

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования
«Сочинский государственный университет»



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ
«Атлетическая гимнастика и методика преподавания»

Шифр и направление подготовки 49.03.01 «Физическая культура»

Квалификация (степень) выпускника бакалавр

Профиль подготовки бакалавра Спортивная тренировка

Форма обучения очная

Выпускающая кафедра Физической культуры и спорта

Кафедра-разработчик рабочей программы Физической культуры и спорта

Год набора -2022

Семестр	Трудоем- кость (час./зет.)	Лекцион. занятий, (час.)	Практич. занятий, (час.)	Лаборат. занятий, (час.)	СРС, (час.)	КР/КП	Форма промежуточного контроля (экз./зачет)
7	108/3	16	16	-	76	-	Зачет
Итого:	108/3	16	16	-	76	-	Зачет

Сочи 2022 г.

Лист согласования рабочей программы дисциплины "Атлетическая гимнастика и методика преподавания "

Рабочую программу составил (и):

преподаватель кафедры ФКиС

Иванов Н.А. *Максименко В.Г.*
с. преподаватель кафедры ФКиС

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА РАССМОТРЕНА И ОДОБРЕНА:

Заведующий кафедрой

Полякова А.В.
подпись

Полякова А.В.
Ф.И.О.

Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины соответствует
библиотечному фонду СГУ:

Директор НОБ

Онищенко Е.В.
подпись

Онищенко Е.В.
Ф.И.О.

Структура рабочей программы соответствует предъявляемым требованиям:

Отдел качества образования и
методического обеспечения

Васильченко В.В.
подпись

Васильченко В.В.
Ф.И.О.

ЛИСТ РЕГИСТРАЦИИ ИЗМЕНЕНИЙ РПД

Рабочая программа переутверждена на 2023/2024 учебный год, протокол №10 заседания кафедры от 29.06.2023

Заведующий кафедрой



Полякова А.В.

Рабочая программа переутверждена на 202__/202__ учебный год, протокол №__ заседания кафедры от «_» _____ 201_ г. В программу внесены дополнения и(или) изменения.

Заведующий кафедрой

1. ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Целью дисциплины «Атлетическая гимнастика и методика преподавания» является овладение теоретическими знаниями и практическими умениями и навыками, необходимыми для формирования у студентов осознанного отношения к занятиям атлетической гимнастикой, для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки, обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Задачи дисциплины:

1. Расширить и углубить знания обучающихся в области анатомии и функциональных возможностях организма человека, физической подготовленности.
2. Обучить техники выполнения упражнений в тренажерном зале, принципам и приемам самоконтроля и принципам построения тренировки.
3. Обучить основам гигиены при занятиях спортом, в тренажерном зале, а также правилам техники безопасности.

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОПОП НАПРАВЛЕНИЯ (СПЕЦИАЛЬНОСТИ)

Дисциплина «Атлетическая гимнастика» является дисциплиной обязательной части блока Б1.

Таблица 1

Код и наименование компетенции	Дисциплины, участвующие в формировании компетенции
ОПК-1. Способен планировать содержание занятий с учетом положений теории физической культуры, физиологической характеристики нагрузки, анатомо-морфологических и психологических особенностей занимающихся различного пола и возраста	Анатомия человека Физиология человека Теория и методика физической культуры Легкая атлетика и методика преподавания Спортивные игры и методика преподавания Психология физической культуры и спорта Биохимия спорта Гимнастика и методика преподавания
ОПК-4 Способен проводить тренировочные занятия различной направленности и организовывать участие спортсменов в соревнованиях в избранном виде спорта	Теория и методика физической культуры Гимнастика и методика преподавания Легкая атлетика и методика преподавания Спортивные игры и методика преподавания Водные виды рекреации Туризм и методика преподавания Ознакомительная практика Преддипломная практика
ОПК-13. Способен осуществлять организацию и судейство соревнований по избранному виду спорта	Легкая атлетика и методика преподавания Спортивные игры и методика преподавания Водные виды рекреации Подвижные игры и методика преподавания Туризм и методика преподавания Единоборства и методика преподавания Гимнастика и методика преподавания

3. ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Таблица 2

Компетенции и индикаторы их достижения		В результате изучения дисциплины обучающиеся должны:
Код и наименование компетенции	Код и наименование индикатора достижения компетенции	
ОПК-1. Способен планировать содержание занятий с учетом положений теории физической культуры, физиологической характеристики нагрузки, анатомо-морфологических и психологических особенностей занимающихся различного пола и возраста	ОПК-1.1 Знает и способен применять на практике современные формы и способы планирования как инструмента оптимального построения содержания занятий	Знать: современные формы и способы планирования как инструмента оптимального построения содержания занятий атлетической гимнастикой Уметь: составлять документы оперативного, текущего и перспективного планирования в атлетической гимнастике и методике её преподавания Владеть: технологией практической реализации документов планирования
	ОПК-1.2 Применяет знания анатомо-морфологических, физиологических и психологических особенностей организма занимающихся	Знать анатомо-морфологические, физиологические и психологические особенности организма занимающихся атлетической гимнастикой Уметь: планировать содержание занятий с учетом анатомо-морфологических, физиологических и психологических особенностей организма занимающихся атлетической гимнастикой Владеть: навыками проведения занятий атлетической гимнастикой с учетом анатомо-морфологических, физиологических и психологических особенностей организма
	ОПК-1.3 Учитывает возрастные и половые особенности при планировании и проведении различных форм занятий	Знать: возрастные и половые особенности занимающихся атлетической гимнастикой Уметь: планировать занятия по плаванию с учетом возрастных и половых особенностей занимающихся атлетической гимнастикой Владеть: различными формами проведения занятий по плаванию с учетом возрастных и половых особенностей занимающихся атлетической гимнастикой
ОПК-4 Способен проводить тренировочные занятия различной направленности и организовывать участие спортсменов в соревнованиях в избранном виде спорта	ОПК-4.1 Использует принципы, методы и средства для проведения тренировочных занятий различной направленности	ОПК-4.1 Знать: принципы, методы и средства проведения тренировочных занятий атлетической гимнастикой Уметь: применять принципы, методы и средства проведения тренировочных занятий атлетической гимнастикой Владеть: педагогическими технологиями проведения занятий атлетической гимнастикой

Компетенции и индикаторы их достижения		В результате изучения дисциплины обучающиеся должны:
Код и наименование компетенции	Код и наименование индикатора достижения компетенции	
	ОПК-4.2 Применяет знания основных видов спортивной подготовки при проведении тренировочных занятий на различных этапах спортивной подготовки	Знать: основные виды спортивной подготовки и методику проведения атлетической гимнастики Уметь: выбирать основные виды спортивной тренировки, в зависимости от этапов подготовки Владеть: практическими навыками проведения тренировочных занятий атлетической гимнастикой
	ОПК-4.3 Применяет основы планирования, подготовки и организации проведения соревнований в избранном виде спорта.	Знать: основы планирования, подготовки и организации проведения соревнований по атлетической гимнастике Уметь: планировать и организовывать проведения соревнований по атлетической гимнастике Владеть: технологиями планирования и организацией проведения соревнований по атлетической гимнастике
ОПК-13 Способен осуществлять организацию и судейство соревнований по избранному виду спорта	ОПК-13.1 Умеет планировать и организовывать проведение соревнований различного уровня	Знать: основы планирования и организации соревнований по атлетической гимнастике различного уровня Уметь: планировать и организовывать проведение соревнований по атлетической гимнастике различного уровня Владеть: технологиями планирования и организацией проведения соревнований по атлетической гимнастике различного уровня
	ОПК-13.2 Знает правила соревнований по избранному виду спорта.	Знать: правила соревнований по атлетической гимнастике Уметь: осуществлять организацию и судейство соревнований по атлетической гимнастике Владеть: навыками организации проведения соревнований атлетической гимнастике
	ОПК-13.3 Организует и умеет провести судейство по избранному виду спорта соревнований различного ранга	Знать: особенности организации судейства и проведение соревнований различного ранга по атлетической гимнастике Уметь: осуществлять организацию и судейство соревнований различного ранга по атлетической гимнастике Владеть: навыками организации проведения соревнований различного ранга атлетической гимнастике

4. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

4.1 Тематический план дисциплины

Общая трудоемкость дисциплины составляет 3 зачетные единицы (108 часов)

