

Министерство культуры Российской Федерации  
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«СИБИРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ИНСТИТУТ ИСКУССТВ ИМЕНИ  
ДМИТРИЯ ХВОРОСТОВСКОГО»

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**

**АТЛЕТИЧЕСКАЯ ГИМНАСТИКА**

**Уровень образовательной программы** специалитет  
**Специальность** 53.05.01 Искусство концертного исполнительства  
**Специализация** Концертные струнные инструменты  
**Форма обучения** очная  
**Факультет** музыкальный  
**Кафедра** социально-гуманитарных наук и истории искусств

**КРАСНОЯРСК 2024**

Рабочая программа составлена в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта высшего образования по специальности 53.05.01 Искусство концертного исполнительства, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации № 826 от 23.08.2017

Рабочая программа дисциплины актуализирована в связи с переходом на ФГОС ВО 3++ и утверждена на заседании кафедры «18» мая 2023 г., протокол № 9.

Рабочая программа актуализирована на заседании кафедры 16.05.2024 г., протокол № 9.

**Разработчик:**

доцент Иванов И. А.

**Заведующий кафедрой социально-гуманитарных наук и истории искусств:**

профессор, доктор культурологии 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 1-8 семестров в объеме 280 часов практических занятий. Форма итогового контроля по дисциплине – зачет в конце 8 семестра обучения.



экзамену)									
Вид промежуточной аттестации (зачет, зачет с оценкой, экзамен)	зачет	зачет	зачет	зачет	зачет	зачет	зачет	зачет	-
<b>Общая трудоемкость, час</b>	<b>72</b>	<b>68</b>	<b>36</b>	<b>34</b>	<b>36</b>	<b>34</b>	<b>36</b>	<b>34</b>	<b>350</b>
ЗЕ	-	-	-	-	-	-	-	-	-

### 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 базовой атлетической подготовки.	Совершенствование основных физических качеств. Комплексы упражнений переменного курса. Силовой тренинг. Методика разового предельного сокращения. Дополнительная проработка мышц брюшного пресса и голеней в умеренном объеме, с умеренной интенсивностью.	УК-7
<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	36	72
ОФП. Начальная общеатлетическая подготовка.	34	34	68
ОФП. Базовая атлетическая подготовка.	70	-	70
ОФП. Совершенствование базовой атлетической подготовки.	68	-	68
ОФП. Индивидуализация атлетической подготовки.	72	-	72
<b>всего</b>	<b>280</b>	<b>70</b>	<b>350</b>

## 6. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

### 6.1. Основная литература

1. 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. Фонд оценочных средств

### 7.1. Шкалы оценивания и критерии оценки

Общая физическая подготовленность характеризуется уровнем функциональных возможностей различных систем организма и развития основных физических качеств обучающегося. Оценка уровня общей физической подготовленности является комплексной и осуществляется по результатам, показанным обучающимся в контрольных тестах на общую выносливость, скоростные, скоростно-силовые способности, а также силовую выносливость отдельных мышечных групп. Оценка уровня общей физической подготовленности представляет собой сумму баллов, набранных обучающимся, в результате выполнения шести контрольных тестов.

Оценка уровня специальной подготовленности в атлетической гимнастике является комплексной и осуществляется по результатам, показанным обучающимся в контрольных тестах на силовую выносливость основных мышечных групп. Оценка специальной подготовленности в атлетической гимнастике представляет собой сумму баллов, набранных обучающимся, в результате выполнения трех контрольных тестов.

В связи с особенностью преподавания дисциплины, важностью и необходимостью регулярности и систематичности занятий, в показатель текущего контроля введена количественная оценка посещаемости занятий.

Определение количественной оценки посещаемости занятий исходит из условия, что для разделов НП и БП 1 занятие = 1 балл, для раздела УС – 1 занятие = 2 балла.

**Контрольный тест** позволяет оценить следующие знания, умения, навыки:

**Знать:**

- методы сохранения и укрепления физического здоровья и уметь использовать их для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности;
- социально-гуманитарную ценностную роль физической культуры и спорта в развитии личности и подготовке к профессиональной деятельности;
- роль физической культуры и принципы здорового образа жизни в развитии человека и его готовности к профессиональной деятельности;
- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;
- способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
- правила и способы планирования индивидуальных занятий различной целевой направленности

**Уметь:**

- организовывать режим времени, приводящий к здоровому образу жизни;
- использовать творчески средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни;



- выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнения атлетической гимнастики

**Владеть:**

- простейшими приемами самомассажа и релаксации;
- навыками преодоления искусственных и естественных препятствий с использованием разнообразных способов передвижения;
- приемами защиты и самообороны, страховки и самостраховки.

