

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Искаков Ирлан Жангазыевич Автономная некоммерческая организация высшего образования  
Должность: Ректор «**Университет при Межпарламентской Ассамблее ЕвразЭС**»  
Дата подписания: 08.12.2023 12:31:54  
Уникальный программный ключ:  
a748d5b672796bd7b37612bb23a3449357804892a0d120774ea9def3ef7a2bc0

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

### **Атлетическая гимнастика**

*(наименование дисциплины)*

**Направление подготовки** **54.03.01 Дизайн**

**Квалификация выпускника** **Бакалавр**

**Направленность (профиль)** **Дизайн роботов**

2023 г.

## 1. Планируемые результаты обучения по дисциплине, соотнесенные с индикаторами достижения компетенций

В процессе изучения дисциплины у обучающихся должны быть сформированы следующие компетенции:

**УК – 7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.**

Индикаторы достижения компетенций	Планируемые результаты обучения
ИД-1 (УК-7). Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдает нормы здорового образа жизни	<i>знает</i>
	<b>РО-1 ИД-1 (УК-7)</b> основы физической культуры и здорового образа жизни; <b>РО-2 ИД-1 (УК-7)</b> технику выполнения упражнений атлетической гимнастики
	<i>умеет</i>
	<b>РО-3 ИД-1 (УК-7)</b> применять системы физической и функциональной активности, обеспечивающие сохранение и укрепление здоровья, подбирать физические упражнения для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности; <b>РО-4 ИД-1 (УК-7)</b> выполнять упражнения атлетической гимнастики, составлять программу тренировочных занятий

## 2. Объем дисциплины в зачетных единицах

Объем дисциплины составляет 328 академических часов.

## 3. Содержание дисциплины, структурированное по темам (разделам)

### 2 семестр

#### **Раздел 1. Начальная подготовка. Общая физическая подготовка**

Атлетическая гимнастика: основные принципы и особенности. Правила и направления занятий атлетической гимнастикой. Противопоказания и ограничения при занятиях атлетической гимнастикой. Правила поведения в тренажёрном и игровом зале. Техника безопасности на занятиях. Общая физическая подготовка. Силовая тренировка с собственным весом.

#### **Раздел 2. Начальная подготовка. Специальная физическая и техническая подготовка**

Классификация упражнений атлетической гимнастики. Основные мышечные группы и упражнения для их развития. Понятие о технике выполнения основных силовых упражнений.

Методика тренировки для начинающих. Обучение комплексу стандартной силовой тренировки.

Силовые упражнения на тренажерах. Силовая тренировка с использованием внешнего отягощения: гантели, бодибары, штанги, гири.

### 3 семестр

#### **Раздел 1. Начальная подготовка. Общая физическая подготовка**

Методические особенности занятий атлетической гимнастикой различной направленности. Составление индивидуальных программ занятий. Методика тренировки для начинающих.

#### **Раздел 2. Начальная подготовка. Специальная физическая и техническая подготовка**

Круговая тренировка с отягощениями. Специальная физическая подготовка. Комплексная

программа с отягощениями. Комбинированные комплексы упражнений. Методы оценки эффективности занятий АГ.

#### 4 семестр

##### **Раздел 1. Базовая подготовка. Общая физическая подготовка**

Общая физическая подготовка. Упражнения без отягощений. Комплекс упражнений с отягощениями для развития силы и силовой выносливости различных мышечных групп.

##### **Раздел 2. Специальная физическая и техническая подготовка**

Специальная физическая подготовка. Совершенствование техники выполнения упражнений атлетической гимнастики. Круговая тренировка. Силовое троеборье (пауэрлифтинг). Комплекс упражнений с отягощениями для развития силы. Комплексная программа с отягощениями.

#### 5 семестр

##### **Раздел 1. Базовая подготовка. Общая физическая подготовка**

Комбинированные комплексы упражнений. Развитие выносливости. Комплекс упражнений с отягощениями для развития силы различных мышечных групп. Элементы подвижных и спортивных игр.

##### **Раздел 2. Специальная физическая и техническая подготовка.**

Специальная физическая подготовка. Совершенствование техники выполнения упражнений атлетической гимнастики. Комплекс упражнений с гириями. Специальная физическая подготовка. Комплексная программа с отягощениями.

#### 6 семестр

##### **Раздел 1. Учебно-тренировочная подготовка. Общая физическая подготовка.**

Общая физическая подготовка. Комплекс упражнений с отягощениями для развития силы и силовой выносливости различных мышечных групп Составление и обоснование индивидуальных комплексов упражнений.

##### **Раздел 2. Специальная физическая и техническая подготовка**

Специальная физическая подготовка. Комплексная программа с отягощениями. Совершенствование техники выполнения упражнений атлетической гимнастики. Функциональная подготовка. Комплекс функциональных упражнений с отягощениями. Комбинированные комплексы упражнений. Развитие выносливости.

