

Министерство науки и высшего образования РФ  
Федеральное государственное автономное образовательное учреждение  
высшего образования  
«СИБИРСКИЙ ФЕДЕРАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»  
**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**

Б1.В.07 Атлетическая гимнастика

наименование дисциплины (модуля) в соответствии с учебным планом

Направление подготовки / специальность

49.03.01 Физическая культура

Направленность (профиль)

49.03.01 Физическая культура

Форма обучения

очная

Год набора

2020

Красноярск 2022

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Программу составили \_\_\_\_\_

к.п.н, Доцент, Близневский Андрей Александрович

должность, инициалы, фамилия

## 1 Цели и задачи изучения дисциплины

### 1.1 Цель преподавания дисциплины

Целью изучения дисциплины «Атлетическая гимнастика» является формирование базы знаний в сфере физической культуры и спорта, в частности методики атлетической тренировки как системы деятельности по организации физической подготовки и оздоровления населения, а также в сфере пропаганды здорового образа жизни.

### 1.2 Задачи изучения дисциплины

В результате освоения образовательной программы планируется обеспечить студентов

знаниями:

- основных понятий спортивно-оздоровительной тренировки и атлетизма в частности (З-1);

- основных направлений атлетической тренировки (З-2);

ознакомить:

- с организацией структуры атлетической тренировки и принципами организации учебно-тренировочного процесса в атлетических залах (З-3);

- с основными видами спортивного инвентаря и оборудования, применяющихся в атлетической тренировке (З-4);

- с основными показаниями и противопоказаниями к атлетической тренировке (З-5);

умениями:

- осуществлять контроль и оценку физического состояния и физической подготовленности занимающихся в атлетических залах (У-1);

- демонстрировать и анализировать технику выполнения атлетических упражнений (У-2);

- составлять программы оздоровительной тренировки с использованием средств атлетизма, исходя из уровня физического развития и состояния здоровья занимающихся, а также имеющегося в наличии инвентаря и оборудования (У-3);

- осуществлять подбор и оценку технического состояния атлетического зала, спортивной экипировки, инвентаря и оборудования (У-4);

- организовывать и проводить физкультурно-спортивные мероприятия в атлетических залах (У-5).

### 1.3 Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю), соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы

Код и наименование индикатора достижения компетенции	Запланированные результаты обучения по дисциплине
<b>ПК-1: Способен осуществлять педагогическую деятельность по проектированию и реализации основных общеобразовательных программ</b>	
ПК-1.1: Разработка и реализация программ учебных дисциплин в рамках основной	

общеобразовательной программы	
ПК-1.2: Планирование и проведение учебных занятий	
ПК-1.3: Систематический анализ эффективности учебных занятий и подходов к обучению	
<b>УК-2: Способен определять круг задач в рамках поставленной цели и выбирать оптимальные способы их решения, исходя из действующих правовых норм, имеющихся ресурсов и ограничений</b>	
УК-2.1: Формулирует в рамках поставленной цели проекта совокупность взаимосвязанных задач, обеспечивающих ее достижение. Определяет ожидаемые результаты решения выделенных задач	
УК-2.2: Способен выбирать действующие правовые нормы в рамках поставленных задач	
УК-2.3: Выбирает оптимальные способы решения задач, исходя из имеющихся ресурсов и ограничений	
<b>УК-7: Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности</b>	
УК-7.1: Применяет теоретические знания и практические умения для поддержания должного уровня физической подготовленности в профессиональной деятельности	
УК-7.2: Выбирает спортивные и здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма	

УК-7.3: Использует разнообразные средства и методы физической культуры и спорта для поддержания должного уровня физической подготовленности в профессиональной деятельности.	
--	--

#### **1.4 Особенности реализации дисциплины**

Язык реализации дисциплины: Русский.

Дисциплина (модуль) реализуется без применения ЭО и ДОТ.

## 2. Объем дисциплины (модуля)

Вид учебной работы	Всего, зачетных единиц (акад. час)	е
		1
<b>Контактная работа с преподавателем:</b>	<b>1,56 (56)</b>	
занятия лекционного типа	0,39 (14)	
практические занятия	1,17 (42)	
<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b>	<b>1,44 (52)</b>	
курсовое проектирование (КП)	Нет	
курсовая работа (КР)	Нет	

