

Министерство науки и высшего образования РФ
Федеральное государственное автономное образовательное учреждение
высшего образования
«СИБИРСКИЙ ФЕДЕРАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

СОГЛАСОВАНО

Заведующий кафедрой

**Кафедра теории и методики
спортивных дисциплин
(ТиМСД_ФФКиС)**

наименование кафедры

подпись, инициалы, фамилия

«___» _____ 20__ г.

институт, реализующий ОП ВО

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий кафедрой

**Кафедра теории и методики
спортивных дисциплин
(ТиМСД_ФФКиС)**

наименование кафедры

Колмаков В. И.

подпись, инициалы, фамилия

«___» _____ 20__ г.

институт, реализующий дисциплину

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ
ЭЛЕКТИВНЫЕ ДИСЦИПЛИНЫ ПО
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И
СПОРТУ
ФИТНЕС**

Дисциплина Б1.О.27.02 ЭЛЕКТИВНЫЕ ДИСЦИПЛИНЫ ПО
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ
Фитнес

Направление подготовки /
специальность _____

Направленность
(профиль) _____

Форма обучения

очная

Год набора

2020

Красноярск 2021

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

составлена в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом высшего образования с учетом профессиональных стандартов по укрупненной группе

490000 «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ»

Направление подготовки /специальность (профиль/специализация)

49.03.03 Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм

Программу
составили

Кандидат педагогических наук, Доцент,
Близневский Андрей Александрович

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

ПК-11:Способен совершенствовать навыки соревновательной деятельности спортсменов	
ПК-10:Способен развивать навыки соревновательной деятельности спортсменов на этапе совершенствования спортивного мастерства	
ПК-9:Способен организовать процесс совершенствования специальных физических качеств и повышения функциональных возможностей организма спортсменов	
ОПК-14:Способен внедрять инновационные технологии туристских, рекреационно-оздоровительных и фитнес услуг	
УК-7:Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	
Уровень 1	как поддерживать должный уровень физической подготовленности
Уровень 1	поддерживать уровень физической подготовленности
Уровень 1	полноценной социальной и профессиональной, физкультурно - спортивной деятельностью
ОПК-6:Способен в процессе физкультурно-спортивной деятельности обеспечивать соблюдение техники безопасности, профилактику травматизма, оказывать первую доврачебную помощь	
ОПК-13:Способен организовывать и проводить рекреационно-оздоровительные, физкультурно-массовые, туристские, краеведческие и спортивные мероприятия, а также осуществлять судейство мероприятий	

1.4 Место дисциплины (модуля) в структуре образовательной программы

Дисциплина «Атлетическая гимнастика» относится к базовой части программы по направлению подготовки 49.03.01 "Физическая культура".

Предшествующими для данной являются дисциплины:

Гимнастика
Анатомия человека
Физиология человека
Биохимия человека

Дисциплины, для которых данная являющиеся предшествующей:
Адаптивная физическая культура

1.5 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)	Семестр
		1
Общая трудоемкость дисциплины	2,28 (82)	2,28 (82)
Контактная работа с преподавателем:	1,5 (54)	1,5 (54)
занятия лекционного типа	0,5 (18)	0,5 (18)
занятия семинарского типа		
в том числе: семинары		
практические занятия	1 (36)	1 (36)
практикумы		
лабораторные работы		
другие виды контактной работы		
в том числе: групповые консультации		
индивидуальные консультации		
иная внеаудиторная контактная работа:		
групповые занятия		
индивидуальные занятия		
Самостоятельная работа обучающихся:	0,78 (28)	0,78 (28)
изучение теоретического курса (ТО)		
расчетно-графические задания, задачи (РГЗ)		
реферат, эссе (Р)		
курсовое проектирование (КП)	Нет	Нет
курсовая работа (КР)	Нет	Нет
Промежуточная аттестация (Зачёт)		

3 Содержание дисциплины (модуля)

3.1 Разделы дисциплины и виды занятий (тематический план занятий)

№ п/п	Модули, темы (разделы) дисциплины	Занятия лекционного типа (акад. час)	Занятия семинарского типа		Самостоятельная работа, (акад. час)	Формируемые компетенции
			Семинары и/или Практические занятия (акад. час)	Лабораторные работы и/или Практикумы (акад. час)		
1	2	3	4	5	6	7
1	Модуль 1	8	9	0	2	
2	Модуль 2	4	7	0	14	ОПК-6 ПК-10 ПК-11 ПК-9 УК-7
3	Модуль 3	2	9	0	6	ПК-10 ПК-9 УК-7
4	Модуль 4	4	11	0	6	ОПК-13 ПК-9
Всего		18	36	0	28	

3.2 Занятия лекционного типа

№ п/п	№ раздела дисциплины	Наименование занятий	Объем в акад. часах		
			Всего	в том числе, в инновационной форме	в том числе, в электронной форме
1	1	Основные понятия атлетической гимнастики	4	0	0
2	1	Инвентарь и оборудование, применяемые в атлетической тренировке.	4	0	0
3	2	Упражнения атлетической гимнастики.	4	0	0
4	3	Особенности тренировки отдельных половозрастных групп.	2	0	0

