Подписано электронной подписью:
Вержицкий Данил Григорьевич
Должность: Директор КГПИ ФГБОУ ВО «КемГУ»
Дата и время: 2024-02-21 00:00:00
471086fad29a3b30e244c728abc3661ab35e9d50310dcf0e75e03a5b6fdf6436

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Кемеровский государственный университет»
Новокузнецкий институт (филиал)

(Наименование филиала, где реализуется данная дисциплина)

Факультет физической культуры, естествознания и природопользования

«УТВЕРЖДАЮ»
Декан ФФКЕП
В.А. Рябов
«08» апреля 2020 г.

Рабочая программа дисциплины

Б1.В.01.ДВ.02.01 Организация тренировочного процесса по атлетической гимнастике
Код, название дисциплины

Направление подготовки
49.03.01 Физическая культура
Код, название направления

Направленность (профиль) подготовки
Инструктор-методист по физической культуре и спорту
Программа бакалавриата

Квалификация выпускника
бакалавр

Форма обучения
очная, заочная

Год набора 2020

Новокузнецк 2020

Лист внесения изменений
в РПД Б1.В.01.ДВ.02.01 Организация тренировочного процесса по атлетической гимнастике
код, название РПД

Сведения об утверждении:

Утверждена Ученым советом факультета физической культуры, естествознания и природопользования (протокол № 6а от 12.03.2020 года)

для ОПОП 2020 год набора на 2020 / 2021 учебный год
по направлению подготовки 49.03.01 Физическая культура
направленность (профиль) Инструктор-методист по физической культуре и спорту

Одобрена на заседании методической комиссии факультета физической культуры, естествознания и природопользования (протокол № 5 от 27.02.2020 года).

Одобрена на заседании обеспечивающей кафедры физической культуры и спорта (протокол № 5 от 28.01.2020 года). Артемьев А.А.
(Ф. И.О. зав. кафедрой)

Содержание

1. Цель дисциплины. 4
1.1. Формируемые компетенции 4
1.2. Индикаторы достижения компетенций 4
1.3. Знания, умения, навыки (ЗУВ) по дисциплине 4
2. Объём и трудоёмкость дисциплины по видам учебных занятий. Формы промежуточной аттестации. 5
3. Учебно-тематический план и содержание дисциплины. 6
3.1 Учебно-тематический план. 6
3.2. Содержание занятий по видам учебной работы. 7
4. Порядок оценивания успеваемости и сформированности компетенций обучающегося в текущей и промежуточной аттестации. 8
5. Материально-техническое, программное и учебно-методическое обеспечение дисциплины. 9
5.1. Учебная литература. 9
5.2. Материально-техническое и программное обеспечение дисциплины. . 10
5.3 Современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы. 11
6. Иные сведения и (или) материалы. 11
6.1. Примерные темы письменных учебных работ 11
6.2. Примерные вопросы и задания / задачи для промежуточной аттестации 11

1. Цель дисциплины.

Программа дисциплины Б1.В.01.ДВ.02.01 «Организация тренировочного процесса по атлетической гимнастике» направлена на формирование систематизированных знаний в области атлетической гимнастики, усвоение обучающимися основ знаний и умений по силовой подготовке, методов построения гармонично развитого тела, культуры тренировок, техники безопасности в тренажерном зале.

В результате освоения данной дисциплины у обучающегося должны быть сформированы компетенции основной профессиональной образовательной программы бакалавриата: ПК-1.

1.1. Формируемые компетенции

Таблица 1. Формируемые дисциплиной компетенции

Наименование вида компетенции	Наименование категории (группы) компетенций	Код и название компетенции
профессиональные		ПК-1. Способен разрабатывать программы и проводить учебно-тренировочные занятия по физическому воспитанию и спорту.