### 3 Содержание дисциплины (модуля)

#### 3.1 Разделы дисциплины и виды занятий (тематический план занятий)

		Контактная работа, ак. час.							
№ п/п	Модули, темы (разделы) дисциплины	Занятия лекционного типа		Занятия семинарского типа				Самостоятельная работа, ак. час.	
				Семинары и/или Практические занятия		Лабораторные работы и/или Практикумы			
		Всего	В том числе в ЭИОС	Всего	В том числе в ЭИОС	Всего	В том числе в ЭИОС	Всего	В том числе в ЭИОС
<b>1. Модуль 1</b>									
	1. Основные понятия атлетической гимнастики	2							
	2. Основные понятия атлетической гимнастики.							2	
	3. Инвентарь и оборудование, применяемые в атлетической тренировке.	2							
	4. Инвентарь и оборудование, применяемые в атлетической тренировке.			12					
	5. Инвентарь и оборудование, применяемые в атлетической тренировке.							4	
<b>2. Модуль 2</b>									
	1. Упражнения атлетической гимнастики.	4							
	2. Упражнения атлетической гимнастики.			7					
	3. Упражнения атлетической гимнастики.							30	
<b>3. Модуль 3</b>									

1. Особенности тренировки отдельных полово-возрастных групп.	2							
2. Особенности тренировки отдельных полово-возрастных групп.			9					
3. Особенности тренировки отдельных полово-возрастных групп.							6	
<b>4. Модуль 4</b>								
1. Планирование и управление в атлетической гимнастике.	2							
2. Планирование и управление в атлетической гимнастике.			7					
3. Планирование и управление в атлетической гимнастике.							5	
4. Профессиональный имидж инструктора по атлетической гимнастике	2							
5. Профессиональный имидж инструктора по атлетической гимнастике			7					
6. Профессиональный имидж инструктора по атлетической гимнастике							5	
<b>Всего</b>	<b>14</b>		<b>42</b>				<b>52</b>	



## **4 Учебно-методическое обеспечение дисциплины**

### **4.1 Печатные и электронные издания:**

1. Крючек Е. С., Терехина Р. Н. Теория и методика обучения базовым видам спорта. Гимнастика: учебник для вузов по направлению "Физическая культура"(Москва: Издательский центр "Академия").
2. Миронов В. М., Рабиль Г. Б., Морозевич-Шилюк Т. А. Гимнастика. Методика преподавания.: Учебник(Минск: ООО "Новое знание").
3. Петров В. К. Грация и сила: атлетическая гимнастика для женщин: монография(Москва: Советский спорт).
4. Фохтин В. Г. Атлетическая гимнастика без снарядов: монография (Москва: Физкультура и спорт).
5. Мамонов В. Атлетическая гимнастика. Техника независимого тренинга: монография(Ростов-на-Дону: Феникс).
6. Шестопалов С. В. Бодибилдинг: монография(Ростов-на-Дону: Проф-Пресс).
7. Вейдер Б., Вейдер Д. Классический бодибилдинг. Современный подход. [Система Вейдеров]: [руководство по развитию максимальной силы, формированию объема и пропорций тела: будущим Мистеру и Мисс Вселенная](Москва: ЭКСМО).
8. Шенцев С. И., Грузенкин В. И., Авдеев С. П. Физическая культура. Атлетизм как средство физического воспитания в вузе: учебное пособие (Красноярск: ИПЦ КГТУ).
9. Петров В. К. Грация и сила. Атлетическая гимнастика для женщин: научно-популярная литература(М.: Сов. спорт).
10. Фохтин В. Г. Атлетическая гимнастика без снарядов: научно-популярная литература(М.: Физкультура и спорт).
11. Акопянц М.Б., Айзман О. Сила плюс грация: Атлетическая гимнастика для всех(Москва: Физкультура и спорт).
12. Шенцев С. И. Методика тренировок в атлетизме: Метод. указ. для студентов всех спец.(Красноярск: ИПЦ КГТУ).

### **4.2 Лицензионное и свободно распространяемое программное обеспечение, в том числе отечественного производства (программное обеспечение, на которое университет имеет лицензию, а также свободно распространяемое программное обеспечение):**

- 1.
2. WinRAR Standard License – для юридических лиц
3. Office Professional Plus 2007 Russian OLP NL AE
4. Windows Vista Starter 32-bit Russian 1pk DSP OEI DVD-2
5. Adobe Acrobat 8.0 Standard Russian Version Win Full Educ

### **4.3 Интернет-ресурсы, включая профессиональные базы данных и информационные справочные системы:**

- 1.

2. Библиотека СФУ [Электронный ресурс]: – Режим доступа: <http://bik.sfu-kras.ru>

### **5 Фонд оценочных средств**

Оценочные средства находятся в приложении к рабочим программам дисциплин.

### **6 Материально-техническая база, необходимая для осуществления образовательного процесса по дисциплине (модулю)**

Презентационный комплекс курса дисциплины «Атлетизм».

Комплект анатомических плакатов и таблиц (мышечная система человека, динамическая анатомия).

Спортивный зал.

Комплект оборудования и инвентаря атлетического зала.

Компьютер.

Доска интерактивная либо экран с проектором.