



Рабочая программа составлена в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта высшего образования - бакалавриат по направлению подготовки 51.03.02 Народная художественная культура, утвержденного Приказом Минобрнауки РФ №1184от «6» декабря 2017 года,

Рабочая программа дисциплины разработана и утверждена на заседании кафедры «11» мая 2021 г., протокол № 9.

**Разработчик:**

Доцент Иванов И.А.

**Заведующий кафедрой**

социально-гуманитарных наук и истории искусств:

доктор культурологии, профессор Митасова С.А.

## 1. Цель и задачи изучения дисциплины

### 1.1 Цель:

Целью освоения дисциплины является формирование физической культуры личности, способности направленно использовать разнообразные средства физической культуры и спорта, в том числе и атлетической гимнастики, с целью сохранения и укрепления здоровья, поддержания оптимального уровня физической подготовленности, обеспечивающего полноценную социальную и профессиональную деятельность.

### 1.2 Задачи:

Достижение поставленной цели предусматривает решение следующих задач: • формирование понимания социальной значимости физической культуры и её роли в развитии личности и подготовке к профессиональной деятельности;

- содействие разностороннему развитию личности, сохранению и укреплению его здоровья, повышению уровня общей физической подготовленности и специальной подготовленности в оздоровительных системах физических упражнений, развитию профессионально важных физических качеств и психомоторных способностей будущих специалистов;

- формирование потребности в физическом самосовершенствовании, установки на здоровый образ жизни и поддержание высокого уровня здоровья через сознательное и творческое использование средств физической культуры;

- формирование знаний основ безопасности при самостоятельных занятиях физической культурой и спортом;

- формирование навыков поддержания необходимого уровня общей физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Атлетическая гимнастика — это система разносторонних силовых упражнений, направленных на развитие силы, формирование пропорциональной фигуры и укрепление здоровья. Она позволяет осуществлять тренировку сердечно-сосудистой системы и других жизненно важных систем организма, через развитие мускулатуры. Активно и благотворно воздействует на работу внутренних органов, делает тело мускулистым и красивым, позволяет направленно управлять своим телосложением. Занятия с гантелями, гириями, штангой, собственным весом (отжимания, подтягивание на турнике), на специальных тренажёрах способствуют достижению высокого уровня силы, развитию выносливости, укреплению нервной системы. Способствует исключению или резкому снижению вредного воздействия на организм так называемых факторов риска. Занятия атлетической гимнастикой решают вопросы досуга молодёжи, отвлекают от вредных привычек, прививают самодисциплину. Атлетическая гимнастика является средством активного отдыха и формирования здорового образа жизни

### 1.3. Реализация ЭО и ДОТ:

При реализации дисциплины применяется электронное обучение и дистанционные образовательные технологии.

## 2. Место дисциплины в структуре ОП

Дисциплина «Атлетическая гимнастика» включена в блок дисциплин по выбору части, формируемой участниками образовательных отношений, Блока 1 и изучается в течение 1-6 семестров в объеме 204 часов практических занятий. Форма итогового контроля по дисциплине – зачет в конце 6 семестра обучения.

### 3. Требования к результатам освоения дисциплины

Компетенции	Индикаторы достижения компетенций
УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	<p><b>Знать:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– методы сохранения и укрепления физического здоровья и уметь использовать их для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности;</li> <li>– социально-гуманитарную ценностную роль физической культуры и спорта в развитии личности и подготовке к профессиональной деятельности;</li> <li>- роль физической культуры и принципы здорового образа жизни в развитии человека и его готовности к профессиональной деятельности;</li> <li>– влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;</li> <li>– способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;</li> <li>– правила и способы планирования индивидуальных занятий различной целевой направленности</li> </ul> <p><b>Уметь:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– организовывать режим времени, приводящий к здоровому образу жизни;</li> <li>– использовать творчески средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни;</li> <li>- выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнения атлетической гимнастики</li> </ul> <p><b>Владеть:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– простейшими приемами самомассажа и релаксации;</li> <li>– навыками преодоления искусственных и естественных препятствий с использованием разнообразных способов передвижения;</li> <li>- приемами защиты и самообороны, страховки и самостраховки.</li> </ul>

### 4. Объем дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Семестры						Всего часов
	1	2	3	4	5	6	
<b>Аудиторные занятия (всего)</b>	<b>30</b>	<b>30</b>	<b>30</b>	<b>30</b>	<b>30</b>	<b>30</b>	<b>180</b>
практических	<b>30</b>	<b>30</b>	<b>30</b>	<b>30</b>	<b>30</b>	<b>30</b>	<b>180</b>
<b>Самостоятельная работа (всего)</b>	24	24	24	24	24	28	148
<b>Часы контроля (подготовка к</b>	-	-	-	-	-	-	-

<b>экзамену)</b>							
Вид промежуточной аттестации (зачёт, зачет с оценкой, экзамен)	зачет	зачет	зачет	зачет	зачет	зачет	
<b>Общая трудоёмкость, час</b>	<b>54</b>	<b>54</b>	<b>54</b>	<b>54</b>	<b>54</b>	<b>58</b>	<b>328</b>

