



Основная профессиональная образовательная программа

49.03.01 Физическая культура
(Спортивная тренировка в избранном виде спорта)

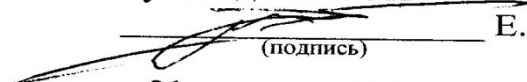
Министерство науки и высшего образования Российской Федерации

ИВАНОВСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ

Кафедра физической культуры и БЖД

ОДОБРЕНО:

Руководитель ОП


(подпись) Е.Е. Соколов

«31» августа 2022 г.

Рабочая программа дисциплины
Элективные дисциплины по физической культуре и спорту
(Атлетическая гимнастика)

Уровень высшего образования:	бакалавриат
Квалификация выпускника:	бакалавр
Направление подготовки:	49.03.01 Физическая культура
Направленность (профиль) образовательной программы:	Спортивная тренировка в избранном виде спорта



49.03.01 Физическая культура
(Спортивная тренировка в избранном виде спорта)

1. Цели освоения дисциплины

Целью физического воспитания студентов является формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности.

2. Место дисциплины в структуре ОП

Дисциплина «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» входит в часть формируемая участниками образовательных отношений образовательной программы.

Дисциплина «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» тесно сопряжена с дисциплиной «Физическая культура и спорт».

Требования к входным знаниям, умениям и компетенциям студента формируются на основе среднего (полного) общего образования по физической культуре.

Для освоения данной дисциплины обучающийся должен:

Знать:

- общие понятия роли физической культуры в развитии человека;
- основы физической культуры и здорового образа жизни;

Уметь:

- дифференцированно управлять движениями, координировать их в разных сочетаниях;
- рационально использовать силы при перемещениях в пространстве (основные способы ходьбы, бега, плавания, бега на коньках, на лыжах и др.), при преодолении препятствий, в метаниях, в поднимании и переноске тяжестей; «школа» мяча (игра в волейбол, баскетбол, футбол, теннис и др.).

Иметь:

- представление о фоновых видах физической культуры. К ним относят гигиеническую физическую культуру, включенную в рамки повседневного быта (утренняя гимнастика, прогулки, другие физические упражнения в режиме дня, не связанные со значительными нагрузками).

3. Планируемые результаты обучения по дисциплине

3.1. Компетенции, формированию которых способствует дисциплина

При освоении дисциплины формируются следующие компетенции в соответствии с ФГОС ВО по данному направлению подготовки:

а) универсальные (УК):

УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

3.2. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с индикаторами достижения формируемых компетенций

В результате освоения дисциплины обучающийся должен:

Знать: научно-практические основы физической культуры и здорового образа жизни, социально-биологические основы физической культуры, особенности использования средств физической культуры для оптимизации работоспособности.

Уметь: использовать творческие средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни.



49.03.01 Физическая культура
(Спортивная тренировка в избранном виде спорта)

Иметь навыки: средств и методов укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования, ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности.

4. Объем и содержание дисциплины

Общая трудоемкость дисциплины составляет 328 часов.

4.1. Содержание дисциплины по разделам (темам), соотнесенное с видами и трудоемкостью занятий лекционно-семинарского типа

Объем иной контактной работы и самостоятельной работы обучающегося по дисциплине указан в учебном плане образовательной программы.

№ п / п	Разделы (темы) дисциплины	Семестр	Виды занятий, их объем (в ак. часах, по очной/заочной форме обучения)		Формы текущего контроля успеваемости и (по очной/заочной форме обучения)
			Занятия лекционного типа	Занятия семинар- ского типа	Формы промежуточ ной аттестации
1	Техника, методика обучения и тренировка атлетической гимнастики, спортивный инвентарь и оборудование.	1		20	Сдача тестов (контрольных нормативов). Смотри таблицу рейтинга.
2	Обучение технике выполнения упражнений для атлетической гимнастики для развития всех групп мышц (мышцы шейного отдела, грудного, поясничного, мышцы таза, верхних и нижних конечностей).	1		22	Сдача тестов (контрольных нормативов). Смотри таблицу рейтинга.
3	Обучение и совершенствование техники выполнения упражнений атлетической гимнастики для развития физических качеств.	1		22	Сдача тестов (контрольных нормативов). Смотри таблицу рейтинга.
Итого за семестр				64	Зачет
1	Техника, Методика обучения и тренировка в атлетической гимнастике, спортивный инвентарь и оборудование.	2		24	Сдача тестов (контрольных нормативов). Смотри таблицу



49.03.01 Физическая культура
(Спортивная тренировка в избранном виде спорта)

