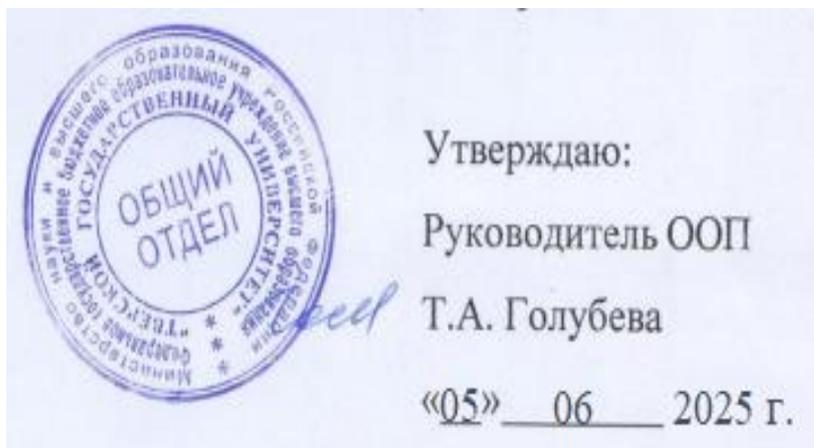


Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Лельчицкий Игорь Давыдович  
Должность: и.о. проректора по образовательной деятельности  
Дата подписания: 17.03.2026 12:10:02  
Уникальный программный ключ:  
aa5b5ee17d97a2e4d94e98e995320af94f043ce2

УП: 44.03.01 Пед обр  
ИЗОиД 2025.plx

**МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**  
**ФГБОУ ВО «ТВЕРСКОЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»**



Рабочая программа дисциплины

## Атлетическая гимнастика

Закреплена за кафедрой:	<b>Физического воспитания</b>
Направление подготовки:	<b>44.03.01 Педагогическое образование</b>
Направленность (профиль):	<b>Изобразительное искусство в образовании и дизайн</b>
Квалификация:	<b>Бакалавр</b>
Форма обучения:	<b>очная</b>
Семестр:	<b>1,2,3,4</b>

Программу составил(и):

*канд. биол. наук, доц., Федорова Наталья Алексеевна; без уч. степ., старший преподаватель, Белоусова Елена Владимировна*

## 1. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ДИСЦИПЛИНЫ

### Цели освоения дисциплины (модуля):

Целью освоения дисциплины является формирование физической культуры личности, способности направленно использовать разнообразные средства физической культуры и спорта, в том числе и атлетической гимнастики, с целью сохранения и укрепления здоровья, поддержания оптимального уровня физической подготовленности, обеспечивающего полноценную социальную и профессиональную деятельность.

### Задачи :

Достижение поставленной цели предусматривает решение следующих задач:

- формирование понимания социальной значимости физической культуры и её роли в развитии личности и подготовке к профессиональной деятельности;
- содействие разностороннему развитию личности, сохранению и укреплению его здоровья, повышению уровня общей физической подготовленности и специальной подготовленности в оздоровительных системах физических упражнений, развитию профессионально важных физических качеств и психомоторных способностей будущих специалистов;
- формирование потребности в физическом самосовершенствовании, установки на здоровый образ жизни и поддержание высокого уровня здоровья через сознательное и творческое использование средств физической культуры;
- формирование знаний основ безопасности при самостоятельных занятиях физической культурой и спортом;
- формирование навыков поддержания необходимого уровня общей физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

## 2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ООП

Цикл (раздел) ОП: Б1.О

### Требования к предварительной подготовке обучающегося:

Для изучения данной учебной дисциплины необходимы следующие знания, умения и навыки, формируемые в рамках общего среднего образования.

#### Знания:

- роли и значения занятий физической культурой и спортом в укреплении здоровья человека, профилактике вредных привычек, ведении здорового образа жизни;
- основ организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности;
- социально-биологических основ культуры здоровья. Умения:
- владеть основными двигательными действиями и физическими упражнениями из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры;
- максимально проявлять физические способности при выполнении тестовых упражнений по физической культуре;
- планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха.

#### Навыки:

- выполнения жизненно важных двигательных умений различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;
- выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности.

Физическая культура и спорт

**Дисциплины (модули) и практики, для которых освоение данной дисциплины (модуля) необходимо как предшествующее:**

### 3. ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ

<b>Общая трудоемкость</b>	0 ЗЕТ
Часов по учебному плану	328
<b>в том числе:</b>	
самостоятельная работа	204

### 4. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ, СООТНЕСЕННЫЕ С ПЛАНИРУЕМЫМИ РЕЗУЛЬТАТАМИ ОСВОЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

УК-7.1: Выбирает здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма и условий реализации профессиональной деятельности

УК-7.2: Планирует свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности

УК-7.3: Соблюдает и пропандирует нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности

### 5. ВИДЫ КОНТРОЛЯ

Виды контроля в семестрах:	
зачеты	2, 4

### 6. ЯЗЫК ПРЕПОДАВАНИЯ

Язык преподавания: русский.

