МИНОБРНАУКИ РОССИИ

Федеральное государственное бюджетное
образовательное учреждение высшего образования
«Тульский государственный университет»

Институт педагогики, физической культуры, спорта и туризма
Кафедра «Физкультурно-оздоровительные технологии»

Утверждено на заседании кафедры
«Физкультурно-оздоровительные
технологии»
«24» января 2023г., протокол №6
Заведующий кафедрой
_____ С.А. Архипова

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)
«Атлетическая гимнастика»

**основной профессиональной образовательной программы
высшего образования – программы бакалавриата**

по направлению подготовки
49.03.01 Физическая культура

с направленностью (профилем)
Физкультурно-оздоровительные технологии

Форма обучения: очная, заочная

Идентификационный номер образовательной программы: 490301-01-23

Тула 2023 год

ЛИСТ СОГЛАСОВАНИЯ
рабочей программы дисциплины (модуля)

Разработчик(и):

Миронов Д.Л., доцент каф. ФОТ, к.п.н.

1 Цель и задачи освоения дисциплины (модуля)

Целью освоения дисциплины (модуля) является формирование у студентов целостного представления о профессиональной деятельности специалиста в области физической культуры и спорта с помощью сообщения необходимых знаний.

Задачами освоения дисциплины (модуля) являются:

- прочное усвоение студентами знаний и овладение практическими навыками комплексного применения современных форм и методов для оздоровления с помощью средств атлетической гимнастики;
- воспитание способности у будущих специалистов осмысливания информации, относящейся к научно-теоретическим основам и методическим аспектам профессиональной деятельности и смежным дисциплинам профессиональной деятельности;
- формирование умения студентов использовать знания теории и методики для решения практических задач.

2 Место дисциплины (модуля) в структуре основной профессиональной образовательной программы

Дисциплина (модуль) относится к части основной профессиональной образовательной программы, формируемой участниками образовательных отношений.

Дисциплина (модуль) изучается в 3 семестре.

3 Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю)

Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю), соотнесенных с планируемыми результатами освоения основной профессиональной образовательной программы (формируемыми компетенциями) и индикаторами их достижения, установленными в общей характеристике основной профессиональной образовательной программы, приведён ниже.

В результате освоения дисциплины (модуля) обучающийся должен:

Знать:

1) методы оценки уровня развития физических качеств, координационных способностей (код компетенции – ПК-2, код индикатора – ПК-2.1);

2) правила использования спортивного оборудования и инвентаря (код компетенции – ПК-2, код индикатора – ПК-2.1);

3) технологии спортивной тренировки в виде спорта (код компетенции – ПК-4, код индикатора – ПК-4.1);

4) методики массового и индивидуального отбора в избранном виде спорта, правила соревнований по видам спорта и дисциплинам (код компетенции – ПК-4, код индикатора – ПК-4.1);

5) нормативные правовые акты, регламентирующие создание условий безопасности для здоровья и жизни обучающихся при организации и проведении образовательного и тренировочного процессов, а также при организации и проведении спортивных, физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий (код компетенции – ПК-5, код индикатора – ПК-5.1);

6) способы предотвращения возникновения основных причин травматизма, в числе которых: организационные недостатки при проведении занятий, несоответствие выбора средств целям и задачам, отсутствие страховки или неправильное ее применение (код компетенции – ПК-5, код индикатора – ПК-5.1);

7) правила профилактики травматизма на занятиях физической культурой и спортом (код компетенции – ПК-5, код индикатора – ПК-5.1).

Уметь:

1) пользоваться спортивным оборудованием и инвентарем (код компетенции – ПК-2, код индикатора – ПК-2.2);

2) проводить методически обоснованный отбор обучающихся в спортивную команду, повышать спортивную мотивацию и волю к победе участников спортивных соревнований (код компетенции – ПК-4, код индикатора – ПК-4.2);

3) контролировать физическое, функциональное и психическое состояние занимающихся во время проведения тренировочных занятий, диагностировать типичные симптомы перетренированности и перенапряжения (код компетенции – ПК-4, код индикатора – ПК-4.2);

4) использовать систему методов стимулирования для устойчивого закрепления спортивной мотивации занимающихся (код компетенции – ПК-4, код индикатора – ПК-4.2);

5) разрабатывать и реализовывать тренировочные программы, обеспечивающие профилактику травматизма (код компетенции – ПК-5, код индикатора – ПК-5.2).