5	4	Планирование и управление в атлетической гимнастике.	2	0	0
6	4	Профессиональный имидж инструктора по атлетической гимнастике	2	0	0
Всего			18	0	0

3.3 Занятия семинарского типа

№ п/п	№ раздела дисциплины	Наименование занятий	Объем в акад. часах		
			Всего	в том числе, в инновационной форме	в том числе, в электронной форме
1	1	Инвентарь и оборудование, применяемые в атлетической тренировке.	9	0	0
2	2	Упражнения атлетической гимнастики.	7	0	0
3	3	Особенности тренировки отдельных половозрастных групп.	9	0	0
4	4	Планирование и управление в атлетической гимнастике.	6	0	0
5	4	Профессиональный имидж инструктора по атлетической гимнастике	5	0	0
Всего			36	0	0

3.4 Лабораторные занятия

№ п/п	№ раздела дисциплины	Наименование занятий	Объем в акад. часах		
			Всего	в том числе, в инновационной форме	в том числе, в электронной форме
Всего					

4 Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине (модулю)

	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год
Л1.1	Шенцев С. И.	Методика тренировок в атлетизме: Метод. указ. для студентов всех спец.	Красноярск: ИПЦ КГТУ, 2002

5 Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации

Оценочные средства находятся в приложении к рабочим программам дисциплин.

6 Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины (модуля)

6.1. Основная литература			
	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год
Л1.1	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", 2014
Л1.2	Миронов В. М., Рабиль Г. Б., Морозевич-Шилюк Т. А.	Гимнастика. Методика преподавания.: Учебник	Минск: ООО "Новое знание", 2013
6.2. Дополнительная литература			
	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год
Л2.1	Петров В. К.	Грация и сила: атлетическая гимнастика для женщин: монография	Москва: Советский спорт, 1989
Л2.2	Фохтин В. Г.	Атлетическая гимнастика без снарядов: монография	Москва: Физкультура и спорт, 1991
Л2.3	Мамонов В.	Атлетическая гимнастика. Техника независимого тренинга: монография	Ростов-на-Дону: Феникс, 2004
Л2.4	Шестопалов С. В.	Бодибилдинг: монография	Ростов-на-Дону: Проф-Пресс, 2000
Л2.5	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, 2003
Л2.6	Шенцев С. И., Грузенкин В. И., Авдеев С. П.	Физическая культура. Атлетизм как средство физического воспитания в вузе: учебное пособие	Красноярск: ИПЦ КГТУ, 2005
Л2.7	Петров В. К.	Грация и сила. Атлетическая гимнастика для женщин: научно-популярная литература	М.: Сов. спорт, 1989

Л2.8	Фохтин В. Г.	Атлетическая гимнастика без снарядов: научно-популярная литература	М.: Физкультура и спорт, 1991
Л2.9	Акопянц М.Б., Айзман О.	Сила плюс грация: Атлетическая гимнастика для всех	Москва: Физкультура и спорт, 1990
6.3. Методические разработки			
	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год
Л3.1	Шенцев С. И.	Методика тренировок в атлетизме: Метод. указ. для студентов всех спец.	Красноярск: ИПЦ КГТУ, 2002

7 Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины (модуля)

Э1	Основные понятия атлетической гимнастики	http://www.fbfr.ru
Э2	Инвентарь и оборудование, применяемые в атлетической тренировке	http://www.fbfr.ru
Э3	Упражнения атлетической гимнастике	http://www.fbfr.ru
Э4	Особенности тренировки отдельных половно-возрастных групп	http://www.fbfr.ru
Э5	Планирование и управление в атлетической гимнастике	http://www.fbfr.ru
Э6	Профессиональный имидж инструктора по атлетической гимнастике	http://www.fbfr.ru
Э7		

8 Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины (модуля)

В ходе самостоятельных работ студенты должны:

- изучать научно-методическую литературу и электронные ресурсы, освещающие различные аспекты атлетической тренировки;
- исследовать фото- и видео-документацию для анализа и оценки техники атлетических упражнений;
- посещать тренировочные занятия по атлетической гимнастике, соревнования и спортивно-массовые мероприятия для целью наблюдения и анализа их организационной структуры и функций участников.

Примерный перечень заданий для самостоятельных занятий

1. Дать определение понятий об атлетизме, атлетической гимнастике. Представить максимальное количество определений названных понятий. Охарактеризовать историю силовых видов спорта, силовой тренировки. Обобщить опыт работы первых атлетических кружков. Систематизировать терминологию атлетической тренировки, сравнить с терминами, применяющимися в смежных видах спорта

(пауэрлифтинг, тяжелая атлетика). Дать оценку роли бодибилдинга, пауэрлифтинга, силового фитнеса в системе физической культуры и спорта.

2. Классифицировать инвентарь и оборудование, применяемые в атлетической тренировке, в соответствии с конструктивными особенностями и целями применения. Сформулировать требования безопасности к местам занятий, специальной экипировке, инвентарю и оборудованию. Проанализировать и дать оценку технического состояния атлетических залов, их оснащения. Сделать заключение о выполнении требований техники безопасности.

