

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Косенок Сергей Михайлович  
Должность: ректор  
Дата подписания: 06.06.2024 08:39:43  
Уникальный программный ключ:  
e3a68f3eaa1e62674b54f4998099d3d6bfdcf836

**Бюджетное учреждение высшего образования**  
Ханты-Мансийского автономного округа-Югры  
"Сургутский государственный университет"

УТВЕРЖДАЮ  
Проректор по УМР

\_\_\_\_\_ Е.В. Коновалова

16 июня 2022 г., протокол УС №6

## **Атлетическая гимнастика**

### **рабочая программа дисциплины (модуля)**

Закреплена за кафедрой	<b>Теории физической культуры</b>	
Учебный план	b490303-РИТ-22-4.plx 49.03.03 РЕКРЕАЦИЯ И СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ ТУРИЗМ Направленность (профиль): Спортивно-оздоровительный туризм	
Квалификация	<b>бакалавр</b>	
Форма обучения	<b>очная</b>	
Общая трудоемкость	<b>2 ЗЕТ</b>	
Часов по учебному плану	72	Виды контроля в семестрах: зачеты 7
в том числе:		
аудиторные занятия	20	
самостоятельная работа	52	

#### **Распределение часов дисциплины по семестрам**

Семестр (<Курс>.<Семестр на курсе>)	7 (4.1)		Итого	
	УП	РП		
Неделя	11 3/6		УП	РП
Вид занятий	УП	РП	УП	РП
Практические	20	20	20	20
Итого ауд.	20	20	20	20
Контактная работа	20	20	20	20
Сам. работа	52	52	52	52
Итого	72	72	72	72

Программу составил(и):

*к.п.н., доцент Салахов И.М.*

Рабочая программа дисциплины

**Атлетическая гимнастика**

разработана в соответствии с ФГОС:

Федеральный государственный образовательный стандарт высшего образования - бакалавриат по направлению подготовки 49.03.03 Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм (приказ Минобрнауки России от 19.09.2017 г. № 943)

составлена на основании учебного плана:

49.03.03 РЕКРЕАЦИЯ И СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ ТУРИЗМ

Направленность (профиль): Спортивно-оздоровительный туризм

утвержденного учебно-методическим советом вуза от 16.06.2022 протокол № 6.

Рабочая программа одобрена на заседании кафедры

**Теории физической культуры**

Зав. кафедрой к.п.н., доцент Лосев В.Ю.

## 1. ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

- |     |   |
|-----|---|
| 1.1 | формировать у занимающихся комплексное представление о сущности занятий силовой направленности, их структуре и содержании, для организации тренировочного процесса на разных этапах спортивной подготовки с учетом пола, возраста и индивидуальных особенностей занимающихся, повысить компетентность студентов в вопросах направленного использования средств атлетической гимнастики для реализации дополнительных общеобразовательных программ в сфере физической культуры и спорта. |
|-----|---|

## 2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ООП

Цикл (раздел) ООП:	Б1.В.ДВ.03
--------------------	------------

### 2.1 Требования к предварительной подготовке обучающегося:

2.1.1	Адаптация к физическим нагрузкам в спорте
-------	---

2.1.2	Биомеханика двигательной деятельности
-------	---------------------------------------

2.1.3	Биохимия мышечной деятельности
-------	--------------------------------

2.1.4	Физиология человека
-------	---------------------

2.1.5	Анатомия человека
-------	-------------------

### 2.2 Дисциплины и практики, для которых освоение данной дисциплины (модуля) необходимо как предшествующее:

2.2.1	Подготовка к процедуре защиты и защита выпускной квалификационной работы
-------	--

2.2.2	Производственная практика, преддипломная практика
-------	---

## 3. КОМПЕТЕНЦИИ ОБУЧАЮЩЕГОСЯ, ФОРМИРУЕМЫЕ В РЕЗУЛЬТАТЕ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

**ОПК-14.1:** Способен выявлять инновационные направления и технологии туристских, рекреационно-оздоровительных и фитнес услуг

**ОПК-14.2:** Внедряет инновационные направления и технологии туристских, рекреационно-оздоровительных и фитнес услуг

**ПК-2.1:** Осуществляет рекреационную деятельность с различными группами населения, направленную на обеспечение физического и психического здоровья, социального благополучия и удовлетворенности жизнью

**ПК-3.1:** Осуществляет деятельность, направленную на освоение дополнительной общеобразовательной программы в сфере физической культуры, спорта и туризма

**ПК-3.2:** Разрабатывает программно-методическое обеспечение для реализации дополнительной общеобразовательной программы

**В результате освоения дисциплины обучающийся должен**

### 3.1 Знать:

3.1.1	- принципы и методы организации тренировочного процесса силового характера с учетом индивидуальных особенностей занимающихся;
-------	---

3.1.2	- основы теории и методики обучения в физкультурно-спортивной деятельности;
-------	---

3.1.3	- педагогические принципы, принципы спортивной тренировки, методы обучения двигательному действию, методы планирования тренировочного процесса.
-------	---