Владеть навыками:

1) применения измерительных приборов (код компетенции ПК-2, код индикатора – ПК-2.3);

2) формирования у занимающихся состояния готовности к соревнованиям, самонастройки, сосредоточения внимания и мобилизации (код компетенции ПК-4, код индикатора – ПК-4.3);

3) организации участия обучающихся в спортивных соревнованиях, контроля справедливости судейства, выполнения с обучающимися анализа их соревновательной практики (код компетенции ПК-4, код индикатора – ПК-4.3);

4) обеспечения условий для профилактики травматизма в процессе занятий (код компетенции – ПК-5, код индикатора – ПК-5.3).

Полные наименования компетенций и индикаторов их достижения представлены в общей характеристике основной профессиональной образовательной программы.

4 Объем и содержание дисциплины (модуля)

4.1 Объем дисциплины (модуля), объем контактной и самостоятельной работы обучающегося при освоении дисциплины (модуля), формы промежуточной аттестации по дисциплине (модулю)

Номер семестра	Формы промежуточной аттестации	Общий объем в зачетных единицах	Общий объем в академических часах	Объем контактной работы в академических часах						Объем самостоятельной работы в академических часах
				Лекционные занятия	Практические (семинарские) занятия	Лабораторные работы	Клинические практические занятия	Консультации	Промежуточная аттестация	
Очная форма обучения										
3	ЗЧ	3	108	-	32	-	-	0	0,1	75,9
Итого	–	3	108	-	32	-	-	0	0,1	75,9
Заочная форма обучения										
3	ЗЧ	3	108	2	6	-	-	0	0,1	99,9
Итого	–	3	108	2	6	-	-	0	0,1	99,9

Условные сокращения: Э – экзамен, ЗЧ – зачет, ДЗ – дифференцированный зачет (зачет с оценкой), КП – защита курсового проекта, КР – защита курсовой работы.

4.2 Содержание лекционных занятий

Очная форма обучения

Занятия указанного типа не предусмотрены основной профессиональной образовательной программой.

Заочная форма обучения

№ п/п	Темы лекционных занятий
3 семестр	
1	Определение атлетической гимнастики как вида физической деятельности. Краткая история.
2	Место атлетической гимнастики в системе физического воспитания.

4.3 Содержание практических (семинарских) занятий

Очная форма обучения

№ п/п	Темы практических (семинарских) занятий
3 семестр	
1	Методика обучения атлетическим упражнениям. Этапы обучения. Методы обучения.

№ п/п	Темы практических (семинарских) занятий
2	Предупреждение травм на занятиях атлетической гимнастикой. Причины возникновения травм. Меры предупреждения травм на занятиях атлетической гимнастикой. Страховка и помощь.
3	Силовое троеборье. Основные правила пауэрлифтинга. Оборудование и его спецификации. Упражнения и правила их выполнения.
4	Тяжелая атлетика. Общие основы техники.
5	Рывок штанги двумя руками. Толчок штанги двумя руками.

Заочная форма обучения

№ п/п	Темы практических (семинарских) занятий
3 семестр	
1	Методика обучения атлетическим упражнениям. Этапы обучения. Методы обучения.

4.4 Содержание лабораторных работ

Занятия указанного типа не предусмотрены основной профессиональной образовательной программой.

4.5 Содержание клинических практических занятий

Занятия указанного типа не предусмотрены основной профессиональной образовательной программой.

4.6 Содержание самостоятельной работы обучающегося

Очная форма обучения

№ п/п	Виды и формы самостоятельной работы
3семестр	
1	Подготовка к практическим (семинарским) занятиям
2	Подготовка к промежуточной аттестации и ее прохождение

Заочная форма обучения

№ п/п	Виды и формы самостоятельной работы
3 семестр	
1	Подготовка к практическим (семинарским) занятиям
2	Выполнение контрольно-курсовой работы
3	Подготовка к промежуточной аттестации и ее прохождение

5 Система формирования оценки результатов обучения по дисциплине (модулю) в рамках текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающегося

Очная форма обучения

Мероприятия текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающегося			Максимальное количество баллов
3 семестр			
Текущий контроль успеваемости	Первый рубежный контроль	**Оцениваемая учебная деятельность обучающегося:**	
		Работа на практических (семинарских) занятиях	10
		Проведение учебных заданий с группой	20
		Итого	30
	Второй рубежный контроль	**Оцениваемая учебная деятельность обучающегося:**	
		Работа на практических (семинарских) занятиях	10
		Демонстрация техники различных упражнений	20
		Итого	30
Промежуточная аттестация	Зачет		40 (100*)