### 5. Содержание дисциплины

Программный материал дисциплины «Атлетическая гимнастика» включает три раздела: начальная подготовка, базовая подготовка, углубленная специализация. Указанные разделы составляют содержание практических занятий в процессе изучения дисциплины (1-5 семестры). Обучение осуществляется в соответствии с установленным количеством часов. Содержание практических занятий включает следующие темы:

- начальная подготовка (НП) – общая физическая подготовка, обучение технике выполнения упражнений атлетической гимнастики, начальная общеатлетическая подготовка;
- базовая подготовка (БП) – совершенствование общей физической подготовки, базовая атлетическая подготовка, совершенствование базовой атлетической подготовки;
- углубленная специализация (УС) – совершенствование общей физической подготовки, индивидуализация атлетической подготовки.

#### 5.1. Содержание разделов дисциплины

Наименование раздела дисциплины	Содержание раздела	Компетенции
<b>Раздел 1. Начальная подготовка</b>		
ОФП. Обучение технике выполнения упражнений.	Воспитание основных физических качеств. Базовые и изолированные упражнения для различных мышечных групп. Начальные комплексы упражнений для: - мышц спины и бицепсов; - грудных мышц и трицепсов; - дельтовидных мышц и мышц брюшного пресса; - мышц предплечий и мышц ног.	УК-7
ОФП. Начальная общеатлетическая подготовка.	Воспитание основных физических качеств. Сочетание базовых и изолированных упражнений. Постоянный курс: - комплекс из 4-10 упражнений широкого профиля со штангой и гантелями (приседания, тяги, жимы и подъемы).	УК-7
<b>Раздел 2. Базовая подготовка</b>		
ОФП. Базовая атлетическая подготовка.	Совершенствование основных физических качеств. Программа «Сила + масса». Силовой тренинг. Круговой тренинг.	УК-7
ОФП.	Совершенствование основных физических качеств.	УК-7

Совершенствование базовой атлетической подготовки.	Комплексы упражнений переменного курса. Силовой тренинг. Методика разового предельного сокращения. Дополнительная проработка мышц брюшного пресса и голени в умеренном объеме, с умеренной интенсивностью.	
<b>Раздел 3. Углубленная специализация</b>		
ОФП. Индивидуализация атлетической подготовки.	Совершенствование основных физических качеств. Силовой тренинг. Ударный сплит (максимальная интенсивность). Дополнительная проработка отстающих групп мышц в умеренном объеме и с умеренной интенсивностью. Круговой тренинг. Ударный сплит (максимальная интенсивность). Дополнительная проработка отстающих групп мышц в умеренном объеме и с умеренной интенсивностью.	УК-7

## 5.2. Разделы дисциплины и виды занятий

Раздел дисциплины	Практические занятия	СРС	Всего час.
ОФП. Обучение технике выполнения упражнений.	36	29	65
ОФП. Начальная общеатлетическая подготовка.	36	29	65
ОФП. Базовая атлетическая подготовка.	36	30	66
ОФП. Совершенствование базовой атлетической подготовки.	36	30	66
ОФП. Индивидуализация атлетической подготовки.	36	30	66
<b>всего</b>	<b>180</b>	<b>148</b>	<b>328</b>

## 6. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

### 6.1. Основная литература

- Дворкин, Л. С. Атлетическая гимнастика. Методика обучения : учебное пособие для вузов / Л. С. Дворкин. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 148 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-11034-0. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <http://biblio-online.ru/bcode/455310>(дата обращения: 18.06.2020).
- Дворкин, Л. С. Атлетическая гимнастика. Методика обучения : учебное пособие для среднего профессионального образования / Л. С. Дворкин. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 148 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-11032-6. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <http://biblio-online.ru/bcode/455330>(дата обращения: 18.06.2020).

2. Чепиков, Е. М. Атлетическая гимнастика : учебное пособие для вузов / Е. М. Чепиков. — 3-е изд. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 179 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-11089-0. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <http://biblio-online.ru/bcode/456647>(дата обращения: 18.06.2020).

Чепиков, Е. М. Атлетическая гимнастика : учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. М. Чепиков. — 3-е изд. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 179 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-11733-2. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <http://biblio-online.ru/bcode/456724>(дата обращения: 18.06.2020).

## 6.2. Дополнительная литература

1. Бурухин, С. Ф. Методика обучения физической культуре. гимнастика : учебное пособие для вузов / С. Ф. Бурухин. — 3-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 173 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-06290-8. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <http://biblio-online.ru/bcode/452807>(дата обращения: 18.06.2020).

Бурухин, С. Ф. Методика обучения физической культуре. гимнастика : учебное пособие для среднего профессионального образования / С. Ф. Бурухин. — 3-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 173 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-07538-0. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <http://biblio-online.ru/bcode/452949>(дата обращения: 18.06.2020).

## 6.3. Необходимые базы данных, информационно-справочные и поисковые системы

1. Электронная библиотечная система федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования «Сибирский государственный институт искусств имени Дмитрия Хворостовского» (ЭБС СГИИ имени Д. Хворостовского). — URL: <http://192.168.2.230/opac/app/webroot/index.php> (в локальной сети вуза) или <http://80.91.195.105:8080/opac/app/webroot/index.php> (в сети интернет).

