

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
ФГБОУ ВПО «ВОЛОГОДСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ
УНИВЕРСИТЕТ»
ФАКУЛЬТЕТ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

УТВЕРЖДАЮ



"20" сентября 2011 г.

Рабочая программа дисциплины
ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА (АТЛЕТИЧЕСКАЯ ГИМНАСТИКА)

Специальность
050720 Физическая культура

Форма обучения

Заочная

Вологда
2011

Программа составлена в соответствии с требованиями ГОС ВПО по специальности 050720 Физическая культура от 31.01.2005

Автор (ы) к.п.н., доц. Кустова И.А.

Рецензент (ы) к.п.н.. доц.Седунова Е.В..

Программа одобрена на заседании методической комиссии факультета физической культуры

протокол № 1 от 20 сентября 2011 года.

**Изменения рабочей программы дисциплины «Физическая культура
(Атлетическая гимнастика)», утвержденные методической комиссией факультета
физической культуры**

[illegible]

1. Цели освоения дисциплины

Целью освоения дисциплины «Физическая культура» является: овладение студентами теоретическими знаниями, двигательными навыками, методиками начального обучения в различных видах физкультурно-спортивной деятельности.

2. Место дисциплины в общей системе подготовки специалиста.

Дисциплина «Физическая культура» (ГСЭ.Ф.02.) входит в федеральный компонент блока ГСЭ ООП специальности 050720 «Физическая культура».

Изучение данной дисциплины базируется на знаниях, полученных при освоении дисциплины «Физическая культура» (средняя общеобразовательная школа).

3. Требования к уровню освоения содержания дисциплины

В результате освоения дисциплины обучающийся должен:

Знать:

- значение различных видов физкультурно-спортивной деятельности в физическом воспитании;
- закономерности влияния возрастно-половых особенностей на развитие физических качеств занимающихся физической культурой;
- формирования двигательных навыков в освоении техники различных видов физкультурно-спортивной деятельности;
- физкультурно-спортивную терминологию;
- правила техники безопасности при занятиях различными видами физкультурно-спортивной деятельности;
- методику организации и правила проведения подвижных игр и соревнований по различным видам физкультурно-спортивной деятельности.

Уметь:

- развивать физические качества занимающихся средствами физической культуры;
- разрабатывать и согласно терминологии записывать комплексы общеразвивающих упражнений;
- использовать методику обучения технике различных видов физкультурно-спортивной деятельности;
- формулировать конкретные задачи, планировать и проводить основные виды занятий по различным видам физкультурно-спортивной деятельности;
- организовывать и проводить соревнования по различным видам физкультурно-спортивной деятельности;
- проводить профилактическую работу по предупреждению травматизма при занятиях физической культурой;
- оказывать первую медицинскую помощь при травмах на занятиях по физической культуре;
- осуществлять медико-биологический и психолого-педагогический контроль; состояния организма занимающихся в процессе занятий физической культурой.

Владеть:

- навыками показа (демонстрации) и объяснения техники элементов различных видов физкультурно-спортивной деятельности;
- методикой формирования двигательных умений и навыков, совершенствования физических и психических качеств;
- навыками страховки и самостраховки при выполнении различных физкультурных упражнений;
- организационными навыками для проведения занятий и соревнований по различным видам физкультурно-спортивной деятельности.

4. **Извлечение из ГОС ВПО** специальности 050720 Физическая культура (выписка).

Физическая культура Комплекс средств и методов в системе физического воспитания в образовательных учреждениях различных типов, физкультурно-спортивных и оздоровительных объединениях для различных категорий населения, в спортивно-оздоровительном туризме. Методика обучения двигательным действиям и развития физических качеств. Общее количество часов – 408.

5. **Структура и содержание дисциплины** Физическая культура _____
(название).

5.1 Общая трудоемкость дисциплины составляет 408 часов.