* В случае отказа обучающегося от результатов текущего контроля успеваемости

Заочная форма обучения

Мероприятия текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающегося		Максимальное количество баллов
3 семестр		
Текущий контроль успеваемости	Посещение лекционных занятий	10
	Работа на практических (семинарских) занятиях	20
	Выполнение контрольно-курсовой работы	30
Промежуточная аттестация	Зачет	40 (100*)

* В случае отказа обучающегося от результатов текущего контроля успеваемости

Шкала соответствия оценок в стобалльной и академической системах оценивания результатов обучения по дисциплине (модулю)

Система оценивания результатов обучения	Оценки			
Стобалльная система оценивания	0 – 39	40 – 60	61 – 80	81 – 100
Академическая система оценивания (экзамен, дифференцированный зачет, защита курсового проекта, защита курсовой работы)	Неудовлетворительно	Удовлетворительно	Хорошо	Отлично
Академическая система оценивания (зачет)	Не зачтено	Зачтено		

6 Описание материально-технической базы (включая оборудование и технические средства обучения), необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине (модулю)

Для осуществления образовательного процесса по дисциплине (модулю) требуется тренажерный зал, оборудованный тренажерами и техническими устройствами.

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

7.1 Основная литература

1. Еремина Л.В. Атлетическая гимнастика [Электронный ресурс]: учебное пособие по дисциплине «Физическая культура» (раздел «Атлетическая гимнастика») / Еремина Л.В. — Электрон. текстовые данные.— Челябинск: Челябинский государственный институт культуры, 2011. — 188 с. — Режим доступа: http://www.iprbookshop.ru/56388.html — ЭБС «IPRbooks».

2. Бурмистров В.Н. Атлетическая гимнастика для студентов [Электронный ресурс]: учебное пособие / Бурмистров В.Н., Бучнев С.С. — Электрон. текстовые данные. — М.: Российский университет дружбы народов, 2012.— 172 с.— Режим доступа: http://www.iprbookshop.ru/11566.html — ЭБС «IPRbooks».

3. Быченков С.В. Атлетическая гимнастика для студентов [Электронный ресурс]: учебно-методическое пособие/ Быченков С.В. — Электрон. текстовые данные. — Саратов: Вузовское образование, 2016. — 50 с. — Режим доступа: http://www.iprbookshop.ru/49862.html — ЭБС «IPRbooks».

7.2 Дополнительная литература

1. Дворкин Л.С. Силовые единоборства: атлетизм, культуризм, пауэрлифтинг, гиревой спорт. - Ростов: Феникс, 2001.

2. Дворкин Л.С. Тяжелая атлетика: Учебник для ВУЗов физической культуры и спорта. – М: Советский спорт, 2005.

3. Делавье Фредерик Анатомия силовых упражнений для мужчин и женщин / Пер. с фр. О.Е. Ивановой. – М.: РИПОЛ классик, 2006.

4. Васильков А. А. Теория и методика спорта: учебник для вузов / А. А. Васильков.— Ростов-н/Д: Феникс, 2008 .— 379 с.

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

1. https://e.lanbook.com/ - ЭБС «Лань», доступ авторизованный.
2. https://urait.ru/ - Образовательная платформа «Юрайт», доступ авторизованный.
3. https://www.iprbookshop.ru/ - Цифровой образовательный ресурс IPR SMART, доступ авторизованный.
4. https://tsutula.bookonlime.ru/ - ЭБС ТулГУ «BookOnLime» учебные издания ТулГУ по всем дисциплинам, доступ авторизованный.
5. https://cyberleninka.ru/ - Научная электронная библиотека «КиберЛенинка», доступ свободный.
6. https://www.elibrary.ru/ - Научная электронная библиотека eLibrary.ru, доступ свободный.

9 Перечень информационных технологий, необходимых для осуществления образовательного процесса по дисциплине (модулю)

9.1 Перечень необходимого ежегодно обновляемого лицензионного и свободно распространяемого программного обеспечения, в том числе отечественного производства

1. Текстовый редактор Microsoft Word;
2. Пакет офисных приложений «МойОфис».

9.2 Перечень необходимых современных профессиональных баз данных и информационных справочных систем

Современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы не требуются.