**Критерии тестов**

**Тесты оценки уровня общей физической подготовленности**

Критерии оценки качества (формы работы)	Количество баллов				
	5	4	3	2	1
прыжок в длину с места (см) юноши	240	230	220	210	200
прыжок в длину с места (см) девушки	170	160	150	140	130
сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (количество раз) юноши	45	40	35	25	20
сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (количество раз) девушки	15	12	10	8	6
подъём ног в висе на перекладине, до касания перекладины (количество раз) (юноши)	15	12	10	8	6
подъём прямых ног в висе на перекладине, до угла 90° (количество раз) (девушки)	20	15	12	10	8
бег 20 м (сек) девушки	3,4	3,6	4,0	4,5	5,0
бег 20 м (сек) юноши	3,2	3,4	3,8	4,3	4,8
поднимание и опускание туловища из положения лёжа руки за головой (количество раз) девушки	50	45	40	30	20
подтягивание на перекладине (количество раз) юноши	15	12	9	7	5
12-минутный тест бега (м) юноши	2750	2500	2200	2100	менее 2100
12-минутный тест бега (м) девушки	2300	2100	1900	1600	менее 1600

**Раздел 2. Базовая подготовка**

Критерии оценки качества (формы работы)	Количество баллов				
	5	4	3	2	1
прыжок в длину с места (см) юноши	250	240	230	220	210
прыжок в длину с места (см) девушки	180	170	160	150	140
сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (количество раз) юноши	50	45	40	30	25
сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (количество раз) девушки	20	15	12	10	8

подъём ног в висе на перекладине, до касания перекладины (количество раз) (юноши)	18	15	12	10	8
подъём прямых ног в висе на перекладине, до угла 90° (количество раз) (девушки)	25	20	15	12	10
бег 20 м (сек) девушки	3,3	3,5	3,9	4,4	4,9
бег 20 м (сек) юноши	3,1	3,3	3,7	4,2	4,7
поднимание и опускание туловища из положения лёжа руки за головой (количество раз) девушки	55	50	45	35	25
подтягивание на перекладине (количество раз) юноши	18	15	12	9	7
12-минутный тест бега (м) юноши	2750	2500	2200	2100	менее 2100
12-минутный тест бега (м) девушки	2300	2100	1900	1600	менее 1600

### Раздел 3. Углубленная специализация

Критерии оценки качества (формы работы)	Количество баллов				
	5	4	3	2	1
бег 20 м (сек) девушки	3,2	3,4	3,8	4,3	4,8
бег 20 м (сек) юноши	3,0	3,2	3,6	4,1	4,6
поднимание и опускание туловища из положения лёжа руки за головой (количество раз) девушки	60	55	50	40	30
подтягивание на перекладине (количество раз) юноши	20	18	15	12	9
12-минутный тест бега (м) юноши	2750	2500	2200	2100	менее 2100
12-минутный тест бега (м) девушки	2300	2100	1900	1600	менее 1600
прыжок в длину с места (см) юноши	260	250	240	230	220
прыжок в длину с места (см) девушки	190	180	170	160	150
сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (количество раз) юноши	55	50	45	35	30
сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (количество раз) девушки	25	20	15	12	10
подъём ног в висе на перекладине, до касания перекладины (количество раз) (юноши)	20	18	15	12	10
подъём прямых ног в висе на перекладине, до угла 90° (количество раз) (девушки)	30	25	20	15	10

### Тесты оценки специальной подготовленности в атлетической гимнастике

#### Раздел 1. Начальная подготовка

Критерии оценки качества (формы работы)	Количество баллов				
	5	4	3	2	1
тяга штанги (кол-во раз) юноши	9	7	5	3	2
тяга штанги (кол-во раз) девушки	6	5	4	3	2
приседания со штангой (кол-во раз) юноши	8	7	6	5	4
приседания со штангой (кол-во раз) девушки	6	5	4	3	2

жим штанги лёжа (кол-во раз) юноши	16	13	11	9	4
жим штанги лёжа (кол-во раз) девушки	13	11	9	6	3

