

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: 13.01.2023 11:53:02

Уникальный программный ключ:

a748d5b672796bd7b37612bb23a3449357804892a0d120774ea9def3ef7a2bc0

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

### Атлетическая гимнастика

*(наименование дисциплины)*

Направление подготовки 40.03.01 Юриспруденция

Квалификация выпускника бакалавр

Направленность (профиль) гражданское право, коммерческое право

2022 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
<b>ИД-1 (УК-7).</b> 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
	<b>РО-3 ИД-1 (УК-7)</b> технику безопасности в спортивном зале
	<i>умеет</i>
<b>РО-4 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-5 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

**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.

**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.

**Начальная подготовка. Общая физическая подготовка.** Методические особенности занятий атлетической гимнастикой различной направленности. Составление индивидуальных программ занятий. Методика тренировки для начинающих.

**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.

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

**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.

**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.

**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.

**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.

**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.

**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.

##### **Вопросы для самоконтроля**

1. Координационные тренировки. Общая характеристика и основные понятия.
2. Физиологическая основа координации движений.
3. Возраст и координационные способности.
4. Методы развития координационных способностей.
5. Чувство равновесия в координационных тренировках.
6. Чувство ритма и музыкальный слух в координационных тренировках.
7. Координационные тренировки как часть других программ аэробики.
8. Координационные тренировки в различных видах спорта.

9. Основные понятия и значение тренировки на выносливость.
10. Рациональное распределение труда и отдыха.
11. Факторы, влияющие на адаптацию к аэробной тренировке.
12. Кардиотренажеры и правила работы на них.
13. Круговая тренировка.
14. Танцевальные виды аэробики.
15. Комбинированные виды аэробики.

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

### **Основная литература:**

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 литература:**

1. 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);

- спортивный зал, зал аэробики;

- 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.