Таблица 3

№ раздела	Наименование темы дисциплины	Виды учебной нагрузки и их трудоемкость, часы				
		Всего часов	Лекции	Практические занятия	Лабораторные работы	СРС
1	История развития атлетической гимнастики	10	2	-	-	8
2	Научно-методические основы и терминология в атлетической гимнастике	14	2	2	-	10
3	Правила соревнований в основных видах силовых многоборий	14	2	2	-	10
4	Предупреждение травматизма на занятиях по атлетической гимнастике	14	2	2	-	10
5	Контроль и самоконтроль на занятиях атлетической гимнастики	14	2	2	-	10
6	Основы обучения упражнениям атлетической гимнастики	14	2	2	-	10
7	Основы обучения упражнениям атлетической гимнастики	14	2	2	-	10
8	Основы обучения упражнениям атлетической гимнастики	14	2	4	-	8
Зачет		-	-	-	-	-
ИТОГО:		108	16	16	-	76

4.1.1 Лекционные занятия

№ п/п	Наименование темы дисциплины	Краткое содержание занятия
1	История развития атлетической гимнастики	история развития видов атлетической гимнастики. Популярны виды силовых многоборий, по которым проводятся чемпионаты и первенства мира, включенные в программу Олимпийских игр.
2	Научно-методические основы и терминология в атлетической гимнастике	Методика обучения метода повторных усилий, и метода развития силовой выносливости
3	Правила соревнований в основных видах силовых многоборий	Положение о соревнованиях. Системы проведения соревнований. Судейская коллегия. Определение победителей
4	Предупреждение травматизма на занятиях по атлетической гимнастике	Причины возникновения травм: нарушения основных принципов обучения, тренировки и правил организации занятий. Профилактика травматизма
5	Контроль и самоконтроль на занятиях атлетической гимнастики	Дневник самоконтроля. Контроль ЧСС: исходный пульс, после разминки, перед “пиковой” нагрузкой и сразу после нее, в конце основной и заключительной части.
6	Основы обучения упражнениям атлетической гимнастики	Методы, приемы и условия обучения. Техники силового тренинга: равно-мерный метод, максимальный метод, метод повторных усилий, метод развития силовой выносливости. Упражнения для различных групп мышц.
7	Основы обучения упражнениям атлетической гимнастики	Комплекс упражнений для мышц груди, спины. Техника выполнения и методика обучения. Типичные ошибки в технике и пути их исправления.
8	Основы обучения упражнениям атлетической гимнастики	Комплекс упражнений для мышц брюшного пресса. Техника выполнения и методика обучения. Типичные ошибки в технике и пути их исправления.

4.1.2. Практические занятия

№ п/п	Наименование темы дисциплины	Краткое содержание занятия
1	Научно-методические основы и терминология в атлетической гимнастике	Особенности обучения, содержание научных и практических знаний в атлетической гимнастике
2	Правила соревнований в основных видах силовых многоборий	Положение о соревнованиях. Системы проведения соревнований. Судейская коллегия. Определение победителей

3	Предупреждение травматизма на занятиях по атлетической гимнастике	Причины возникновения травм: нарушения основных принципов обучения, тренировки и правил организации занятий. Профилактика травматизма
4	Контроль и самоконтроль на занятиях атлетической гимнастики	Дневник самоконтроля. Контроль ЧСС: исходный пульс, после разминки, перед “пиковой” нагрузкой и сразу после нее, в конце основной и заключительной части.
5	Основы обучения упражнениям атлетической гимнастики	Методы, приемы и условия обучения. Техники силового тренинга: равно-мерный метод, максимальный метод, метод повторных усилий, метод развития силовой выносливости. Упражнения для различных групп мышц.
6	Основы обучения упражнениям атлетической гимнастики	Комплекс упражнений для мышц груди, спины. Техника выполнения и методика обучения. Типичные ошибки в технике и пути их исправления.
7	Основы обучения упражнениям атлетической гимнастики	Комплекс упражнений для мышц брюшного пресса. Техника выполнения и методика обучения. Типичные ошибки в технике и пути их исправления.