## Раздел 2. Базовая подготовка

Критерии оценки качества (формы работы)	Количество баллов				
	5	4	3	2	1
тяга штанги (кол-во раз) юноши	11	9	7	5	4
тяга штанги (кол-во раз) девушки	8	7	6	5	4
приседания со штангой (кол-во раз) юноши	10	9	8	7	6
приседания со штангой (кол-во раз) девушки	8	7	6	5	4
жим штанги лёжа (кол-во раз) юноши	18	15	13	11	6
жим штанги лёжа (кол-во раз) девушки	15	13	11	8	5

## Раздел 3. Углубленная специализация

Критерии оценки качества (формы работы)	Количество баллов				
	5	4	3	2	1
тяга штанги (кол-во раз) юноши	12	10	8	6	5
тяга штанги (кол-во раз) девушки	9	8	7	6	5
приседания со штангой (кол-во раз) юноши	12	10	9	8	7
приседания со штангой (кол-во раз) девушки	9	8	7	6	5
жим штанги лёжа (кол-во раз) юноши	20	17	15	12	7
жим штанги лёжа (кол-во раз) девушки	18	16	14	10	8

### 7.2. Типовые контрольные задания

Контролируемые разделы дисциплины	Наименование оценочного средства
Начальная подготовка	<p><b>Текущий контроль</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• учет посещаемости занятий;</li> <li>• тесты оценки уровня общей физической подготовленности.</li> </ul> <p><b>Рубежный контроль:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• тесты оценки уровня специальной подготовленности в атлетической гимнастике;</li> <li>• учет участия в спортивных соревнованиях</li> </ul>
Базовая подготовка	
Углубленная специализация	

### 7.3. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков

#### 7.3.1. Формы контроля уровня обученности студентов

В процессе изучения истории предусмотрены следующие формы контроля: **текущий, промежуточный и итоговый контроль (зачет), контроль самостоятельной работы.**

**Текущий контроль** осуществляется в течение семестра в виде заданий, выполненных на уроке и в виде домашнего задания.

**Промежуточный контроль** осуществляется в форме зачет с 1 по 7 семестры.

**Итоговый контроль** осуществляется в форме зачета в конце 8 семестра.

**Контроль самостоятельной работы студентов** осуществляется в течение всего семестра. Результаты контроля самостоятельной работы учитываются при осуществлении промежуточного контроля по дисциплине.

### 7.3.2. Описание процедуры аттестации

Процедура итогового контроля по дисциплине проходит в соответствии с Положением о текущем контроле успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся.

- Аттестационные испытания проводятся преподавателем (или комиссией преподавателей – в случае модульной дисциплины), ведущим практические занятия. Присутствие посторонних лиц в ходе проведения аттестационных испытаний без разрешения ректора или проректора не допускается (за исключением работников института, выполняющих контролирующие функции в соответствии со своими должностными обязанностями). В случае отсутствия ведущего преподавателя аттестационные испытания проводятся преподавателем, назначенным письменным распоряжением по кафедре (структурному подразделению).
- Инвалиды и лица с ограниченными возможностями здоровья, имеющие нарушения опорно-двигательного аппарата, допускаются на аттестационные испытания в сопровождении ассистентов-сопровождающих.
- Результаты выполнения аттестационных испытаний должны быть объявлены обучающимся и выставлены в зачётные книжки не позднее следующего рабочего дня после их проведения.

### Структура зачета

Студенты, выполнившие рабочую учебную программу, в каждом семестре сдают зачет по физической культуре. Условием допуска к зачетным упражнениям является регулярность посещения учебных занятий, обеспечивающая физиологически и методически оправданное повышение функциональной и двигательной подготовленности.

Критерием успешности освоения учебного материала студентом является экспертная оценка преподавателя регулярности посещения обязательных учебных занятий и результатов соответствующих тестов.

## 8. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины

Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины «Атлетическая гимнастика» разработаны в соответствии с ФГОС ВО и рабочей программой дисциплины «Атлетическая гимнастика».

Цель методических рекомендаций - обеспечить студенту оптимальную организацию процесса изучения дисциплины. Курс дисциплины «Атлетическая гимнастика» включает два направления: *теоретическая подготовка и практическая подготовка*. Целью теоретической подготовки является овладение минимумом знаний, необходимых для понимания сущности спорта и его социальной роли, основными

закономерностями спортивной тренировки, влиянием физических упражнений на организм.