1.2. Индикаторы достижения компетенций

Таблица 2. Индикаторы достижения компетенций, формируемые дисциплиной

Код и название компетенции	Индикаторы достижения компетенции по ОПОП	Дисциплины и практики, формирующие компетенцию по ОПОП
ПК-1. Способен разрабатывать программы и проводить учебно-тренировочные занятия по физическому воспитанию и спорту.	ПК-1.1. Знает теоретические основы построения учеб-но-тренировочного процесса. ПК-1.2. Способен ориентироваться в современных концепциях, формирующих медико-биологическую и психолого-физиологическую основу физической куль-туры и спортивной тренировки. ПК-1.3. Способен применять полученные знания при разработке программы учебно-тренировочного процесса.	Б1.В.02 Планирование, организация и проведение учебно-тренировочных занятий. Б1.В.03 Теория и методика обучения единоборствам. Б1.В.04 Теория и методика обучения спортивным танцам. **Б1.В.ДВ.02.01 Организация тренировочного процесса по атлетической гимнастике.** Б1.В.ДВ.02.02 Организация тренировочного процесса по спортивной аэробике. Б2.В.01(П) Производственная практика. Профильная практика.

1.3. Знания, умения, навыки (ЗУВ) по дисциплине

Таблица 3. Знания, умения, навыки, формируемые дисциплиной

Код и название компетенции	Индикаторы достижения компетенции, закрепленные за дисциплиной	Знания, умения, навыки (ЗУВ), формируемые дисциплиной
ПК-1. Способен разрабатывать программы и проводить учебно-	ПК-1.1. Знает теоретические основы построения учеб-но-тренировочного процесса.	Знает: – терминологию и методику обучения атлетической гимнастике; – методику развития физических ка-

тренировочные занятия по физическому воспитанию и спорту.	ПК-1.2. Способен ориентироваться в современных концепциях, формирующих медико-биологическую и психолого-физиологическую основу физической культуры и спортивной тренировки. ПК-1.3. Способен применять полученные знания при разработке программы учебно-тренировочного процесса.	честв в атлетической гимнастике; – технологию обучения двигательным действиям в атлетической гимнастике; – особенности построения учебно-тренировочного процесса по атлетической гимнастике с занимающимися различных возрастных групп. Умеет: – разрабатывать и применять программное обеспечение учебно-тренировочного процесса в атлетической гимнастике; – использовать достижения науки для обоснования выбранных методов и режимов физического воспитания и спортивной тренировки; – подобрать методику развития физических качеств занимающихся атлетической гимнастикой с учетом их индивидуальных особенностей; – использовать различные технологии обучения двигательным действиям в атлетической гимнастике. Владеет: – основными приемами обучения двигательным действиям и развития физических качеств; – умением разрабатывать программы учебно-тренировочного процесса по атлетической гимнастике; – навыками объективной комплексной характеристики и прогноза спортивных достижений занимающихся атлетической гимнастикой.

2. Объём и трудоёмкость дисциплины по видам учебных занятий. Формы промежуточной аттестации.

Таблица 4. Объем и трудоемкость дисциплины по видам учебных занятий.

Общая трудоемкость и виды учебной работы по дисциплине, проводимые в разных формах	Объём часов	
	ОФО	ЗФО
1. Общая трудоемкость дисциплины	144	144
2. Контактная работа обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий) (всего)	28	12
Аудиторная работа (всего):		
в том числе:		
лекции		
практические занятия, семинары	28	12
практикумы		
лабораторные работы		
в интерактивной форме		

в электронной форме		
Внеаудиторная работа (всего):		
в том числе, индивидуальная работа обучающихся с преподавателем		
подготовка курсовой работы /контактная работа		
групповая, индивидуальная консультация и иные виды учебной деятельности, предусматривающие групповую или индивидуальную работу обучающихся с преподавателем)		
творческая работа (эссе)		
3. Самостоятельная работа обучающихся (всего)	80	123
4. Промежуточная аттестация обучающегося	36 (семестр 6 – экзамен)	9 (III курс, летняя сессия – экзамен)

3. Учебно-тематический план и содержание дисциплины.

3.1 Учебно-тематический план.

Таблица 5. Учебно-тематический план очной формы обучения.