5.1.1. Очное отделение

п/п	Раздел Дисциплины	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах)				Форма промежуточной аттестации
			Лекции	Практикум	Семинары	Самостоятельная	
	Модуль 3. Атлетическая гимнастика	-8		4			
	ВСЕГО: 48 часов			8			

5.1.2. Заочное отделение

п/п	Раздел Дисциплины	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах)				Форма промежуточной аттестации
			Лекции	Практикум	Семинары	Самостоятельная	
	Модуль . Атлетическая гимнастика			2	1		
	ВСЕГО: 14 часов			2	1		

5.2 **Содержание разделов дисциплины.**

Модуль Атлетическая гимнастика

Тема 1. Введение в атлетическую гимнастику. Понятие а/г и фитнеса. Значение а/г. Правила организации и техники безопасности при работе в тренажерном зале. Силовые способности человека. Основные мышечные группы.

Тема 2. А/г на различные мышечные группы. Мышцы шеи. Мышцы груди. Мышцы живота. Мышцы спины. Мышцы рук. Мышцы ног.

Тема 3. Работа по а/г с различным контингентом. Двигательная активность. Оценка уровня питания и двигательной активности. Составление индивидуальных тренировочных программ. Проведения занятий с различным контингентом.

5.3 Темы для самостоятельного изучения.

Самостоятельная работа по дисциплине не предусмотрена

6. Учебно-методическое обеспечение дисциплины.

Рекомендуемая литература учебные издания: учебники и учебные пособия, включая (при наличии) их электронные версии:

а) основная литература:

1. Атлетическая гимнастика / авт.-сост. И. Кремнев. - Ростов н/Дону: Феникс; СПб.: Северо-Запад : [б. и.], 2008. - 288 [2] с. : ил.

2. Воропаев В. В. Краткий курс гимнастики: учебное пособие для вузов / В. В. Воропаев, С. А. Пушкин, П. А. Хомяк. - Москва: Советский спорт, 2008.- 72 с.

3. Теория и методика физической подготовки в художественной и эстетической гимнастике [Электронный ресурс]. – Электрон. текстовые дан.-Москва : Советский спорт, 2014.-Режим доступа: <http://e.lanbook.com/view/book/51909/>

б) дополнительная литература:

1. Хворонова, Г. В. Туристические общественные организации в системе дополнительного образования/ Г. В. Хворонова //Теория и практика физической культуры.-2010. - № 1.-С. 90-92.

2. Никандрова, Т. Игра по станциям/ Т. Никандрова //Первое сентября. Спорт в школе.-2008. - № 11.-С. 29-34

3. Гнедаш, Л. Гимнастика со смыслом: проблемное обучение в 3-м классе/ Л.Гнедаш//Первое сентября. Спорт в школе.-2010. - № 4.-С. 9-12.

4. Короткова, И. В. Оптимизируя моторную плотность урока: урок гимнастики в III классе/ И. В. Короткова//Физическая культура в школе.-2009.- № 2.-С. 21-22.

5. Поваляева В. В. Об уроках гимнастики: УП класс, мальчики/ В. В. Поваляева, А. Н. Поваляев //Физическая культура в школе.-2010. - № 7.-С. 19-21.

6. Поваляева, В. В. Об уроках гимнастики: УШ класс, девочки/ В. В. Поваляева, А. Н. Поваляев //Физическая культура в школе.-2011. - № 2.-С. 22-24.

7. Сушко, Е. Третий урок физкультуры/ Е. Сушко, А. Юрлова //Первое сентября. Здоровье детей.-2010.- № 22.-С. 20-21.

8. Шляхтов, В. Н. Оптимизация процесса обучения профилирующим гимнастическим упражнениям на основе анализа их конематических и физиологических параметров/ В. Н. Шляхтов, Д. В. Семенов, А. А. Румянцев //Теория и практика физической культуры.-2010. - № 6.-С. 36-39.