При реализации рабочей программы используется всё многообразие как общепедагогических, так и специфических методов физического воспитания. К общепедагогическим методам относят словесный и наглядный. Словесный метод применяется при беседах, рассказах, объяснениях (сообщение нового материала или дополнения к технике элементов), указаниях, распоряжениях и командах (пояснения и комментарии при выполнении студентами отдельных элементов техники, для исправления ошибок и неточностей), словесных оценках, комментариях, замечаниях. Наглядный метод используется в сочетании со словесным. Особое значение имеет применение наглядного метода при показе отдельных упражнений, элементов техники, объяснении тактических действий. Данные методы используются при реализации всех видов образовательных задач и овладении интеллектуальными, практическими и универсальными навыками и умениями.

К специфическим методам физического воспитания относятся методы строго регламентированного упражнения, а также игровой и соревновательный методы.

Сущность методов строго регламентированного упражнения заключается в том, что каждое физическое упражнение выполняется в строго заданной форме и с точно обусловленной физической нагрузкой. Эти методы позволяют строго регламентировать нагрузку по объёму и интенсивности, управлять её динамикой в зависимости от психофизического состояния студента; точно дозировать интервалы отдыха между частями нагрузки, не вызывая перенапряжения функциональных систем организма; избирательно воспитывать физические качества; эффективно осваивать технику физических упражнений. В практике физического воспитания все методы строго регламентированного упражнения подразделяются на две группы: методы обучения технике двигательного действия и методы воспитания физических качеств.

Обучение технике двигательного действия может осуществляться как при разучивании его по частям, так и при целостном его выполнении. Метод обучения двигательному действию по частям (метод расчлененного упражнения) предполагает разучивание сложного по структуре двигательного действия по фазам или элементам с последовательным их объединением по мере освоения в целостное физическое упражнение. Данный метод обычно применяется на начальном этапе обучения. Метод целостного обучения применяется на любом этапе обучения. Сущность его состоит в том, что техника двигательного действия осваивается с самого начала в целостной структуре.

Методы воспитания физических качеств представляют собой различные комбинации нагрузок и отдыха. К ним можно отнести равномерный, переменный, повторный, интервальный и круговой методы. Основными параметрами регулирования и дозирования нагрузки в любом из методов являются: интенсивность, длительность, количество повторений упражнения, интервалы и характер отдыха.

Равномерный метод характеризуется тем, что при его применении занимающиеся выполняют физические упражнения непрерывно с относительно постоянной интенсивностью. Тренировочное занятие с равномерной нагрузкой способствует совершенствованию сердечно-сосудистой и дыхательной систем, развитию общей и специальной выносливости, воспитанию волевых качеств.

Переменный метод характеризуется направленным изменением нагрузки (скорость, темп, величина усилий и т.д.) в процессе тренировочного занятия. Применяются упражнения как с убывающей, так и с увеличивающейся (прогрессирующей) нагрузкой. Прогрессирующая нагрузка способствует повышению функциональных возможностей организма, развивает специальную выносливость. Убывающая (нисходящая) нагрузка позволяет достигать больших объёмов нагрузки тренировочного занятия, что важно при

воспитании выносливости.

Повторный метод характеризуется многократным выполнением упражнения через интервалы отдыха, в течение которого происходит достаточно полное восстановление работоспособности.

Интервальный метод характеризуется многократным повторением упражнения с жёстко регламентированными интервалами. Пауза отдыха устанавливается с таким расчётом, чтобы перед началом очередного повторения упражнения пульс был в пределах 120-140 уд/мин (при рабочем пульсе 160- 180 уд/мин), т.е. каждая новая нагрузка даётся в стадии неполного восстановления (пробег отрезков 30 м 10 раз через 1-1,5 мин отдыха). Данное упражнение развивает скоростную выносливость. Если при выполнении этой же работы интервалы отдыха увеличить до почти полного восстановления (как в повторном методе), то обеспечивается развитие не скоростной выносливости, а в большей степени быстроты.

Круговой метод представляет собой последовательное выполнение специально подобранных физических упражнений, воздействующих на различные мышечные группы и функциональные системы. Круговой метод используется для развития и совершенствования всех физических качеств.

