

МИНИСТЕРСТВО КУЛЬТУРЫ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Сибирский государственный институт искусств имени Дмитрия
Хворостовского»

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий кафедрой
социально-гуманитарных наук
и истории искусств
Митасова С.А.

«12» мая 2022 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

АТЛЕТИЧЕСКАЯ ГИМНАСТИКА

Уровень основной образовательной программы специалитет

Специальность 53.05.05 Музыкаведение

Форма обучения очная

Факультет музыкальный

Кафедра социально-гуманитарных наук и истории искусств

РАСПРЕДЕЛЕНИЕ ПО СЕМЕСТРАМ

| Трудоемкость | | Самостоятельная работа | Контактные часы (семестры) | | | | | | | | Часы контроля | Форма итогового контроля |
|--------------|------|------------------------|----------------------------|----|----|----|----|----|----|----|---------------|--------------------------|
| ЗЕ | Часы | | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | | |
| - | 350 | - | 36 | 34 | 36 | 34 | 36 | 34 | 36 | 34 | – | зачет |

Рабочая программа дисциплины составлена в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта высшего образования по специальности 53.05.05 Музыкаведение, утвержденного Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации № 732 от 01.08.2017 г.

Рабочая программа дисциплины актуализирована в связи с переходом на ФГОС ВО 3++ и утверждена на заседании кафедры «7» мая 2019 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:

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 Применение ЭО и ДОТ

При реализации дисциплины возможно электронное обучение и применение дистанционных образовательных технологий.

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 восьми семестров в объеме 270 часов практических занятий. Форма итогового контроля по дисциплине – зачет в конце 8 семестра обучения.

3. Требования к результатам освоения дисциплины

| Компетенция | Индикаторы достижения компетенций |
|---|--|
| <p>УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности</p> | <p>Знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> — методы сохранения и укрепления физического здоровья в условиях полноценной социальной и профессиональной деятельности; — социально-гуманитарную роль физической культуры и спорта в развитии личности; — роль физической культуры и принципы здорового образа жизни; — 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; |
| | <p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> — организовывать режим времени, приводящий к здоровому образу жизни; — использовать средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа; — выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, ритмической и аэробной гимнастики, упражнения атлетической гимнастики; — выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации; — выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки; |
| | <p>Владеть:</p> <ul style="list-style-type: none"> — опытом спортивной деятельности и физического самосовершенствования и самовоспитания; — способностью к организации своей жизни в соответствии с социально-значимыми представлениями о здоровом образе жизни; — методикой самостоятельных занятий и самоконтроля за состоянием своего организма; — методикой организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха и при участии в массовых спортивных соревнованиях. |

4. Объем дисциплины и виды учебной работы

| Вид учебной работы | Семестры | | | | | | | | Всего часов |
|--|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-------------|
| | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | |
| Аудиторные занятия (всего) | 36 | 34 | 36 | 34 | 36 | 34 | 36 | 34 | 280 |
| практических | 36 | 34 | 36 | 34 | 36 | 34 | 36 | 34 | 280 |
| Самостоятельная работа (всего) | 36 | 34 | - | - | - | - | - | - | 70 |
| Часы контроля (подготовка к экзамену) | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| Вид промежуточной аттестации (зачет, зачет с оценкой, экзамен) | зачет | зачет | зачет | зачет | зачет | зачет | зачет | зачет | - |
| Общая трудоемкость, час | 72 | 68 | 36 | 34 | 36 | 34 | 36 | 34 | 350 |
| ЗЕ | - | - | - | - | - | - | - | - | - |

5. Содержание дисциплины

Программный материал дисциплины по физической культуре и спорту «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 |
|---|--|-------------|
| Раздел 1. Начальная подготовка | | |
| 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; | УК-7 |

| | | |
|--|---|------|
| | - мышц предплечий и мышц ног. | |
| 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 |
| Раздел 2. Базовая подготовка | | |
| ОФП. Базовая атлетическая подготовка. | Совершенствование основных физических качеств. Программа «Сила + масса». Силовой тренинг. Круговой тренинг. | |
| ОФП. Совершенствовани е 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. | |
| Раздел 3. Углубленная специализация | | |
| 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. | |

5.2. Разделы дисциплины и виды занятий

| Раздел дисциплины | Практические занятия | СРС | Всего час. |
|--|----------------------|-----------|------------|
| ОФП. Обучение технике выполнения упражнений. | 36 | 14 | 50 |
| ОФП. Начальная общеатлетическая подготовка. | 36 | 14 | 50 |
| ОФП. Базовая атлетическая подготовка. | 36 | 14 | 50 |
| ОФП. Совершенствование базовой атлетической подготовки. | 70 | 14 | 84 |
| ОФП. Индивидуализация атлетической подготовки. | 102 | 14 | 116 |
| всего | 280 | 70 | 350 |

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» \(ЭБС СГИИ имени Д. Хворостовского\)](http://192.168.2.230/opac/app/webroot/index.php). — 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: <https://urait.ru/catalog/organization/1E5862E7-1D19-46F7-B26A-B7AF75F6ED3D>
- 4 Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU. - URL: http://elibrary.ru/org_titles.asp?orgsid=13688
- 5 Национальная электронная библиотека - проект Российской государственной библиотеки. - URL: <https://rusneb.ru/>
- 6 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:

Спортивный зал 18м X 36м для групповых и индивидуальных занятий ОФП, СФП, проведения соревнований, оснащённый 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:

- компьютерный класс с возможностью выхода в интернет;
- библиотека, укомплектованная фондом печатных, аудиовизуальных и электронных документов, с наличием:
 - читальных залов, в которых имеются автоматизированные рабочие места с доступом к электронным информационным образовательным ресурсам института и библиотеки, выходом в интернет;
 - фонотеки, оборудованной аудио и видео аппаратурой, автоматизированными рабочими местами с доступом к электронным информационным образовательным ресурсам института и библиотеки, выходом в интернет.

Помещения для самостоятельной работы обучающихся оснащены компьютерной техникой 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 ОПАС» 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: браузер Opera, Браузер Google Chrome, Браузер Mozilla Firefox, LMS Moodle, Big Blue Button, VLC media player, Open Office, ОС Ubuntu, ОС Debian, Adobe Acrobat Reader, OBS Studio; My test, Антиплагиат (AntiPlagiarism), Яндекс браузер, 7Zip