4.1.3. Самостоятельная работа студента

№ п/п	Наименование темы дисциплины	Краткое содержание занятия
1	История развития атлетической гимнастики	История развития видов атлетической гимнастики. Популярные виды силовых многоборий, по которым проводятся чемпионаты и первенства мира, включенные в программу Олимпийских игр. Изучение теоретического материала по теме, подготовка к устному опросу
2	Научно-методические основы и терминология в атлетической гимнастике	Методика обучения равномерного и максимального методов силового упражнения. Подготовка плана-конспекта проведения занятия, подготовка к устному опросу.
3	Правила соревнований в основных видах силовых многоборий	Положение о соревнованиях. Взвешивание участников. Системы проведения соревнований. Судейская коллегия. Экипировка. Определение победителей. Изучение теоретического материала по теме, подготовка к устному опросу.
4	Предупреждение травматизма на занятиях по атлетической гимнастике	Недостаточный медицинский контроль за физическим состоянием, плохое состояние мест занятий, несоответствие формы одежды. Отсутствие страховки, технически неправильное выполнение упражнения. Подготовка плана-конспекта проведения занятия, подготовка сообщения.
5	Контроль и самоконтроль на занятиях атлетической гимнастики	Дневник самоконтроля. Контроль ЧСС: исходный пульс, после разминки, перед “пиковой” нагрузкой и сразу после нее, в конце основной и заключительной части. Подготовка плана-конспекта проведения занятия, подготовка сообщения.
6	Основы обучения упражнениям атлетической гимнастики	Методы, приемы и условия обучения. Техники силового тренинга: равно-мерный метод, максимальный метод, метод повторных усилий, метод развития силовой выносливости. Упражнения для различных групп мышц.

		Изучение теоретического материала по теме, подготовка к устному опросу.
7	Основы обучения упражнениям атлетической гимнастики	Комплекс упражнений для мышц груди, спины. Техника выполнения и методика обучения. Типичные ошибки в технике и пути их исправления. Подготовка плана-конспекта проведения занятия, подготовка к устному опросу.
8	Основы обучения упражнениям атлетической гимнастики	Комплекс упражнений для мышц брюшного пресса. Техника выполнения и методика обучения. Типичные ошибки в технике и пути их исправления. Изучение теоретического материала по теме, подготовка к устному опросу.

4.2 Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

4.2.1 Литература

1. Бурмистров В.Н. Атлетическая гимнастика для студентов : учебное пособие / Бурмистров В.Н., Бучнев С.С.. — Москва : Российский университет дружбы народов, 2012. — 172 с. — ISBN 978-5-209-03557-2. — Текст : электронный // IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/11566.html> (дата обращения: 28.08.2022). — Режим доступа: для авторизир. пользователей

2. Еремина Л.В. Атлетическая гимнастика : учебное пособие по дисциплине «Физическая культура» (раздел «Атлетическая гимнастика») / Еремина Л.В.. — Челябинск : Челябинский государственный институт культуры, 2011. — 188 с. — ISBN 978-5-94839-289-9. — Текст : электронный // IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/56388.html> (дата обращения: 28.08.2022). — Режим доступа: для авторизир. пользователей

3. Дворкин, Л. С. Атлетическая гимнастика. Методика обучения : учебное пособие для среднего профессионального образования / Л. С. Дворкин. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 148 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-11032-6. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/494043> (дата обращения: 28.08.2022).

4. Чепиков, Е. М. Атлетическая гимнастика : учебное пособие для вузов / Е. М. Чепиков. — 3-е изд. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 179 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-11089-0. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/495363> (дата обращения: 28.08.2022).

4.2.2 Интернет-ресурсы и другие электронные информационные источники

№	Наименование интернет-ресурсов и электронных информационных источников
1	Цифровой образовательный ресурс IPRsmart : электронно-библиотечная система : сайт / ООО Компания «Ай Пи Эр Медиа». — Саратов, [2010-]. — URL: http://www.iprbookshop.ru/ (дата обращения: 28.08.2022). — Режим доступа: для авториз. пользователей. — Текст : электронный.
2	КонсультантПлюс: справочно-правовая система / Компания «Консультант-Плюс». — Москва, [1997-]. — Режим доступа: локальная сеть СГУ. — Текст : электронный.

4.3 Текущая и промежуточная аттестации по дисциплине

Для оценки сформированности компетенций разрабатываются оценочные средства по дисциплине.

Форма и содержание текущей и промежуточной аттестации по дисциплине раскрывается в фонде оценочных средств, который является отдельным документом.

Оценочные средства по дисциплине содержат:

- материалы для текущего контроля оценки знаний по дисциплине;
- материалы для промежуточного контроля оценки знаний по дисциплине;
- критерии оценивания;
- шкалы оценивания.

