

Кафедра юриспруденции

Рабочая программа дисциплины

Атлетическая гимнастика

Направление подготовки **Психология**

Код 37.03.01

Направленность (профиль) Психологическое консультирование

***Квалификация
выпускника*** **бакалавр**

1. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю), соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы

Компетенция	Планируемые результаты обучения по дисциплине
ОК-8	Знать здоровьесберегающие технологии; - нормы здорового образа жизни; - основные механизмы психической регуляции поведения человека; Уметь - выбирать здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма и условий реализации профессиональной деятельности; - планировать личное рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности; - соблюдать и пропагандировать нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности. Владеть навыками - поддержки должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

2. Место дисциплины (модуля) в структуре образовательной программы

Дисциплина «Атлетическая гимнастика» является дисциплиной базовой части учебного плана ОПОП. Дисциплина находится в логической и содержательно-методической взаимосвязи с другими частями ОП и изучается параллельно с такими дисциплинами, как: «Анатомия центральной нервной системы», «Общая психология», «Введение в профессию» «Философия», «Социология», «Иностранный язык» и др.

Освоение дисциплины «Атлетическая гимнастика» является необходимой основой для изучения курса «Основы самообразования и самоорганизации».

Изучение дисциплины позволит обучающимся реализовывать профессиональные компетенции в деятельности психолога.

В частности, выпускник, освоивший программу бакалавриата, в соответствии с выбранными видами деятельности, должен быть готов решать следующие профессиональные задачи:

Практической деятельности:

- анализ психологических свойств и состояний, характеристик психических процессов, различных видов деятельности индивидов и групп;
- предупреждение отклонений в социальном и личностном статусе и развитии, в функционировании людей с ограниченными возможностями, а также профессиональных рисков в различных видах деятельности;
- выявление трудностей в обучении, нарушений и отклонений в психическом развитии, риска асоциального поведения, диагностика психических состояний, возникающих в процессе учебной и внеучебной деятельности;

- распространение информации о роли психологических факторов в поддержании и сохранении психического и физического здоровья, в процессах воспитания и образования, трудовой и организационной деятельности, коммуникации;

- формирование установок, направленных на гармоничное развитие, продуктивное преодоление жизненных трудностей, толерантности во взаимодействии с окружающим миром.

3. Объем дисциплины

Виды учебной работы		Формы обучения
		Заочная
Общая трудоемкость: зачетные единицы/часы		0/328
Контактная работа:		
Занятия лекционного типа		
Занятия семинарского типа		
Промежуточная аттестация:* Зачет / зачет с оценкой / экзамен /		4
Самостоятельная работа (СРС)		324

4. Содержание дисциплины (модуля), структурированное по темам / разделам с указанием отведенного на них количества академических часов и видов учебных занятий

5.1. Распределение часов по разделам/темам и видам работы

5.1.1. Заочная форма обучения

№ п/п	Раздел/тема	Виды учебной работы (в часах)						Самостоятельная работа
		Контактная работа						
		Занятия лекционного типа		Занятия семинарского типа				
		Лекции	Иные учебные занятия	Практические занятия	Семинары	Лабораторные работы	Иные	
1.	Значение атлетической гимнастики							54
2.	Методика тренировки в атлетической гимнастике							54
3.	Начальный цикл занятий атлетической гимнастикой							54
4.	Программа упражнений для раздельной тренировки. Методика наращивания мышечной массы							54

5.	Как самостоятельно разработать программу занятий атлетической гимнастикой							52
6.	Питание при занятиях атлетической гимнастикой							52
	Промежуточная аттестация	4						
	Итого	328						

6.2. Программа дисциплины, структурированная по темам / разделам

6.2.1 Содержание лекционного курса

(лекции не предусмотрены)

