|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  | УП: 41.03.01 Зарубежрегион УПвМД2025.plx |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ****РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ** |
| ФГБОУ ВО «ТВЕРСКОЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ» |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Рабочая программа дисциплины |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Атлетическая гимнастика** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Закреплена закафедрой: |  | **Физического воспитания** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Направлениеподготовки: | **41.03.01 Зарубежное регионоведение** |  |
|  | Направленность(профиль): | **Управление проектами в международной деятельности** |  |
|  | Квалификация: | **Бакалавр** |  |
|  | Форма обучения: | **очная** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Семестр: | **1,2,3,4** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Программу составил(и): |  |  |  |  |  |  |  |
|  | *без уч. степ., старший преподаватель, Хорошенкова В.В.* |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  | Тверь, 2025 |  |  |  |  |

|  |
| --- |
| **1. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ДИСЦИПЛИНЫ** |
|  |  |
| **Цели освоения дисциплины (модуля):** |
| Целью освоения дисциплины является формирование физической культурыличности, способности направленно использовать разнообразные средства физическойкультуры и спорта, в том числе и атлетической гимнастики, с целью сохранения иукрепления 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 еёроли в развитии личности и подготовке к профессиональной деятельности;• содействие разностороннему развитию личности, сохранению и укреплениюего здоровья, повышению уровня общей физической подготовленности и специальнойподготовленности в оздоровительных системах физических упражнений, развитиюпрофессионально важных физических качеств и психомоторных способностей будущихспециалистов;• формирование потребности в физическом самосовершенствовании, установкина здоровый образ жизни и поддержание высокого уровня здоровья через сознательное итворческое использование средств физической культуры;• формирование знаний основ безопасности при самостоятельных занятияхфизической культурой и спортом;• формирование навыков поддержания необходимого уровня общей физическойподготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональнойдеятельности. |
|  |  |
| **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 инавыки, формируемые в рамках общего среднего образования. |
| Знания: |
| • роли и значения занятий физической культурой и спортом в укрепленииздоровья человека, профилактике вредных привычек, ведении здорового образа жизни; |
| • основ организации и проведения занятий физической культуройоздоровительной и тренировочной направленности; |
| • социально-биологических основ культуры здоровья. Умения: |
| • владеть основными двигательными действиями и физическими упражнениямииз базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры; |
| • максимально проявлять физические способности при выполнении тестовыхупражнений по физической культуре; |
| • планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки иотдыха. |
| Навыки: |
| • выполнения жизненно важных двигательных умений различными способами, вразличных изменяющихся внешних условиях; |
| • выполнения разнообразных физических упражнений различнойфункциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а такжеприменения их в игровой и соревновательной деятельности. |
| Безопасность жизнедеятельности |
| Физическая культура и спорт |
| Адаптивная физическая культура |
| Безопасность жизнедеятельности |

|  |
| --- |
| **Дисциплины (модули) и практики, для которых освоение данной дисциплины****(модуля) необходимо как предшествующее:** |
| Освоение дисциплины «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту:Атлетическая гимнастика» является основой для последующего изучения дисциплины: |
| Безопасность жизнедеятельности |
| Ознакомительная практика |
|  |  |  |  |  |  |  |
| **3. ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ** |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  | **Общая трудоемкость** | 0 ЗЕТ |  |
|  |  |  |  | Часов по учебному плану | 328 |  |
|  |  |  |  | **в том числе:** |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  | самостоятельная работа | 184 |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