№ п/п	Разделы и темы дисциплины	Общая трудоёмкость (всего час.)	Трудоемкость занятий (час.)			Формы[1] текущего контроля и промежуточной аттестации успеваемости
			Аудиторные занятия		СРС	
			лекции	практич.		
1.	Структура, содержание и организация занятий атлетической гимнастикой. Терминология и методика обучения атлетической гимнастике.	8		2	6	УО, ПР
2.	Техника выполнения базовых упражнений со штангой, используемых для силовой подготовки.	10		6	4	УО, ПР
3.	Методика развития физических качеств в атлетической гимнастике. Техника выполнения упражнений для различных групп мышц.	82		16	66	УО, ПР
4.	Особенности построения учебно-тренировочного процесса по атлетической гимнастике.	8		4	4	УО, ПР
	Промежуточная аттестация	36				УО-4
	Всего:	**144**		**28**	**80**	

[1] УО – устный опрос, УО-1 – собеседование, УО-3 – зачет, УО-4 – экзамен, ПР – письменная работа, ПР-1 – тест, ПР-2 – контрольная работа, ПР-3 – эссе, ПР-4 – реферат, ПР-5 – курсовая работа, ПР-7 – отчет по НИРС, ИЗ –индивидуальное задание; ТС-3 – комплексные ситуационные задачи.

Таблица 6. Учебно-тематический план заочной формы обучения.

№ п/п	Разделы и темы дисциплины	Общая трудоёмкость (всего час.)	Трудоемкость занятий (час.)			Формы[2] текущего контроля и промежуточной аттестации успеваемости
			Аудиторные занятия		СРС	
			лекции	практич.		
1.	Структура, содержание и организация занятий атлетической гимнастикой. Терминология и методика обучения атлетической гимнастике.	14		2	12	УО, ПР
2.	Техника выполнения базовых упражнений со штангой, используемых для силовой подготовки.	14		2	12	УО, ПР
3.	Методика развития физических качеств в атлетической гимнастике. Техника выполнения упражнений для различных групп мышц.	93		6	87	УО, ПР
4.	Особенности построения учебно-тренировочного процесса по атлетической гимнастике.	14		2	12	УО, ПР
	Промежуточная аттестация	9				УО-4
	Всего:	**144**		**12**	**123**	

3.2. Содержание занятий по видам учебной работы.

Таблица 7. Содержание дисциплины.

№ п/п	Наименование раздела, темы дисциплины	Содержание занятия
	Содержание практических занятий	
1.	Структура, содержание и организация занятий атлетической гимнастикой. Методика развития силовых качеств.	Структура и содержание занятий атлетической гимнастикой. Планирование нагрузки на занятиях. Индивидуализация занятий. Типовые комплексы упражнений. Методика развития собственно силовых способностей с использованием непредельных, околопредельных и предельных отягощений. Методика развития силовой выносливости с использованием непредельных отягощений. Вес отягощения, количество повторений в подходе, интервалы отдыха между подходами, частота занятий в неделю.
2.	Техника выполнения базовых упражнений со штангой, используемых для силовой подготовки.	Жимы. Подъем штанги на грудь. Жим штанги стоя. Жимовой швунг. Толчок штанги от груди. Жим штанги лежа. Приседания. Приседание со штангой на плечах. Полуприседание. Приседание со штангой на спине на скамью. Приседание со штангой на груди. Приседание в «ножницах» со штангой на плечах. Тяга штанги. Тяга штанги с прямых ног (становая тяга). Тяга штанги стоя на подставке. Тяга штанги с плинтов. Наклоны со штангой на плечах.
3.	Методика развития физических качеств в атлетической гимнастике. Техника выполнения упражнений для различных групп мышц.	Техника выполнения упражнений для мышц спины (подтягивание на перекладине широким хватом за голову, к груди; тяга рукоятки блочного устройства к груди, животу; тяга на тренажере; становая тяга «сумо»). Техника выполнения упражнений для мышц груди (жим гантелей лежа на горизонтальной,

[2] УО – устный опрос, УО-1 – собеседование, УО-3 – зачет, УО-4 – экзамен, ПР – письменная работа, ПР-1 – тест, ПР-2 – контрольная работа, ПР-3 – эссе, ПР-4 – реферат, ПР-5 – курсовая работа, ПР-7 – отчет по НИРС, ИЗ –индивидуальное задание; ТС-3 – комплексные ситуационные задачи.