#### 7 семестр

##### **Раздел 1. Тестирование. Самоконтроль.**

Тестирование физической подготовленности. Оценка состояния здоровья и общего уровня двигательной активности.

#### **4. Методические рекомендации по организации изучения учебной дисциплины, включая самостоятельную работу обучающихся**

Изучение дисциплины включает контактную работу обучающихся с педагогическими работниками организации и (или) лицами, привлекаемыми организацией к реализации образовательных программ на иных условиях в форме занятий различных типов в соответствии со спецификой дисциплины и самостоятельную работу обучающихся в объемах соответственно учебному плану. Контактная работа может проводиться с применением электронного обучения, дистанционных образовательных технологий.

#### **Практические занятия**

## 2 семестр

### **Раздел 1. Начальная подготовка. Общая физическая подготовка.**

Атлетическая гимнастика: основные принципы и особенности. Правила и направления занятий атлетической гимнастикой. Противопоказания и ограничения при занятиях атлетической гимнастикой. Правила поведения в тренажёрном и игровом зале. Техника безопасности на занятиях. Общая физическая подготовка. Силовая тренировка с собственным весом.

### **Раздел 2. Начальная подготовка. Специальная физическая и техническая подготовка.**

Классификация упражнений атлетической гимнастики. Основные мышечные группы и упражнения для их развития. Понятие о технике выполнения основных силовых упражнений. Методика тренировки для начинающих. Обучение комплексу стандартной силовой тренировки. Силовые упражнения на тренажерах. Силовая тренировка с использованием внешнего отягощения: гантели, штанги, гири.

## 3 семестр

### **Раздел 1. Начальная подготовка. Общая физическая подготовка.**

Методические особенности занятий атлетической гимнастикой различной направленности. Составление индивидуальных программ занятий. Методика тренировки для начинающих.

### **Раздел 2. Начальная подготовка. Специальная физическая и техническая подготовка.**

Круговая тренировка с отягощениями. Специальная физическая подготовка. Комплексная программа с отягощениями. Комбинированные комплексы упражнений. Методы оценки эффективности занятий АГ.

## 4 семестр

### **Раздел 1. Базовая подготовка. Общая физическая подготовка.**

Общая физическая подготовка. Упражнения без отягощений. Комплекс упражнений с отягощениями для развития силы и силовой выносливости различных мышечных групп.

### **Раздел 2. Специальная физическая и техническая подготовка**

Специальная физическая подготовка. Совершенствование техники выполнения упражнений атлетической гимнастики. Круговая тренировка. Силовое троеборье (пауэрлифтинг). Комплекс упражнений с отягощениями для развития силы. Комплексная программа с отягощениями.

## 5 семестр

### **Раздел 1. Базовая подготовка. Общая физическая подготовка.**

Комбинированные комплексы упражнений. Развитие выносливости. Комплекс упражнений с отягощениями для развития силы различных мышечных групп. Элементы подвижных и спортивных игр.

### **Раздел 2. Специальная физическая и техническая подготовка.**

Специальная физическая подготовка. Совершенствование техники выполнения упражнений атлетической гимнастики. Комплекс упражнений с гирями. Специальная физическая подготовка. Комплексная программа с отягощениями.

## 6 семестр

### **Раздел 1. Учебно-тренировочная подготовка. Общая физическая подготовка.**

Общая физическая подготовка. Комплекс упражнений с отягощениями для развития силы и силовой выносливости различных мышечных групп. Составление и обоснование индивидуальных комплексов упражнений.

### **Раздел 2. Специальная физическая и техническая подготовка**

Специальная физическая подготовка. Комплексная программа с отягощениями.

Совершенствование техники выполнения упражнений атлетической гимнастики.  
Функциональная подготовка. Комплекс функциональных упражнений с отягощениями.  
Комбинированные комплексы упражнений. Развитие выносливости.

### 7 семестр

#### **Раздел 1. Тестирование. Самоконтроль.**

Тестирование физической подготовленности. Оценка состояния здоровья и общего уровня двигательной активности.

Практические занятия в специально оборудованных помещениях (спортивные залы и т.п.) включают разминку, освоение и выполнение комплексов упражнений в соответствии с конкретным направлением тренировок/видом спорта, а также участие в игровых видах спорта и спортивных мероприятиях.

**Самостоятельная работа** студентов включает усвоение теоретического материала, подготовку к практическим занятиям, выполнение самостоятельных заданий, в том числе физических упражнений, изучение литературных источников, использование Internet-данных, подготовку к текущему контролю знаний, к промежуточной аттестации.

#### **Вопросы для самоконтроля**

1. Понятие атлетической гимнастики
2. Возникновение атлетической гимнастики в России и за рубежом
3. Влияние занятий атлетической гимнастикой на организм человека.
4. Методика силовой тренировки
5. Построение учебно-тренировочных занятий в рамках силовой подготовки
6. Комплексные упражнения
7. Методика силовой тренировки
8. Методика тренировки гибкости
9. Мышечная система человека и ее функции.
10. Самоконтроль при занятиях атлетической гимнастикой.
11. Техника безопасности при занятиях атлетической гимнастикой.
12. Как избежать мышечной боли после тренировок.
13. Правильное питание и аэробная нагрузка.