6.2.2. Содержание практических занятий – не предусмотрены

6.2.3. Содержание самостоятельной работы

№ п/п	Наименование темы (раздела) дисциплины	Содержание самостоятельной работы
1.	Тема 1. Значение атлетической гимнастики	Значение атлетической гимнастики Методика воспитания силы Особенности тренировки мужчин и женщин
2.	Тема 2. Методика тренировки в атлетической гимнастике	Упражнения для тренировки, выработка пластичности
3.	Тема 3. Начальный цикл занятий атлетической гимнастикой	Адаптация к тренировкам. Содержание первых занятий. Нарастивание нагрузки. Психологические факторы. Правила разминки. Программа начальных занятий
4.	Тема 4. Программа упражнений для раздельной тренировки. Методика наращивания мышечной массы	Как тренироваться по раздельной системе. Верхняя часть тела Нижняя часть тела
5.	Тема 5. Как самостоятельно разработать программу занятий атлетической гимнастикой	Программа для наращивания мышечной массы Программа наращивания объема мышечной массы

6.	Тема 6. Питание при занятиях атлетической гимнастикой	Здоровое питание
----	---	------------------

7. Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине (модулю)

Предусмотрены следующие виды контроля качества освоения конкретной дисциплины:

- промежуточная аттестация обучающихся по дисциплине

Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине оформлен в **ПРИЛОЖЕНИИ** к РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Текущий контроль успеваемости обеспечивает оценивание хода освоения дисциплины в процессе обучения.

7.1 Паспорт фонда оценочных средств для проведения текущей аттестации по дисциплине (модулю)

№ п/п	Контролируемые разделы (темы)	Код контролируемой компетенции	Наименование оценочного средства
1.	Значение атлетической гимнастики	ОК-8	Проблемные задачи, тестирование
2.	Методика тренировки в атлетической гимнастике	ОК-8	Проблемные задачи, тестирование
3.	Начальный цикл занятий атлетической гимнастикой	ОК-8	Проблемные задачи, тестирование
4.	Программа упражнений для отдельной тренировки. Методика наращивания мышечной массы	ОК-8	Проблемные задачи, тестирование
5.	Как самостоятельно разработать программу занятий атлетической гимнастикой	ОК-8	Проблемные задачи, тестирование
6.	Питание при занятиях атлетической гимнастикой	ОК-8	Проблемные задачи, тестирование

7.2 Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности в процессе текущего контроля

Типовые проблемные задачи

1. Физическая культура и спорт как социальные феномены.
2. Физическая культура — часть общечеловеческой культуры.
3. Спорт — явление культурной жизни.
4. Физическая культура в структуре профессионального образования.
5. Физическая культура личности студента.
6. Физическая культура и спорт как средства сохранения и укрепления здоровья студентов, их физического и спортивного совершенствования.
7. Профессиональная направленность физической культуры.
8. Организационно-правовые основы физической культуры и спорта.
9. Ценностные ориентации и отношение студентов к физической культуре и спорту.
10. Гуманитарная значимость физической культуры.

Типовой тест

1. Ранние упоминания о занятиях с отягощениями в форме снарядов, напоминающие современные гантели относятся к ____ тысячелетию до н.э.
 1. II
 2. III
 - = V
 4. VII

2. Родиной атлетизма стала Древняя
 - = Греция
 2. Германия
 3. Америка
 4. Япония

3. В Древней Греции упражнения с отягощениями использовали для
 1. исправления осанки
 2. формирования красивого телосложения
 3. сохранения здоровья
 - = все ответы правильные

4. Прародителем прогрессирующей тренировки с отягощениями историки называют
 - = Милона
 2. Ахиллеса
 3. Спартака
 4. Геракла

5. По мнению многих специалистов, «колыбелью» современного культуризма является
 - = Англия
 2. Франция
 3. Германия
 4. Россия

6. Основателем современной методики тренировки с отягощениями называют
 1. А. Шварценеггера
 2. Д. Вейдера
 - = Ю. Сэндоу

4. П. Миллера

7. Упражнения с отягощениями вызывают полезные эффекты
1. увеличивают мышечную массу
 2. способствуют формированию позитивного мнения о себе
 3. ослабляют стресс
- = все ответы правильные
8. Какой возраст оптимальный для начала занятий атлетизмом
1. 5 - 9 лет
 2. 12 - 14 лет
 3. 20 – 22 года
- = любой
9. Начинать занятия надо с достаточно _____ отягощений
1. малых
 2. средних
- = умеренных
4. больших
10. После первых занятий с отягощениями может появиться
- = боль
 2. слабость
 3. сила
 4. выносливость
11. Когда опускаете отягощение, рекомендуется делать
1. выдох
 2. паузу
- = вдох
4. задержку дыхания
12. При выполнении силовых упражнений дыхание должно быть
- = плавным
 - = ритмичным
 3. глубоким
 4. поверхностным
13. При появлении боли в мышцах нагрузку следует
- = снизить
 2. оставить без изменений
 3. увеличить
 4. отменить
14. Для увеличения мышечной массы необходимо принимать в расчет
1. диету
 2. продолжительность сна
 3. общий режим жизни
- = все ответы правильные
15. В начале занятий атлетической гимнастикой рекомендуются занятия в неделю
1. два раза