		наклонной скамье; разведение рук с гантелями в стороны, лежа на горизонтальной, наклонной скамье; «пулловер» с гантелью; отжимания на параллельных брусьях; сгибание и разгибание рук в упоре лежа; сведение рук с блочными устройствами). Техника выполнения упражнений для мышц бедра (жим ногами на специальном тренажере; полуприседания со штангой; разгибание ног на тренажере; выпады). Техника выполнения упражнений для мышц плечевого пояса (жим на тренажере для дельтовидных мышц; жим гантелей сидя; поднимание рук с гантелями через стороны вверх; отведение руки в сторону вверх на блочном тренажере; разведение скрещенных рук на верхних блоках; французский жим штанги; выпрямление руки с гантелью из-за головы; отжимание на параллельных брусьях; сгибание рук со штангой в положении стоя; сгибание рук с гантелями сидя на наклонной скамье; концентрированные сгибания на бицепс). Техника выполнения упражнений для мышц живота и голени (поднимание туловища из положения лежа на спине; «скручивание» на римском стуле; боковое и диагональные «скручивание»; сгибание ног в висе на перекладине; поднимание ног в висе на тренажере). Стретчинг. Техника выполнения стретч-упражнений для трицепсов рук. Техника выполнения стретч-упражнений для бицепсов рук и мышц груди. Техника выполнения стретч-упражнений для мышц поясницы и ягодиц. Техника выполнения стретч-упражнений для мышц боковой поверхности туловища. Техника выполнения стретч-упражнений для бицепсов бедер и икроножных мышц.
4.	Особенности построения учебно-тренировочного процесса по атлетической гимнастике.	Примерные тренировочные программы. Методические особенности занятий атлетической гимнастикой. Этапы освоения техники выполнения упражнений. Силовой тренинг с малым числом повторений и большим весом отягощений. Тонизирующий тренинг с большим числом сетов и повторений и умеренным весом. Методика составления тренировочных программ для девушек и женщин.

4. Порядок оценивания успеваемости и сформированности компетенций обучающегося в текущей и промежуточной аттестации.

Для положительной оценки по результатам освоения дисциплины обучающемуся необходимо выполнить все установленные виды учебной работы. Оценка результатов работы обучающегося в баллах (по видам) приведена в таблице 8.

Таблица 8. Балльно-рейтинговая оценка результатов учебной работы обучающихся по видам (БРС). ЗФО

Учебная работа (виды)	Сумма баллов	Виды и результаты учебной работы	Оценка в аттестации	Баллы
Текущая учебная работа в семестре				

Посещение занятий по расписанию и выполнение заданий.	**80** (100% / баллов приведенной шкалы)	Практические занятия (10 занятий)	3 балла – посещение 1 практического занятия и выполнение работы на 51-65% 4 балла – посещение 1 занятия и существенный вклад на занятии в работу всей группы, самостоятельность и выполнение работы на 85,1-100%	30-40
		Выполнение тестового задания	21 балл (51 - 65% правильное выполнение) 40 баллов (66 - 84% % правильное выполнение) 60 баллов (85 - 100% % правильное выполнение)	21-60
Итого по текущей работе в семестре				**51 - 100**
Промежуточная аттестация				
Промежуточная аттестация (экзамен)	20 (100% /баллов приведенной шкалы	Вопрос	10 баллов (пороговое значение) 20 баллов (максимальное значение)	10-20
		Решение практико-ориентированного задания.	10 баллов (пороговое значение) 20 баллов (максимальное значение)	10-20
Итого по промежуточной аттестации (экзамен)				**20-40**
Суммарная оценка по дисциплине: Сумма баллов текущей и промежуточной аттестации 51 – 100 б.				

5. Материально-техническое, программное и учебно-методическое обеспечение дисциплины.

5.1. Учебная литература.