Теоретические вопросы к зачету:

1. История развития атлетической гимнастики.
2. Значение атлетических упражнений в жизнедеятельности человека.
3. Понятие «сила» и ее разновидности.
4. Режимы работы мышц в процессе занятий с отягощениями.
5. Общая характеристика методов воспитания силовых способностей.
6. Методика развития силовых качеств с использованием средств атлетической гимнастики.
7. Методика развития скоростно-силовых качеств с использованием средств атлетической гимнастики.
8. Методика развития силовой выносливости и ее разновидностей с использованием средств атлетической гимнастики.
9. Виды тренажеров, используемых в атлетической гимнастике.
10. Классификация силовых упражнений по степени воздействия на организм.
11. Характеристика специально-подготовительных упражнений в силовых видах спорта.
12. Общая характеристика нагрузки и ее показателей в атлетической гимнастике.
13. Способы повышения объема нагрузки в атлетической гимнастике.
14. Способы повышения интенсивности нагрузки в атлетической гимнастике.
15. Факторы, влияющие на развитие силы мышц.
16. Темп выполнения силовых упражнений. Стили выполнения силовых упражнений, их сравнительная характеристика.
17. Продолжительность интервалов отдыха между упражнениями и сериями, его влияние на решение различных задач силовой подготовки.
18. Мышцы, работающие при выполнении атлетических упражнений. Антагонисты, синергисты.
19. Упражнения для мышц груди. Техника выполнения и методика обучения.
20. Упражнения для мышц предплечья. Техника выполнения и методика обучения.
21. Упражнения для мышц бедра и таза. Техника выполнения и методика обучения.
22. Упражнения для мышц шеи. Техника выполнения и методика обучения.
23. Упражнения для двуглавых мышц плеча. Техника выполнения и методика обучения.
24. Упражнения для трехглавых мышц плеча. Техника выполнения и методика обучения.
25. Упражнения для мышц брюшного пресса. Техника выполнения и методика обучения.
26. Упражнения для мышц ног. Техника выполнения и методика обучения.
27. Упражнения для мышц спины. Техника выполнения и методика обучения.
28. Организация и проведение соревнований по атлетической гимнастике. Правила выполнения соревновательных упражнений.
29. Контроль и самоконтроль на занятиях атлетической гимнастики.
30. Техника безопасности на занятиях атлетической гимнастикой.

Примерные критерии оценивания результатов освоения дисциплины при проведении промежуточной аттестации:

Критерии оценки заданий на зачет:

- правильность освещения вопросов;
- свободное владение терминологией;

- аргументированность ответов;
- сформированность компетенций.

Примерная шкала оценивания ответов обучающегося при проведении промежуточной аттестации по дисциплине (зачет)

Оценка «**зачтено**» - ответ на вопрос полный и правильный, даны правильные ответы на дополнительные вопросы. Изложение материала при ответах на вопрос построено грамотно, в определенной логической последовательности. Обучающийся показывает владение всеми индикаторами достижения компетенций дисциплины.

Оценка «**не зачтено**» - обучающийся не отвечает на вопросы или допускает грубые, существенные ошибки при ответах, Не демонстрирует владения индикаторами достижения компетенций по дисциплине.

5. УСЛОВИЯ ОСВОЕНИЯ И РЕАЛИЗАЦИИ ДИСЦИПЛИНЫ

5.1 Методические рекомендации студентам по изучению дисциплины

Дисциплина «Атлетическая гимнастика и методика преподавания» предусматривает изучение истории, теории и методики игровой деятельности, приобретение необходимых знаний, умений и навыков для ведения самостоятельной педагогической работы в области физической культуры и спорта.

Первоочередное изучение теоретического материала развивает у студента способность анализировать, сопоставлять, обобщать и делать выводы по проведению и использованию спортивных и подвижных игр.

Практическая работа студента совершенствует приобретенные теоретические знания. Овладения средствами, методами и организационными формами обучения позволяет успешно использовать спортивные игры в целях гармоничного, физического и духовного развития человека, укрепления его здоровья, организации активного отдыха, спортивной подготовки, повышения работоспособности.

План-конспект упражнений и урока должен включать:

- Цель, задачи (образовательную, воспитательную, оздоровительную).
- Подготовительную, основную, заключительную части занятия.
- Содержание учебного материала, дозировку заданий, организационно-методические указания.
- Используемые на занятии оборудование и инвентарь.

