

Государственное образовательное учреждение высшего образования  
**«КОМИ РЕСПУБЛИКАНСКАЯ АКАДЕМИЯ  
ГОСУДАРСТВЕННОЙ СЛУЖБЫ И УПРАВЛЕНИЯ»  
(ГОУ ВО КРАГСИУ)**

**«КАНМУ СЛУЖБАӦ ДА ВЕСЬКӦДЛЫНЫ ВЕЛӦДАН КОМИ  
РЕСПУБЛИКАСА АКАДЕМИЯ»**  
вылыс тшупӧда велӧдан канму учреждение  
(КСдаВВКРА ВТШВ КУ)

**УТВЕРЖДАЮ**  
Руководитель ОПОП  
46.03.02 Документоведение и  
архивоведение  
И.А. Игнатов  
«29» марта 2019 г.  
(в ред. от «21» мая 2020 г.)



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)  
ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ:  
Атлетическая гимнастика**

Направление подготовки – *46.03.02 Документоведение и архивоведение*

Направленность (профиль) – *«Документационное обеспечение управления»*

Уровень высшего образования – *бакалавриат*

Форма обучения – *очная, заочная*

Год начала подготовки – *2019*

Сыктывкар

2020

Рабочая программа дисциплины (модуля) по физической культуре и спорту: «Атлетическая гимнастика» составлена в соответствии с требованиями:

- Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования по направлению подготовки 46.03.02 Документоведение и архивоведение (уровень бакалавриата), утвержденного приказом Минобрнауки России от 06.03.2015 № 176;

- Приказа Минобрнауки России «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по образовательным программам высшего образования – программам бакалавриата, программам специалитета, программам магистратуры» от 05.04.2017 № 301;

- Порядка реализации дисциплин (модулей) по физической культуре и спорту, утвержденного решением Ученого совета ГОУ ВО «Коми республиканская академия государственной службы и управления» от 31.08.2017 № 16.

- учебного плана ГОУ ВО «Коми республиканская академия государственной службы и управления» по направлению 46.03.02 Документоведение и архивоведение (уровень бакалавриата) направленность (профиль) «Документационное обеспечение управления».

## **1. Цели и задачи учебной дисциплины**

### ***1.1. Цель изучения учебной дисциплины***

Целью освоения дисциплины (модуля) по физической культуре и спорту: «Атлетическая гимнастика» является формирование физической культуры личности и способности направленного использования атлетической гимнастики для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности.

### ***1.2. Задачи учебной дисциплины***

Задачами освоения дисциплины являются:

- понимать социальную значимость физической культуры, в том числе атлетической гимнастики, и её роли в развитии личности и подготовке к профессиональной деятельности;
- знать научно-биологические и практические основы занятий по атлетической гимнастике для поддержания здорового образа жизни;
- формирование мотивационно-ценностного отношения к занятиям атлетической гимнастикой с установкой на здоровый стиль жизни, физическое совершенствование и самовоспитание привычки к регулярным занятиям физическими упражнениями;
- овладение системой практических умений и навыков по атлетической гимнастике, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности;
- приобретение личного опыта повышения двигательных и функциональных возможностей с помощью занятий атлетической гимнастикой, обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности к будущей профессии и быту;
- создание основы для творческого и методически обоснованного использования физкультурно-спортивной деятельности в целях последующих жизненных и профессиональных достижений.

### ***1.3. Виды компетенций, формируемые в результате освоения дисциплины***

Изучение дисциплины (модуля) по физической культуре и спорту: «Атлетическая гимнастика» направлено на формирование общекультурной компетенции:

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

### ***1.4. Место дисциплины в структуре образовательной программы:***

Дисциплина (модуль) по физической культуре и спорту: «Атлетическая гимнастика» является обязательной для изучения, относится к вариативной части элективных дисциплин (модулей) программы Блока 1 «Дисциплины (модули)».

