ПК-4.2	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2Л3.1 Э1 Э2 Э3 Э4	
1.8	Обучение технике выполнения упражнений изолирующего характера в атлетической гимнастике /Ср/	7	6	ПК-3.1 ПК-2.1 ПК-2.2 ПК-4.2	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2Л3.1 Э1 Э2 Э3 Э4	
1.9	Обучение технике выполнения упражнений направленных на развитие гибкости (растяжка, стрейчинг) /Лаб/	7	2	ПК-3.1 ПК-2.1 ПК-2.2 ПК-4.2	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2Л3.1 Э1 Э2 Э3 Э4	
1.10	Обучение технике выполнения упражнений направленных на развитие гибкости (растяжка, стрейчинг) /Ср/	7	6	ПК-3.1 ПК-2.1 ПК-2.2 ПК-4.2	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2Л3.1 Э1 Э2 Э3 Э4	
1.11	Методы развития физических качеств используя средства атлетической гимнастики /Лаб/	7	2	ПК-3.1 ПК-2.1 ПК-2.2 ПК-4.2	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2Л3.1 Э1 Э2 Э3 Э4	
1.12	Методы развития физических качеств используя средства атлетической гимнастики /Ср/	7	6	ПК-3.1 ПК-2.1 ПК-2.2 ПК-4.2	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2Л3.1 Э1 Э2 Э3 Э4	
1.13	Особенности процессов восстановления, питания при занятиях атлетической гимнастикой /Лаб/	7	2	ПК-3.1 ПК-2.1 ПК-2.2 ПК-4.2	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2Л3.1 Э1 Э2 Э3 Э4	

1.14	Особенности процессов восстановления, питания при занятиях атлетической гимнастикой /Ср/	7	10	ПК-3.1 ПК-2.1 ПК-2.2 ПК-4.2	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2Л3.1 Э1 Э2 Э3 Э4	
1.15	Планирование и организация процесса тренировки с учетом индивидуальных особенностей и целевых установок занимающегося /Лаб/	7	2	ПК-3.1 ПК-2.1 ПК-2.2 ПК-4.2	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2Л3.1 Э1 Э2 Э3 Э4	
1.16	Планирование и организация процесса тренировки с учетом индивидуальных особенностей и целевых установок занимающегося /Ср/	7	4	ПК-3.1 ПК-2.1 ПК-2.2 ПК-4.2	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2Л3.1 Э1 Э2 Э3 Э4	
1.17	Самоконтроль на занятиях атлетической гимнастикой /Лаб/	7	2	ПК-3.1 ПК-2.1 ПК-2.2 ПК-4.2	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2Л3.1 Э1 Э2 Э3 Э4	
1.18	Самоконтроль на занятиях атлетической гимнастикой /Ср/	7	4	ПК-3.1 ПК-2.1 ПК-2.2 ПК-4.2	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2Л3.1 Э1 Э2 Э3 Э4	
1.19	/Контр.раб./	7	0	ПК-3.1 ПК-2.1 ПК-2.2 ПК-4.2	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2Л3.1 Э1 Э2 Э3 Э4	выполнение контрольной работы
1.20	/Зачёт/	7	0	ПК-3.1 ПК-2.1 ПК-2.2 ПК-4.2		Зачёт

## 5. ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА

### 5.1. Оценочные материалы для текущего контроля и промежуточной аттестации

Представлены отдельным документом

### 5.2. Оценочные материалы для диагностического тестирования

Представлены отдельным документом

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

### 6.1. Рекомендуемая литература

#### 6.1.1. Основная литература

	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год	Колич-во
Л1.1	Бурмистров В. Н., Бучнев С. С.	Атлетическая гимнастика для студентов: Учебное пособие	Москва: Российский университет дружбы народов, 2012, электронный ресурс	1
Л1.2	Быченков С. В.	Атлетическая гимнастика для студентов: Учебно-методическое пособие	Саратов: Вузовское образование, 2016, электронный ресурс	1
Л1.3	Салахов И. М., Стрельцов В. А., Муртазин Ш. Н., Бушева Ж. И.	Атлетическая гимнастика (элективные дисциплины по физической культуре и спорту): учебно-методическое пособие	Сургут: Издательский центр СурГУ, 2018	25

#### 6.1.2. Дополнительная литература

	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год	Колич-во
--	---------------------	----------	-------------------	----------

	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год	Колич-во
Л2.1	Еремина Л.В.	Атлетическая гимнастика: учебное пособие	Челябинск: Челябинский государственный институт культуры, 2011, электронный ресурс	1
Л2.2	Омаров Р. С.	Основы рационального питания	Ставрополь: Ставропольский государственный аграрный университет, 2014, электронный ресурс	1

#### 6.1.3. Методические разработки

	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год	Колич-во
Л3.1	Маштакова М. Н., Салахов И. М.	Методика занятий женской атлетической гимнастикой: учебно-методическое пособие	Сургут: Издательский центр СурГУ, 2011	82

#### 6.2. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети "Интернет"

Э1	Электронно-библиотечная система издательства «Лань» <a href="http://e.lanbook.com/">http://e.lanbook.com/</a>			
Э2	Спортивная энциклопедия <a href="http://sportwiki.to/">http://sportwiki.to/</a> Энциклопедия_бодибилдинга			
Э3	Библиотека Национального государственного университета физической культуры, спорта и здоровья <a href="http://lesgaft.spb.ru">http://lesgaft.spb.ru</a>			
Э4	Электронный каталог Центральной отраслевой библиотеки по физической культуре и спорту <a href="http://lib.sportedu.ru/Catalog.idc">http://lib.sportedu.ru/Catalog.idc</a>			

#### 6.3.1 Перечень программного обеспечения

6.3.1.1 Microsoft Windows, пакет прикладных программ Microsoft Office

#### 6.3.2 Перечень информационных справочных систем

6.3.2.1 СПС «КонсультантПлюс» - [www.consultant.ru/](http://www.consultant.ru/)

6.3.2.2 СПС «Гарант» - [www.garant.ru/](http://www.garant.ru/)

### 7. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

7.1	Спортивный зал ОФП: зал для проведения занятий по атлетической гимнастике; грифы, диски, гантели, шведская стенка, брусья навесных комбинированных для гимнастической стенки, турники навесных комбинированных для гимнастической стенки, комплекс тренажеров для всех групп мышц.			
-----	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--	--	--