Игровой метод – метод использования физических упражнений в игровой форме. Игровой метод используется для комплексного совершенствования двигательной деятельности в усложнённых или облегчённых условиях, развития таких физических качеств и двигательных способностей, как быстрота реакции, координация движений, пространственная ориентация. Соблюдение условий и правил игры содействует воспитанию нравственных качеств: чувства взаимопомощи и сотрудничества, коллективизма, самостоятельности, инициативности, сознательной дисциплинированности и других ценных личностных качеств. Присущий игровому методу фактор эмоциональности способствует формированию устойчивого интереса и положительного отношения к занятиям физическими упражнениями. Игровой метод применяется при занятиях различными видами двигательной активности на всех этапах обучения.

Соревновательный метод – выполнение физических упражнений в форме соревнований. Основная черта соревновательного метода – сопоставление сил занимающихся в условиях организованного соперничества за первенство или высокое спортивное достижение. Фактор соперничества создаёт особый эмоциональный и физиологический фон, который значительно усиливает воздействие физических упражнений и способствует максимальному проявлению функциональных возможностей организма. Обязательным условием соревновательного метода является подготовленность студентов к выполнению тех физических упражнений, в которых они должны соревноваться.

Сочетание различных методов обучения даёт возможность использования в процессе освоения дисциплины по физической культуре и спорту «Атлетическая гимнастика» образовательных технологий: обсуждение и дискуссия, обучающие игры, «визуализация», метод проектов (творческих заданий), проблемный метод (при ознакомлении с оздоровительными системами физического воспитания, подборе комплексов физических упражнений).

Реализация частных задач дисциплины (ликвидация остаточных явлений после перенесённых заболеваний, развитие компенсаторных функций, устранение функциональных отклонений и недостатков физического развития, укрепление здоровья) предполагает опору на здоровьесберегающие и информационно-коммуникативные технологии, а также технологии личностно-ориентированного подхода и дифференцированного физкультурного образования.

Вид учебных занятий	Организация деятельности студента
Практические занятия	<p>Обучающийся обязан пройти медицинское освидетельствование в медпункте и получить справку о принадлежности к какой-либо медицинской группе (основной, подготовительной или специальной). Данная справка представляется на кафедру на следующий день после прохождения медицинского освидетельствования. Обучающийся, не представивший справку о принадлежности к медицинской группе, не может быть допущен к занятиям по элективным дисциплинам по физической культуре и спорту.</p> <p>Перед началом каждого учебного семестра обучающийся обязан выбрать для занятий элективную дисциплину по физической культуре и спорту в соответствии со своей медицинской группой.</p> <p>Обучающийся обязан регулярно посещать учебные занятия по выбранной элективной дисциплине по физической культуре и спорту, а также принимать участие в сдаче контрольных тестов оценки общей физической подготовленности. Контрольные тесты оценки общей физической подготовленности принимаются централизованно, в соответствии с установленным графиком, специальной бригадой независимых судей. Для обучающихся, не принявших участие в сдаче контрольных тестов по графику по причине болезни, организуется дополнительное время сдачи контрольных тестов.</p> <p>Обучающийся может принять участие в сдаче контрольных тестов оценки специальной подготовленности в атлетической гимнастике.</p> <p>Обучающийся может принимать участие в соревнованиях среди обучающихся, согласно календарю спортивных мероприятий.</p> <p>В случае пропуска занятий по болезни, с целью получения баллов за пропущенные занятия, обучающемуся необходимо представить справку о болезни на кафедру в течение 10 дней со дня окончания болезни.</p>

#### **Инструкция по выполнению тестов оценки уровня общей физической подготовленности**

**Бег 20 м.** Тест выполняется с низкого старта. В забеге принимают участие два человека. По команде «На старт» участники подходят к линии старта и занимают исходное положение в соответствии с техникой выполнения низкого старта. Команда «Внимание» выполняется в соответствии с техникой выполнения низкого старта. По команде «Марш» участники начинают выполнение бега к линии финиша по своей дорожке. Время определяют с помощью секундомера с точностью до 0,1 с.

**12-минутный тест бега** выполняется с высокого старта на легкоатлетическом стадионе корпуса "Д" (длина окружности = 200 м). По команде "Марш" испытуемый начинает выполнение бега по дистанции. От испытуемого требуется в течение 12 минут двигаться по дистанции бегом, не останавливаясь и не переходя на шаг. Движение по дистанции прекращается по команде "Стоп" (по истечении 12 минут). На дистанции при необходимости возможен переход на медленный бег. Во время прохождения дистанции разговаривать запрещается, за нарушение данного требования испытуемый снимается с дистанции. Результат определяется по расстоянию, которое преодолел испытуемый за 12 минут и фиксируется с точностью до 10 м.

