

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Лельчицкий Игорь Давыдович  
Должность: и.о. проректора по образовательной деятельности  
Дата подписания: 26.03.2026 10:57:13  
Уникальный программный ключ:  
aa5b5ee17d97a2e4d94e98e995320af94f043ce2

УП: 44.03.01 Пед обр  
ИО 2026.plx

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



Рабочая программа дисциплины

**Атлетическая гимнастика**

Закреплена за кафедрой:	<b>Физического воспитания</b>
Направление подготовки:	<b>44.03.01 Педагогическое образование</b>
Направленность (профиль):	<b>Инклюзивное образование</b>
Квалификация:	<b>Бакалавр</b>
Форма обучения:	<b>очная</b>
Семестр:	<b>1,2,3,4</b>

Программу составил(и):

*канд. пед. наук, доц., Федорова Наталья Алексеевна; старший преподаватель, Белоусова Елена Владимировна*

Тверь, 2026

## 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 :

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.1

### Требования к предварительной подготовке обучающегося:

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 «Безопасность жизнедеятельности», прохождения практик, выполнения выпускной квалификационной работы.

Безопасность жизнедеятельности  
Педагогическая практика

### 3. ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ

<b>Общая трудоемкость</b>	0 ЗЕТ
Часов по учебному плану	328
<b>в том числе:</b>	
самостоятельная работа	204

### 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	Примечание
	Раздел 1. Раздел 1.Техническая подготовка атлетов.				
1.1	Тема 1. Техника выполнения упражнений с гантелями различного веса (от 5 до 25 кг).	Пр	1	6	Технологии: - личностно-ориентированног
1.2	Тема 2. Техника выполнения упражнений со штангой	Пр	1	6	Технологии: - личностно-
1.3	Тема 3. Техника выполнения упражнений с использованием собственного веса	Пр	1	10	Технологии: - личностно-
1.4	Тема 4. Техника выполнения упражнений на специальных тренажерах	Пр	1	12	Технологии: - личностно-

1.5	Тема 1. Техника выполнения упражнений с гантелями различного веса (от 5 до 25 кг).	Ср	1	12	
1.6	Тема 2. Техника выполнения упражнений со штангой	Ср	1	12	
1.7	Тема 3. Техника выполнения упражнений с использованием собственного веса	Ср	1	12	
1.8	Тема 4. Техника выполнения упражнений на специальных тренажёрах	Ср	1	12	
	Раздел 2. Раздел 2. Физическая подготовка атлетов				
2.1	Тема 5. Овладение силовыми и скоростно-силовыми упражнениями. Сочетание скоростно-силовых упражнений с упражнениями на выносливость. Правильное дыхание во время выполнения упражнений.	Пр	2	12	Технологии: - личностно-ориентированного подхода, - дифференцирова
2.2	Тема 5. Овладение силовыми и скоростно-силовыми упражнениями. Сочетание скоростно-силовых упражнений с упражнениями на выносливость. Правильное дыхание во время выполнения упражнений	Ср	2	18	
	Раздел 3. Раздел 3. Выполнение комплексов упражнений				
3.1	Тема 6. Дельтовидные мышцы. Бицепсы.	Пр	2	6	Технологии: - личностно-
3.2	Тема 7. Мышцы спины. Грудные мышцы.	Пр	2	6	Технологии: - личностно-
3.3	Тема 8. Мышцы живота. Мышцы бедра. Мышцы голени.	Пр	2	6	Технологии: - личностно-
3.4	Тема 6. Дельтовидные мышцы. Бицепсы.	Ср	2	12	
3.5	Тема 7. Мышцы спины. Грудные мышцы.	Ср	2	12	
3.6	Тема 8. Мышцы живота. Мышцы бедра. Мышцы голени.	Ср	2	10	
	Раздел 4. Раздел 1. Техническая подготовка атлетов.				
4.1	Тема 1. Совершенствование техники выполнения упражнений с гантелями различного веса (от 5 до 25 кг).	Пр	3	6	Технологии: - личностно-ориентированног
4.2	Тема 2. Совершенствование техники выполнения упражнений со штангой	Пр	3	6	Технологии: - личностно-
4.3	Тема 3. Совершенствование техники выполнения упражнений с использованием собственного веса	Пр	3	8	Технологии: - личностно-ориентированног
4.4	Тема 4. Совершенствование техники выполнения упражнений на специальных тренажёрах	Пр	3	14	Технологии: - личностно-ориентированног
4.5	Тема 1. Совершенствование техники выполнения упражнений с гантелями различного веса (от 5 до 25 кг).	Ср	3	12	
4.6	Тема 2. Совершенствование техники выполнения упражнений со штангой	Ср	3	12	

4.7	Тема 3.Совершенствование техники выполнения упражнений с использованием собственного веса	Ср	3	12	
4.8	Тема 4.Совершенствование техники выполнения упражнений на специальных тренажёрах	Ср	3	12	
	Раздел 5. Раздел 2. Физическая подготовка атлетов				
5.1	Тема 5.Выполнение силовых и скоростно-силовых упражнений. Сочетание скоростно-силовых упражнений с упражнениями на выносливость. Правильное дыхание во время выполнения упражнений.	Пр	4	10	Технологии: - лично- - ориентированног о подхода, - дифференцирова
5.2	Тема 5.Выполнение силовых и скоростно-силовых упражнений. Сочетание скоростно-силовых упражнений с упражнениями на выносливость. Правильное дыхание во время выполнения упражнений.	Ср	4	16	
	Раздел 6. Раздел 3. Составление и выполнение комплексов упражнений				
6.1	Тема 6. Дельтовидные мышцы. Бицепсы.	Пр	4	6	Технологии: - лично-
6.2	Тема 7. Мышцы спины. Грудные мышцы.	Пр	4	6	Технологии: - лично-
6.3	Тема 8. Мышцы живота. Мышцы бедра. Мышцы голени.	Пр	4	4	Технологии: - лично-
6.4	Тема 6. Дельтовидные мышцы. Бицепсы.	Ср	4	12	
6.5	Тема 7. Мышцы спины. Грудные мышцы.	Ср	4	14	
6.6	Тема 8. Мышцы живота. Мышцы бедра. Мышцы голени.	Ср	4	14	

## Образовательные технологии

Технологии:

- лично-ориентированного подхода,
- дифференцированного физкультурного образования,
- здоровьесберегающие,
- информационно-коммуникативные технологии,
- технология поддержки.