Основная учебная литература:

1. Ерёмина, Л. В. Атлетическая гимнастика : учебное пособие / Л. В. Ерёмина; Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего профессионального образования «Челябинская государственная академия культуры и искусств», Кафедра физической культуры. – Электронные текстовые данные. – Челябинск : ЧГАКИ, 2011. – 188 с. – URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=491926. (дата обращения: 21.09.2020). – Текст: электронный.

Дополнительная учебная литература:

1. Витун, В. Г. Силовая подготовка студентов в процессе высшего образования : учебное пособие / В. Г. Витун, М. И Кабышева; Министерство образования и науки Российской Федерации. – Электронные текстовые данные. – Оренбург: ОГУ, 2014. – 110 с. – URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=330602. (дата обращения: 21.09.2020). – Текст: электронный.

2. Дворкин, Л. С. Атлетическая гимнастика. Методика обучения: учебное пособие для академического бакалавриата / Л. С. Дворкин. – Электронные текстовые данные. – Москва : Юрайт, 2019. – 148 с. – (Серия : Бакалавр. Академический курс). – ISBN 978-5-534-11034-0. – URL: https://biblio-online.ru/book/atleticheskaya-gimnastika-metodika-obucheniya-444017. (дата обращения: 21.09.2020). – Текст: электронный.

3. Захарова, Л. В. Физическая культура : учебник / Л. В. Захарова, [и др.]; Министерство образования и науки Российской Федерации, Сибирский Федеральный университет, Красноярский государственный педагогический университет им. В. П. Астафьева, Сибир-

ский государственный университет науки и технологий им. акад. М. Ф. Решетнёва и др. – Электронные текстовые данные. – Красноярск : СФУ, 2017. – 612 с. – URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=497151. (дата обращения: 21.09.2020). – Текст: электронный.

4. Фохтин, В. Г. Атлетическая гимнастика без снарядов : учебное пособие / В. Г. Фохтин. – Электронные текстовые данные. – Москва : Директ-Медиа, 2016. – 170 с. – URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=436074. (дата обращения: 21.09.2020). – Текст: электронный.

5. Черепахин, Д. А. Коррекция нарушений опорно-двигательного аппарата средствами атлетической гимнастики: учебное пособие / Д. А. Черепахин, А. А. Щанкин. – Электронные текстовые данные. – Москва : Берлин : Директ-Медиа, 2015. – 92 с. – URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=362761. (дата обращения: 21.09.2020). – Текст: электронный.

5.2. Материально-техническое и программное обеспечение дисциплины.

Учебные занятия по дисциплине проводятся в учебных аудиториях НФИ КемГУ:

№ п/п	Наименование помещений для проведения всех видов учебной деятельности по дисциплине	Адрес помещений для проведения всех видов учебной деятельности по дисциплине
1.	**220** Учебная аудитория для проведения: – занятий семинарского (практического) типа; – текущего контроля и промежуточной аттестации. **Специализированная (учебная) мебель:** доска меловая, столы, стулья, кафедра. **Оборудование:** *стационарное* – телевизор; *переносное* – проектор, ноутбук, экран. **Используемое программное обеспечение:** MSWindows (MicrosoftImaginePremium 3 year по сублицензионному договору № 1212/КМР от 12.12.2018 г. до 12.12.2021 г.), LibreOffice (свободно распространяемое ПО). **Интернет с обеспечением доступа в ЭИОС.**	654041, Кемеровская область - Кузбасс, Новокузнецкий городской округ, г. Новокузнецк, ул. Кузнецова, д. 6
2.	**115 Тренажерный зал.** Учебная аудитория для проведения: – занятий семинарского (практического) типа; – текущего контроля и промежуточной аттестации. **Оборудование:** специализированное оборудование для тренажерного зала (стойки, блины и т.д.), тренажерный комплекс силовой «BMG-4700C» в комплекте: «Бицепс», «Добрыня», «Жим», штанги тренировочные, гири, гантели, устройство для снятия показаний динамического равновесия.	654041, Кемеровская область - Кузбасс, Новокузнецкий городской округ, г. Новокузнецк, ул. Кузнецова, д. 6
3.	**106 Помещение** для самостоятельной работы, студентов: **Специализированная (учебная) мебель:** столы, стулья, доска меловая. **Оборудование:** компьютеры (4 шт). **Учебно-наглядные пособия**. **Используемое программное обеспечение:** MS Windows (Microsoft Imagine Premium 3 year по сублицензионному договору № 1212/КМР от 12.12.2018 г.	654041, Кемеровская область - Кузбасс, Новокузнецкий городской округ, г. Новокузнецк, ул. Кузнецова, д. 6