## 2. Требования к результатам освоения учебной дисциплины

В результате изучения дисциплины (модуля) по физической культуре и спорту: «Атлетическая гимнастика» обучающиеся должны овладеть следующими знаниями, умениями и навыками, соотнесенными с планируемыми результатами освоения образовательной программы:

Формируемые компетенции	Планируемые результаты освоения учебной дисциплины		
	Знать	Уметь	Владеть
<i>Общекультурные компетенции</i>			
ОК–8 – способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	роль физической культуры, в том числе атлетической гимнастики, в формировании здорового образа жизни; научно-биологические и практические основы занятий атлетической гимнастикой; социальную роль физической культуры, в том числе атлетической гимнастики, в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности; основные принципы формирования индивидуальных комплексов упражнений по атлетической гимнастике	уметь творчески использовать физкультурно-спортивную деятельность для достижения жизненных и профессиональных целей, повышения своих функциональных и двигательных возможностей; уметь планировать объем и интенсивность индивидуальных занятий по атлетической гимнастике	способностью использовать методы и средства атлетической гимнастики для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

### 3. Объём учебной дисциплины

#### Очная форма обучения

Дисциплина реализуется в 6-х семестрах

#### 1 семестр реализации

Виды учебной работы	Распределение учебного времени
<b>Контактная работа</b>	<b>36</b>
Аудиторные занятия (всего):	36
<i>Лекции</i>	-
<i>Практические занятия</i>	36
<i>Лабораторные занятия</i>	-
Промежуточная аттестация	
<i>Зачет</i>	
<i>Вид текущей аттестации</i>	тесты физической подготовленности
<b>Общая трудоёмкость дисциплины:</b>	
<i>часы</i>	<b>36</b>
<i>зачётные единицы</i>	-

#### 2 семестр реализации

Виды учебной работы	Распределение учебного времени
<b>Контактная работа</b>	<b>76</b>
Аудиторные занятия (всего):	76
<i>Лекции</i>	-
<i>Практические занятия</i>	76
<i>Лабораторные занятия</i>	-
Промежуточная аттестация	
<i>Зачет</i>	
<i>Вид текущей аттестации</i>	тесты физической подготовленности
<b>Общая трудоёмкость дисциплины:</b>	
<i>часы</i>	<b>76</b>
<i>зачётные единицы</i>	-

#### 3 семестр реализации

Виды учебной работы	Распределение учебного времени
<b>Контактная работа</b>	<b>54</b>
Аудиторные занятия (всего):	54
<i>Лекции</i>	-
<i>Практические занятия</i>	54
<i>Лабораторные занятия</i>	-
Промежуточная аттестация	
<i>Зачет</i>	
<i>Вид текущей аттестации</i>	тесты физической подготовленности
<b>Общая трудоёмкость дисциплины:</b>	
<i>часы</i>	<b>54</b>
<i>зачётные единицы</i>	-

**4 семестр реализации**

<b>Виды учебной работы</b>	<b>Распределение учебного времени</b>
<b>Контактная работа</b>	<b>54</b>
Аудиторные занятия (всего):	54
<i>Лекции</i>	-
<i>Практические занятия</i>	54
<i>Лабораторные занятия</i>	-
Промежуточная аттестация	
<i>Зачет</i>	
<i>Вид текущей аттестации</i>	тесты физической подготовленности
<b>Общая трудоёмкость дисциплины:</b>	
<i>часы</i>	<b>54</b>
<i>зачётные единицы</i>	-

**5 семестр реализации**

<b>Виды учебной работы</b>	<b>Распределение учебного времени</b>
<b>Контактная работа</b>	<b>54</b>
Аудиторные занятия (всего):	<b>54</b>
<i>Лекции</i>	54
<i>Практические занятия</i>	-
<i>Лабораторные занятия</i>	54
Промежуточная аттестация	-
<i>Зачет</i>	
<i>Вид текущей аттестации</i>	тесты физической подготовленности
<b>Общая трудоёмкость дисциплины:</b>	
<i>часы</i>	
<i>зачётные единицы</i>	<b>54</b>

**6 семестр реализации**

<b>Виды учебной работы</b>	<b>Распределение учебного времени</b>
<b>Контактная работа</b>	<b>54</b>
Аудиторные занятия (всего):	54
<i>Лекции</i>	-
<i>Практические занятия</i>	54
<i>Лабораторные занятия</i>	-
Промежуточная аттестация	
<i>Зачет</i>	
<i>Вид текущей аттестации</i>	тесты физической подготовленности
<b>Общая трудоёмкость дисциплины:</b>	
<i>часы</i>	<b>54</b>
<i>зачётные единицы</i>	-

**Заочная форма обучения**

Освоение дисциплины для обучающихся по заочной форме обучения проходит в форме самостоятельной работы.

