

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Смирнов Сергей Николаевич  
Должность: врио ректора  
Дата подписания: 27.03.2025 15:16:43  
Уникальный программный ключ:  
69e375c64f7e975d4e8830e7b4fcc2ad1bf55f08

Министерство науки и высшего образования РФ  
ФГБОУ ВО «Тверской государственный университет»

**УТВЕРЖДАЮ:**  
Руководитель ООП



д.ф.н., профессор Е.Н. Брызгалова

«30» апреля 2024 г.

Рабочая программа дисциплины (с аннотацией)

**Атлетическая гимнастика**

Направление подготовки

**42.03.02 Журналистика**

Профиль подготовки

Периодические издания и мультимедийная журналистика

Для студентов 1 курса очной формы обучения

Составитель: *к.б.н., доцент Т.И. Гужова*  
*ст. преподаватель В.А. Фирсов*

Тверь 2024

## Элективный курс по направлению «Атлетическая гимнастика»

### I. Аннотация

Атлетическая гимнастика - это система разносторонних силовых упражнений, направленных на развитие силы, формирование пропорциональной фигуры и укрепление здоровья. Она позволяет осуществлять тренировку сердечнососудистой системы и других жизненно важных систем организма, через развитие мускулатуры. Активно и благотворно воздействует на работу внутренних органов, делает тело мускулистым и красивым, позволяет направленно управлять своим телосложением. Занятия с гантелями, гириями, штангой, собственным весом (отжимания, подтягивание на турнике), на специальных тренажёрах способствуют достижению высокого уровня силы, развитию выносливости, укреплению нервной системы. Способствует исключению или резкому снижению вредного воздействия на организм так называемых факторов риска. Занятия атлетической гимнастикой решают вопросы досуга молодёжи, отвлекают от вредных привычек, прививают самодисциплину. Атлетическая гимнастика является средством активного отдыха и формирования здорового образа жизни.

#### 1. Цель и задачи дисциплины

Целью освоения дисциплины является: формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности.

Задачами освоения дисциплины (модуля) являются:

- понимание социальной значимости физической культуры и её роли в развитии личности и подготовке к профессиональной деятельности;
- знание практических основ физической культуры и здорового образа жизни;
- формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое совершенствование и самовоспитание привычки к регулярным занятиям физическими упражнениями и спортом;
- овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности;
- приобретение личного опыта повышения двигательных и функциональных возможностей, обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности к будущей профессии и быту;
- создание основы для творческого и методически обоснованного использования физкультурно-спортивной деятельности в целях последующих жизненных и профессиональных достижений.

#### 2. Место дисциплины в структуре образовательной программы:

Дисциплина относится к базовой части общеобразовательного цикла и является основой для осуществления дальнейшей профессиональной деятельности. Являясь составной частью общей культуры и профессиональной подготовки студента в течение всего периода обучения, физическая культура входит обязательным разделом в гуманитарный компонент образования, значимость которого проявляется через гармонизацию духовных и физических сил, формирование таких общечеловеческих ценностей, как здоровье, физическое и психическое благополучие, физическое совершенство.

#### 3. Общая трудоемкость дисциплины 328 часов.

Вид учебной работы	Всего часов / зачетных единиц	Семестры				
		I	II	III	IV	V
<b>Аудиторные занятия (всего)</b>	400 (2 зач.един.)	108	76	108	76	32
В том числе:	-	-	-	-	-	-
Лекции	72	36	-	36	-	-

Практические занятия (ПЗ)	328	72	76	72	76	32
Вид промежуточной аттестации (зачет, экзамен)	зачет		зачет		зачет	
Общая трудоемкость (в часах)	400	108	76	108	76	32

#### 4. Соответствие этапов (уровней) освоения компетенции планируемым результатам обучения

Этап формирования компетенции	Планируемые результаты обучения (показатели достижения заданного уровня освоения компетенции)
Первый уровень ( <b>пороговый</b> ) способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	основные средства и методы физического воспитания З 1(УК-7) –I
	подбирать и применять методы и средства физической культуры для совершенствования основных физических качеств У 1(УК-7) –I
	Методами и средствами физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности В 1(УК-7) –I

#### 5. Образовательные технологии

Использование технологии личностно-ориентированного образования позволяет студентам проявлять инициативу и свою гражданскую позицию. Они самостоятельно могут проводить на учебном занятии разминку, участвовать в судействе спортивных мероприятий. Согласно технологии поддержки отношение к студентам должно быть приветливым и внимательным, необходимо проявлять доверие, привлекать их к планированию уроков, создавать ситуации взаимного обучения, общаться в форме диалога, позитивно оценивать достижения ребят.