Общепедагогические методы:

- словесный
- наглядный

Методы развития физических качеств:

- Равномерный метод

Технологии:

- лично-ориентированного подхода,
- дифференцированного физкультурного образования,
- здоровьесберегающие,
- информационно-коммуникативные технологии,
- технология поддержки.

Общепедагогические методы:

- словесный;
- наглядный

Методы развития физических качеств:

- Равномерный метод
- Переменный метод
- Повторный метод

Технологии:

- лично-ориентированного подхода,
- дифференцированного физкультурного образования,
- здоровьесберегающие,
- информационно-коммуникативные технологии,
- технология поддержки.

Общепедагогические методы:

- словесный;
- наглядный

Методы развития физических качеств:

- Равномерный метод
- Переменный метод
- Повторный метод

Специфические методы:

- методы строго регламентированного упражнения

### Список образовательных технологий

1	Игровые технологии
---	--------------------

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

### 8.1. Оценочные материалы для проведения текущей аттестации

Оценка уровня сформированности компетенций осуществляется в процессе следующих форм контроля:

Текущий контроль успеваемости:

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

Промежуточная аттестация:

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.

Типовые контрольные задания для проведения промежуточной аттестации

## 8.3. Требования к рейтинг-контролю

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

### Рекомендуемая литература

#### Основная

Шифр	Литература
Л.1.1	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.1.2	Гиппиус С. В., Актерский тренинг. Гимнастика чувств, Санкт-Петербург: Планета музыки, 2024, ISBN: 978-5-507-48786-8, URL: <a href="https://e.lanbook.com/book/366098">https://e.lanbook.com/book/366098</a>
Л.1.3	Беланов А. Э., Гусева О. И., Хорошилова Н. Г., Ритмическая гимнастика в вузе, Воронеж: ВГУ, 2010, ISBN: , URL: <a href="https://e.lanbook.com/book/357548">https://e.lanbook.com/book/357548</a>
Л.1.4	Скрынник О. В., Смелик М. Н., Герасимчук Е. А., Физическая культура и спорт (элективная дисциплина): легкая атлетика - гимнастика (спортивная); легкая атлетика - волейбол; легкая атлетика - баскетбол, Уссурийск: Приморская ГСХА, 2019, ISBN: , URL: <a href="https://e.lanbook.com/book/326708">https://e.lanbook.com/book/326708</a>
Л.1.5	Бойко Е. Д., Голуб В. И., Петровская А. Д., Фолынский И. А., Петровская О. Г., Белько А. В., Дулич С. А., Атлетическая гимнастика в физическом воспитании курсантов, Минск: БГАА, 2021, ISBN: , URL: <a href="https://e.lanbook.com/book/305513">https://e.lanbook.com/book/305513</a>
Л.1.6	Гиппиус С. В., Актерский тренинг. Гимнастика чувств, Санкт-Петербург: Планета музыки, 2023, ISBN: 978-5-507-45678-9, URL: <a href="https://e.lanbook.com/book/288650">https://e.lanbook.com/book/288650</a>

### Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети "Интернет"

Э1	<a href="https://doctor-v.ru/med/atleticheskaya-gimnastika/">https://doctor-v.ru/med/atleticheskaya-gimnastika/:</a>
Э2	<a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/:</a>

### Перечень программного обеспечения

1	Adobe Acrobat Reader
2	Google Chrome
3	Qgis
4	ABBYY Lingvo x5
5	OpenOffice
6	VLC media player
7	Диалог Nibelung

### Современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы

1	ЭБС BOOK.ru
2	СПС "ГАРАНТ"
3	СПС "КонсультантПлюс"
4	ЭБС «ZNANIUM.COM»
5	ЭБС «ЮРАИТ»
6	ЭБС «Университетская библиотека онлайн»
7	ЭБС «Лань»
8	ЭБС IPRbooks

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

Аудит-я	Оборудование
9-222	жерди, кольца гимнастические, конь гимнастический, мостик гимнастический, стенки гимнастические, маты, стол теннисный, тренажеры силовые,
9-209	стойки волейбольные универсальные с механическим натяжением, кольца баскетбольные, щиты баскетбольные, ворота для мини-футбола, гандбола,

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

Методические материалы для обучающихся по освоению дисциплины

Элективные курсы по физической культуре и спорту [Электронный ресурс]: Учебно-методическое пособие для всех направлений и профилей подготовки /Федорова Наталья Алексеевна; Твер. Гос. ун-т, Фак. Физ. Культуры, Каф. Физ. Воспитания; сост: Т.И. Гужова, Н.А. Федорова, В.В. Клунко - Тверь: Тверской государственный университет, 20192019 – 39 с. - Режим доступа: <http://texts.lib.tversu.ru/texts/14485ucheb.pdf>

Требования к рейтинг-контролю:

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

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

4 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)