| **4. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ,****СООТНЕСЕННЫЕ С ПЛАНИРУЕМЫМИ РЕЗУЛЬТАТАМИ ОСВОЕНИЯ****ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ** |
| УК-7.1: Выбирает здоровье сберегающие технологии для поддержания здоровогообраза жизни с учетом физиологических особенностей организма и условий реализациипрофессиональной деятельности |
|  | Уровень 1 | научно-практические основы физической культуры и здорового образажизни |
|  | Уровень 1 | - применять на практике разнообразные средства физическойкультуры, спорта для сохранения и укрепления здоровья;- использовать средства и методы физического воспитания дляпрофессионально-личностного развития, физическогосамосовершенствования, формирования здорового образа; |
|  | Уровень 1 | средствами и методами укрепления индивидуального здоровья,физического самосовершенствования, ценностями физическойкультуры личности для успешной социально-культурной ипрофессиональной деятельности |
| УК-7.2: Планирует свое рабочее и свободное время для оптимального сочетанияфизической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности |
|  | Уровень 1 | научно-практические основы физической культуры и здорового образажизни |
|  | Уровень 1 | - применять на практике разнообразные средства физическойкультуры, спорта для сохранения и укрепления здоровья- применять принципы здорового образа жизни человека в социальнойи профессиональной деятельности |
|  | Уровень 1 | средствами и методами укрепления индивидуального здоровья,физического самосовершенствования, ценностями физическойкультуры личности для успешной социально-культурной ипрофессиональной деятельности |
| УК-7.3: Соблюдает и пропагандирует нормы здорового образа жизни в различныхжизненных ситуациях и в профессиональной деятельности |
|  | Уровень 1 | методы соблюдения и пропаганды норм здорового образа жизни вразличных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности |
|  | Уровень 1 | соблюдать и пропагандировать нормы здорового образа жизни вразличных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности |
|  | Уровень 1 | практическое применение методов соблюдения и пропаганды нормздорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и впрофессиональной 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.Техническаяподготовка. |  |  |  |  |
| 1.1 | Тема 1. Техника выполнения упражненийс гантелями | Пр | 1 | 4 |  |
| 1.2 | Тема 1. Техника выполнения упражненийс гантелями | Ср | 1 | 6 |  |
| 1.3 | Тема 2. Техника выполнения упражненийсо штангой | Пр | 1 | 4 |  |
| 1.4 | Тема 2. Техника выполнения упражненийсо штангой | Ср | 1 | 6 |  |
| 1.5 | Тема 3. Техника выполнения упражненийс использованием собственного веса | Пр | 1 | 4 |  |
| 1.6 | Тема 3. Техника выполнения упражненийс использованием собственного веса | Ср | 1 | 6 |  |
| 1.7 | Тема 1. Техника выполнения упражненийс гантелями | Пр | 2 | 4 |  |
| 1.8 | Тема 1. Техника выполнения упражненийс гантелями | Ср | 2 | 6 |  |
| 1.9 | Тема 2. Техника выполнения упражненийсо штангой | Пр | 2 | 4 |  |
| 1.10 | Тема 2. Техника выполнения упражненийсо штангой | Ср | 2 | 6 |  |
| 1.11 | Тема 3. Техника выполнения упражненийс использованием собственного веса | Пр | 2 | 4 |  |
| 1.12 | Тема 3. Техника выполнения упражненийс использованием собственного веса | Ср | 2 | 6 |  |
| 1.13 | Тема 1. Техника выполнения упражненийс гантелями | Пр | 3 | 4 |  |
| 1.14 | Тема 1. Техника выполнения упражненийс гантелями | Ср | 3 | 6 |  |
| 1.15 | Тема 2. Техника выполнения упражненийсо штангой | Пр | 3 | 4 |  |
| 1.16 | Тема 2. Техника выполнения упражненийсо штангой | Ср | 3 | 6 |  |
| 1.17 | Тема 3. Техника выполнения упражненийс использованием собственного веса | Пр | 3 | 4 |  |
| 1.18 | Тема 3. Техника выполнения упражненийс использованием собственного веса | Ср | 3 | 6 |  |
| 1.19 | Тема 1. Техника выполнения упражненийс гантелями | Пр | 4 | 4 |  |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1.20 | Тема 1. Техника выполнения упражненийс гантелями | Ср | 4 | 6 |  |
| 1.21 | Тема 2. Техника выполнения упражненийсо штангой | Пр | 4 | 4 |  |
| 1.22 | Тема 2. Техника выполнения упражненийсо штангой | Ср | 4 | 6 |  |
| 1.23 | Тема 3. Техника выполнения упражненийс использованием собственного веса | Пр | 4 | 4 |  |
| 1.24 | Тема 3. Техника выполнения упражненийс использованием собственного веса | Ср | 4 | 6 |  |
|  | Раздел 2. Раздел 2. Физическаяподготовка. |  |  |  |  |
| 2.1 | Тема 4. Общая физическая подготовказанимающихся (развитие физическихкачеств с помощью круговойтренировки). | Пр | 1 | 14 |  |