#### 4. Содержание дисциплины

Вид спорта	Содержание занятий
Атлетическая гимнастика (ОК–8)	<p>Методики эффективных и экономичных способов овладения жизненно важными умениями и навыками. Формирование умения студентов правильно ходить, держать осанку, соблюдать дыхание. Упражнения в движении. Беговые серии.</p> <p>Выполнение физических упражнений, способствующих общему оздоровлению организма. Комплексы физических упражнений, способствующие общему укреплению сердечно-сосудистой и дыхательной систем.</p> <p>Воспитание выносливости. Применение средств физической культуры, направленных на воспитание выносливости студентов. Выполнение беговых и др. упражнений, способствующих воспитанию выносливости.</p> <p>Воспитание силы. Выполнение упражнений с отягощением. Упражнения на формирование силы рук, ног, верхнего и нижнего пресса.</p> <p>Воспитание гибкости. Выполнение упражнений с большой амплитудой. Упражнения на ковре: гимнастический мост, шпагат и др.</p> <p>Воспитание координационных способностей. Набор двигательных простейших элементов и упражнений, составление их в связки, комбинации, комплексы.</p> <p>Воспитание двигательной памяти. Применение средств физической культуры, направленных на воспитание у студентов двигательной памяти. Упражнения, выполняемые «зеркально», с закрытыми глазами.</p> <p>Методика обучения гимнастике. Выполнение общих развивающих упражнений в движении, на месте.</p> <p>Использование нетрадиционных методов обучения на занятиях физической культурой в вузе. Использование метода модерации, «открытое пространство». Составление комплексов упражнений на заданную тему.</p>

#### 5. Учебно-методическое и информационное обеспечение учебной дисциплины

##### 5.1. Основная литература:

1. Евсеев, Ю.И. Физическая культура / Ю.И. Евсеев. – 9-е изд., стер. – Ростов н/Д : Издательство «Феникс», 2014. – 448 с. : табл. – (Высшее образование). – Режим доступа: по подписке. – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=271591>.

2. Физическая культура и физическая подготовка / И.С. Барчуков, Ю.Н. Назаров, В.Я. Кикоть и др. ; ред. В.Я. Кикоть, И.С. Барчуков. – М. : Юнити-Дана, 2015. – 432 с. – Режим доступа: по подписке. – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=117573>.

##### 5.2. Дополнительная литература:

1. Вайнер, Э.Н. Краткий энциклопедический словарь: адаптивная физическая культура / Э.Н. Вайнер, С.А. Кастионин. – 3-е изд., стер. – М.: Издательство «Флинта», 2018. – 145 с. – Режим доступа: по подписке. – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=79336>.

2. Вайнер, Э.Н. Лечебная физическая культура / Э.Н. Вайнер. – 4-е изд., стер. – М.: Издательство «Флинта», 2018. – 420 с. – Режим доступа: по подписке. – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=500656>.

3. Евсеев, С.П. Теория и организация адаптивной физической культуры / С.П. Евсеев. – М.: Спорт, 2016. – 616 с.: ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=454238>.

4. Кузнецов, И.А. Прикладная физическая культура для студентов специальных медицинских групп / И.А. Кузнецов, А.Э. Буров, И.В. Качанов. – М.; Берлин: Директ-Медиа, 2019. – 179 с.: ил., табл. – Режим доступа: по подписке. – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=494862>.

5. Чеснова, Е.Л. Физическая культура: [16+] / Е.Л. Чеснова. – М.: Директ-Медиа, 2013. – 160 с. – Режим доступа: по подписке. – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=210945>.

### **5.3. Электронно-библиотечная система:**

1. Электронно-библиотечная система «Университетская библиотека онлайн» ([www.biblioclub.ru](http://www.biblioclub.ru)).