### 7. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

№	Наименование разделов и тем	Вид занятия	Сем.	Часов	Примечание
	Раздел 1. Раздел 1.Техническая подготовка атлетов.				
1.1	Тема 1. Техника выполнения упражнений с гантелями различного веса (от 5 до 25 кг).	Пр	1	3	
1.2	Тема 1. Техника выполнения упражнений с гантелями различного веса (от 5 до 25 кг).	Ср	1	6	
1.3	Тема 2. Техника выполнения упражнений со штангой	Пр	1	3	
1.4	Тема 2. Техника выполнения упражнений со штангой	Ср	1	6	
1.5	Тема 3. Техника выполнения упражнений с использованием собственного веса	Пр	1	5	
1.6	Тема 3. Техника выполнения упражнений с использованием собственного веса	Ср	1	6	
1.7	Тема 4. Техника выполнения упражнений на специальных тренажерах	Пр	1	6	

1.8	Тема 4. Техника выполнения упражнений на специальных тренажёрах	Ср	1	7	
	Раздел 2. Раздел 2. Физическая подготовка атлетов.				
2.1	Тема 5. Овладение силовыми и скоростно-силовыми упражнениями. Сочетание скоростно-силовых упражнений с упражнениями на выносливость. Правильное дыхание во время выполнения упражнений.	Пр	1	17	
2.2	Тема 5. Овладение силовыми и скоростно-силовыми упражнениями. Сочетание скоростно-силовых упражнений с упражнениями на выносливость. Правильное дыхание во время выполнения упражнений.	Ср	1	23	
	Раздел 3. Раздел 3. Выполнение комплексов упражнений				
3.1	Тема 6. Дельтовидные мышцы. Бицепсы.	Пр	2	10	
3.2	Тема 7. Мышцы спины. Грудные мышцы.	Пр	2	10	
3.3	Тема 8. Мышцы живота. Мышцы бедра. Мышцы голени.	Пр	2	10	
3.4	Тема 6. Дельтовидные мышцы. Бицепсы.	Ср	2	17	
3.5	Тема 7. Мышцы спины. Грудные мышцы.	Ср	2	17	
3.6	Тема 8. Мышцы живота. Мышцы бедра. Мышцы голени.	Ср	2	18	
	Раздел 4. Раздел 1. Техническая подготовка атлетов.				
4.1	Тема 1. Совершенствование техники выполнения упражнений с гантелями различного веса (от 5 до 25 кг).	Пр	3	6	
4.2	Тема 1. Совершенствование техники выполнения упражнений с гантелями различного веса (от 5 до 25 кг).	Ср	3	9	
4.3	Тема 2. Совершенствование техники выполнения упражнений со штангой	Пр	3	6	
4.4	Тема 2. Совершенствование техники выполнения упражнений со штангой	Ср	3	9	
4.5	Тема 3. Совершенствование техники выполнения упражнений с использованием собственного веса	Пр	3	6	
4.6	Тема 3. Совершенствование техники выполнения упражнений с использованием собственного веса	Ср	3	9	
4.7	Тема 4. Совершенствование техники выполнения упражнений на специальных тренажёрах	Пр	3	6	

4.8	Тема 4.Совершенствование техники выполнения упражнений на специальных тренажёрах	Ср	3	9	
	Раздел 5. Раздел 2. Физическая подготовка атлетов.				
5.1	Тема 5.Выполнение силовых и скоростно-силовых упражнений. Сочетание скоростно- силовых упражнений с упражнениями на выносливость. Правильное дыхание во время выполнения упражнений.	Пр	3	10	
5.2	Тема 5.Выполнение силовых и скоростно-силовых упражнений. Сочетание скоростно- силовых упражнений с упражнениями на выносливость. Правильное дыхание во время выполнения упражнений.	Ср	3	12	
	Раздел 6. Раздел 3. Составление и выполнение комплексов упражнений				
6.1	Тема 6. Дельтовидные мышцы. Бицепсы.	Пр	4	10	
6.2	Тема 6. Дельтовидные мышцы. Бицепсы.	Ср	4	16	
6.3	Тема 7. Мышцы спины. Грудные мышцы.	Пр	4	8	
6.4	Тема 7. Мышцы спины. Грудные мышцы.	Ср	4	20	
6.5	Тема 8. Мышцы живота. Мышцы бедра. Мышцы голени.	Пр	4	8	
6.6	Тема 8. Мышцы живота. Мышцы бедра. Мышцы голени.	Ср	4	20	

### **Образовательные технологии**

Игровые технологии  
 Дискуссионные технологии (форум, симпозиум, дебаты, аквариумная дискуссия, панельная дискуссия, круглый стол, фасилитированная и т.д.)  
 Информационные (цифровые) технологии  
 Активное слушание

### **Список образовательных технологий**

1	Игровые технологии
2	Дискуссионные технологии (форум, симпозиум, дебаты, аквариумная дискуссия, панельная дискуссия, круглый стол, фасилитированная и т.д.)
3	Информационные (цифровые) технологии
4	Активное слушание

## **8. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ТЕКУЩЕЙ И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ**

### **8.1. Оценочные материалы для проведения текущей аттестации**

Текущий контроль успеваемости:  
 Текущий контроль включает оценку качества выполнения студентами заданий в ходе практических занятий и регулярность их посещения. Критерии оценивания в 1 - 4 модуле:

100% посещение - 10 баллов.