Использование в план-конспекте рисунков-граффити позволит повысить моторную плотность занятия, обеспечить индивидуальный подход. Рисунки-граффити позволяют взаимозаменять и варьировать инвентарь, изменять организацию занимающихся.

Методические рекомендации студентам по подготовке к зачету

При подготовке к *зачету* следует руководствоваться РПД. Студент должен иметь в виду, что некоторые вопросы, имеющиеся в программе, выносятся на самостоятельное изучение.

На *зачете* студент должен показать знание содержания предмета, терминологии, умение свободно оперировать ею. При подготовке к ответу на *зачете* студенту разрешено пользоваться рабочей программой дисциплины. Если студент при ответе на вопросы затрудняется с самостоятельным изложением материала, преподаватель имеет право задать ему ряд вопросов, побуждающих и направляющих студентов к полному высказыванию по данной теме, в случае, если ответы на эти вопросы исчерпывают тему, оценка за ответ не снижается. Высказывания студентов должны соответствовать сути вопроса, быть логически выстроенными, доказательно раскрывать отношение отвечающего к излагаемой проблеме, выявлять личную точку зрения на использование тех или иных положений теоретического курса в практической работе.

Промежуточная аттестация может быть выставлена студенту по результатам федерального интернет тестирования (ФЭПО, интернет тренажеры).

5.2 Организация самостоятельной работы студента по дисциплине

Самостоятельная работа студента является ключевой составляющей учебного процесса, которая определяет формирование навыков, умений и знаний, приемов познавательной деятельности и обеспечивает интерес к творческой работе.

Обучение в организации высшего образования предполагает наличие большого объёма времени, отведённого для самостоятельной работы обучающихся. Для эффективного освоения дисциплины необходимо оптимальным образом организовать это время. Стоит учитывать динамику работоспособности в период рабочих циклов:

Самостоятельная работа студента при изучении дисциплины заключается в:

- углубленном изучении отдельных вопросов теоретической части дисциплины, выносимых полностью на самостоятельную проработку студента с использованием основной и дополнительной литературы;

- подготовке к практическим занятиям;

- подготовке к зачету по дисциплине.

В учебном процессе выделено два вида самостоятельной работы:

- аудиторная;

- внеаудиторная.

Аудиторная самостоятельная работа выполняется на практических занятиях под непосредственным руководством преподавателя и по его заданию.

Внеаудиторная самостоятельная работа выполняется студентом по заданию преподавателя, но без его непосредственного участия.

Видами заданий для внеаудиторной самостоятельной работы студента выступают:

для овладения знаниями:

- чтение текста (учебника, первоисточника, дополнительной литературы); составление плана текста;

- конспектирование текста;

- выписки из текста;

- использование компьютерной техники и Интернета и др., для закрепления и систематизации знаний;

- повторная работа над учебным материалом (электронного учебника, первоисточника, дополнительной литературы);

- составление плана и тезисов ответа на вопросы промежуточного контроля;

для формирования умений и навыков:

Методические рекомендации по самостоятельному изучению вопросов тем дисциплины:

1. Необходимо прочитать литературные источники, проанализировать качество и полноту изложения материала по изучаемым вопросам в литературных источниках.

2. Ответить на контрольные вопросы.

3. Рекомендуется дать собственные комментарии позиции автора(ов) литературного источника, согласие или несогласие с автором(ами), аргументацию своей интерпретации.

4. Контроль за внеаудиторной самостоятельной работой осуществляется на практических занятиях, индивидуальных и групповых консультациях, зачете.

При предъявлении видов заданий на внеаудиторную самостоятельную работу преподавателем проводится инструктаж по выполнению заданий, который включает цель задания, его содержание, сроки выполнения, ориентировочный объём работы, основные требования к результатам работы, критерии оценки. Во время выполнения студентами внеаудиторной самостоятельной работы преподаватель может проводить при необходимости консультации за счёт общего бюджета времени.

Самостоятельная работа может осуществляться индивидуально или группами студентов, в зависимости от цели, объёма, конкретной тематики самостоятельной работы, уровня сложности, уровня умений студентов

Критериями оценки результатов внеаудиторной самостоятельной работы студента являются:

- уровень освоения студентом учебного материала;

- умение студента использовать теоретические знания при выполнении практических задач;

- обоснованность и чёткость изложения ответа;

5.3 Особенности преподавания дисциплины

В целях максимального усвоения дисциплины «Атлетическая гимнастика и методика преподавания» используются следующие образовательные технологии обучения, которые классифицируются по видам учебной работы: лекционные занятия, практические занятия, самостоятельная работа.