#### **5. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины**

##### **Основная:**

1. Алаева, Л.С. Основы оздоровительной аэробики : учебное пособие : [16+] / Л.С. Алаева ; Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, Кафедра теории и методики гимнастики и режиссуры. – Омск : Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2019. – 88 с. : табл., граф., схем. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=573562>. – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-91930-121-9. – Текст : электронный.

2. Криживецкая, О.В. Фитнес. Основы спортивно-оздоровительной тренировки : учебное пособие : [16+] / О.В. Криживецкая, И.А. Ивко ; Сибирский государственный университет физической культуры и спорта. – Омск : Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2018. – 121 с. : табл., ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=573595>. – Библиогр.: с. 114. – Текст : электронный.

##### **Дополнительная:**

1. Бабушкин, Г. Д. Психологическое сопровождение физического воспитания и спорта : учебное пособие / Г. Д. Бабушкин. — Саратов : Вузовское образование, 2020. — 449 с. — ISBN 978-5-4487-0668-4. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/90578.html>). — Режим доступа: для авторизир. пользователей. - DOI: <https://doi.org/10.23682/90578>

2. Кукоба, Т. Б. Фитнес-технологии. Курс лекций : учебное пособие / Т. Б. Кукоба. — Москва : Московский педагогический государственный университет, 2020. — 234 с. — ISBN 978-5-4263-0866-4. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/94691.html> — Режим доступа: для авторизир. пользователей. - DOI: <https://doi.org/10.23682/94691>

3. Физическая культура и спорт в вузе : учебное пособие : [16+] / А.В. Завьялов, М.Н. Абраменко, И.В. Щербаков, И.Г. Евсеева. — Москва ; Берлин : Директ-Медиа, 2020. — 106 с. : ил. — Режим доступа: по подписке. — URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=572425> — ISBN 978-5-4499-0718-9. — Текст : электронный.

#### **6. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети "Интернет", информационных справочных систем и профессиональных баз данных, необходимых для освоения дисциплины**

1. <http://biblioclub.ru/> – электронная библиотечная система «Университетская библиотека Онлайн»
2. <http://www.iprbookshop.ru/> – электронная библиотечная система IPR BOOKS

#### **7. Лицензионное программное обеспечение**

- MS Windows 7 Профессиональная
- MS Windows 10 Pro
- MS Office 2010
- VS Office 2013
- MS Office 2016
- Moodle 3.8.2.

#### **8. Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине**

В зависимости от вида проводимых учебных занятий и форм осуществления образовательной деятельности по соответствующей образовательной программе используется следующее материально-техническое обеспечение дисциплины:

- учебные аудитории для проведения занятий лекционного типа (укомплектованные специализированной мебелью и оборудованные техническими средствами обучения, служащими для представления учебной информации большой аудитории, а также имеющие наборы демонстрационного оборудования и учебно-наглядных пособий, обеспечивающих тематические иллюстрации, соответствующие рабочим программам дисциплин);

- учебные аудитории для проведения занятий семинарского типа (с типовым оборудованием, обеспечивающим применение современных информационных технологий, и наглядными пособиями);

- специальные помещения для проведения занятий по дисциплине (в т.ч. лаборатории, оснащенные лабораторным оборудованием, в зависимости от степени сложности);
- компьютерные классы с демонстрационно-обучающими и обучающе-контролирующими возможностями, доступом к базам данных и Интернет;
- кабинет для занятий по иностранному языку (оснащенный лингафонным оборудованием);
- учебные аудитории для групповых и индивидуальных консультаций;
- учебные аудитории для текущего контроля и промежуточной аттестации;
- помещения для самостоятельной работы обучающихся (оснащенные компьютерной техникой с возможностью подключения к сети "Интернет" и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду организации);
- библиотека (имеющая читальные залы и рабочие места для обучающихся, оснащенные компьютерами с доступом к базам данных и Интернет).

Для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья форма проведения занятий по дисциплине устанавливается образовательной организацией с учетом особенностей психофизического развития, индивидуальных возможностей и состояния здоровья. При определении формы проведения занятий с обучающимся-инвалидом образовательная организация должна учитывать рекомендации, данные по результатам медико-социальной экспертизы, содержащиеся в индивидуальной программе реабилитации инвалида, относительно рекомендованных условий и видов труда. При необходимости для обучающихся из числа инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья создаются специальные рабочие места с учетом нарушенных функций и ограничений жизнедеятельности. При необходимости обучающиеся из числа лиц с ограниченными возможностями здоровья обеспечиваются печатными и (или) электронными образовательными ресурсами в формах, адаптированных к ограничениям их здоровья.