

Частное образовательное учреждение высшего образования

**«СВЯТО-ФИЛАРЕТОВСКИЙ ПРАВОСЛАВНО-ХРИСТИАНСКИЙ ИНСТИТУТ»  
(СФИ)**

Принято  
учёным советом СФИ  
21 мая 2015 г. Протокол № 4  
в ред., принятой Ученым советом:  
протоколы от 17.05.2016 г. № 4;  
от 21.04.2017 г. № 2; от 19.03.2018 г. № 2;  
от 22.04.2019 г. № 2

Утверждено  
приказом ректора  
от 01.07.2015 г. № 20-15 од  
в ред. приказов от 28.06.2016 г. № 15/1-16 од;  
от 24.04.2017 г. № 09-17 од;  
от 08.05.2018 г. № 09-18 од;  
от 23.04.2019 г. № 10-19 од

Рабочая программа дисциплины  
**ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ: АТЛЕТИЧЕСКАЯ  
ГИМНАСТИКА**

Основная профессиональная образовательная программа высшего образования  
по направлению подготовки  
**48.03.01 ТЕОЛОГИЯ**

Уровень бакалавриата (академический бакалавриат)

Направленность (профиль) подготовки:  
**Теория и история православной теологии**

Квалификация: **бакалавр**

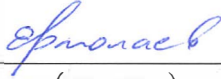
Очная, очно-заочная, заочная формы обучения

# ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ: АТЛЕТИЧЕСКАЯ ГИМНАСТИКА

Рабочая программа дисциплины

*Разработчик:*

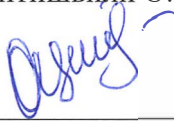
Ермолаев О.А., канд. мед. наук



\_\_\_\_\_  
(подпись)

*Рецензент:*

Цкитишвили О.В., канд. биол. наук



\_\_\_\_\_  
(подпись)

Принято на заседании кафедры философии, гуманитарных и естественнонаучных дисциплин  
14 мая 2015 г., протокол №48

## Аннотация

Дисциплина «Физическая культура и спорт: атлетическая гимнастика» относится к дисциплинам по выбору студента вариативной части блока 1 («Дисциплины (модули)») программы по направлению подготовки 48.03.01 Теология (уровень бакалавриата), профиль «Теория и история православной теологии». Целью освоения дисциплины «Физическая культура и спорт: атлетическая гимнастика» является формирование у студентов общекультурных и профессиональных компетенций через усвоение знаний и овладение умениями и навыками в сфере физической культуры для направленного использования средств физической культуры в сохранении и укреплении здоровья, эффективного выполнения профессиональной деятельности.

Задачи курса:

- обеспечение необходимого уровня физической и психической подготовленности студентов для оптимизации жизнедеятельности, овладение умениями по самоконтролю в процессе занятий физической культурой;
- формирование потребностей в физическом самосовершенствовании и подготовке к профессиональной деятельности, формирование привычки к здоровому образу жизни, воспитание морально-волевых качеств, содействие эстетическому воспитанию и нравственному поведению;
- укрепление здоровья, улучшение физического и психического (психологического) состояния, повышение уровня функционального состояния организма студентов;
- развитие двигательных качеств: координация, ловкость и точность движений, гибкость, выносливость;
- повышение работоспособности, двигательной активности;
- улучшение психического (психологического) состояния, снятие стрессов.

Дисциплина направлена на формирование следующих компетенций выпускника:

### ***Общекультурные компетенции (ОК):***

ОК-8 - способность использовать методы и инструменты физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности .

Программой предусмотрены следующие *виды контроля*:

- *текущий контроль успеваемости*: оценка выполнения заданий на практических занятиях;
- *промежуточная аттестация*: зачет – демонстрация выполнения итоговых практических заданий.

*Общая трудоемкость* освоения дисциплины составляет 328 академических часов для всех форм обучения.

Программой дисциплины предусмотрены для студентов очной формы обучения: лекции (20 ак. час.), практические занятия (308 ак. час.),

Для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья выбор данной дисциплины возможен только случае предварительного согласования с

рекомендациями, отражёнными в индивидуальной программе реабилитации инвалида. При необходимости, для каждого студента данной категории составляется индивидуальный учебный график, учитывающий рекомендации медико-социальной экспертизы.

## **1. Предмет, цели и задачи дисциплины**

*Предметом* дисциплины «Физическая культура и спорт: атлетическая гимнастика» является атлетическая гимнастика.

*Целью* освоения дисциплины «Физическая культура и спорт: атлетическая гимнастика» является формирование у студентов общекультурных компетенций через избирательное использование средств физической культуры и спорта для достижения психофизической готовности человека к успешной профессиональной деятельности.