Лекция – это учебное занятие, составляющее основу теоретического обучения и дающее систематизированные основы научных знаний по дисциплине, раскрывающее состояние и перспективы развития соответствующей области науки и техники, концентрирующее внимание обучающихся на наиболее сложных, узловых вопросах, стимулирующее их познавательную деятельность и способствующее формированию творческого мышления.

Для максимального усвоения дисциплины предлагается изложение лекционного материала с элементами обсуждения, а также с использованием графического сопровождения лекций (презентации на мультимедийном проекторе).

Практическое занятие - это занятие, проводимое под руководством преподавателя в учебной аудитории, направленное на углубление научно-теоретических знаний и овладение определенными методами самостоятельной работы, которое формирует практические умения (вычислений, расчетов, использования таблиц, справочников и т.д.). Практические занятия проводятся в виде: тренингов, бесед, дискуссий.

Самостоятельная работа студентов - вид деятельности, при котором в условиях систематического уменьшения прямого контакта с преподавателем студентами выполняются учебные задания.

Проведение всех видов занятий при преподавании дисциплины, проведение консультаций, промежуточная и текущая аттестация возможна с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий.

5.4 Методическое обеспечение образовательного процесса для обучения специальной группы, инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья

Условия организации и содержание обучения и контроля знаний инвалидов и обучающихся с ОВЗ по дисциплине определяются программой дисциплины, адаптированной при необходимости для обучения указанных обучающихся.

Организация обучения, текущей и промежуточной аттестации студентов-инвалидов и студентов с ОВЗ осуществляется с учетом особенностей психофизического развития, индивидуальных возможностей и состояния здоровья таких обучающихся.

Исходя из психофизического развития и состояния здоровья студентов-инвалидов и студентов с ОВЗ, организуются занятия совместно с другими обучающимися в общих группах, используя социально-активные и рефлексивные методы обучения создания комфортного психологического климата в студенческой группе или, при соответствующем заявлении такого обучающегося, по индивидуальной программе, которая является модифицированным вариантом основной рабочей программы дисциплины. При этом содержание программы дисциплины не изменяется. Изменяются, как правило, формы обучения и контроля знаний, образовательные технологии и дидактические материалы.

Обучение студентов-инвалидов и студентов с ОВЗ также может осуществляться индивидуально и/или с применением дистанционных технологий.

Дистанционное обучение обеспечивает возможность коммуникаций с преподавателем, а так же с другими обучаемыми посредством вебинаров (например, с использованием программы Skype) , что способствует сплочению группы, направляет учебную группу на совместную работу, обсуждение, принятие группового решения.

В учебном процессе для повышения уровня восприятия и переработки учебной информации студентов-инвалидов и студентов с ОВЗ применяются мультимедийные и специализированные технические средства приема-передачи учебной информации в доступных формах для студентов с различными нарушениями, обеспечивается выпуск альтернативных форматов печатных материалов (крупный шрифт), электронных образовательных ресурсов в формах, адаптированных к ограничениям здоровья обучающихся, наличие необходимого материально-технического оснащения.

Подбор и разработка учебных материалов производится преподавателем с учетом того, чтобы студенты с нарушениями слуха получали информацию визуально, с нарушениями зрения – аудиально (например, с использованием программ-синтезаторов речи).

Для осуществления процедур текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся инвалидов и лиц с ОВЗ фонд оценочных средств по дисциплине, позволяющий оценить достижение ими результатов обучения и уровень сформированности компетенций, предусмотренных учебным планом и рабочей программой дисциплины, адаптируется для обучающихся инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья с учетом индивидуальных психофизиологических особенностей (устно, письменно на бумаге, письменно на компьютере, в форме тестирования и т.п.). При необходимости обучающимся предоставляется дополнительное время для подготовки ответа при прохождении аттестации.