Выполнение теста не засчитывается:

- если испытуемый во время прохождения дистанции остановился или перешел на шаг до того, как прозвучала команда "Стоп";
- если испытуемый был снят с дистанции.

**Поднимание и опускание туловища из положения лёжа.** Тест выполняется на гимнастическом мате из исходного положения лежа на спине, руки за головой, ноги согнуты в коленных суставах под углом  $90^\circ$ . По команде «Упражнение начинай» испытуемый выполняет поднимание туловища до вертикального положения. Затем возвращается в исходное положение путем опускания туловища до касания пола лопатками. Фиксируется количество выполнений в одной попытке.

Выполнение теста не засчитывается:

- если испытуемый не возвращается в исходное положение и начинает выполнять упражнение не коснувшись пола лопатками;
- если испытуемому не удастся выполнить поднимание туловища до вертикального положения.

Тест прекращается если испытуемому не засчитывается выполнение упражнения 3 раза подряд.

**Подтягивание на перекладине.** Тест выполняется в висе на перекладине, руки на ширине плеч, хват прямой. По команде «Упражнение начинай» испытуемый выполняет подтягивание до фиксации подбородка над перекладиной. Затем возвращается в исходное положение, зафиксировав положение вися. Упражнение выполняется плавно, без рывков и махов. Разрешается незначительное сгибание и разведение ног, незначительное отклонение тела от неподвижного положения в висе.

Выполнение теста не засчитывается:

- если испытуемый помогает себе, делая резкие движения ногами, согнутыми в коленях, или махи;
- если испытуемому не удаётся зафиксировать подбородок над перекладиной;
- если испытуемый не возвращается в исходное положение и начинает выполнять упражнение при неполном расслаблении рук.

Тест прекращается если испытуемому не засчитывается выполнение упражнения 3 раза подряд.

**Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу.** ИП – упор лежа, голова – туловище – ноги составляют прямую линию, взгляд направлен вперёд. Расстояние между кистями чуть шире плеч. По команде «Упражнение начинай» испытуемый выполняет сгибание рук в локтевых суставах до угла  $90^\circ$ , затем возвращается в исходное положение, зафиксировав положение упора лежа. Темп выполнения произвольный. Упражнение не засчитывается, если живот, таз или колени касаются пола. Фиксируется количество выполнений в одной попытке при условии сохранения прямой линии голова – туловище – ноги.

Выполнение теста не засчитывается:

- если при сгибании рук в локтевых суставах угол превышает  $90^\circ$ ;
- если испытуемый не возвращается в исходное положение и начинает выполнять упражнение, не зафиксировав положение упора лежа;
- если туловище испытуемого согнуто или прогнуто

Тест прекращается если испытуемому не засчитывается выполнение упражнения 3 раза подряд.

**Прыжок в длину с места.** Участник становится перед линией, не касаясь её носками, отводит руки назад; сгибая ноги в коленях, толчком двумя ногами с махом руками вперёд выполняет прыжок. Длина прыжка измеряется в сантиметрах от черты до ближайшей к черте точки приземления (по пяткам или рукам). Тест выполняется на ровной поверхности, с трёх попыток. В зачёт идёт лучший результат, фиксируемый с помощью рулетки с точностью до 1 см. Если перед прыжком испытуемый наступает на линию (делает заступ), результат не засчитывается, а попытка учитывается.

**Подъём ног в висе на перекладине, до касания перекладины.** ИП – вис на перекладине. По команде «Упражнение начинай» испытуемый выполняет подъем прямых ног до касания перекладины носками, затем возвращается в исходное положение, зафиксировав



положение виса.

Выполнение теста не засчитывается:

- если используются махи;
- если ноги согнуты в коленных суставах;
- если ноги не касаются перекладины;
- если испытуемый начинает выполнять упражнение при неполном возврате в исходное положение.

Тест прекращается если испытуемому не засчитывается выполнение упражнения 3 раза подряд.

**Подъём прямых ног в висе на перекладине, до угла 90°.** ИП – вис на перекладине. По команде «Упражнение начинай» испытуемый выполняет подъем прямых ног до угла 90°, затем возвращается в исходное положение, зафиксировав положение виса.