#### 6. Форма промежуточного контроля

Формой промежуточной аттестации является зачет.

#### 7. Язык преподавания русский.

### II. Содержание дисциплины, структурированное по темам (разделам) с указанием отведенного на них количества академических часов и видов учебных занятий

Учебная программа – наименование разделов и тем	Всего (час.)	Контактная работа (час.)		Самостоятельная работа (час.)
		Лекции	Практические (лабораторные) работы	
<b>1 курс (I,II семестр)</b>				
<i>Раздел 2.Техническая подготовка атлетов.</i>	58			
<b>Тема 3.</b> Техника выполнения упражнений с гантелями различного веса (от 5 до 25 кг).			10	

<b>Тема 4.</b> Техника выполнения упражнений со штангой			16	
<b>Тема 5.</b> Техника выполнения упражнений с использованием собственного веса			16	
<b>Тема 6.</b> Техника выполнения упражнений на специальных тренажёрах			16	
<i>Раздел 3. Физическая подготовка атлетов.</i>	54			
<b>Тема 7.</b> Овладение силовыми и скоростно-силовыми упражнениями. Сочетание скоростно-силовых упражнений с упражнениями на выносливость. Правильное дыхание во время выполнения упражнений.			20	
<i>Раздел 4. Выполнение комплексов упражнений</i>			20	
<b>Тема 9.</b> Дельтовидные мышцы. Бицепсы.			14	
<b>Тема 10.</b> Мышцы спины. Грудные мышцы.	24		24	
<b>Тема 11.</b> Мышцы живота. Мышцы бедра. Мышцы голени.	12		12	
<b>Легкая атлетика</b> (отдельные дисциплины (бег 100м, бег 400м-женщины, бег 1000м-мужчины).	24		24	
<b>Контрольные занятия</b>	12		12	
<b>ИТОГО (1 курс):</b>	148		148	
<b>2 курс (III,IV семестр)</b>				
<i>Раздел 1.Техническая подготовка атлетов.</i>	38			
<b>Тема 1.</b> Совершенствование техники выполнения упражнений с гантелями различного веса (от 5 до 25 кг).				
<b>Тема 2.</b> Совершенствование техники выполнения упражнений со штангой			10	
<b>Тема 3.</b> Совершенствование техники выполнения упражнений с использованием собственного веса			14	
<b>Тема 4.</b> Совершенствование техники выполнения упражнений на специальных тренажёрах			14	

<i>Раздел 3. Физическая подготовка атлетов.</i>	44			
<b>Тема 5.</b> Выполнение силовых и скоростно-силовых упражнений. Сочетание скоростно-силовых упражнений с упражнениями на выносливость. Правильное дыхание во время выполнения упражнений.			12	
<i>Раздел 4. Составление и выполнение комплексов упражнений</i>			12	
<b>Тема 6.</b> Дельтовидные мышцы. Бицепсы.	20			
<b>Тема 7.</b> Мышцы спины. Грудные мышцы.			10	
<b>Тема 8.</b> Мышцы живота. Мышцы бедра. Мышцы голени.			10	
<b>Легкая атлетика</b> (отдельные дисциплины (бег 100м, бег 400м-женщины, бег 1000м-мужчины).	24		24	
<b>Контрольные занятия</b>	12		12	
<b>ИТОГО (2 курс):</b>	148		148	
<b>3 курс (V семестр)</b>				
<i>Раздел 1. Составление и выполнение комплексов упражнений</i>	32			
<b>Тема 6.</b> Дельтовидные мышцы. Бицепсы.			8	
<b>Тема 7.</b> Мышцы спины. Грудные мышцы.			8	
<b>Тема 8.</b> Мышцы живота. Мышцы бедра. Мышцы голени.			8	
<b>Тема 9.</b> Совершенствование техники плавания способом брасс			8	
<b>ИТОГО (3 курс):</b>	32		32	
<b>ИТОГО :</b>	328		328	

### **III. Фонды оценочных средств**

#### **1. Текущий контроль успеваемости**

Критерием текущего контроля является регулярность посещения обязательных практических учебных занятий.

#### **2. Промежуточная аттестация**

Успешностью освоения учебного материала является экспертная оценка преподавателя, учитывающая регулярность посещения обязательных учебных занятий и выполнение установленных на данный семестр тестов общей

физической подготовки. В каждом модуле студенты выполняют не более 5 тестов, включая три обязательных теста контроля общей физической подготовленности в каждом втором полугодии (приложение 1).