2. Электронная библиотечная система Издательства «Лань». — URL: <https://e.lanbook.com>

3. Электронная библиотечная система «Юрайт». — URL: <http://www.biblio-online.ru>

4. Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU. — URL: [http://elibrary.ru/org\\_titles.asp?orgsid=13688](http://elibrary.ru/org_titles.asp?orgsid=13688)

5. Политематическая реферативно-библиографическая и наукометрическая (библиометрическая) база данных Web of Science. — URL: <http://apps.webofknowledge.com>

6. Scopus - крупнейшая база данных, содержащая аннотации и информацию о цитируемости рецензируемой научной литературы со встроенными библиометрическими инструментами отслеживания, анализа и визуализации данных. Помимо журналов Scopus индексирует материалы конференций, патенты, книжные серии и отдельные монографии, другие издания. — URL: <https://www.scopus.com>

7. Национальная электронная библиотека - проект Российской государственной библиотеки. — URL: <https://rusneb.ru/>

8. Информационно-правовая система "Консультант Плюс". — Доступ осуществляется со всех компьютеров локальной сети вуза.

## 7. Материально-техническое обеспечение дисциплины

Для проведения аудиторных занятий и организации самостоятельной работы по дисциплине Институт располагает на праве собственности материально-техническим обеспечением образовательной деятельности: помещениями, соответствующими действующим противопожарным правилам и нормам, и оборудованием:

**Для аудиторных занятий (спортзал):**

Спортивным залом 18м X 36м для групповых и индивидуальных занятий ОФП, СФП, проведения соревнований, оснащённым необходимым спортивным оборудованием – 6 столов для настольного тенниса с теннисными сетками, ракетки для настольного тенниса, тренажёры, спортивные снаряды. В спортивном зале имеются волейбольная, баскетбольная площадки и поле для мини-футбола со всем необходимым оборудованием, а также гимнастическая стенка. В спортивный инвентарь входят волейбольные, баскетбольные, футзальные мячи, степ-платформы, свободные веса: гири, гантели, грифы, блины, палки гимнастические утяжелённые; а также занятия проводятся на базе спортивных сооружений г. Красноярска («Татышев» парк).

- В студенческом общежитии имеется тренажёрный зал 15м X 8м, оснащённый теннисными столами; беговыми дорожками, велотренажерами, скамьями для пресса, гиперэкстензии, скамьи для жима, многофункциональные силовые снаряды, свободные веса: гири, гантели, грифы, блины. Различные стойки, шведская стенка с навесным оборудованием (наклонная доска, брусья, перекладина), зеркала по всему залу, коврики гимнастические.

#### **Для организации самостоятельной работы:**

- Компьютерным классом с возможностью выхода в Интернет;
- Библиотекой общей площадью 791 м<sup>2</sup>, с фондом около 180000 единиц хранения печатных, электронных и аудиовизуальных документов, на 156 посадочных мест. В том числе:
  - читальные залы на 109 мест, из них 18 оборудованы компьютерами с возможностью доступа к локальным сетевым ресурсам института и библиотеки, а также выходом в интернет. Имеется бесплатный Wi-Fi;
  - зал каталогов – 7 мест;
  - фонотека на 40 посадочных мест, из них 7 оборудованы компьютерами с возможностью доступа к локальным сетевым ресурсам института и библиотеки, а также выходом в интернет. 25 оборудованы аудио и видео аппаратурой. Имеется бесплатный Wi-Fi. Фонд аудиовизуальных документов насчитывает более 5100 единиц хранения (CD, DVD диски, виниловые пластинки).

Помещения для самостоятельной работы обучающихся оснащены компьютерной техникой с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду вуза.

При использовании электронных изданий Институт обеспечивает каждого обучающегося рабочим местом в компьютерном классе с выходом в Интернет в соответствии с объемом изучаемых дисциплин. Каждому обучающемуся предоставляется доступ к сети интернет в объеме не менее 2 часов в неделю.

#### **Требуемое программное обеспечение**

Организация обеспечена необходимым комплектом лицензионного программного обеспечения:

- Операционная система: (Microsoft Corporation) Windows
- Приложения, программы: Microsoft Office, Adobe Reader, WinRAR, АИБС Absotheque Unicode (со встроенными модулями «веб-модуль OPAC» и «Книгообеспеченность»), программный комплекс «Либер. Электронная библиотека», модуль «Поиск одной строкой для электронного каталога AbsOPACUnicode», модуль «SecView к программному комплексу «Либер. Электронная библиотека».

**Свободно распространяемое, в т.ч. отечественное, ПО:** браузер Opera, Браузер GoogleChrome, Браузер MozillaFirefox, LMS Moodle, BigBlueButton, VLCmediaplayer, OpenOffice, OCUbuntu, ОС Debian, AdobeAcrobatReader, OBSSudio; Mytest, Антиплагиат (AntiPlagiarism), Яндекс браузер, 7Zip