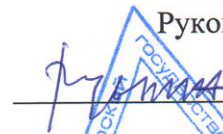


Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Лельчицкий Игорь Давыдович
Должность: и.о. проректора по образовательной деятельности
Дата подписания: 11.06.2026 17:59:54
Уникальный программный ключ:
aa5b5ee17d97a2e4d94e98e995329af04f047ce2

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

УТВЕРЖДАЮ

Руководитель ООП


В.А. Редькин

2022 г.

Рабочая программа дисциплины

Атлетическая гимнастика

| | |
|---------------------------|---|
| Закреплена за кафедрой: | Физического воспитания |
| Направление подготовки: | 52.05.04 Литературное творчество |
| Направленность (профиль): | Литературный работник |
| Квалификация: | Специалист |
| Форма обучения: | Очная, заочная |
| Семестр: | 1,2,3,4 |

Программу составил(и):

к.б.н., доцент Т.И. Гужова

Тверь, 2022

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.

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:

3. ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ

| | |
|---------------------------|-------|
| Общая трудоемкость | 0 ЗЕТ |
| Часов по учебному плану | 328 |
| в том числе: | |
| самостоятельная работа | 192 |

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

- Уровень 1 научно-практические основы физической культуры и здорового образа жизни
- Уровень 1 - применять на практике разнообразные средства физической культуры, спорта для сохранения и укрепления здоровья;
- использовать средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа;
- Уровень 1 средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования, ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности

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

- Уровень 1 научно-практические основы физической культуры и здорового образа жизни
- Уровень 1 - применять на практике разнообразные средства физической культуры, спорта для сохранения и укрепления здоровья
- применять принципы здорового образа жизни человека в социальной и профессиональной деятельности
- Уровень 1 средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования, ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности

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

- Уровень 1 методы соблюдения и пропаганды норм здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности
- Уровень 1 соблюдать и пропагандировать нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности
- Уровень 1 практическое применение методов соблюдения и пропаганды норм здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности

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. Раздел 1.Техническая подготовка. | | | | |
| 1.1 | Тема 1. Техника выполнения упражнений с гантелями | Пр | 1 | 4 | |
| 1.2 | Тема 1. Техника выполнения упражнений с гантелями | Ср | 1 | 6 | |
| 1.3 | Тема 2. Техника выполнения упражнений со штангой | Пр | 1 | 4 | |
| 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 | 4 | |
| 1.6 | Тема 3. Техника выполнения упражнений с использованием собственного веса | Ср | 1 | 6 | |
| 1.7 | Тема 1. Техника выполнения упражнений с гантелями | Пр | 2 | 4 | |
| 1.8 | Тема 1. Техника выполнения упражнений с гантелями | Ср | 2 | 6 | |
| 1.9 | Тема 2. Техника выполнения упражнений со штангой | Пр | 2 | 4 | |
| 1.10 | Тема 2. Техника выполнения упражнений со штангой | Ср | 2 | 6 | |
| 1.11 | Тема 3. Техника выполнения упражнений с использованием собственного веса | Пр | 2 | 4 | |
| 1.12 | Тема 3. Техника выполнения упражнений с использованием собственного веса | Ср | 2 | 6 | |
| 1.13 | Тема 1. Техника выполнения упражнений с гантелями | Пр | 3 | 4 | |
| 1.14 | Тема 1. Техника выполнения упражнений с гантелями | Ср | 3 | 6 | |
| 1.15 | Тема 2. Техника выполнения упражнений со штангой | Пр | 3 | 4 | |
| 1.16 | Тема 2. Техника выполнения упражнений со штангой | Ср | 3 | 6 | |
| 1.17 | Тема 3. Техника выполнения упражнений с использованием собственного веса | Пр | 3 | 4 | |
| 1.18 | Тема 3. Техника выполнения упражнений с использованием собственного веса | Ср | 3 | 6 | |
| 1.19 | Тема 1. Техника выполнения упражнений с гантелями | Пр | 4 | 4 | |
| 1.20 | Тема 1. Техника выполнения упражнений с гантелями | Ср | 4 | 6 | |
| 1.21 | Тема 2. Техника выполнения упражнений со штангой | Пр | 4 | 4 | |

| | | | | | |
|------|---|----|---|----|--|
| 1.22 | Тема 2. Техника выполнения упражнений со штангой | Ср | 4 | 6 | |
| 1.23 | Тема 3. Техника выполнения упражнений с использованием собственного веса | Пр | 4 | 4 | |
| 1.24 | Тема 3. Техника выполнения упражнений с использованием собственного веса | Ср | 4 | 6 | |
| | Раздел 2. Раздел 2. Физическая подготовка. | | | | |
| 2.1 | Тема 4. Общая физическая подготовка занимающихся (развитие физических качеств с помощью круговой тренировки). | Пр | 1 | 14 | |
| 2.2 | Тема 4. Общая физическая подготовка занимающихся (развитие физических качеств с помощью круговой тренировки). | Ср | 1 | 16 | |
| 2.3 | Тема 5. Овладение силовыми и скоростно-силовыми упражнениями. Сочетание скоростно-силовых упражнений с упражнениями на выносливость. Правильное дыхание во время выполнения упражнений. | Пр | 1 | 8 | |
| 2.4 | Тема 5. Овладение силовыми и скоростно-силовыми упражнениями. Сочетание скоростно-силовых упражнений с упражнениями на выносливость. Правильное дыхание во время выполнения упражнений. | Ср | 1 | 14 | |
| 2.5 | Тема 4. Общая физическая подготовка занимающихся (развитие физических качеств с помощью круговой тренировки) | Пр | 2 | 8 | |
| 2.6 | Тема 4. Общая физическая подготовка занимающихся (развитие физических качеств с помощью круговой тренировки) | Ср | 2 | 12 | |
| 2.7 | Тема 5. Овладение силовыми и скоростно-силовыми упражнениями. Сочетание скоростно-силовых упражнений с упражнениями на выносливость. Правильное дыхание во время выполнения упражнений. | Пр | 2 | 10 | |
| 2.8 | Тема 5. Овладение силовыми и скоростно-силовыми упражнениями. Сочетание скоростно-силовых упражнений с упражнениями на выносливость. Правильное дыхание во время выполнения упражнений. | Ср | 2 | 14 | |
| 2.9 | Тема 4. Общая физическая подготовка занимающихся (развитие физических качеств с помощью круговой тренировки). | Пр | 3 | 12 | |
| 2.10 | Тема 4. Общая физическая подготовка занимающихся (развитие физических качеств с помощью круговой тренировки). | Ср | 3 | 16 | |