Для достижения поставленной цели необходимо решить следующие задачи:

- обеспечение необходимого уровня физической и психической подготовленности студентов для оптимизации жизнедеятельности, овладение умениями по самоконтролю в процессе занятий физической культурой;
- формирование потребностей в физическом самосовершенствовании и подготовке к профессиональной деятельности, формирование привычки к здоровому образу жизни, воспитание морально-волевых качеств, содействие эстетическому воспитанию и нравственному поведению;
- укрепление здоровья, улучшение физического и психического (психологического) состояния, повышение уровня функционального состояния организма студентов;
- развитие двигательных качеств: координация, ловкость и точность движений, гибкость, выносливость;
- повышение работоспособности, двигательной активности;
- улучшение психического (психологического) состояния, снятие стрессов.

## **2. Место дисциплины в структуре образовательной программы**

Учебная дисциплина «Физическая культура и спорт: атлетическая гимнастика» относится к дисциплинам по выбору студента блока 1 («Дисциплины (модули)») программы по направлению подготовки 48.03.01 Теология (уровень бакалавриата), профиль «Теория и история православной теологии». Дисциплина базируется на знаниях, умениях и навыках, приобретённых в курсе средней школы «Основы безопасности жизнедеятельности», и связана с освоением дисциплин программы бакалавриата «Физическая культура и спорт», «Социология», «Концепции современного естествознания».

Изучение дисциплины происходит *для очной формы обучения* во 2-м семестре 1-го курса, в 1-м и 2-м семестрах 2-го курса и 1-м и 2-м семестрах 3-го курса; для очно-заочной и заочной форм обучения в 1-м и 2-м семестре 1-го курса, во 2-м семестре 2-го курса, в 1-м и 2-м семестре 3-го курса.

### 3. Требования к результатам освоения дисциплины

*Планируемые результаты обучения по дисциплине* — формирование следующих компетенций:

#### ***Общекультурные компетенции (ОК):***

ОК-8 - способность использовать методы и инструменты физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (ОК-8).

#### Структурные элементы компетенций

В результате изучения дисциплины студент должен

#### Знать:

- роль атлетической гимнастики в профессиональной подготовке студентов и их социокультурном развитии (ОК-8);
- структуру занятия атлетической гимнастикой (ОК-8);
- правила составления различных комплексов упражнений атлетической гимнастики: на различные группы мышц, в разных положениях тела (стоя, сидя, лёжа), специализированных комплексов упражнений, правила составления индивидуального комплекса упражнений (ОК-8);
- упражнения на различные группы мышц, комбинированные упражнения (ОК-8);
- состав специализированных комплексов упражнений (ОК-8);
- методы самоконтроля на занятиях атлетической гимнастикой (ОК-8).

#### Уметь:

- разучивать и демонстрировать упражнения на различные группы мышц (ОК-8);
- составлять и демонстрировать комплексы упражнений атлетической гимнастики на различные группы мышц, включая комбинированные упражнения (ОК-8);
- составлять и демонстрировать комплексы упражнений в различных положениях: стоя, сидя, лёжа (ОК-8);
- составлять и демонстрировать специализированные комплексы упражнений (ОК-8);
- составлять и демонстрировать индивидуально подобранный комбинированный комплекс упражнений (ОК-8).

#### Владеть:

- навыком самоконтроля и соблюдения техники безопасности во время выполнения упражнений по атлетической гимнастике (ОК-8).





## 5. Содержание разделов дисциплины

Раздел 1. *Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) студентов*

Личная и социально-экономическая необходимость специальной психофизической подготовки человека к труду в современных условиях. Общие положения профессионально-прикладной физической подготовки (ППФП). Цель и задачи профессионально-прикладной физической подготовки. ППФП в системе физического воспитания студентов. Средства профессионально-прикладной физической подготовки студентов. Организация, формы и система контроля ППФП студентов в вузе.

Раздел 2. *Понятие гимнастики. Виды. История развития. Атлетическая гимнастика. Роль атлетической гимнастики в общекультурной и профессиональной подготовке студентов*

Понятие гимнастики, виды, история развития. Атлетическая гимнастика в профессиональной подготовке студентов и социокультурное развитие личности студента. Влияние занятий атлетической гимнастикой на организм человека. Физиология мышечной деятельности. Принципы составления и проведения различных комплексов упражнений по атлетической гимнастике.

Раздел 3. *Упражнения на различные группы мышц.*

Упражнения для мышц пальцев и кистей рук. Упражнения для мышц рук и плечевого пояса. Упражнения для мышц-разгибателей рук. Упражнения для дельтовидных мышц. Упражнения для трапециевидных мышц.

Раздел 4. *Упражнения мышц туловища, ног. Комбинированные упражнения. Комплексы упражнений.*

Упражнения для мышц туловища. Упражнения для мышц ног. Комбинированные упражнения. Самоконтроль при занятиях атлетической гимнастикой.

Раздел 5. *Комплексы упражнений в различных положениях тела.*

Комплекс упражнений в положении стоя. Комплекс упражнений в положении сидя. Комплекс упражнений в положении лежа.

Раздел 6. *Упражнения для развития различных физических качеств.*

Упражнения для развития гибкости. Упражнения для развития выносливости.

Раздел 7.

Специализированные комплексы упражнений: упражнения для профилактики остеохондроза позвоночника. Упражнения для профилактики заболеваний суставов. Составление индивидуального комбинированного комплекса упражнений.