

**ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«САХАЛИНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»**

**Аннотация рабочей программы дисциплины
Б1.В.ДВ.11.02. «Атлетическая гимнастика»
название дисциплины**

**направления подготовки 44.03.01 Педагогическое образование,
профиль подготовки: «Физическая культура»
направление (специальность), профиль (специализация)**

1. Цели освоения дисциплины:

- в сочетании с другими предметами учебного плана содействовать успешной подготовке будущих педагогов физической культуры и спорта. Большое внимание, уделяемое изучению этого курса, вызвано тем, что атлетическая гимнастика успешно сочетается со всеми видами спорта и совершенствует физическое развитие подрастающего поколения.

2. Место дисциплины в структуре образовательной программы

Дисциплина входит в число дисциплин по выбору вариативной части программы бакалавриата. Шифр дисциплины в Учебном плане: Б1.В.ДВ.11.02. Содержание дисциплины находится в логической связи с дисциплинами, освоенными студентами на предыдущих курсах, таких как: Теория и методика физической культуры и спорта, Физиология физического воспитания и спорта, спортивная медицина и др.

3. Требования к результатам освоения содержания дисциплины

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование элементов следующих компетенций в соответствии с ФГОС ВО по данному направлению:

- готовность поддерживать уровень физической подготовки, обеспечивающий полноценную деятельность (ОК-8);
- готовность реализовывать образовательные программы по учебному предмету в соответствии с требованиями образовательных стандартов (ПК-1).

В результате освоения дисциплины обучающийся должен:

Знать:

- Основные понятия и направления атлетической гимнастики.
- Методы организации тренировок в атлетической гимнастике.

Уметь:

- Технически правильно выполнять упражнения со снарядами и на тренажерах – жим штанги лежа, приседания со штангой на плечах, становую тягу.

- Самостоятельно планировать и проводить тренировки начального уровня с учетом возрастных, функциональных особенностей занимающихся.
- Выполнять обязанности инструктора в тренажерном зале.

Владеть:

- Техникou выполнения упражнений со снарядами и на тренажерах.
- Системой знаний о режиме тренировок в Атлетической гимнастике,

4. Структура дисциплины

«Атлетическая гимнастика»

Дисциплина на очной форме обучения реализуется в 6 семестре. Общая трудоёмкость дисциплины составляет 2 зачётных единицы, 72 часа.

Раздел дисциплины	Семестр	Неделя семестра	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах)			Формы текущего контроля успеваемости (по неделям семестра)	Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
			Лекции (час)	Практические занятия (час)	Самостоятельная работа (час)		
РАЗДЕЛ I. Основы теории атлетической гимнастики							
Тема 1.1. Понятие – Атлетическая гимнастика. Классификация направлений в атлетизме.	6	1	2		6		
Тема 2. Методы тренировки в атлетической гимнастике.	6	2	2				
Тема 3. Восстановление и питание как часть тренировочного процесса.	6		2		6		
Тема 4. Учет возрастных, функциональных и других различий занимающихся.	6		2				
Тема 5. Техника выполнения базовых упражнений.	6		2	2	2		Контрольная работа № 1
РАЗДЕЛ II. методические Основы построения тренировочного процесса в атлетической гимнастике							
Тема 2.1. Тренировка начального уровня.	6		2	2			
Тема 7. Раздельные тренировки.	6		2	4			
Тема 8. Круговая тренировка.	6		2	4	2		
Тема 9. Техника выполнения соревновательных упражнений.	6			4	2		

Тема 10. Тестирование в силовых упражнениях.	6			4	2	
Тема 11. Индивидуализация тренировок.	6			4	2	
Тема 12. Интенсификация тренировок.	6			4	2	
Тема 13. Учебная практика. Проведение самостоятельных тренировок по индивидуальным планам.	6			4		
ИТОГО:			16	32	24	

На заочной форме обучения дисциплина реализуется в 8 семестре. Общая трудоёмкость дисциплины составляет 2 зачётных единицы, 72 часа.

Раздел дисциплины	Семестр	Неделя семестра	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах)			Формы текущего контроля успеваемости (по неделям семестра)	Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
			Лекции (час)	Практические занятия (час)	Самостоятельная работа (час)		
РАЗДЕЛ I. Основы теории атлетической гимнастики							
Тема 1.1. Понятие – Атлетическая гимнастика. Классификация направлений в атлетизме.	8	1	2		6	самостоятельная работа	
Тема 2. Методы тренировки в атлетической гимнастике.	8	2		2		опрос	
Тема 3. Восстановление и питание как часть тренировочного процесса.	8				6	самостоятельная работа	
Тема 4. Учет возрастных, функциональных и других различий занимающихся.	8					самостоятельная работа	
Тема 5. Техника выполнения базовых упражнений.	8			2	6	Контрольная работа № 1	
РАЗДЕЛ II. методические Основы построения тренировочного процесса в атлетической гимнастике							
Тема 2.1. Тренировка начального уровня.	8		2			самостоятельная работа	
Тема 7. Раздельные тренировки.	8				6	самостоятельная	

						работа
Тема 8. Круговая тренировка.	8				6	самостоятельная работа
Тема 9. Техника выполнения соревновательных упражнений.	8			2	8	самостоятельная работа
Тема 10. Тестирование в силовых упражнениях.	8				6	самостоятельная работа
Тема 11. Индивидуализация тренировок.	8				6	самостоятельная работа
Тема 12. Интенсификация тренировок.	8				6	самостоятельная работа
Тема 13. Учебная практика. Проведение самостоятельных тренировок по индивидуальным планам.	8				6	самостоятельная работа
ИТОГО:			4	6	58	4 Зачет

5. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

а) основная литература:

1. Понамарев В.С. Атлетическая гимнастика: электронный учебник, ЦНИТ СГАУ, 2013
http://cnit.ssau.ru/kadis/atlet_set/index.html

б) дополнительная литература:

1. Виноградов Г.П. Атлетизм: теория и методика, технология спортивной тренировки [Электронный ресурс] : учебник / Г.П. Виноградов, И.Г. Виноградов. — Электрон. текстовые данные. — М. : Издательство «Спорт», 2017. — 408 с. — 978-5-906839-30-5. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/63649.html>

1. Арнольд Шварцнеггер “Энциклопедия бодибилдинга”., 1998 Воробьев А.Н., “Тяжелая атлетика”, 1981

2.Бил Рейнолдс. “Основы питания”, 1986

3. Вейдер Д. «Строительство тела по системе Джо Вейдера» - М.: ФиС. 1993 г.

4. Винс Жиронда и Роберт Кеннеди. «Освобождение дикого тела. Бодибилдинг для мужчин и женщин».

5. Оскар Хейденштон. Бодибилдинг для начинающих. М.: 2000.

6. Роберт Кеннеди. «Базовые программы для массивных мышц». М.: 2000.

7. Фредерик Хатфильд. “Бодибилдинг. Научный метод”., 1984

8. Периодическая печать: журналы “Качай мускулы”, “Мир силы”, “IronMan”, “MuscularDevelopment”, “Культура тела”.

в) программное обеспечение и Интернет-ресурсы:

в) программное обеспечение и Интернет-ресурсы

	Наименование электронно-библиотечной системы (ЭБС)	Принадлежность	Адрес сайта	Наполненность сайта	Условия доступа	Наименование организационно-владельца, реквизиты договора на использование
1	2	3	4	5	6	7
1.	IPRbooks	ООО «Ай Пи Эр Медиа»	http://www.iprbookshop.ru/	Более 100 000 изданий, в т. ч. свыше 40 000 учебных и научных и более 600 наименований журналов, свыше 2 000 аудиокниг, адаптированная версия сайта для людей с ограниченными возможностями здоровья по зрению	Доступ из любой точки, имеющей доступ к сети Интернет (логин и пароль получить в библиотеке университета)	ООО «Ай Пи Эр Медиа». Договор № 3420/17 от 22.12.2017 г. До 22.12.2018 г.
2.	Национальная электронная библиотека	ФГБУ «Российская государственная библиотека»	https://нэб.рф	Более 4 млн. изданий, в том числе свыше 800 000 изданий, охраняемых авторским правом, и 100 000 научной и учебной литературы	Доступ из любой точки, имеющей доступ к сети Интернет к фонду открытого доступа. Доступ с компьютеров (терминалов) в библиотеке университета к изданиям, охраняемым авторским правом	ФГБУ «Российская государственная библиотека». Договор № 101/НЭБ/4737 от 13.08.2018 г. До 13.08.2023 г. с постоянной пролонгацией на 5 лет
3.	Юрайт	ООО «Электронное издательство ЮРАЙТ»	http://www.ibtio-online.ru	Около 600 научных и учебных изданий в разделе «Легендарные книги»	Доступ из любой точки, имеющей доступ к сети Интернет. Подключение к «Индивидуальной Книжной Полке» через администратора библиотеки	ООО «Электронное издательство ЮРАЙТ». Договор на безвозмездное использование произведений № 241/18 от 17.04.2018 г. До 17.04.2019 г. с правом продления
4.	Юрайт	ООО «Электронное издательство ЮРАЙТ»	http://www.ibtio-online.ru	Более 7 000 учебных и научных изданий, в том числе около 2 000 для СПО. Из них около 2 000 снабжены мультимедийными материалами (учебным видео)	Доступ из любой точки, имеющей доступ к сети Интернет	ООО «Электронное издательство ЮРАЙТ». Договор № 391/2018 от 08.11.2018 г. Доступ с 01.01.2019 по 31.12.2019 г.
5.	НЭБ elibrary.ru	ООО Научная электронная библиотека	http://elibrary.ru	Свыше 17 000 научной и учебной литературы по гуманитарным, техническим и естественным наукам, из них более 200 на англ. яз.	Доступ из любой точки, имеющей доступ к сети Интернет после прохождения регистрации в НЭБ	ООО Научная электронная библиотека. Бесплатный бессрочный контент. Договор № 20-01/2011R от 13.11.2010 с постоянной пролонгацией на 5 лет
6.	Polpred.com Обзор СМИ	ООО «ПОЛПРЕД Справочники»	http://polpred.com/	Полнотекстовые деловые публикации информгентств и периодических изданий по отраслям из 600 источников	Доступ на всей территории университета, после регистрации – «Доступ из дома» (кнопка на сайте Polpred)	ООО «ПОЛПРЕД Справочники». Бесплатный контент до 15.10.2019 с постоянным продлением

Автор:

ст. преподаватель кафедры
физической культуры и спорта


_____ А.В. Смолина

Рецензент:

зав. кафедрой ФКиС, к.п.н., доцент кафедры
физической культуры и спорта


_____ С.А. Пронкина

Рассмотрена на заседании кафедры физической культуры и спорта 24 июня 2018г.,
протокол № 10

Утверждена на совете Института психологии и педагогики 26 июня 2018г.,
протокол № 8.