

Аннотация рабочей программы дисциплины (модуля)
Б1.В.ДВ.01.02 «Атлетическая гимнастика»

1. Цель дисциплины– в сочетании с другими предметами учебного плана курс призван 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. Задачи дисциплины – вооружить студентов комплексом знаний, умений и навыков для успешного ведения занятий в различных формах физического воспитания.

В совокупности с другими дисциплинами базовой части ФГОС ВО дисциплина «Атлетическая гимнастика» направлена на формирование следующей компетенции:

- готовность поддерживать уровень физической подготовки, обеспечивающий полноценную деятельность (УК-7);
- способен формировать развивающую образовательную среду для достижения личностных, предметных и метапредметных результатов обучения средствами преподаваемых учебных предметов (ПКС-4)

3. Формируемые компетенции и индикаторы их достижения по дисциплине (модулю)

| Коды компетенции | Содержание компетенции | Код и наименование индикатора достижения компетенции |
|-------------------------|---|--|
| УК-7 | Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности | УК-7.1. Знать: технологию спортивной тренировки в виде спорта (группе спортивных дисциплин) УК -7.2. Уметь: решать стандартные профессиональные задачи с применением естественнонаучных знаний, методов построения спортивной подготовки, ее анализа и моделирования. УК-7.3. Владеть: современными средствами, методами и особенности физической, технической, тактической, психологической, теоретической, интегральной подготовки в виде спорта (группе спортивных дисциплин) |
| ПКС-4 | Способен формировать развивающую образовательную среду для достижения личностных, предметных и метапредметных результатов обучения средствами преподаваемых учебных предметов (ПКО-4 ПООП МПГУ) | ПКС – 4.1. Знать: - задачи, средства, методы, методические особенности атлетической гимнастики и тенденции ее развития. Меры по предупреждению травматизма на занятиях по атлетической гимнастике. Характеристики условий занятий и требования, предъявляемые к инвентарю; - классификацию спортивных движений рекомендации по исправлению ошибок при выполнении технических элементов, характеристику способов организации группы на занятиях; ПКС – 4.2. Уметь: |

| | | |
|--|--|---|
| | | <ul style="list-style-type: none"> - разработать план-конспект урока по атлетической гимнастике; - разработать комплексы упражнений для развития физических качеств; - уметь определить плотность частей урока – хронометраж, выполнить анализ с учетом задач, решаемых на уроке. <p>ПКС – 4.3. Владеть:</p> <ul style="list-style-type: none"> - рациональной организацией и проведением занятий и соревнований атлетической гимнастике в соответствии с содержанием действующих программ и спецификой контингента занимающихся. |
|--|--|---|

4. Содержание дисциплины

РАЗДЕЛ I. ОСНОВЫ ТЕОРИИ АТЛЕТИЧЕСКОЙ ГИМНАСТИКИ

Тема 1.1 Понятие – Атлетическая гимнастика. Классификация направлений в атлетизме.

Тема 1.2 Методы тренировки в атлетической гимнастике.

Тема 1.3 Восстановление и питание как часть тренировочного процесса.

Тема 1.4 Учет возрастных, функциональных и других различий занимающихся.

Тема 1.5 Техника выполнения базовых упражнений.

Тема 2.1. Тренировка начального уровня.

Тема 2.2 Раздельные тренировки.

Тема 2.3. Круговая тренировка.

Тема 2.4 Техника выполнения соревновательных упражнений.

Тема 2.5 Тестирование в силовых упражнениях.

Тема 2.6 Индивидуализация тренировок.

Тема 2.7. Интенсификация тренировок.

Тема 2.8 Учебная практика. Проведение самостоятельных тренировок по индивидуальным планам.