

Документ подписан простой электронной подписью

Информация о владельце:

ФИО: Павлова Людмила Станиславовна

Должность: и.о. проректора по образовательной деятельности

Дата подписания: 08.12.2025 14:44:38

Уникальный программный ключ:

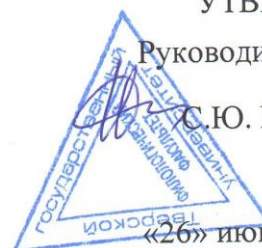
d1b168d67b4d7601572f8158054869a0a60b0a21

**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:

заочная

Семестр:

1,2

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;

Умения:

- социально-биологических основ культуры здоровья.
- 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	328

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 на курсах:

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	Ср	1	24	
1.2	Тема 2. Техника выполнения упражнений со штангой	Ср	1	24	
1.3	Тема 3. Техника выполнения упражнений с использованием собственного веса	Ср	1	26	
1.4	Тема 1. Техника выполнения упражнений с гантелями	Ср	2	10	
1.5	Тема 2. Техника выполнения упражнений со штангой	Ср	2	10	
1.6	Тема 3. Техника выполнения упражнений с использованием собственного веса	Ср	2	10	
1.7	Тема 1. Техника выполнения упражнений с гантелями	Ср	2	6	
1.8	Тема 2. Техника выполнения упражнений со штангой	Ср	2	6	
1.9	Тема 3. Техника выполнения упражнений с использованием собственного веса	Ср	2	6	
1.10	Тема 1. Техника выполнения упражнений с гантелями	Ср	2	6	
1.11	Тема 2. Техника выполнения упражнений со штангой	Ср	2	8	
1.12	Тема 3. Техника выполнения упражнений с использованием собственного веса	Ср	2	8	
	Раздел 2. Раздел 2. Физическая подготовка.				
2.1	Тема 4. Общая физическая подготовка занимающихся (развитие физических качеств с помощью круговой тренировки).	Ср	1	30	
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	1	24	
2.3	Тема 4. Общая физическая подготовка занимающихся (развитие физических качеств с помощью круговой тренировки)	Ср	1	30	

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	2	20	
2.5	Тема 4. Общая физическая подготовка занимающихся (развитие физических качеств с помощью круговой тренировки).	Ср	2	20	
2.6	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	
2.7	Тема 4. Общая физическая подготовка занимающихся (развитие физических качеств с помощью круговой тренировки).	Ср	2	16	
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	
	Раздел 3. Раздел 3. Контрольные занятия.				
3.1		Ср	1	6	
3.2		Ср	2	6	

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

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	СПС "КонсультантПлюс"
2	ЭБС «Университетская библиотека онлайн»
3	ЭБС «Лань»
4	ЭБС BOOK.ru
5	ЭБС ТвГУ
6	Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU (подписка на журналы)
7	СПС "ГАРАНТ"
8	ЭБС «ZNANIUM.COM»
9	ЭБС «ЮРАИТ»

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)