Выполнение теста не засчитывается:

- если используются махи;
- если ноги согнуты в коленных суставах;
- если прямые ноги не подняты до угла 90°;
- если испытуемый начинает выполнять упражнение при неполном возврате в исходное положение.

Тест прекращается если испытуемому не засчитывается выполнение упражнения 3 раза подряд.

#### **Инструкция по выполнению тестов оценки уровня специальной подготовленности в атлетической гимнастике**

**Приседания со штангой (вес штанги = 50 % от веса испытуемого).** Выполняется из основной стойки, ноги на ширине плеч, со штангой на плечах. По команде «Упражнение начинай» испытуемый переходит в сед путем сгибания ног в коленных суставах до угла, равного 90°. Затем возвращается в исходное положение.

Тест прекращается:

- если угол при сгибании ног в коленных суставах превышает 90°;
- если испытуемый не может самостоятельно вернуться в исходное положение.

**Становая тяга (вес штанги = весу испытуемого).** Выполняется из основной стойки, ноги на ширине плеч, ноги согнуты в коленных суставах, штанга на помосте в выпрямленных руках (хват штанги прямой). По команде «Упражнение начинай» испытуемый отрывает штангу от помоста путем разгибания ног в коленных суставах и перехода в положение основной стойки, штанга в выпрямленных руках перед корпусом. Затем возвращается в исходное положение.

Тест прекращается:

- если испытуемый выпускает снаряд из рук;
- если штанга находится на помосте более 3-х сек.

**Жим лёжа (вес штанги = 50 % от веса испытуемого).** Выполняется из положения лежа на горизонтальной скамье для жима, штанга в выпрямленных перед собой руках. По команде «Упражнение начинай» испытуемый сгибает руки в локтевых суставах и опускает штангу до касания туловища грифом. Затем возвращается в исходное положение.

Тест прекращается:

- если гриф штанги не касается груди;
- если испытуемый не может самостоятельно вернуться в исходное положение.

Общие показания и противопоказания  
к занятиям физической культурой студентов специального  
медицинского отделения

№	Заболевания:	Противопоказаны:	Рекомендуются:
1	Сердечнососудистой системы	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Упражнения с задержкой дыхания и натуживанием ;</li> <li>- Упражнения с резким упражнением темпа, а именно упражнения в упорах, продолжительный бег, длительные упражнения в положении стоя;</li> <li>- Упражнения, связанные с переносом тяжестей, прыжки.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- обще-развивающие упражнения, охватывающие все мышечные группы, в исходном положении сидя и лежа, в ходьбе, дозированный бег в медленном темпе;</li> <li>- упражнения на координацию, воспитание правильной осанки;</li> <li>- ходьба ускоренная дозированная, плавание, катание на велосипеде, гребля, турпоходы, экскурсии, ходьба на лыжах, катание на коньках.</li> </ul>
2	Желудочно-кишечного тракта	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Упражнения с натуживанием и резким колебанием внутрибрюшного давления, например быстрый подъем туловища из и.п. лежа в положение сидя и обратно, ограничиваются прыжки, подскоки, количество упражнений для брюшного пресса увеличивается постепенно.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- упражнения в расслаблении, упражнения для мышц брюшного пресса без повышения внутрибрюшного давления, статические и динамические дыхательные упражнения;</li> <li>- упражнения для мышц таза, воздействующие на лимфо-кровообращение органов брюшной полости, на тонус гладкой мускулатуры желчного протока и пузыря;</li> <li>- дренажные упражнения на левом боку и четвереньках, упражнения для мышц брюшной стенки, дыхательные упражнения с повышением внутрибрюшного давления.</li> </ul>
3	Органов дыхания	<ul style="list-style-type: none"> <li>Упражнения, вызывающие задержку дыхания, резкий выдох, упражнения с натуживанием, длительный бег.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Обще-развивающие упражнения, способствующие тренировке полного</li> </ul>

