

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Лельчицкий Игорь Давыдович  
Должность: и.о. проректора по образовательной деятельности  
Дата подписания: 18.06.2026 16:42:06  
Уникальный программный ключ:  
aa5b5ee17d97a2e4d94e98e995320af94f043ce2

УП:  
04.03.01

**МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**ФГБОУ ВО «ТВЕРСКОЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»**



УТВЕРЖДАЮ  
Руководитель ООП  
Феофанова М.А.

"28" мая 2026 г.

Рабочая программа дисциплины

**Атлетическая гимнастика**

Закреплена за **Физического воспитания**  
кафедрой:

Направление **04.03.01 Химия**  
подготовки:

Направленность **Экспертная и медицинская химия**  
(профиль):

Квалификация: **Бакалавр**

Форма **очная**

Семестр: **1,2,3,4**

Программу  
*Гужова Татьяна Ивановна*

Тверь, 2026

## 1. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ДИСЦИПЛИНЫ

### Цели освоения дисциплины (модуля):

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 :

- 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

## 2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ООП

Цикл (раздел) ОП: Б1.О

### Требования к предварительной подготовке обучающегося:

Адаптивная физическая культура

Спортивные игры

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

Адаптивная физическая культура

Плавание

Физическая культура и спорт

Спортивные игры

## 3. ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ

<b>Общая трудоемкость</b>	0 ЗЕТ
Часов по учебному плану	328
<b>в том числе:</b>	
самостоятельная работа	188

#### 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 пропагандирует 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	Образоват. технологии
	Раздел 1. Раздел 1. Техническая подготовка атлетов. Техника выполнения упражнений с гантелями различного веса (от 5 до 25 кг).				
1.1		Пр	1	8	
1.2		Ср	1	10	
	Раздел 2. Техника выполнения упражнений со штангой				
2.1		Пр	1	8	
2.2		Ср	1	10	
	Раздел 3. Техника выполнения упражнений с использованием собственного веса				
3.1		Пр	1	8	
3.2		Ср	1	10	
	Раздел 4. Техника выполнения упражнений на специальных тренажёрах				
4.1		Пр	1	10	

4.2		Ср	1	18	
	Раздел 5. Раздел 2. Физическая подготовка атлетов Овладение силовыми и скоростно-силовыми упражнениями. Сочетание скоростно-силовых упражнений с упражнениями на выносливость. Правильное дыхание во время выполнения упражнений				
5.1		Пр	2	6	
5.2		Ср	2	16	
	Раздел 6. Раздел 3. Выполнение комплексов упражнений Дельтовидные мышцы. Бицепсы				
6.1		Пр	2	8	
6.2		Пр	2	12	
	Раздел 7. Мышцы спины. Грудные мышцы				
7.1		Пр	2	2	
7.2		Ср	2	12	
	Раздел 8. Мышцы живота. Мышцы бедра. Мышцы голени				
8.1		Пр	2	8	
8.2		Ср	2	18	
	Раздел 9. Раздел 4. Техническая подготовка атлетов. Совершенствование техники выполнения упражнений с гантелями различного веса (от 5 до 25 кг).				
9.1		Пр	3	8	
9.2		Ср	3	10	
	Раздел 10. Совершенствование техники выполнения упражнений со штангой				
10.1		Пр	3	8	
10.2		Ср	3	10	
	Раздел 11. Совершенствование техники выполнения упражнений с использованием собственного веса				
11.1		Пр	3	8	

11. 2		Ср	3	10	
	Раздел 12. Совершенствование техники выполнения упражнений на специальных тренажёрах				
12. 1		Пр	3	10	
12. 2		Ср	3	18	
	Раздел 13. Раздел 5. Физическая подготовка атлетов Выполнение силовых и скоростно-силовых упражнений. Сочетание скоростно-силовых упражнений с упражнениями на выносливость. Правильное дыхание во время выполнения упражнений				
13. 1		Пр	4	7	
13. 2		Ср	4	20	
	Раздел 14. Раздел 6. Составление и выполнение комплексов упражнений Дельтовидные мышцы. Бицепсы				
14. 1		Пр	4	8	
14. 2		Ср	4	13	
	Раздел 15. Мышцы спины. Грудные мышцы				
15. 1		Пр	4	5	
15. 2		Ср	4	13	
	Раздел 16. Мышцы живота. Мышцы бедра. Мышцы голени				
16. 1		Пр	4	3	
16. 2		Пр	4	13	

### Образовательные технологии

Технологии личностно-ориентированного подхода  
Технологии дифференцированного физкультурного образования  
Здоровьесберегающие технологии  
Информационно-коммуникативные технологии  
Технология поддержки  
Методы развития физических качеств: равномерный метод, переменный метод, повторный метод, круговой метод  
Методы строго регламентированного упражнения

### Список образовательных технологий

1	Информационные (цифровые) технологии
2	Активное слушание

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

### 8.1. Оценочные материалы для проведения текущей аттестации

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

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

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

2 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.

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)

9. Сведения об обновлении рабочей программы дисциплины (или модуля)

№ п.п. Обновленный раздел рабочей программы дисциплины Описание внесенных изменений Реквизиты документа, утвердившего изменения

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.

### 8.3. Требования к рейтинг-контролю

#### 8.4. Фонд оценочных средств

#### 8.5. Перечень видов оценочных средств

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

#### Рекомендуемая литература

#### Перечень программного обеспечения

1	OpenOffice
2	Adobe Acrobat Reader
3	Kaspersky Endpoint Security 10 для Windows
4	Mozilla Firefox
5	Эко центр. Сварка
6	Any Video Converter

#### Современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы

1	Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU (подписка на журналы)
2	Виртуальный читальный зал диссертаций Российской государственной библиотеки (РГБ)
3	ЭБС ТвГУ

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

Аудит-я	Оборудование
3-321	комплект учебной мебели, стол н/т складной, гриф, скамья для пресса, скамьи регулируемые, стеллаж для хранения гимнастических палок, стойка для

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