Примеры заданий, которые студенты выполняют в ходе практических занятий:

- Основные упражнения для развития мышц плечевого пояса: подъем рук до уровня плеч, вверх, круговые движения руками с отягощением;
- Основные упражнения для развития мышц груди: разведение рук с гантелями, лежа на наклонной скамье; жим штанги обеими руками узким или широким хватом лежа на скамье;
- Основные упражнения для развития мышц живота: поднимание и опускание туловища до касания головой колен из положения лежа, ноги закреплены, руки за головой; медленное поднимание ног вверх из положения в висе на перекладине.

### 8.2. Оценочные материалы для проведения промежуточной аттестации

Промежуточная аттестация:

Успешностью освоения учебного материала является экспертная оценка преподавателя, учитывающая регулярность посещения обязательных учебных занятий и выполнение установленных во 2 и 4 семестрах тестов общей физической подготовки: в 3 и 4 модуле студенты выполняют не более 5 тестов в каждом модуле.

### 8.3. Требования к рейтинг-контролю

Критерии оценивания в 1 - 2 модуле: 100% посещение – по 10 баллов;

3 модуль: 100% посещение – 10 баллов, 4 контрольных теста (по выбору из перечисленных ниже). Максимальное количество: 7 баллов за один тест.

4 модуль: 100% посещение – 10 баллов, 4 контрольных теста (по выбору из перечисленных ниже). Максимальное количество: 7 баллов за один тест. Проведение разработанного комплекса ОРУ в подготовительной части урока

- 4 балла (сроки проведения – в течение учебного года).

Максимальная сумма баллов, которую студент может набрать за один учебный год – 100 баллов. Для получения зачета достаточно получить 40 баллов.

При подготовке к практическому зачету по дисциплине еще раз подробно ознакомьтесь с условиями сдачи зачета, с контрольными нормативами, повторите технику выполнения каждого физического упражнения.

## 9. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

### Рекомендуемая литература

#### Основная

Шифр	Литература
Л.1.1	Дворкин, Атлетическая гимнастика. Методика обучения, Москва: Юрайт, 2024, ISBN: 978-5-534-11034-0, URL: <a href="https://urait.ru/bcode/540810">https://urait.ru/bcode/540810</a>
Л.1.2	Чепиков, Атлетическая гимнастика, Москва: Юрайт, 2024, ISBN: 978-5-534-11089-0, URL: <a href="https://urait.ru/bcode/542172">https://urait.ru/bcode/542172</a>
Л.1.3	Дворкин, Атлетическая гимнастика. Методика обучения, Москва: Юрайт, 2024, ISBN: 978-5-534-11032-6, URL: <a href="https://urait.ru/bcode/540832">https://urait.ru/bcode/540832</a>
Л.1.4	Иванов А. В., Элективный курс «Физическая культура и спорт. Атлетическая гимнастика», Симферополь: КИПУ, 2023, ISBN: , URL: <a href="https://e.lanbook.com/book/387566">https://e.lanbook.com/book/387566</a>
Л.1.5	Маскаева Т. Ю., Атлетическая гимнастика в физическом воспитании студентов, Москва: РУТ (МИИТ), 2023, ISBN: , URL: <a href="https://e.lanbook.com/book/367646">https://e.lanbook.com/book/367646</a>

## Перечень программного обеспечения

1	Google Chrome
2	WinDjView
3	Kaspersky Endpoint Security 10 для Windows

### Современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы

1	Репозиторий ТвГУ
2	Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU (подписка на журналы)
3	ЭБС ТвГУ
4	ЭБС «Лань»
5	ЭБС IPRbooks
6	ЭБС «Университетская библиотека онлайн»
7	ЭБС «ЮРАИТ»
8	ЭБС «ZNANIUM.COM»

### 10. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Аудит-я	Оборудование
3-320	комплект учебной мебели, сетка волейбольная, щиты баскетбольные, антенны под карман для волейбольной сетки, карманы для антенн, кольцо баскетбольное,

### 11. МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ

Примерный перечень физических упражнений для подготовки к зачету по дисциплине:

1. Прыжок в длину с места
2. Прыжки через гимнастическую скамейку боком (кол-во раз)
3. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (кол-во раз)
4. Поднимание туловища из положения «лежа на спине» в положение «сидя», руки за головой, ноги закреплены (кол-во раз.)
5. Поднимание и опускание туловища лежа на бедрах лицом вниз на опоре высотой 100 см (к-во раз)
6. Приседания с отягощением (к-во раз)