3. Классифицировать виды упражнений. Сформулировать критерии их выбора. Самостоятельно подобрать и изучить литературу, содержащую рекомендации по выбору упражнений с учетом целей тренировки. Произвести анализ техники основных атлетических упражнений. Разработать технологию (алгоритм) обучения атлетическим упражнениям. Сформулировать основные правила выявления и исправления ошибок. Самостоятельно проводить тренировочные занятия для закрепления навыков демонстрации упражнений, приемов обучения начинающих атлетов, а также исправления ошибок в технике упражнений.

4. Описать применяемые в атлетической тренировке циклы подготовки. Охарактеризовать типовые комплексы упражнений. Сформулировать особенности тренировки отдельных половозрастных групп. Перечислить показания и противопоказания к атлетической тренировке. Составить индивидуальные программы подготовки занимающихся атлетической гимнастикой. Организовать работу с представителями отдельных групп – женщинами, подростками, лицами пожилого возраста. Проводить беседы с начинающими посетителями атлетических залов, формировать рекомендации к занятиям, учитывая возможные противопоказания.

5. Изучить вопросы планирования, контроля и управления в деятельности инструктора по атлетизму. Отработать и закрепить алгоритм составления индивидуального плана подготовки занимающегося. Изучить основы функциональной диагностики, антропоскопии и антропометрии. Сформулировать и обосновать критерии оценки эффективности тренирующих воздействий. Принять участие в планировании и проведении спортивно-массовых мероприятий, соревнований, мастер-классов, показательных выступлений, в том числе в составе судейской и комендантской бригад. Проанализировать и оценить результаты.

6. Охарактеризовать особенности профессионального имиджа инструктора по атлетизму. Изучить и обсудить роль этики и психологии делового общения в профессиональной деятельности инструктора.

Применить полученные знания и умения для работы в атлетическом зале в качестве инструктора и помощника инструктора.

Модуль 1. Основные понятия атлетической гимнастики.

Понятие об атлетизме. История силовых видов спорта. Компоненты атлетизма – бодибилдинг, пауэрлифтинг, силовой фитнес как часть системы физической культуры. Инвентарь и оборудование, применяемые в атлетической тренировке. Требования безопасности к местам занятий, специальной экипировке, инвентарю и оборудованию.

Результаты: уметь использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (ОК-8); знать назначение оборудования, экипировки и инвентаря, применяющихся в атлетической тренировке; уметь планировать оснащение физкультурно-спортивной организации (ПК-26).

Модуль 2. Упражнения атлетической гимнастики.

Виды упражнений. Критерии выбора. Анализ техники упражнений. Технология обучения. Исправление ошибок.

Результаты: знать положения дидактики, теории и методики физической культуры; знать требования стандартов спортивной подготовки; уметь осуществлять спортивную подготовку в избранном виде спорта с учетом особенностей обучающихся (ОПК-3);

Модуль 3. Особенности тренировки отдельных полово-возрастных групп.

Особенности тренировки отдельных полово-возрастных групп. Циклы подготовки. Комплексы упражнений. Показания и противопоказания к атлетической тренировке.

Результаты: уметь определять анатомо-морфологические, физиологические, биохимические, биомеханические, психологические особенности физкультурно-спортивной деятельности и характер ее влияния на организм человека с учетом пола и возраста (ОПК-1); знать и уметь применять методики оценки физических способностей и функциональных состояний обучающихся, техники выполнения физических упражнений (ОПК-5); уметь использовать средства избранного вида спорта для формирования навыков здорового образа жизни при проведении занятий рекреационной, оздоровительной направленности с лицами различного пола и возраста (ОПК-6);

Модуль 4. Планирование и управление в атлетической гимнастике.

Профессиональный имидж инструктора по атлетической гимнастике. Планирование и управление в атлетической гимнастике. Проведение спортивно-массовых мероприятий. Профессиональный имидж инструктора по атлетической гимнастике. Этика и психология делового общения. Стилль речи, профессиональная терминология.

Результаты: уметь разрабатывать учебные планы и программы конкретных занятий (ПК-3); знать и уметь использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (ОК-8).

9 Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине (модулю) (при необходимости)

9.1 Перечень необходимого программного обеспечения

9.1.1	
9.1.2	WinRAR Standard License – для юридических лиц
9.1.3	Office Professional Plus 2007 Russian OLP NL AE
9.1.4	Windows Vista Starter 32-bit Russian 1pk DSP OEI DVD-2
9.1.5	Adobe Acrobat 8.0 Standard Russian Version Win Full Educ

9.2 Перечень необходимых информационных справочных систем

9.2.1	
9.2.2	Библиотека СФУ [Электронный ресурс]: – Режим доступа: http://bik.sfu-kras.ru

10 Материально-техническая база, необходимая для осуществления образовательного процесса по дисциплине (модулю)

1. Презентационный комплекс курса дисциплины «Атлетизм».
2. Комплект анатомических плакатов и таблиц (мышечная система человека, динамическая анатомия).
3. Спортивный зал.
4. Комплект оборудования и инвентаря атлетического зала.
5. Компьютер.
6. Доска интерактивная либо экран с проектором.