- = три раза
- 3. четыре раза
- 4. пять раз

16. Чтобы получить наилучшие результаты от тренировок необходимо:

- 1. правильное питание
 - 2. упражняться в одно и то же время
 - 3. постоянно внушать себе успех в тренировках
- = все ответы правильные

17. Для предохранения мышц во время напряженных тренировок необходимо надевать

- 1. бейсболку
- = тяжелоатлетический пояс
- 3. теплую одежду
 - 4. перчатки

18. Для развития отстающих групп месяцев до общего уровня необходимо минимум _____ месяцев систематической работы

- 1. двух
 - 2. трех
 - 3. четырех
- = шести

19. В начальном периоде тренировок необходимо выполнение каждого подхода чисто без помощи

- = других частей тела
- 2. партнеров
- 3. страхующего
- 4. тренера

20. Отдых между подходами должен составлять _____ секунд

- 1. 20 - 30
 - 2. 30 – 50
- = 60 - 90
- 4. 90 – 100

7.3 Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности

Все задания, используемые для текущего контроля формирования компетенций условно можно разделить на две группы:

- 1. задания, которые в силу своих особенностей могут быть реализованы только в процессе обучения на занятиях (например, дискуссия, круглый стол, диспут, мини-конференция);
- 2. задания, которые дополняют теоретические вопросы (практические задания, проблемно-аналитические задания, тест).

Выполнение всех заданий является необходимым для формирования и контроля знаний, умений и навыков. Поэтому, в случае невыполнения заданий в процессе обучения, их необходимо «отработать» до зачета (экзамена). Вид заданий, которые необходимо выполнить для ликвидации «задолженности» определяется в индивидуальном порядке, с учетом причин невыполнения.

1. Требование к решению ситуационной, проблемной задачи (кейс-измерители)

Студент должен уметь выделить основные положения из текста задачи, которые требуют анализа и служат условиями решения. Исходя из поставленного вопроса в задаче, попытаться максимально точно определить проблему и соответственно решить ее.

Задачи должны решаться студентами письменно. При решении задач также важно правильно сформулировать и записать вопросы, начиная с более общих и, кончая частными.

Критерии оценивания – оценка учитывает методы и средства, использованные при решении ситуационной, проблемной задачи.

Оценка «*выполнено*» ставится в случае, если обучающийся показал положительные результаты в процессе решения задачи, а именно, когда обучающийся в целом выполнил задание (решил задачу), используя в полном объеме теоретические знания и практические навыки, полученные в процессе обучения.

Оценка «*не выполнено*» ставится, если обучающийся не выполнил все требования.

2. Тестирование

Является одним из средств контроля знаний обучающихся по дисциплине.

Критерии оценивания – правильный ответ на вопрос

Оценка «*отлично*» ставится в случае, если правильно выполнено 90-100% заданий

Оценка «*хорошо*» ставится, если правильно выполнено 70-89% заданий

Оценка «*удовлетворительно*» ставится в случае, если правильно выполнено 50-69% заданий

Оценка «*неудовлетворительно*» ставится, если правильно выполнено менее 50% заданий

8. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины (модуля)

8.1. Основная учебная литература:

1. Ахметов, А. М. Теоретический курс по дисциплине «Физическая культура» : лекции / А. М. Ахметов. — Набережные Челны : Набережночелнинский государственный педагогический университет, 2013. — 213 с. — ISBN 2227-8397. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/30219.html>

2. Ветков, Н. Е. Курс лекций по физической культуре : учебное пособие для вузов / Н. Е. Ветков. — Орел : Межрегиональная Академия безопасности и выживания (МАБИБ), 2015. — 306 с. — ISBN 2227-8397. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/61053.html>