**СООТВЕТСТВИЕ ЭТАПОВ (УРОВНЕЙ) ОСВОЕНИЯ КОМПЕТЕНЦИИ  
ПЛАНИРУЕМЫМ РЕЗУЛЬТАТАМ ОБУЧЕНИЯ И КРИТЕРИЯМ ИХ ОЦЕНИВАНИЯ**

Этап формирования компетенции	Планируемые результаты обучения (показатели достижения заданного уровня освоения компетенции)	Критерии оценивания результатов обучения				
		1	2	3	4	5
<b>Пороговый уровень (УК-7) -I</b> -способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Знать: основные средства и методы физического воспитания З 1(УК-7) –I	Отсутствие знаний об основных средствах и методах физического воспитания	Фрагментарные знания об основных средствах и методах физического воспитания	Неполные представления об основных средствах и методах физического воспитания	Сформированные, но содержащие отдельные пробелы представления об основных средствах и методах физического воспитания	Сформированные представления об основных средствах и методах физического воспитания
	Уметь: подбирать и применять методы и средства физической культуры для совершенствования основных физических качеств У 1(УК-7) –I	Отсутствие умения подбирать и применять методы и средства физической культуры для совершенствования основных физических качеств	Фрагментарное использование умения подбирать и применять методы и средства физической культуры для совершенствования основных физических качеств	В целом успешное, но не систематическое использование умения подбирать и применять методы и средства физической культуры для совершенствования основных физических качеств	В целом успешное, но содержащее отдельные пробелы использование умения подбирать и применять методы и средства физической культуры для совершенствования основных физических качеств	Сформированное умение подбирать и применять методы и средства физической культуры для совершенствования основных физических качеств
	Владеть: Методами и средствами физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности В 1(УК-7) -I	Отсутствие владения средствами и методами физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	Фрагментарное владение средствами и методами физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	В целом успешное, но не систематическое владение средствами и методами физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	В целом успешное, но содержащее отдельные пробелы владение средствами и методами физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Успешное и систематическое владение средствами и методами физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

#### **IV. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины**

##### **а) Основная литература:**

1. Верхошанский Ю.В. Основы специальной силовой подготовки в спорте [Электронный ресурс] – 3-е изд. – М. : Советский спорт, 2013. – 206 с., режим доступа: <http://e.lanbook.com/view/book/11816/>
2. Физическая культура студента: Учебник для студентов высших учебных заведений / Под общей редакцией В.И. Ильинича. – М.: Гардарики, 2009.
3. Психология здоровья: Учебник для вузов / Под ред. Г.С. Никифорова. – М.; СПб...; «Питер», 2006.

##### **б) Дополнительная литература:**

1. Балашкин В.И. Физическое воспитание: Учебное пособие по атлетической гимнастике и гиревому спорту для студентов всех специальностей. Саратов, Государственный Технический Университет, 2001.
2. Бодибилдинг Авт.-сост. И.В.Смирнов. М., 2000. 160 с.
3. Борькин Д.А. Бодибилдинг для ленивых /Авт.-сост. Д.А. Борькин. — М.: ООО «Издательство АСТ»; Донецк: «Сталкер», 2005.
4. Брунгардт К. Идеальные мышцы груди и плечевого пояса/К. Брунгардт//Пер. с англ. А. Н. Гордиенко.— 2-е изд.— Мн.:ООО «Попурри», 2004.
5. Брунгардт К. Бодибилдинг. Тренировка мышц живота: Пер. с англ./ К. Брунгардт. - М.: ООО «Издательство АСТ»: ООО «Издательство Астрель», 2004.
6. Брунгардт К. Идеальный пресс / Пер. с англ. А. Н. Гордиенко-Мн.: ООО Попурри, 2003.
7. Воротынцев А.И. Гири. Снорт сильных и здоровых. М.: Советский спорт, 2002.
8. Дмитриев А. Атлетизм без железа. - М.: Изд-во Эксмо. 2006.
9. Дорофеева, Н.В. Влияние двигательных режимов на здоровье студентов / Н.В.Дорофеева, Н.В.Минченкова, И.В.Овечкина // Материалы международной 1X Межуниверситетская научно-методическая конференция «Организация и методика учебного процесса, физкультурно-оздоровительной и спортивной работы»: В 2 ч. Ч. 1. – М.: МГУ, 2006.
10. Жижин К.С. Бодибилдинг: личный опыт врача /К.С. Жижин. — Ростов н/Д: Феникс, 2006.— 160 с. — (Будь здоров!).
11. Кеннеди Р. Базовые программы для массивных мышц. - М.: Терра-спорт, 2000.
12. Кеннеди Р. Крутой культуризм. - М.: Терра-спорт, 2000.
13. Керони С., Ренпен Э. Формирование тела со свободными отягощениями. - М.: Терра-спорт, 2000
14. Керони, Простые программы тренировки с отягощением в домашних условиях Керони, Э.Рэнкен; Пер. с англ. Л.А.Остапенко. М., 2000



в) Программное обеспечение, информационные справочные системы и Интернет-ресурсы:

<http://e.lanbook.com>

<http://sportswiki.ru>

<http://www.steelfactor.ru>

<http://dailyfit.ru>

#### **V. Материально-техническое обеспечение дисциплины (модуля)**

Тренажерный зал, велотренажер, беговая дорожка, тренажер эллипсоид, многофункциональный тренажер, блок для мышц спины (тяга вверх), блок для мышц спины (нижняя тяга), скамья атлетическая регулируемая, скамья для пресса регулируемая, гиперэкстензия горизонтальная, гриф для штанги, диски для штанги, гантели.