| 2.2 | Тема 4. Общая физическая подготовказанимающихся (развитие физическихкачеств с помощью круговойтренировки). | Ср | 1 | 16 |  |
| 2.3 | Тема 5. Овладение силовыми и скоростно-силовыми упражнениями. Сочетаниескоростно-силовых упражнений супражнениями на выносливость.Правильное дыхание во времявыполнения упражнений. | Пр | 1 | 8 |  |
| 2.4 | Тема 5. Овладение силовыми и скоростно-силовыми упражнениями. Сочетаниескоростно-силовых упражнений супражнениями на выносливость.Правильное дыхание во времявыполнения упражнений. | Ср | 1 | 14 |  |
| 2.5 | Тема 4. Общая физическая подготовказанимающихся (развитие физическихкачеств с помощью круговой тренировки) | Пр | 2 | 8 |  |
| 2.6 | Тема 4. Общая физическая подготовказанимающихся (развитие физическихкачеств с помощью круговой тренировки) | Ср | 2 | 12 |  |
| 2.7 | Тема 5. Овладение силовыми и скоростно-силовыми упражнениями. Сочетаниескоростно-силовых упражнений супражнениями на выносливость.Правильное дыхание во времявыполнения упражнений. | Пр | 2 | 10 |  |
| 2.8 | Тема 5. Овладение силовыми и скоростно-силовыми упражнениями. Сочетаниескоростно-силовых упражнений супражнениями на выносливость.Правильное дыхание во времявыполнения упражнений. | Ср | 2 | 14 |  |
| 2.9 | Тема 4. Общая физическая подготовказанимающихся (развитие физическихкачеств с помощью круговойтренировки). | Пр | 3 | 12 |  |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 2.10 | Тема 4. Общая физическая подготовказанимающихся (развитие физическихкачеств с помощью круговойтренировки). | Ср | 3 | 16 |  |
| 2.11 | Тема 5. Овладение силовыми и скоростно-силовыми упражнениями. Сочетаниескоростно-силовых упражнений супражнениями на выносливость.Правильное дыхание во времявыполнения упражнений. | Пр | 3 | 10 |  |
| 2.12 | Тема 5. Овладение силовыми и скоростно-силовыми упражнениями. Сочетаниескоростно-силовых упражнений супражнениями на выносливость.Правильное дыхание во времявыполнения упражнений. | Ср | 3 | 14 |  |
| 2.13 | Тема 4. Общая физическая подготовказанимающихся (развитие физическихкачеств с помощью круговойтренировки). | Пр | 4 | 10 |  |
| 2.14 | Тема 4. Общая физическая подготовказанимающихся (развитие физическихкачеств с помощью круговойтренировки). | Ср | 4 | 14 |  |
| 2.15 | Тема 5. Овладение силовыми и скоростно-силовыми упражнениями. Сочетаниескоростно-силовых упражнений супражнениями на выносливость.Правильное дыхание во времявыполнения упражнений. | Пр | 4 | 8 |  |
| 2.16 | Тема 5. Овладение силовыми и скоростно-силовыми упражнениями. Сочетаниескоростно-силовых упражнений супражнениями на выносливость.Правильное дыхание во времявыполнения упражнений. | Ср | 4 | 12 |  |
|  | Раздел 3. Раздел 3. Контрольные занятия. |  |  |  |  |
| 3.1 |  | Пр | 2 | 8 |  |
| 3.2 |  | Пр | 4 | 8 |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
| **Образовательные технологии** |
|  |  |  |  |  |  |  |
| Технология дифференцированного физкультурного образованияЗдоровьесберегающие технологиитехнологии личностно-ориентированного образованиятехнология поддержки |
| **Список образовательных технологий** |
| 1 | технологии личностно-ориентированного образования |
| 2 | технология поддержки |
| 3 | технология дифференцированного физкультурного образования |
| 4 | Здоровьесберегающие технологии |

|  |
| --- |
| **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 ходепрактических занятий и регулярность их посещения.Примеры заданий, которые студенты выполняют в ходе практических занятий:- Основные упражнения для развития мышц плечевого пояса: подъем рук доуровня 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 наскамье;- Основные упражнения для развития мышц живота: поднимание и опусканиетуловища до касания головой колен из положения лежа, ноги закреплены, руки за головой.Критерии оценивания в 1 - 2 модуле: 100% посещение, 4 контрольных теста –максимальное количество: 10 баллов в каждом модуле;3 модуль: 100% посещение, 4 контрольных теста. Максимальное количество: 30баллов. |
| **8.2. Оценочные материалы для проведения промежуточной аттестации** |
| Успешностью освоения учебного материала является экспертная оценкапреподавателя, учитывающая регулярность посещения обязательных учебных занятий ивыполнение установленных тестов общей физической подготовки: в 1 - 4 модуле студентывыполняют не более 5 тестов в каждом модуле.Проведение разработанного комплекса ОРУ в подготовительной части урокаоценивается в 5 баллов (сроки проведения – в течение учебного года).Типовые контрольные задания для проведения промежуточной аттестации- 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; 5баллов - 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; 5баллов - 35 раз; 3 балла – 30 раз. |