в) интернет ресурсы:

1. <http://forum.yarcom.ru>
2. <http://www.fizkult-ura.ru>
3. <http://www.znaikak.ru>

6. Материально-техническое обеспечение дисциплины.

- спортивный зал факультета физической культуры;
- гимнастический инвентарь;
- гимнастические снаряды;
- мультимедийный проектор, экран, компьютер.

7. Оценочные средства для текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины и учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы студентов

Тест «Силовые способности»

1. Что такое сила?
2. Назовите виды скоростно-силовых способностей.
3. Как называется сила, которая измеряется величиной максимального произвольного мышечного усилия в изометрическом режиме?
4. Какую силу определяют по скоростно-силовому индексу?
5. От каких собственно-мышечных факторов зависит мышечная сила?
6. Что такое внутримышечная координация?
7. Что такое плиометрический режим работы?
8. При каком режиме работы длина мышцы увеличивается?
9. Приведите пример динамической мышечной работы.
10. Наличие каких волокон способствует улучшению быстрой силы?
11. Какие показатели ЦНС влияют на силовые способности?
12. Как происходит энергообеспечение мышечной работы?
13. Какие механические особенности движения влияют на проявление силовых способностей?
14. Назовите сензитивные периоды развития абсолютной силы у мальчиков.
15. Назовите сензитивные периоды развития относительной силы у девочек.
16. Как температура влияет на проявление силовых способностей?
17. В какое время года силовые способности проявляются лучше?
18. Перечислите основные группы методов развития силовых способностей.
19. Какие упражнения, способствуют одновременному напряжению максимально возможного количества двигательных единиц, работающей мышцы?
20. К какой группе упражнений на развитие силы относятся упражнения в преодоление сопротивления внешней среды?
21. Какие средства развития силовых способностей относятся к основным?
22. Дайте характеристику «ударного» метода.
23. С помощью какого метода можно развивать абсолютную силу?
24. При каком методе задается не величина внешнего сопротивления, а постоянная скорость движения?
25. Какие неспецифические методы развития силовых способностей Вы знаете?
26. Как развивать взрывную силу?
27. Особенности тренировки, направленной на увеличение мышечной массы.
28. Назовите два способа тестирования силовых способностей.
29. С помощью каких тестов измеряют собственно-силовые способности детей, младшего школьного возраста?
30. Какие качества определяют по максимальному количеству отжиманий за 30 секунд?
31. Как можно контролировать уровень развития взрывной силы?
32. Прыжки на скакалке тест, оценивающий какое качество.

8.2 Примерный перечень вопросов к зачету (экзамену).

Зачетные требования к разделу «Атлетическая гимнастика»

В ходе изучения дисциплины для получения зачета студент должен выполнить: письменный тест по силовым способностям, тест по мышцам, показать в тренажерном зале набор упражнений на определенную мышечную группу, составить индивидуальную тренировочную программу для 2 человек, выступить с рефератом, сдать устный зачет.

Вопросы к зачету по атлетической гимнастике

1. Атлетическая гимнастика для юношей старших классов
 2. Атлетическая гимнастика для девушек старших классов
 3. Атлетическая гимнастика для учащихся средних классов
 4. Атлетическая гимнастика для учащихся младших классов
 5. Атлетическая гимнастика с девушками 18-22 лет
 6. Атлетическая гимнастика с юношами 18-22 лет
 7. Атлетическая гимнастика для беременных
 8. Атлетическая гимнастика для наращивания мышечной массы
 9. Атлетическая гимнастика для снижения веса
 10. Атлетическая гимнастика с дошкольниками
 11. Атлетическая гимнастика с женщинами 25-40 лет
 12. Атлетическая гимнастика с мужчинами 25-40 лет
 13. Атлетическая гимнастика с женщинами 40-55 лет
 14. Атлетическая гимнастика с мужчинами 40-55 лет
 15. Атлетическая гимнастика пожилыми людьми
- 8.3 Примерная тематика рефератов.