


Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Лельчицкий Игорь Давыдович  
Должность: и.о. проректора по образовательной деятельности  
Дата подписания: 09.07.2026 11:11:44  
Уникальный программный ключ:  
aa5b5ee17d97a2e4d84e98e995320af04f047ce2

УП: 38.03.05 Бизнес-  
информатика ОЗФО  
2025.plx

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



Подтверждаю  
Руководитель ООП  
Смирнова О.В.   
«20» мая 2026 г.

Рабочая программа дисциплины

**Атлетическая гимнастика**

Закреплена за кафедрой:	<b>Физического воспитания</b>
Направление подготовки:	<b>38.03.05 Бизнес-информатика</b>
Направленность (профиль):	<b>Бизнес-аналитика</b>
Квалификация:	<b>Бакалавр</b>
Форма обучения:	<b>очно-заочная</b>
Семестр:	<b>1,2,3,4</b>

Программу составил(и):

*без уч. степ., старший преподаватель, Титкова Ирина Александровна*

## 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:

Дисциплина «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту: атлетическая гимнастика» относится к элективным дисциплинам обязательной части Блока 1 и направлена на формирование у обучающихся универсальных компетенций.

Она является обязательным разделом гуманитарного компонента образования, значимость которого проявляется через гармонизацию духовных и физических сил, формирование таких общечеловеческих ценностей, как здоровье, физическое и психическое благополучие, физическое совершенство - основы для осуществления дальнейшей профессиональной деятельности.

Данная дисциплина логически и содержательно связана с дисциплиной:

Физическая культура и спорт

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

Безопасность жизнедеятельности

Ознакомительная практика

Технологическая (проектно-технологическая) практика

Аналитическая практика

Преддипломная практика

## 3. ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ

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

#### 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

#### 5. ВИДЫ КОНТРОЛЯ

Виды контроля в семестрах:

#### 6. ЯЗЫК ПРЕПОДАВАНИЯ

Язык преподавания: русский.

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

№	Наименование разделов и тем	Вид занятия	Сем.	Часов	Примечание
	Раздел 1. Техническая подготовка атлетов. 1 курс 1 семестр				
1.1	Тема 1. Техника выполнения упражнений с гантелями различного веса (от 5 до 25	Ср	1	20	
1.2	Тема 2. Техника выполнения упражнений со штангой	Ср	1	20	
1.3	Тема 3. Техника выполнения упражнений с использованием собственного веса	Ср	1	20	
1.4	Тема 4. Техника выполнения упражнений на специальных тренажёрах	Ср	1	22	
	Раздел 2. Физическая подготовка атлетов. 1 курс				
2.1	Тема 5. Овладение силовыми и скоростно-силовыми упражнениями. Сочетание скоростно-силовых упражнений с упражнениями на выносливость. Правильное дыхание во время выполнения упражнений.	Ср	2	20	
	Раздел 3. Выполнение комплексов упражнений 1 курс				
3.1	Тема 6. Дельтовидные мышцы. Бицепсы.	Ср	2	20	
3.2	Тема 7. Мышцы спины. Грудные мышцы.	Ср	2	20	
3.3	Тема 8. Мышцы живота. Мышцы бедра. Мышцы голени.	Ср	2	22	

	Раздел 4. Техническая подготовка атлетов. 2 курс				
4.1	Тема 1. Совершенствование техники выполнения упражнений с гантелями различного веса (от 5 до 25 кг).	Ср	3	20	
4.2	Тема 2. Совершенствование техники выполнения упражнений со штангой	Ср	3	20	
4.3	Тема 3. Совершенствование техники выполнения упражнений с использованием собственного веса	Ср	3	20	
4.4	Тема 4. Совершенствование техники выполнения упражнений на специальных тренажёрах	Ср	3	22	
	Раздел 5. Физическая подготовка атлетов. 2 курс				
5.1	Тема 5. Выполнение силовых и скоростно-силовых упражнений. Сочетание скоростно-силовых упражнений с упражнениями на выносливость. Правильное дыхание во время выполнения упражнений.	Ср	4	20	
	Раздел 6. Составление и выполнение комплексов упражнений 2 курс				
6.1	Тема 6. Дельтовидные мышцы. Бицепсы.	Ср	4	20	
6.2	Тема 7. Мышцы спины. Грудные мышцы.	Ср	4	20	
6.3	Тема 8. Мышцы живота. Мышцы бедра. Мышцы голени.	Ср	4	22	