3. Витун, В. Г. Повышение адаптационных возможностей студентов средствами физической культуры : учебное пособие / В. Г. Витун, Е. В. Витун. — Оренбург : Оренбургский государственный университет, ЭБС АСВ, 2015. — 103 с. — ISBN 978-5-7410-1191-1. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/54139.html>

4. Завьялов, А. В. Физическое воспитание в вузе : учебное пособие / А. В. Завьялов, Е. Ю. Исаков. — М. : Всероссийский государственный университет юстиции (РПА Минюста России), 2015. — 94 с. — ISBN 978-5-00094-105-8. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/43233.html>

8.2. Дополнительная учебная литература:

1. Воробьев, А. В. Социология физической культуры и спорта : учебное пособие / А. В. Воробьев, Т. В. Михеева. — Омск : Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2002. — 91 с. — ISBN 2227-8397. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/64960.html>

2. Корягина, Ю. В. Практикум по физиологическим основам физической культуры и спорта : учебное пособие / Ю. В. Корягина, В. Г. Тристан. — Омск : Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2001. — 44 с. — ISBN 2227-8397. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/64978.html>

3. Орлова, С. В. Физическая культура : учебное пособие для абитуриентов / С. В. Орлова. — Иркутск : Иркутский филиал Российского государственного университета физической культуры, спорта, молодёжи и туризма, 2011. — 154 с. — ISBN 2227-8397. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/15687.html>

8.3. Периодические издания

1. Вестник Московской государственной академии делового администрирования. Серия Философские, социальные и естественные науки. ISSN 2077-7361
2. Вестник Пермского университета. Серия Философия. Психология. Социология. ISSN 2078-7898
3. Философские проблемы информационных технологий и киберпространства. ISSN 2305-3763

9. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети "Интернет" (далее - сеть "Интернет"), необходимых для освоения дисциплины (модуля)

1. Библиотека международной спортивной информации <http://bmsi.ru>
2. Министерство спорта Российской Федерации [http:// minsport.gov.ru](http://minsport.gov.ru)
3. Департамент физической культуры и спорта города Москвы <http://http://sport.mos.ru>
4. Национальная информационная сеть «Спортивная Россия» <http://http://infosport.ru>
5. Сайт журнала «Теория и практика физической культуры» <http://teoriya.ru>
6. Физическая культура: воспитание, образование, тренировка <http://teoriya.ru>
7. Советский спорт <http://www.sovsportizdat.ru>
8. Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту <http://uwgl.ru>

10. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины (модуля)

Успешное освоение данного курса базируется на рациональном сочетании нескольких видов учебной деятельности – лекций, семинарских занятий, самостоятельной работы. При этом самостоятельную работу следует рассматривать одним из главных звеньев полноценного высшего образования, на которую отводится значительная часть учебного времени.

Все виды занятий проводятся в форме онлайн-вебинаров с использованием современных компьютерных технологий (наличие презентации и форума для обсуждения).

В процессе изучения дисциплины студенты выполняют практические задания и промежуточные тесты. Консультирование по изучаемым темам проводится в онлайн-режиме во время проведения вебинаров и на форуме для консультаций.

Самостоятельная работа студентов складывается из следующих составляющих:

- работа с основной и дополнительной литературой, с материалами интернета и конспектами лекций;
- выполнение самостоятельных практических работ;
- подготовка к экзаменам (зачетам) непосредственно перед ними.

Для правильной организации работы необходимо учитывать порядок изучения разделов курса, находящихся в строгой логической последовательности. Поэтому хорошее усвоение одной части дисциплины является предпосылкой для успешного перехода к следующей. Задания, проблемные вопросы, предложенные для изучения дисциплины, в том числе и для самостоятельного выполнения, носят междисциплинарный характер и базируются, прежде всего, на причинно-следственных связях между компонентами окружающего нас мира. Важным составляющим в изучении данного курса является решение ситуационных задач и работа над проблемно-аналитическими заданиями, что предполагает знание соответствующей научной терминологии и т.д. Для лучшего запоминания материала целесообразно использовать индивидуальные особенности и разные виды памяти: зрительную, слуховую, ассоциативную. Успешному запоминанию также способствует приведение ярких свидетельств и наглядных примеров. Учебный материал должен постоянно повторяться и закрепляться.