	до 12.12.2021 г.), LibreOffice (свободно распространяемое ПО). **Интернет с обеспечением доступа в ЭИОС**.	

5.3 Современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы.

Перечень СПБД и ИСС по дисциплине:

1. Федерация спортивной гимнастики России: http://sportgymrus.ru/
2. Всероссийская федерация спортивной аэробики: http://xn--80aaadc9aeqwhffofgt6q8a.xn--p1ai/

6. Иные сведения и (или) материалы.

6.1. Примерные темы письменных учебных работ

1. Техника безопасности на занятиях атлетической гимнастикой.
2. Техника безопасности на занятиях атлетической гимнастикой.
3. Общие требования безопасности. Специальные требования безопасности.
4. Требования безопасности в чрезвычайных ситуациях.
5. Причины травматизма на занятиях атлетической гимнастикой.
6. Меры профилактики травматизма.
7. Оказание первой доврачебной помощи при ушибах, вывихах, сотрясении мозга.
8. Средства восстановления, используемые в атлетической гимнастике.
9. Питание при занятиях атлетической гимнастикой.
10. Вспомогательные средства восстановления: массаж и гидромассаж, тепловые процедуры, баровоздействия, аэронизация, ультрафиолетовое облучение, электростимуляция, биохимическая стимуляция.
11. Построение, содержание и организация занятий по атлетической гимнастике для старшеклассников.
12. Построение, содержание и организация занятий по атлетической гимнастике для людей молодого и зрелого возрастов.

6.2. Примерные вопросы и задания / задачи для промежуточной аттестации

1. Атлетическая гимнастика в системе физического воспитания.
2. Назначение и содержание частей занятия атлетической гимнастики.
3. Формы занятий атлетической гимнастикой.
4. Основные группы мышц и базовые упражнения для их развития в атлетической гимнастике.
5. Причины травматизма на занятиях атлетической гимнастикой.
6. Меры профилактики травматизма. Типовая инструкция по технике безопасности.
7. Виды классификаций упражнений, используемых в процессе занятий.
8. Техника и методика выполнения жимов.
9. Техника и методика выполнения приседаний.
10. Техника и методика выполнения тяг.
11. Техника и методика выполнения упражнений для мышц спины.
12. Техника и методика выполнения упражнений для мышц груди.
13. Техника и методика выполнения упражнений для мышц бедра.
14. Техника и методика выполнения упражнений для мышц верхнего плечевого пояса.

15. Техника и методика выполнения упражнений для мышц живота и голени.

16. Техника и методика выполнения упражнений для растягивания мышечно-связочного аппарата.

17. Особенности структуры занятий атлетической гимнастикой с юношами.

18. Методические особенности занятий атлетической гимнастикой девушек и женщин.

19. Значение контроля и самоконтроля на занятиях атлетической гимнастикой.

20. Построение и организация занятий по атлетической гимнастике с учащимися старших классов.

21. Методика составления тренировочных программ по атлетической гимнастике для старшеклассников.

22. Контрольные упражнения (тесты) для определения уровня развития силовых способностей у старшеклассников.

23. Построение и организация занятий по атлетической гимнастике с людьми молодого и зрелого возрастов.

24. Методика составления тренировочных программ по атлетической гимнастике для людей молодого и зрелого возрастов.

25. Средства восстановления, используемые в атлетической гимнастике.

26. Питание при занятиях атлетической гимнастикой.

Составитель: Монахова Е.Г., доцент кафедры ФКС, к.п.н., доцент
(*фамилия, инициалы и должность преподавателя (ей)*)