| **8.3. Требования к рейтинг-контролю** |
| Рейтинговый контроль знаний осуществляется в соответствии с Положением орейтинговой системе обучения в ТвГУ, утвержденного ученым советом ТвГУ 30.04.2020 г.,протокол №8.Распределение баллов по видам работы в рамках рейтинговой системы:Вид отчетности БаллыРабота в семестре, в том числе: 60текущий контроль 40рейтинговый контроль 20Зачет 40Итого: 100Критерии оценивания в 1 - 2 модуле: 100% посещение, 4 контрольных теста –максимальное количество: 10 баллов в каждом модуле;3 модуль: 100% посещение, 4 контрольных теста (по выбору). Максимальноеколичество: 30 баллов.4 модуль: 100% посещение, 5 контрольных теста (по выбору). Максимальноеколичество: 45 баллов.Проведение комплекса ОРУ – 5 баллов.Максимальная сумма баллов, которую студент может набрать за один учебный год – |

|  |
| --- |
| 100 баллов. Для получения зачета достаточно получить 40 баллов. |
|  |  |  |  |  |
| **9. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ****ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)** |
|  |  |  |  |  |
| **Рекомендуемая литература** |
|  |  |  |  |  |
| **Основная** |
| **Шифр** | **Литература** |
| Л.1.1 | Конеева, Зайцев, Томашевская, Покровская, Почечура, Романов, Колтан,Лизогубенко, Пельменев, Зайцева, Жигарева, Горячева, Брагина, Брагина,Физическая культура, Москва: Юрайт, 2024, ISBN: 978-5-534-18617-8,URL: https://urait.ru/bcode/545163 |
| Л.1.2 | Чепаков, Атлетическая гимнастика, Москва: Юрайт, 2024, ISBN: 978-5-534-11089-0,URL: https://urait.ru/bcode/542172 |
| Л.1.3 | Стриханов, Савинков, Физическая культура и спорт в вузах, Москва: Юрайт, 2024,ISBN: 978-5-534-10524-7,URL: https://urait.ru/bcode/540376 |
| Л.1.4 | Муллер, Дядичкина, Богащенко, Физическая культура, Москва: Юрайт, 2024, ISBN:978-5-534-02483-8,URL: https://urait.ru/bcode/535771 |
| Л.1.5 | Письменский, Аллянов, Физическая культура, Москва: Юрайт, 2024, ISBN: 978-5-534-14056-9,URL: https://urait.ru/bcode/536113 |
| Л.1.6 | Гужова В. А., Арепина, Лисицына, Фирсов, Оздоровительная физическая культура,Тверь: Тверской государственный университет, 2023, ISBN: ,URL: http://megapro.tversu.ru/megaPro/UserEntry?Action=FindDocs&ids=5468279 |
|  |  |  |  |  |
| **Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети "Интернет"** |
|  |  |  |  |  |
| Э1 | : http://rusmedserver.ru/ |
| Э2 | : https://www.gto.ru/ |
| Э3 | : https://gto.ru/norms#tab\_special\_group |
|  |  |  |  |  |
| **Перечень программного обеспечения** |
|  |  |  |  |  |
| 1 | Kaspersky Endpoint Security 10 для Windows |
| 2 | Google Chrome |
| 3 | Многофункциональный редактор ONLYOFFICE |
|  |  |  |  |  |
| **Современные профессиональные базы данных и информационные справочные****системы** |
|  |  |  |  |  |
| 1 | СПС "КонсультантПлюс" |
| 2 | ЭБС «Университетская библиотека онлайн» |
| 3 | ЭБС «Лань» |
| 4 | ЭБС BOOK.ru |
| 5 | ЭБС ТвГУ |

|  |  |
| --- | --- |
| 6 | Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU (подписка на журналы) |
| 7 | СПС "ГАРАНТ" |
| 8 | ЭБС «ZNANIUM.COM» |
| 9 | ЭБС «ЮРАИТ» |
|  |  |  |
| **10. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)** |
| **Аудит-я** | **Оборудование** |
| 3-316 | комплект мебели, переносной ноутбук, проектор |
|  |
| 3-320 | комплект учебной мебели, сетка волейбольная, щиты баскетбольные, антенныпод карман для волейбольной сетки, карманы для антенн, кольцо баскетбольное,мячи, сетка волейбольная тренировочная, сетка для бадминтона, скамьягимнастическая , трос для волейбольной сетки, утяжелители, ферма под щитбаскетбол, медицинбол |
| 3-321 | комплект учебной мебели, стол н/т складной, гриф, скамья для пресса, скамьирегулируемые, стеллаж для хранения гимнастических палок, стойка длябодибаров |
|  |  |  |
| **11. МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ****ДИСЦИПЛИНЫ** |
|  |  |  |
| При подготовке к практическому зачету по дисциплине еще раз подробноознакомьтесь с условиями сдачи зачета, с контрольными нормативами, повторите техникувыполнения каждого физического упражнения.Примерный перечень физических упражнений для подготовки к зачету подисциплине:1. Прыжок в длину с места2. 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 заголовой, ноги закреплены (кол-во раз.)5. Поднимание и опускание туловища лежа на бедрах лицом вниз на опоре высотой100 см (к-во раз)6. Приседания с отягощением (кол-во раз) |

.