При выполнении практических заданий особое внимание следует обращать на подбор источников информации и методику работы с ними. Для успешной сдачи итогового теста рекомендуется соблюдать следующие правила:

1. Подготовка должна проводиться систематически, в течение всего семестра.
2. Интенсивная подготовка должна начаться не позднее, чем за месяц до тестирования.

11. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине (модулю), включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем (при необходимости)

1. Терминальный сервер, предоставляющий к нему доступ клиентам на базе Windows Server 2016
2. Семейство ОС Microsoft Windows
3. Libre Office свободно распространяемый офисный пакет с открытым исходным кодом
4. Информационно-справочная система: Система КонсультантПлюс (Информационный комплекс)
5. Информационно-правовое обеспечение Гарант: Электронный периодический справочник «Система ГАРАНТ» (ЭПС «Система ГАРАНТ»)
6. Антивирусная система NOD 32
7. Adobe Reader. Лицензия проприетарная свободно-распространяемая.
8. Электронная система дистанционного обучения АНОВО «Московский международный университет». <https://elearn.interun.ru/login/index.php>

12. Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине (модулю)

1. компьютеры персональные для преподавателей с выходом в сети Интернет;
2. наушники;

3. вебкамеры;
4. колонки;
5. микрофоны.

13. Образовательные технологии, используемые при освоении дисциплины

Для освоения дисциплины используются как традиционные формы занятий – лекции (типы лекций – установочная, вводная, текущая, заключительная, обзорная; виды лекций – проблемная, визуальная, лекция конференция, лекция консультация);

На учебных занятиях используются технические средства обучения мультимедийной аудитории: компьютер, монитор, колонки, настенный экран, проектор, микрофон, пакет программ MicrosoftOffice для демонстрации презентаций и медиафайлов, видеопроектор для демонстрации слайдов, видеосюжетов и др. Тестирование обучаемых может осуществляться с использованием компьютерного оборудования университета.

13.1. В освоении учебной дисциплины используются следующие традиционные образовательные технологии:

- чтение проблемно-информационных лекций с использованием доски и видеоматериалов;
- семинарские занятия для обсуждения, дискуссий и обмена мнениями;
- контрольные опросы;
- консультации;
- самостоятельная работа студентов с учебной литературой и первоисточниками;
- подготовка и обсуждение рефератов (проектов), презентаций (научно-исследовательская работа);
- тестирование по основным темам дисциплины.

13.2. Активные и интерактивные методы и формы обучения

Из перечня видов: (*«мозговой штурм», анализ НПА, анализ проблемных ситуаций, анализ конкретных ситуаций, инциденты, имитация коллективной профессиональной деятельности, разыгрывание ролей, творческая работа, связанная с освоением дисциплины, ролевая игра, круглый стол, диспут, беседа, дискуссия, мини-конференция и др.*) используются следующие:

- диспут
- анализ проблемных, творческих заданий, ситуационных задач
- ролевая игра;
- круглый стол;
- мини-конференция
- дискуссия
- беседа.

14. Особенности обучения инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ)

При организации обучения по дисциплине учитываются особенности организации взаимодействия с инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья (далее – инвалиды и лица с ОВЗ) с целью обеспечения их прав, разрабатываются

адаптированные для инвалидов программы подготовки с учетом различных нозологий, виды и формы сопровождения обучения, используются специальные технические и программные средства обучения, дистанционные образовательные технологии, обеспечивается безбарьерная среда и прочее.

Выбор методов обучения определяется содержанием обучения, уровнем методического и материально-технического обеспечения, особенностями восприятия учебной информации студентов-инвалидов и студентов с ограниченными возможностями здоровья и т.д. В образовательном процессе используются социально-активные и рефлексивные методы обучения, технологии социокультурной реабилитации с целью оказания помощи в установлении полноценных межличностных отношений с другими студентами, создании комфортного психологического климата в студенческой группе.

При обучении лиц с ограниченными возможностями здоровья электронное обучение и дистанционные образовательные технологии предусматривают возможность приема-передачи информации в доступных для них формах.

Обучающиеся из числа лиц с ограниченными возможностями здоровья обеспечены печатными и электронными образовательными ресурсами в формах, адаптированных к ограничениям их здоровья.