2. Национальная электронная библиотека (<https://нэб.рф>).

### **5.4. Профессиональные базы данных, информационно-справочные и поисковые системы:**

1. справочно-правовая система «Гарант».

2. справочно-правовая система «Консультант Плюс».

3. Электронно-библиотечная система «Университетская библиотека онлайн» ([www.biblioclub.ru](http://www.biblioclub.ru)).

4. Научная электронная библиотека ([www.e-library.ru](http://www.e-library.ru)).

5. Национальная электронная библиотека (<https://нэб.рф>).

## **6. Средства обеспечения освоения учебной дисциплины**

В учебном процессе при реализации учебной дисциплины (модуля) по физической культуре и спорту: «Атлетическая гимнастика» используются следующие ресурсы:

<b>Информационные технологии</b>	<b>Перечень программного обеспечения и информационных справочных систем</b>
Офисный пакет для работы с документами	Microsoft Office Professional LibreOffice
Информационно-справочные системы	Справочно-правовая система "Консультант Плюс"
	Справочно-правовая система "Гарант"
Электронно-библиотечные системы	ЭБС «Университетская библиотека онлайн»
	Научная электронная библиотека ( <a href="http://www.e-library.ru">www.e-library.ru</a> )
	Национальная электронная библиотека ( <a href="https://нэб.рф">https://нэб.рф</a> )
Электронная почта	Электронная почта в домене krag.su
Средства для организации вебинаров, телемостов и конференций	Сервисы веб- и видеоконференцсвязи, в том числе BigBlueButton



Сопровождение освоения дисциплины обучающимся возможно с использованием электронной информационно-образовательной среды ГОУ ВО КРАГСиУ, в том числе образовательного портала на основе Moodle (<https://moodle.krags.ru>).

## **7. Материально-техническое обеспечение освоения учебной дисциплины**

При проведении учебных занятий по дисциплине (модулю) по физической культуре и спорту: «Атлетическая гимнастика» задействована материально-техническая база ГОУ ВО КРАГСиУ, в состав которой входят следующие средства и ресурсы для организации самостоятельной и совместной работы обучающихся с преподавателем:

– учебная аудитория №103 (спортивный зал для проведения занятий практического типа, текущего контроля и промежуточной аттестации).

### **Оснащенность спортивного зала:**

Теннисные столы, маты, мешок боксерский, скамьи гимнастические, степплатформы, палки деревянные, коврики напольные, приспособления для растяжки, спортивные тренажеры, турники, шведская стенка, резинки для растяжки, мячи кожаные, гантели, блины спортивные, приспособления для отжимания, хула-хупы алюминиевые, скакалки, мячи утяжеленные.

Для освоения дисциплины в форме самостоятельной работы обучающимся предоставляются:

– помещение для самостоятельной работы обучающихся, оснащенное компьютерной техникой с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду организации;

– компьютерные классы, оснащенные современными персональными компьютерами, работающими под управлением операционных систем Microsoft Windows, объединенными в локальную сеть и имеющими выход в Интернет;

– библиотека Академии, книжный фонд которой содержит научно-исследовательскую литературу, научные журналы и труды научных конференций, а также читальный зал;

– серверное оборудование, включающее, в том числе, несколько серверов серии IBM System X, а также виртуальные сервера, работающие под управлением операционных систем Calculate Linux, включенной в Реестр Российского ПО, и Microsoft Windows Server и служащими для размещения различных сервисов и служб, в том числе для обеспечения работы СУБД MySQL и MS SQL Server;

– сетевое коммутационное оборудование, обеспечивающее работу локальной сети, предоставление доступа к сети Internet с общей скоростью подключения 10 Мбит/сек, а также работу беспроводного сегмента сети Wi-Fi в помещениях Академии;

– интерактивные информационные киоски «Инфо»;

– программные и аппаратные средства для проведения видеоконференцсвязи.

Кроме того, в образовательном процессе обучающимися широко используются следующие электронные ресурсы:

– система Internet (скорость подключения – 5 Мбит/сек);

– сайт [www.krags.ru](http://www.krags.ru);

– беспроводная сеть Wi-Fi (в открытом доступе).