					рейтинга.
2	Обучение технике выполнения упражнений для атлетической гимнастики для развития всех групп мышц (мышцы шейного отдела, грудного, поясничного, мышцы таза, верхних и нижних конечностей).	2		22	Сдача тестов (контрольных нормативов). Смотри таблицу рейтинга.
3	Обучение и совершенствование технике выполнения упражнений атлетической гимнастики для развития физических качеств.	2		22	Сдача тестов (контрольных нормативов). Смотри таблицу рейтинга
Итого за семестр				68	Зачет
1	Техника, методика обучения и тренировка в атлетической гимнастике, спортивный инвентарь и оборудование.	3		10	Сдача тестов (контрольных нормативов). Смотри таблицу рейтинга.
2	Обучение технике выполнения упражнений для атлетической гимнастики для развития всех групп мышц (мышцы шейного отдела, грудного, поясничного, мышцы таза, верхних и нижних конечностей).	3		10	Сдача тестов (контрольных нормативов). Смотри таблицу рейтинга
3	Обучение и совершенствование технике выполнения упражнений атлетической гимнастики для развития физических качеств.	3		12	Сдача тестов (контрольных нормативов). Смотри таблицу рейтинга
Итого за семестр				32	Зачет
1	Техника, методика обучения и тренировка в атлетической гимнастике, спортивный инвентарь и оборудование.	4		16	Сдача тестов (контрольных нормативов). Смотри таблицу рейтинга.
2	Обучение технике выполнения упражнений для атлетической гимнастики для развития всех групп мышц (мышцы шейного отдела, грудного, поясничного, мышцы таза, верхних и нижних конечностей).	4		18	Сдача тестов (контрольных нормативов). Смотри таблицу рейтинга.
3	Обучение и совершенствование технике выполнения упражнений атлетической гимнастики для развития физических качеств.	4		18	Сдача тестов (контрольных нормативов). Смотри таблицу рейтинга
Итого за семестр				52	Зачет
1	Техника, методика обучения и тренировка	5		20	Сдача тестов



49.03.01 Физическая культура
(Спортивная тренировка в избранном виде спорта)

	в атлетической гимнастике, спортивный инвентарь и оборудование.				(контрольных нормативов). Смотри таблицу рейтинга.
2	Обучение технике выполнения упражнений для атлетической гимнастики для развития всех групп мышц (мышцы шейного отдела, грудного, поясничного, мышцы таза, верхних и нижних конечностей).	5		20	Сдача тестов (контрольных нормативов). Смотри таблицу рейтинга
3	Обучение и совершенствование технике выполнения упражнений атлетической гимнастики для развития физических качеств.	5		20	Сдача тестов (контрольных нормативов). Смотри таблицу рейтинга
Итого за семестр				60	Зачет
1	Техника, методика обучения и тренировка в атлетической гимнастике, спортивный инвентарь и оборудование.	6		18	Сдача тестов (контрольных нормативов). Смотри таблицу рейтинга.
2	Обучение технике выполнения упражнений для атлетической гимнастики для развития всех групп мышц (мышцы шейного отдела, грудного, поясничного, мышцы таза, верхних и нижних конечностей).	6		16	Сдача тестов (контрольных нормативов). Смотри таблицу рейтинга.
3	Обучение и совершенствование технике выполнения упражнений атлетической гимнастики для развития физических качеств.	6		18	Сдача тестов (контрольных нормативов). Смотри таблицу рейтинга
Итого за семестр				52	Зачет
Итого по дисциплине:				328	Зачет

4.2. Развернутое описание содержания дисциплины по разделам (темам)

4.2.1. Техника, методика обучения и тренировка в атлетической гимнастике, спортивный инвентарь и оборудование.

Атлетическая гимнастика в системе физического воспитания. Применение упражнений атлетической гимнастики в занятиях различными видами спорта. Значение атлетической гимнастики для физического воспитания населения. Требование к студентам при прохождении курса атлетической гимнастики.

4.2.2. Обучение технике выполнения упражнений для атлетической гимнастики для развития всех групп мышц (мышцы шейного отдела, грудного, поясничного, мышцы таза, верхних и нижних конечностей).

Инвентарь и оборудование мест занятий. Основы техники упражнений атлетической гимнастики



49.03.01 Физическая культура
(Спортивная тренировка в избранном виде спорта)

для развития основных мышечных групп:

- а) упражнения для развития и совершенствования силы мышц шеи;
- б) упражнения для развития и совершенствования силы мышц верхнего пояса (грудного отдела);
- в) упражнения для развития и совершенствования мышц верхних конечностей;
- г) упражнения для развития и совершенствования мышц туловища;
- д) упражнения для развития и совершенствования силы мышц пояса нижних конечностей и мышц нижних конечностей;

Методика составления тренировочных программ.

4.2.3.

Обучение и совершенствование техники выполнения упражнений атлетической гимнастики для развития физических качеств.