### 3.2 Уметь:

3.2.1	- планировать, организовывать и проводить учебные занятия с учетом индивидуальных особенностей занимающихся, используя дидактические принципы, принципы спортивной тренировки и требования образовательных стандартов;
-------	--

3.2.2	- использовать методы обучения двигательному действию при освоении техники выполнения упражнений в атлетической гимнастике;
-------	---

3.2.3	- пользоваться методами оценки физической подготовленности и функционального состояния обучающихся, видеть ошибки в технике выполнения физических упражнений и уметь их исправлять.
-------	---

### 3.3 Владеть:

3.3.1	- техникой выполнения базовых и изолирующих упражнений для развития различных мышечных групп и методикой развития физических качеств;
-------	---

3.3.2	- практическими навыками использования инвентаря для оценки физической подготовленности и функционального состояния обучающихся, а также навыками технически правильного выполнения физических упражнений;
-------	--

3.3.3	- навыками организации и проведения занятий по атлетической гимнастике с учетом индивидуальных особенностей занимающихся.
-------	---

**4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**

Код занятия	Наименование разделов и тем /вид занятия/	Семестр / Курс	Часов	Компетенции	Литература	Примечание
	<b>Раздел 1.</b>					
1.1	Правила техники безопасности, поведения и личной гигиены на занятиях по атлетической гимнастике /Пр/	7	2	ПК-3.1 ПК-3.2 ПК-2.1 ОПК-14.1 ОПК-14.2	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2Л3.1 Л3.2 Э1 Э2 Э3 Э4	
1.2	Правила техники безопасности, поведения и личной гигиены на занятиях по атлетической гимнастике /Ср/	7	4	ПК-3.1 ПК-3.2 ПК-2.1 ОПК-14.1 ОПК-14.2	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2Л3.1 Л3.2 Э1 Э2 Э3 Э4	
1.3	Анатомия мышц и упражнения для их развития /Пр/	7	4	ПК-3.1 ПК-3.2 ПК-2.1 ОПК-14.1 ОПК-14.2	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2Л3.1 Л3.2 Э1 Э2 Э3 Э4	
1.4	Анатомия мышц и упражнения для их развития /Ср/	7	6	ПК-3.1 ПК-3.2 ПК-2.1 ОПК-14.1 ОПК-14.2	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2Л3.1 Л3.2 Э1 Э2 Э3 Э4	
1.5	Обучение технике выполнения базовых упражнений в атлетической гимнастике /Пр/	7	2	ПК-3.1 ПК-3.2 ПК-2.1 ОПК-14.1 ОПК-14.2	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2Л3.1 Л3.2 Э1 Э2 Э3 Э4	
1.6	Обучение технике выполнения базовых упражнений в атлетической гимнастике /Ср/	7	6	ПК-3.1 ПК-3.2 ПК-2.1 ОПК-14.1 ОПК-14.2	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2Л3.1 Л3.2 Э1 Э2 Э3 Э4	
1.7	Обучение технике выполнения упражнений изолирующего характера в атлетической гимнастике /Пр/	7	2	ПК-3.1 ПК-3.2 ПК-2.1 ОПК-14.1 ОПК-14.2	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2Л3.1 Л3.2 Э1 Э2 Э3 Э4	
1.8	Обучение технике выполнения упражнений изолирующего характера в атлетической гимнастике /Ср/	7	6	ПК-3.1 ПК-3.2 ПК-2.1 ОПК-14.1 ОПК-14.2	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2Л3.1 Л3.2 Э1 Э2 Э3 Э4	
1.9	Обучение технике выполнения упражнений направленных на развитие гибкости (растяжка, стрейчинг) /Пр/	7	2	ПК-3.1 ПК-3.2 ПК-2.1 ОПК-14.1 ОПК-14.2	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2Л3.1 Л3.2 Э1 Э2 Э3 Э4	
1.10	Обучение технике выполнения упражнений направленных на развитие гибкости (растяжка, стрейчинг) /Ср/	7	6	ПК-3.1 ПК-3.2 ПК-2.1 ОПК-14.1 ОПК-14.2	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2Л3.1 Л3.2 Э1 Э2 Э3 Э4	
1.11	Методы развития физических качеств используя средства атлетической гимнастики /Пр/	7	2	ПК-3.1 ПК-3.2 ПК-2.1 ОПК-14.1 ОПК-14.2	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2Л3.1 Л3.2 Э1 Э2 Э3 Э4	
1.12	Методы развития физических качеств используя средства атлетической гимнастики /Ср/	7	6	ПК-3.1 ПК-3.2 ПК-2.1 ОПК-14.1 ОПК-14.2	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2Л3.1 Л3.2 Э1 Э2 Э3 Э4	

