

Частное образовательное учреждение высшего образования
«СВЯТО-ФИЛАРЕТОВСКИЙ ПРАВОСЛАВНО-ХРИСТИАНСКИЙ ИНСТИТУТ»

(СФИ)

Принято
учёным советом СФИ
7 мая 2018 г.
Протокол № 3



Богословский факультет

Кафедра философии, гуманитарных и естественнонаучных дисциплин

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ: АТЛЕТИЧЕСКАЯ ГИМНАСТИКА

Рабочая программа дисциплины

Уровень высшего образования

БАКАЛАВРИАТ

Направление подготовки

48.03.01 Теология

Профиль

Теория и история православной теологии

Очная, очно-заочная, заочная формы обучения

Москва 2018

Аннотация

Дисциплина «Физическая культура и спорт: атлетическая гимнастика» относится к дисциплинам по выбору студента блока 1 («Дисциплины (модули)») программы подготовки по направлению 48.03.01 «Теология» (уровень бакалавриата), профиль «Теория и история православной теологии». Целью освоения дисциплины «Физическая культура и спорт: ритмическая 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.

Дисциплина направлена на формирование следующих компетенций выпускника:

Общекультурные компетенции (ОК):

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

Программой предусмотрены следующие *виды контроля*:

- текущий контроль успеваемости: оценка тестового задания;
- промежуточная аттестация: зачет в виде оценки выполненного и продемонстрированного практического задания.

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

Программой дисциплины предусмотрены *для студентов очной формы обучения*: лекции (12 ак. час.), практические занятия (284 ак.час.), 44 ак.час. отводится на самостоятельную работу.

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 музыкальности, пластичности, умение творчески выразить свое восприятие музыки в движениях;
 - развитие двигательных качеств: координация, ловкость и точность движений, гибкость, пластичность;
 - 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 подготовки по направлению 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 и 3-го курса, в для очно-заочной и заочной форм обучения в 1-м и 2-м семестрах 2 и 3 курса.

3. Требования к результатам освоения дисциплины

Планируемые результаты обучения по дисциплине — формирование следующих компетенций:

Общекультурные компетенции (ОК):

- 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 в профессиональной подготовке студентов и его социокультурном развитии;
- структуру занятия атлетической гимнастикой;

- 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;
- упражнения на различные группы мышц, комбинированные упражнения
- состав специализированных комплексов упражнений
- методы самоконтроля на занятиях атлетической гимнастикой

Уметь:

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

Владеть:

- навыком самоконтроля и соблюдения техники безопасности во время выполнения упражнений по атлетической гимнастике .

4. Объем дисциплины и виды учебной работы

Общая трудоемкость дисциплины составляет 328 академических часов

Для очной формы обучения

Вид учебной работы	Всего Часов	Семестры							
		1	2	3	4	5	6	7	8
Контактная работа обучающихся с преподавателем, (всего)	284		52	54	54	58	66		
<i>в том числе:</i>									
Занятия лекционного типа (лекции)	12		4	2	2	2	2		
Занятия семинарского типа, <i>в том числе:</i>									
Семинары									
практические занятия	272		48	52	52	56	64		

Для заочной формы обучения

Вид учебной работы	Всего Часов	Семестры									
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Контактная работа обучающихся с преподавателем, (всего)	6				2	2	2				
<i>в том числе:</i>											
Занятия лекционного типа (лекции)											
Занятия семинарского типа, <i>в том числе:</i>											
Семинары											
практические занятия	6				2	2	2				
Самостоятельная работа (всего)	322				60	124	138				
<i>в том числе:</i>											
Подготовка к семинарам, чтение литературы, повторение материала лекций.	322				60	124	138				
Вид промежуточной аттестации: (зачет)					Зачёт	Зачёт	Зачёт				
Общая трудоемкость часов	328				62	126	140				
Зачетных единиц											

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 трапецевидных 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.