Основы методики обучения и тренировки в атлетической гимнастике. Специальные упражнения, применяемые при обучении. Особенности обучения детей разного возраста и пола (мальчиков, юношей, девочек, девушек). Особенности обучения взрослых. Физические качества необходимые атлету (сила выносливости, силовая выносливость, быстрота и гибкость). Воспитание волевых качеств.

5. Образовательные технологии

Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине: здоровьесберегающие технологии и технология использования в обучении игровых методов. Проведение практических занятий по различным видам спорта.

6. Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы обучающихся

Дисциплина предполагает объём самостоятельной работы, которая включает самостоятельное изучение теоретического материала, учебной литературы, обучающих Интернет-ресурсов.

Во время выполнения заданий студент может консультироваться с преподавателем, определять наиболее эффективные методы решения поставленных задач. Если какая-то часть задания остается невыполненной, студент может продолжить её выполнение во время внеаудиторной самостоятельной работы.

7. Характеристика оценочных средств для текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине

7.1. Текущий контроль качества знаний студентов проводится в рамках действующей рейтинговой системы организации и контроля учебного процесса.

7.2. Непосредственную ответственность за организацию и эффективность текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации студентов несут декан факультета и заведующий кафедрой, а также преподаватели, которые обязаны постоянно совершенствовать его формы и методы.

7.3. Текущий контроль знаний студентов может иметь следующие виды:

- проведение контрольных тестов;

7.4. Изучение каждого модуля дисциплины завершается контрольной точкой (промежуточный контроль), проводимой в форме теста, объемом выполнения письменных домашних заданий и рефератов.

7.5. Виды и примерные сроки проведения текущего контроля успеваемости студентов устанавливаются рабочей программой дисциплины.



49.03.01 Физическая культура
(Спортивная тренировка в избранном виде спорта)

7.6. Объем и уровень усвоения студентами учебного материала каждого модуля оцениваются по результатам текущего контроля комплексной рейтинговой оценкой, включающей в себя практические умения и навыки, проявленные студентами на всех занятиях в период освоения модуля дисциплины.

Модуль студенту считается зачтенным, если им выполнены в необходимом объеме и защищены все виды учебной работы, предусмотренные по данному модулю рабочей программой дисциплины. Результаты текущего контроля проставляются в баллах в зачетную ведомость (приложение 2).

7.7. Преподаватель может допускать или не допускать студента к выполнению контрольных мероприятий по очередному модулю, пока он не сдаст предыдущий. Минимальное количество баллов, необходимых для допуска студентов к зачету определяется кафедрой.

7.8. Данные текущего контроля должны использоваться деканатом, кафедрой и преподавателями для обеспечения ритмичности учебной работы студентов, привития им умения четко организовывать свой труд, своевременного выявления отстающих и оказания им содействия в изучении учебного материала, для организации индивидуальных занятий.

7.9 Оценки составляющих компонентов рубежного контроля вносятся преподавателями в рейтинговые ведомости по завершению изучения каждого модуля. Из этих оценок формируется текущий рейтинг студента, в свою очередь являющийся основой для определения итогового рейтинга студента по дисциплине.

Максимальное количество баллов, которое может набрать студент по текущей успеваемости – 100 баллов.

Условием допуска к зачету является регулярное посещение учебных занятий, ежемесячная аттестация (рейтинг), выполнение и своевременная сдача всех контрольных заданий и нормативов, владение умениями и навыками практического материала не ниже оценки «удовлетворительно».

1, 3, 5 семестры	
1 контрольная точка (входной контроль) Модуль 1 15 октября	1. Прохождение медицинского осмотра в медпункте ИвГУ; 2. Бег 100 м 3. Бег 500 м (1000 м) 4. Посещаемость занятий
2 контрольная точка (промежуточный контроль) Модуль 2 15 ноября	1. Прыжок в длину с места 2. Прыжки через скакалку в течение 30 сек. 3. Посещаемость занятий
3 контрольная точка (итоговый контроль) Модуль 3 15 декабря	1. Прыжок с места в длину или высоту (по Абалакову) 2. Подтягивание на перекладине (муж.), сгибание и выпрямление рук в упоре лежа (жен.) 3. Посещаемость занятий
2, 4, 6 семестры	
1 контрольная точка (входной контроль) Модуль 4 15 марта	1. Метание набивного мяча массой 1 кг из-за головы двумя руками, сидя. 2. Челночный бег 5х6м. 3. Посещаемость занятий
2 контрольная точка (промежуточный контроль) Модуль 5 15 апреля	1. Поднимание ног до угла 90 градусов, в положении виса (муж. - ноги прямые, жен. - ноги согнутые в коленях). 2. Приседание за 30 сек. 3. Посещаемость занятий
3 контрольная точка	1. Наклоны туловища, стоя на скамейке.



