

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:

ФИО: Павлова Людмила Станиславовна

Должность: и.о. проректора по образовательной деятельности

Дата подписания: 01.12.2025 16:56:17

Уникальный программный ключ:

d1b168d67b4d7601372f8158b54869a0a60b0a21

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

УТВЕРЖДАЮ

Руководитель ООП

С.Ю. Николаева

«26» июня 2025 г.

Рабочая программа дисциплины
Атлетическая гимнастика

Закреплена за
кафедрой:

Физического воспитания

Направление
подготовки:

42.03.03 Издательское дело

Направленность
(профиль):

Книгоиздательское дело

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 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 | 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., Арешина, 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 | ЭБС «ЮРАЙТ» |
| 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)