| | | | | | |
|------|---|----|---|----|--|
| 2.11 | Тема 5. Овладение силовыми и скоростно-силовыми упражнениями. Сочетание скоростно-силовых упражнений с упражнениями на выносливость. Правильное дыхание во время выполнения упражнений. | Пр | 3 | 10 | |
| 2.12 | Тема 5. Овладение силовыми и скоростно-силовыми упражнениями. Сочетание скоростно-силовых упражнений с упражнениями на выносливость. Правильное дыхание во время выполнения упражнений. | Ср | 3 | 14 | |
| 2.13 | Тема 4. Общая физическая подготовка занимающихся (развитие физических качеств с помощью круговой тренировки). | Пр | 4 | 6 | |
| 2.14 | Тема 4. Общая физическая подготовка занимающихся (развитие физических качеств с помощью круговой тренировки). | Ср | 4 | 18 | |
| 2.15 | Тема 5. Овладение силовыми и скоростно-силовыми упражнениями. Сочетание скоростно-силовых упражнений с упражнениями на выносливость. Правильное дыхание во время выполнения упражнений. | Пр | 4 | 4 | |
| 2.16 | Тема 5. Овладение силовыми и скоростно-силовыми упражнениями. Сочетание скоростно-силовых упражнений с упражнениями на выносливость. Правильное дыхание во время выполнения упражнений. | Ср | 4 | 16 | |
| | Раздел 3. Раздел 3. Контрольные занятия. | | | | |
| 3.1 | | Пр | 2 | 8 | |
| 3.2 | | Пр | 4 | 8 | |

Образовательные технологии

Технология дифференцированного физкультурного образования
Здоровьесберегающие технологии
технологии личностно-ориентированного образования
технология 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 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.

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: 30 баллов.

8.2. Оценочные материалы для проведения промежуточной аттестации

Успешностью освоения учебного материала является экспертная оценка преподавателя, учитывающая регулярность посещения обязательных учебных занятий и выполнение установленных тестов общей физической подготовки: в 1 - 4 модуле студенты выполняют не более 5 тестов в каждом модуле.

Проведение разработанного комплекса ОРУ в подготовительной части урока оценивается 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; 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.

8.3. Требования к рейтинг-контролю

Рейтинговый контроль знаний осуществляется в соответствии с Положением о рейтинговой 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 | Баллы |
|---------------------------------|-------|
| Работа в семестре, в том числе: | 60 |
| текущий контроль | 40 |
| рейтинговый контроль | 20 |
| Зачет | 40 |
| Итого: | 100 |

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 (по выбору). Максимальное количество: 30 баллов.

4 модуль: 100% посещение, 5 контрольных теста (по выбору). Максимальное количество: 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 | Быченков С.В. Атлетическая гимнастика для студентов : учебнометодическое пособие / Быченков С.В.. — Саратов : Вузовское образование, 2016. — 50 с. — ISBN 2227-8397. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: http://www.iprbookshop.ru/49862.html |
| Л.1.2 | Тычинин, Н.В. Элективные курсы по физической культуре и спорту : учебное пособие / Н.В. Тычинин ; Воронежский государственный университет инженерных технологий. - Воронеж : Воронежский государственный университет инженерных технологий, 2017. - 65 с. - Режим доступа: по подписке. - URL: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=482033 |
| Л.1.3 | Бурмистров В.Н. Атлетическая гимнастика для студентов : учебное пособие / Бурмистров В.Н., Бучнев С.С.. — Москва : Российский университет дружбы народов, 2012. — 172 с. — ISBN 978-5-209-03557 2. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: http://www.iprbookshop.ru/11566.html |
| Л.1.4 | Фохтин, В.Г. Атлетическая гимнастика без снарядов / В.Г. Фохтин. – Москва : Директ-Медиа, 2016. - 170 с. : ил. - Режим доступа: по подписке. - URL: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=436074 |

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 | ЭБС «ЮРАИТ» |
| 2 | ЭБС «ZNANIUM.COM» |
| 3 | СПС "ГАРАНТ" |
| 4 | Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU (подписка на журналы) |
| 5 | ЭБС ТвГУ |
| 6 | ЭБС BOOK.ru |

| | |
|---|---|
| 7 | ЭБС «Лань» |
| 8 | ЭБС «Университетская библиотека онлайн» |
| 9 | СПС "КонсультантПлюс" |

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, антенны под карман для волейбольной сетки, карманы для антенн, кольцо баскетбольное, |
| 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 (кол-во раз)