49.03.01 Физическая культура
(Спортивная тренировка в избранном виде спорта)

(итоговый контроль) Модуль 6 15 мая	2. Поднимание туловища из положения лежа на спине за 30 сек. 3. Посещаемость занятий
--	---

Практика		
на каждом этапе рейтинга (модуля) учитывается все нормативы	результат ниже среднего уровня.	10 баллов
	результат среднего уровня и выше	20 баллов
Посещение занятий		
на каждом этапе рейтинга (модуля)	50%	10 баллов
	Свыше 70%	20 баллов

Критерии и шкала оценки

оценка «зачтено» - студент посетил более 70 % занятий и имеет рейтинг не менее 60 %, сдавший все нормативы, указанные в таблице рейтинга.

оценка «не зачтено» - студент посетил менее 70 % занятий и имеет рейтинг менее 60 %, сдавший не все нормативы, указанные в таблице рейтинга.

8. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

Основная учебная литература

1. Ерёмина, Л.В. Атлетическая гимнастика / Л.В. Ерёмина ; Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего профессионального образования, Кафедра физической культуры. – Челябинск : ЧГАКИ, 2011. – 188 с. : ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=491926> (дата обращения: 30.10.2019). – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-94839-289-9. – Текст : электронный.
2. Физическая культура: [16+] / Л.В. Захарова, Н.В. Люлина, М.Д. Кудрявцев и др. ; Министерство образования и науки Российской Федерации, Сибирский Федеральный университет, Красноярский государственный педагогический университет им. В. П. Астафьева, Сибирский государственный университет науки и технологий им. акад. М. Ф. Решетнёва и др. – Красноярск : СФУ, 2017. – 612 с. : ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=497151> (дата обращения: 30.10.2019). – Библиогр.: с. 608-609. – ISBN 978-5-7638-3640-0. – Текст : электронный.
3. Физическая культура и физическая подготовка / И.С. Барчуков, Ю.Н. Назаров, В.Я. Кикоть и др. ; ред. В.Я. Кикоть, И.С. Барчуков. – Москва : Юнити-Дана, 2015. – 432 с. – Режим доступа: по подписке. – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=117573> (дата обращения: 30.10.2019). – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-238-01157-8. – Текст : электронный.

Дополнительная учебная учебно-методическая литература

1. Черепашин, Д.А. Коррекция нарушений опорно-двигательного аппарата средствами атлетической гимнастики : [16+] / Д.А. Черепашин, А.А. Щанкин. – 2-е изд., стер. – Москва ; Берлин : Директ-Медиа, 2019. – 93 с. : ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=362761> (дата обращения: 30.10.2019). –



49.03.01 Физическая культура
(Спортивная тренировка в избранном виде спорта)

Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-4499-0149-1. – DOI 10.23681/362761. – Текст : электронный.

2. Витун, В.Г. Силовая подготовка студентов в процессе высшего образования / В.Г. Витун, М.И. Кабышева ; Министерство образования и науки Российской Федерации. – Оренбург : ОГУ, 2014. – 110 с. : табл. – Режим доступа: по подписке. – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=330602> (дата обращения: 30.10.2019). – Библиогр. в кн. – Текст : электронный.

Ресурсы информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»:

Система электронной поддержки образовательного процесса «Мой университет» <https://uni.ivanovo.ac.ru>

Профессиональные базы данных и информационно-справочные системы:

ЭБС «Университетская библиотека онлайн» www.biblioclub.ru

Электронная библиотека ИвГУ <http://lib.ivanovo.ac.ru>

Электронный каталог НБ ИвГУ <http://lib.ivanovo.ac.ru/index.php/ek>

Программное обеспечение: операционная система Microsoft Windows, пакет офисных программ Microsoft Office и интернет-браузер Microsoft Edge.

9. Материально-техническое обеспечение дисциплины

Учебный процесс осуществляется спортивной базой, отвечающей санитарно-гигиеническим и санитарно-эпидемиологическим стандартам:

Спортивно-тренировочная база университета:

1. Зал спортивных игр 24 x 45 метров учебный корпус № 6
2. Два тренажерных зала 7 x 10, 5 x 15 метров учебный корпус № 1
3. Учебная трасса в лесном массиве парка им. Степанова.
4. Лыже хранилище учебный корпус № 1

Спортивный инвентарь и оборудования

1. Гимнастические скакалки
2. Тренажеры
3. Гимнастические маты
4. Секундомер
5. Баскетбольные, футбольные, волейбольные мячи
6. Гантели, гири, штанги
7. Лыжи, лыже роллеры, лыжные ботинки, лыжные палки, мази и парафины.

Авторы рабочей программы дисциплины:

Заведующий кафедрой физической культуры и БЖД, к.п.н., доцент Соколов Е.Е, доцент кафедры физической культуры и БЖД, мастер спорта РФ Кумирова К.А.

Программа рассмотрена и утверждена на заседании кафедры физической культуры и БЖД «31» августа 2022 г., протокол № 1