Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Смирнов Сергей Николаевич
Должность: врио ректора
Дата подписания: 11.07.2025 12:50:43
Уникальный программный ключ:
69e375c64f7e975d4e8830e7b4fcc2ad1bf35f08

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

ФГБОУ ВО «ТВЕРСКОЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

Утверждаю:
Руководитель ООП
_____ Л.П. Богданова
«19» мая 2025 г.

Рабочая программа дисциплины

Атлетическая гимнастика

Закреплена за кафедрой:	**Физического воспитания**
Направление подготовки:	**43.03.02 Туризм**
Направленность (профиль):	**Технология и организация туроператорских и турагентских услуг**
Квалификация:	**Бакалавр**
Форма обучения:	**очная**
Семестр:	**1,2,3,4**

Программу составил(и):

без уч. степ., старший преподаватель, Титкова Ирина Анатольевна

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.

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	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

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 (24)				
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. (16)				
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	12	
2.6	Тема 4. Общая физическая подготовка занимающихся (развитие физических качеств с помощью круговой тренировки).	Ср	2	14	
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	12	
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	12	
2.14	Тема 4. Общая физическая подготовка занимающихся (развитие физических качеств с помощью круговой тренировки).	Ср	4	16	
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	8	

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	

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 успеваемости:

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 (по выбору из перечисленных). Максимальное количество: 30 баллов.

4 модуль: 100% посещение, 5 контрольных тестов (по выбору из перечисленных). 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.

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:
текущий контроль
рейтинговый контроль 60
40
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	Дворкин, Атлетическая гимнастика. Методика обучения, Москва: Юрайт, 2024, ISBN: 978-5-534-11034-0, URL: https://urait.ru/bcode/540810
Л.1.2	Дворкин, Атлетическая гимнастика. Методика обучения, Москва: Юрайт, 2024, ISBN: 978-5-534-11032-6, URL: https://urait.ru/bcode/540832
Л.1.3	Иванов А. В., Элективный курс «Физическая культура и спорт. Атлетическая гимнастика», Симферополь: КИПУ, 2023, ISBN: , URL: https://e.lanbook.com/book/387566
Л.1.4	Маскаева Т. Ю., Атлетическая гимнастика в физическом воспитании студентов, Москва: РУТ (МИИТ), 2023, ISBN: , URL: https://e.lanbook.com/book/367646
Л.1.5	Кошелева М. В., Пономарева Н. И., Элективные дисциплины по физической культуре и спорту (силовой шейпинг) : практикум, Тольятти: ТГУ, 2022, ISBN: 978-5-8259-1063-5, URL: https://e.lanbook.com/book/243254

Л.1.6	Пономарева Г. В., Фалеева Е. И., Мишина Л. М., Организация занятий по атлетической гимнастике во внеурочное время, Рязань: РязГМУ, 2022, ISBN: , URL: https://e.lanbook.com/book/308861

Перечень программного обеспечения

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 (к-во раз)

Для успешной сдачи зачета по дисциплине "Элективные дисциплины по физической культуре и спорту" для студентов 1-2 курсов каждый студент очного отделения должен выполнить требования основных разделов учебной программы:

1. Посещение учебных занятий.
2. Выполнение зачетных упражнений на удовлетворительную оценку по разделам учебной программы.

Члены сборных команд ТвГУ по видам спорта, регулярно тренирующиеся в спортивных секциях и выступающие на межвузовских соревнованиях различного уровня (при наличии ходатайства тренера-преподавателя спортивной секции об освобождении студента от практических занятий по дисциплине) имеют право на свободное посещение практических занятий, но с обязательной сдачей зачетных нормативов ведущему преподавателю по дисциплине.

Спортсмены, регулярно тренирующиеся и выступающие на соревнованиях республиканского и выше уровней (при наличии ходатайства спортивной организации об освобождении студента от практических занятий по дисциплине), имеют право на свободное посещение практических занятий, но с обязательной сдачей зачетных нормативов ведущему преподавателю по дисциплине.

Примечание: ходатайства о свободном посещения занятий, подаются на имя заведующей кафедрой физического воспитания не позднее 15 октября текущего учебного года. Ходатайства, поданные позже установленных сроков, рассматриваются только в исключительных случаях при наличии подтверждающих документов