### Список образовательных технологий

1	Информационные (цифровые) технологии
2	Личностно-ориентированный подход
3	Дифференцированное физкультурное образование
4	Здоровьесберегающие технологии
5	Технология поддержки

## 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.

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**

Планируемый образовательный результат по УК-7: Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности:

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

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.

Проведение разработанного комплекса ОРУ в подготовительной части урока оценивается в 2 балла (сроки проведения – в течение учебного года).

Типовые контрольные задания для проведения промежуточной аттестации:

Контрольные тесты:

- сгибание и разгибание рук в упоре лежа на скамейке:

7 баллов - 40 раз

5 баллов - 35 раз

3 балла – 30 раз

- поднимание и опускание туловища лежа на бедрах лицом вниз:

7 баллов - 40 раз

5 баллов - 35 раз

3 балла – 30 раз

- приседания с отягощением:

7 баллов - 40 раз

5 баллов - 35 раз

3 балла – 30 раз

- прыжки через гимнастическую скамейку боком (кол-во раз):

7 баллов - 40 раз

5 баллов - 35 раз

3 балла – 30 раз

- применять на практике разработанные комплексы общеразвивающих упражнений:

- проведение разработанного комплекса ОРУ в подготовительной части урока

– 2 балла

## **8.3. Требования к рейтинг-контролю**

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

**Рекомендуемая литература**

## Основная

Шифр	Литература
Л.1.1	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.1.2	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.1.3	Токарь Е. В., Электронное обучение студентов вуза дисциплине «Физическая культура и спорт» с применением дистанционных образовательных технологий, Благовещенск: АмГУ, 2022, ISBN: , URL: <a href="https://e.lanbook.com/book/345044">https://e.lanbook.com/book/345044</a>

## Дополнительная

Шифр	Литература
Л.2.1	Денисенко В. С., Петрякова В. Г., Атлетическая гимнастика: практикум, Ставрополь: СКФУ, 2021, ISBN: , URL: <a href="https://e.lanbook.com/book/386543">https://e.lanbook.com/book/386543</a>
Л.2.2	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>
Л.2.3	Пономарева Г. В., Фалеева Е. И., Мишина Л. М., Организация занятий по атлетической гимнастике во внеурочное время, Рязань: РязГМУ, 2022, ISBN: , URL: <a href="https://e.lanbook.com/book/308861">https://e.lanbook.com/book/308861</a>

## Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети "Интернет"

Э1	Русский медицинский сервис: <a href="http://rusmedserver.ru/">http://rusmedserver.ru/</a>
Э2	Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне»: <a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a>
Э3	Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне». Нормативы: <a href="https://gto.ru/norms#tab_special_group">https://gto.ru/norms#tab special group</a>

## Перечень программного обеспечения

1	Google Chrome
2	Kaspersky Endpoint Security 10 для Windows
3	ОС Linux Ubuntu
4	Многофункциональный редактор ONLYOFFICE

## Современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы

1	ИПС «Законодательство России»
2	СПС "КонсультантПлюс"
3	СПС "ГАРАНТ"
4	Репозиторий ТвГУ
5	Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU (подписка на журналы)
6	ЭБС ТвГУ

7	ЭБС BOOK.ru
8	ЭБС «Лань»
9	ЭБС IPRbooks
10	ЭБС «Университетская библиотека онлайн»
11	ЭБС «ЮРАИТ»
12	ЭБС «ZNANIUM.COM»

#### 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

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)