#### **VI. Сведения об обновлении рабочей программы дисциплины (модуля)**

<b>№п.п.</b>	<b>Обновленный раздел рабочей программы дисциплины (модуля)</b>	<b>Описание внесенных изменений</b>	<b>Дата и протокол заседания кафедры, утвердившего изменения</b>

Приложение 1

**Обязательные тесты определения физической подготовленности**

Характеристика направленности тестов	Женщины					Мужчины				
	Оценка в очках									
	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
<b>1.Тест на скоростно-силовую подготовленность:</b> Бег – 100м (сек.)	15.7	16.0	17.0	17.9	18.7	13.2	13.8	14.0	14.3	14.6
<b>2.Тест на силовую подготовленность:</b> Поднимание (сед.) и опускание туловища из положения лежа, ноги закреплены, руки за головой (кол-во раз): Подтягивание на перекладине (кол.раз) вес до 85кг вес более 85 кг	60	50	40	30	20	15 12	12 10	9 7	7 4	5 2
<b>3.Тест на общую выносливость:</b> Бег 2000 м (мин.,с.) вес до 70 кг вес более 70 кг	10.15 10.35	10.50 11.20	11.20 11.55	11.50 12.40	12.15 13.15					
Бег 3000 м (мин.,с.) вес до 85 кг вес более 85 кг						12.00 12.30	12.35 13.10	13.10 13.50	13.50 14.40	14.30 15.30

**Примечание:** Обязательные тесты проводятся в начале учебного года как контрольные, характеризующие уровень физической подготовленности первокурсника при поступлении в вуз и физическую активность студента в каникулярное время, и в конце учебного года – как определяющие сдвиг в уровне физической подготовленности за прошедший учебный год.

## МЕТОДИКА ВЫПОЛНЕНИЯ ТЕСТОВ

### 1. Тест на скоростно-силовую подготовленность.

Бег 100м выполняется с высокого старта. Студент располагается в 2-3-х метрах от стартовой линии. Ему подаются команды, а он их выполняет. По команде «На старт!» подходит к стартовой линии, ставит около нее одну ногу и принимает положение высокого старта. По команде «Марш!» - начинает бег. Техника. По команде «На старт!» у стартовой линии ставят сильнейшую ногу, другую отставляют назад на 1,5-2 ступни, обе ноги слегка сгибаются. Корпус наклоняют вперед, перенося тяжесть тела на впереди стоящую ногу. Руку, противоположную сильнейшей ноге, выносят вперед или опираются о дорожку у стартовой линии, другую руку отводят назад. По команде «Марш!» быстро начинают бег частыми и энергичными шагами, наклонив туловище вперед с тем, чтобы к концу стартового разбега принять вертикальное положение и перейти к бегу свободным маховым шагом.

**Ошибки.** Располагается на старте до команды «На старт!». Вперед выставлена одноименная рука и нога. Наступает на стартовую линию или касается ее рукой. Сзади стоящая нога выпрямлена в коленном суставе. Ноги широко расставлены. Находится в движении до команды «Марш!». Сразу выпрямляется после старта.

### 2. Тест на силовую подготовленность

- **Поднимание и опускание туловища из положения лежа, ноги закреплены (кол-во раз)**

Подъем туловища выполняется из исходного положения лежа на спине, ноги удерживаются партнером, руки за головой в «замок». По команде «Упражнение начинай!» делается отсчет количества выполнения. Необходимо подниматься до положения сидя на полу (вертикально) и возвращаться в исходное положение.

- **Подтягивание на высокой перекладине (кол-во раз)**

Подтягивание выполняется из виса хватом сверху, каждый раз из неподвижного положения в висе на прямых руках (пауза 1-2 с) без рывков и маховых движений ногами и туловищем; подбородок выше уровня перекладины. Фиксируется количество правильно выполненных подтягиваний.

### 3. Тест на общую выносливость.

Бег на дистанции 2000 и 3000 метров может проводиться как по беговой дорожке на стадионе, так и по среднeperесеченной местности.