5.5. Материально-техническое обеспечение дисциплины

При обучении дисциплине «Атлетическая гимнастика и методика преподавания» необходимо следующее материально-техническое обеспечение:

- Ноутбук;
- Пакеты ПО общего назначения. OS Microsoft Windows;
- Дистанционная поддержка дисциплины: для передачи домашних заданий, обмена информацией с преподавателем используется электронная почта кафедры;
- Комплект электронных презентаций/слайдов;
- Специализированная аудитория, оснащенная интерактивной доской, проектором, ноутбуком, доской настенной комбинированной.

Для практических занятий:

1. Спортивный зал: игровой.
2. Спортивный инвентарь: волейбольные мячи, мячи для японского мини-волейбола, туристские коврики, перекладина, секундомер, рулетка, гимнастические скамейки, гимнастические маты, ракетки для бадминтона, воланы для бадминтона, ракетки для настольного тенниса, мячи для настольного тенниса.

3. Мультимедийные средства.

Тестирование в рамках текущей аттестации: компьютерная лаборатория, оснащенная рабочими местами, оборудованными персональными компьютерами, учебная доска, локальная сеть, подключение к сети Интернет, сканер, принтер.

Прочее:

- рабочее место преподавателя, оснащенное компьютером с доступом в Интернет, принтером, сканером, ксероксом;
- рабочие места студентов, оснащенные компьютерами с доступом в Интернет, предназначенные для работы в электронной образовательной среде (библиотека, компьютерные классы).

Перечень лицензионного и свободно распространяемого программного обеспечения, в том числе отечественного производства:

Таблица 6 – Перечень программного обеспечения

№	Перечень ПО
1	<i>Microsoft Windows</i>
2	<i>Архиватор 7-zip. Бесплатное программное обеспечение</i>
3	<i>Справочно-правовая система Консультант Плюс</i>

При организации занятий, текущей и промежуточной аттестации с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий используются различные электронные образовательные ресурсы и онлайн сервисы, входящие в состав ЭИОС СГУ.

**Приложение к рабочей программе дисциплины
«Атлетическая гимнастика и методика преподавания»**

49.03.01 «Физическая культура»

бакалавр

«Спортивная тренировка»

АННОТАЦИЯ

рабочей программы дисциплины

«Атлетическая гимнастика и методика преподавания»

_____ *обязательная* _____

_____ *очная* _____

Общая трудоемкость дисциплины (ЗЕТ / час.)	3/108
Цель изучения дисциплины	Является овладение теоретическими знаниями и практическими умениями и навыками, необходимыми для формирования у студентов осознанного отношения к занятиям атлетической гимнастикой, для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки, обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности
Содержание дисциплины	История развития атлетической гимнастики. Научно-методические основы и терминология в атлетической гимнастике. Правила соревнований в основных видах силовых многоборий. Предупреждение травматизма на занятиях по атлетической гимнастике. Основы обучения упражнениям атлетической гимнастики.
Формируемые компетенции (коды)	ОПК-1, ОПК-4, ОПК-13
Коды и наименование индикатора достижения компетенции	ОПК-1.1 Знает и способен применять на практике современные формы и способы планирования как инструмента оптимального построения содержания занятий ОПК-1.2 Применяет знания анатомо-морфологических, физиологических и психологических особенностей организма занимающихся ОПК-1.3 Учитывает возрастные и половые особенности при планировании и проведении различных форм занятий ОПК-4.1 Использует принципы, методы и средства для проведения тренировочных занятий различной направленности ОПК-4.2 Применяет знания основных видов спортивной подготовки при проведении тренировочных занятий на различных этапах спортивной подготовки. ОПК-4.3 Применяет основы планирования, подготовки и организации проведения соревнований в избранном виде спорта. ОПК-13.1 Умеет планировать и организовывать проведение соревнований различного уровня. ОПК-13.2 Знает правила соревнований по избранному виду спорта.

	ОПК-13.3 Организует и умеет провести судейство по избранному виду спорта соревнований различного ранга
Дисциплины, участвующие в формировании компетенции	Гимнастика и методика преподавания Легкая атлетика и методика преподавания Спортивные игры и методика преподавания Водные виды рекреации Туризм и методика преподавания Плавание и методика преподавания Атлетическая гимнастика и методика преподавания Ознакомительная практика Преддипломная практика
Образовательные технологии	Преподавание дисциплины ведется с применением следующих видов образовательных технологий: лекции, практические занятия, самостоятельная работа.
Форма промежуточной аттестации (экзамен, зачет)	Зачет