		дыхания, особенно углубленного вдоха, упражнения на развитие диафрагмального дыхания.
4	Мочеполовой системы	Прыжки, переохлаждение тела, пребывание в бассейне ограничивается 15 -20 мин.
		Обще-развивающие упражнения, специальные упражнения для мышц брюшного пресса, подвздошно-поясничных мышц, мышц спины, дыхательные упр-я, упр-я на расслабление, включаются подвижные игры и упражнения для воспитания и закрепления правильной осанки.
5	Опущение внутренних органов	Прыжки в длину, высоту, через спортивные снаряды, упр-я с задержкой дыхания, вызывающие повышение внутрибрюшного давления.
		Упражнения изи.п. Лежа на спине с приподнятым тазом, на укрепление передней брюшной стенки, косых мышц живота на стороне О.Р.У. В спокойном темпе, без рывков и резких движений, дыхательные упр-я, плавание, прогулки на лыжах, само-массаж живота.
6	Нервной системы	- Упр-я, вызывающие перенапряжение нервной системы; - упр-я на равновесие на повышенной опоре, лазание по канату, прыжки через спортивные снаряды, упр-я в наклон, кувыркания; - монотонность занятия, низкая эмоциональная окраска; - злоупотребление строевыми упр-ми.
		О.Р.У. С соблюдением принципов постепенности увеличения нагрузки, упражнение на все группы мышц в медленном и среднем темпе, в сочетании с дыхательными упражнениями и упр-ми на координацию, плавание, прогулки на свежем воздухе, подвижные игры, гимнастические упр-я с отягощением и сопротивлением в медленном и среднем темпе, - силовые упражнения, статические упр-я.
7	Органов зрения	Исключаются занятия, при которых возможны удары по голове и отслойка сетчатки; - упр-я, связанные с сотрясением тела (прыжки в длину, в высоту, в воду и др.); - упр-я с натуживанием;
		- обще-развивающие, дыхательные, корригирующие упр-я; - упр-я для мышц шеи и плечевого пояса; - спец упражнения для наружных и внутренних

	- бокс, борьба, тяжелая атлетика; - спортивная гимнастика, акробатика; - футбол, б/б, хоккей, регби.	мышц глаза; - упр-я на расслабления мышц конечностей; - плавание, катание на коньках, лыжах, велосипеде.
8 Ожирение	Противопоказание, связанные с сопутствующими заболеваниями.	О.Р.У., упр-я для мышц рук, плечевого пояса, ног, туловища, корригирующие упр-я, упр-я с отягощением (гантели, набивные мячи), все циклические виды спорта (ходьба, медленный бег, коньки, плавание, лыжи, велосипед) не менее 5 раз в неделю.
9 Опорно-двигательного аппарата	Бег более 100 метров, прыжки, акробатика, упр-я в наклон, перенос тяжестей, прыжки через гимнастические предметы, в длину и высоту.	- Упр-я на воспитание правильной осанки, обучение основам ортопедического режима, упр-я для укрепления «мышечного корсета» (мышц спины, шеи, брюшной пресс, туловище); - Плавание, лыжи, упр-я для укрепления мышц, удерживающих свод стопы, спинальные упражнения для большеберцовых мышц и сгибателей пальцев с постепенным увеличением нагрузки на стопы, использование спец. приспособлений для направления положения пятки, ношение специальных ортопедических стелек и обуви.

## Приложение 2

## Признаки утомления на занятиях по физическому воспитанию

Признаки утомления	Степени утомления		
	1 степень Небольшое	2 степень Значительное	3 степень Очень большое
Окраска кожи	Небольшое покраснение	Значительное покраснение	Неравномерное покраснение, бледность или

			синюшность
Потливость	Пот на лице, шею, ступнях	Пот в области плечевого пояса и туловища	Появление налета соли на одежде и висках
Дыхание	Учащение дыхания, при сохранении относительной его глубины	Смешанный тип дыхания с сохраняющейся ритмичностью	Дыхание поверхностное, неритмичное
Движения	Бодрые, хорошо скоординированные	Неуверенные, с небольшими ошибками по пространственным и временным характеристикам	Вялые, с опущенными плечами, с существенным нарушением координации
Внимание	Концентрированное на заданиях преподавателя	Незначительные отвлечения, ошибки при выполнении команд и учебных заданий	Концентрация внимания при громких командах преподавателя, постоянные отвлечения, грубые ошибки при выполнении учебных заданий
Самочувствие	Жалоб нет	Жалобы на усталость, сердцебиение и одышку	Жалобы на болезненные ощущения в ногах, головную боль, тошноту

### 9. 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, OBSSstudio; Mytest, Антиплагиат (AntiPlagiarism), Яндекс браузер, 7Zip