1.13	Особенности процессов восстановления, питания при занятиях атлетической гимнастикой /Пр/	7	2	ПК-3.1 ПК-3.2 ПК-2.1 ОПК-14.1 ОПК-14.2	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2Л3.1 Л3.2 Э1 Э2 Э3 Э4	
1.14	Особенности процессов восстановления, питания при занятиях атлетической гимнастикой /Ср/	7	6	ПК-3.1 ПК-3.2 ПК-2.1 ОПК-14.1 ОПК-14.2	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2Л3.1 Л3.2 Э1 Э2 Э3 Э4	
1.15	Планирование и организация процесса тренировки с учетом индивидуальных особенностей и целевых установок занимающегося /Пр/	7	2	ПК-3.1 ПК-3.2 ПК-2.1 ОПК-14.1 ОПК-14.2	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2Л3.1 Л3.2 Э1 Э2 Э3 Э4	
1.16	Планирование и организация процесса тренировки с учетом индивидуальных особенностей и целевых установок занимающегося /Ср/	7	6	ПК-3.1 ПК-3.2 ПК-2.1 ОПК-14.1 ОПК-14.2	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2Л3.1 Л3.2 Э1 Э2 Э3 Э4	
1.17	Самоконтроль на занятиях атлетической гимнастикой /Пр/	7	2	ПК-3.1 ПК-3.2 ПК-2.1 ОПК-14.1 ОПК-14.2	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2Л3.1 Л3.2 Э1 Э2 Э3 Э4	
1.18	Самоконтроль на занятиях атлетической гимнастикой /Ср/	7	6	ПК-3.1 ПК-3.2 ПК-2.1 ОПК-14.1 ОПК-14.2	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2Л3.1 Л3.2 Э1 Э2 Э3 Э4	
1.19	/Контр.раб./	7	0	ПК-3.1 ПК-3.2 ПК-2.1 ОПК-14.1 ОПК-14.2	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2Л3.1 Л3.2 Э1 Э2 Э3 Э4	контрольная работа
1.20	/Зачёт/	7	0	ПК-3.1 ПК-3.2 ПК-2.1 ОПК-14.1 ОПК-14.2	Л3.2	зачет

## 5. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

### 5.1. Контрольные вопросы и задания

Представлено отдельным документом

### 5.2. Темы письменных работ

Представлено отдельным документом

### 5.3. Фонд оценочных средств

Представлено отдельным документом

## 6. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

### 6.1. Рекомендуемая литература

#### 6.1.1. Основная литература

	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год	Колич-во
Л1.1	Бурмистров В. Н., Бучнев С. С.	Атлетическая гимнастика для студентов: Учебное пособие	Москва: Российский университет дружбы народов, 2012, электронный ресурс	1
Л1.2	Салахов И. М., Стрельцов В. А., Муртазин Ш. Н., Бушева Ж. И.	Атлетическая гимнастика (элективные дисциплины по физической культуре и спорту): учебно-методическое пособие	Сургут: Издательский центр СурГУ, 2018	25

#### 6.1.2. Дополнительная литература

	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год	Колич-во
Л2.1	Еремина Л.В.	Атлетическая гимнастика: учебное пособие	Челябинск: Челябинский государственный институт культуры, 2011, электронный ресурс	1
Л2.2	Омаров Р. С.	Основы рационального питания	Ставрополь: Ставропольский государственный аграрный университет, 2014, электронный ресурс	1

#### 6.1.3. Методические разработки

	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год	Колич-во
Л3.1	Маштакова М. Н., Салахов И. М.	Методика занятий женской атлетической гимнастикой: учебно-методическое пособие	Сургут: Издательский центр СурГУ, 2011	82
Л3.2	Быченков С. В.	Атлетическая гимнастика для студентов: Учебно-методическое пособие	Саратов: Вузовское образование, 2016, электронный ресурс	1

#### 6.2. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети "Интернет"

Э1	Электронно-библиотечная система издательства «Лань» <a href="http://e.lanbook.com/">http://e.lanbook.com/</a>			
Э2	Спортивная энциклопедия <a href="http://sportwiki.to/">http://sportwiki.to/</a> Энциклопедия_бодибилдинга			
Э3	Библиотека Национального государственного университета физической культуры, спорта и здоровья <a href="http://lesgaft.spb.ru">http://lesgaft.spb.ru</a>			
Э4	Электронный каталог Центральной отраслевой библиотеки по физической культуре и спорту <a href="http://lib.sportedu.ru/Catalog.idc">http://lib.sportedu.ru/Catalog.idc</a>			

#### 6.3.1 Перечень программного обеспечения

6.3.1.1	Операционные системы Microsoft Windows, пакет прикладных программ Microsoft Office			
---------	--	--	--	--

#### 6.3.2 Перечень информационных справочных систем

6.3.2.1	Информационно-правовой портал Гарант.ру, <a href="http://www.garant.ru/">http://www.garant.ru/</a>			
6.3.2.2	Справочно-правовая система "Консультант плюс", <a href="http://www.consultant.ru/">http://www.consultant.ru/</a>			

### 7. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

7.1	Тренажерный зал (зал ОФП), оснащенный необходимым оборудованием: комплекс тренажеров для различных групп мышц, шведские стенки, турники навесные комбинированные, грифы, диски, гантели, скамейки, зеркала, стол			
-----	--	--	--	--