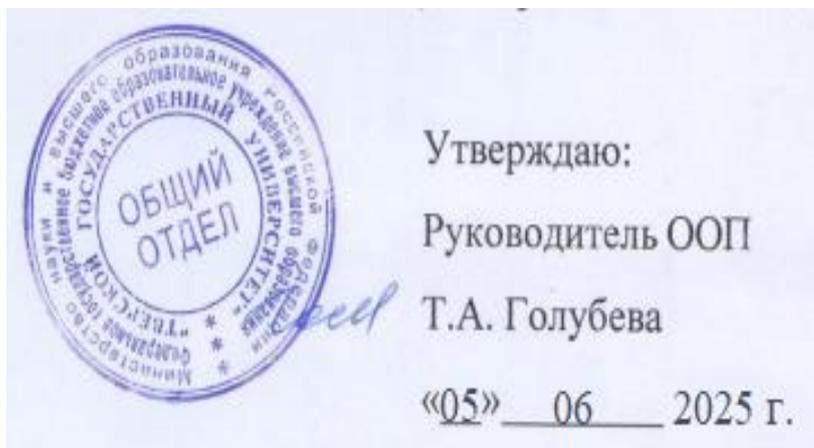


Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Смирнов Сергей Николаевич
Должность: врио ректора
Дата подписания: 10.07.2025 10:15:46
Уникальный программный ключ:
69e375c64f7e975d4e8830e7b4fcc2ad1bf35f08

УП: 44.03.01 Пед обр
ИЗОиД 2025.plx

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



Рабочая программа дисциплины

Атлетическая гимнастика

Закреплена за кафедрой:	Физического воспитания
Направление подготовки:	44.03.01 Педагогическое образование
Направленность (профиль):	Изобразительное искусство в образовании и дизайн
Квалификация:	Бакалавр
Форма обучения:	очная
Семестр:	1,2,3,4

Программу составил(и):

канд. биол. наук, доц., Федорова Наталья Алексеевна; без уч. степ., старший преподаватель, Белоусова Елена Владимировна

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.

Физическая культура и спорт

Дисциплины (модули) и практики, для которых освоение данной дисциплины (модуля) необходимо как предшествующее:

3. ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ

Общая трудоемкость	0 ЗЕТ
Часов по учебному плану	328
в том числе:	
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 пропандирует 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	3	
1.2	Тема 1. Техника выполнения упражнений с гантелями различного веса (от 5 до 25 кг).	Ср	1	6	
1.3	Тема 2. Техника выполнения упражнений со штангой	Пр	1	3	
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	5	
1.6	Тема 3. Техника выполнения упражнений с использованием собственного веса	Ср	1	6	
1.7	Тема 4. Техника выполнения упражнений на специальных тренажерах	Пр	1	6	

1.8	Тема 4. Техника выполнения упражнений на специальных тренажёрах	Ср	1	7	
	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	1	17	
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	23	
	Раздел 3. Раздел 3. Выполнение комплексов упражнений				
3.1	Тема 6. Дельтовидные мышцы. Бицепсы.	Пр	2	10	
3.2	Тема 7. Мышцы спины. Грудные мышцы.	Пр	2	10	
3.3	Тема 8. Мышцы живота. Мышцы бедра. Мышцы голени.	Пр	2	10	
3.4	Тема 6. Дельтовидные мышцы. Бицепсы.	Ср	2	17	
3.5	Тема 7. Мышцы спины. Грудные мышцы.	Ср	2	17	
3.6	Тема 8. Мышцы живота. Мышцы бедра. Мышцы голени.	Ср	2	18	
	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	
4.2	Тема 1. Совершенствование техники выполнения упражнений с гантелями различного веса (от 5 до 25 кг).	Ср	3	9	
4.3	Тема 2. Совершенствование техники выполнения упражнений со штангой	Пр	3	6	
4.4	Тема 2. Совершенствование техники выполнения упражнений со штангой	Ср	3	9	
4.5	Тема 3. Совершенствование техники выполнения упражнений с использованием собственного веса	Пр	3	6	
4.6	Тема 3. Совершенствование техники выполнения упражнений с использованием собственного веса	Ср	3	9	
4.7	Тема 4. Совершенствование техники выполнения упражнений на специальных тренажёрах	Пр	3	6	

4.8	Тема 4.Совершенствование техники выполнения упражнений на специальных тренажёрах	Ср	3	9	
	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	3	10	
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	3	12	
	Раздел 6. Раздел 3. Составление и выполнение комплексов упражнений				
6.1	Тема 6. Дельтовидные мышцы. Бицепсы.	Пр	4	10	
6.2	Тема 6. Дельтовидные мышцы. Бицепсы.	Ср	4	16	
6.3	Тема 7. Мышцы спины. Грудные мышцы.	Пр	4	8	
6.4	Тема 7. Мышцы спины. Грудные мышцы.	Ср	4	20	
6.5	Тема 8. Мышцы живота. Мышцы бедра. Мышцы голени.	Пр	4	8	
6.6	Тема 8. Мышцы живота. Мышцы бедра. Мышцы голени.	Ср	4	20	

Образовательные технологии

Игровые технологии
 Дискуссионные технологии (форум, симпозиум, дебаты, аквариумная дискуссия, панельная дискуссия, круглый стол, фасилитированная и т.д.)
 Информационные (цифровые) технологии
 Активное слушание

Список образовательных технологий

1	Игровые технологии
2	Дискуссионные технологии (форум, симпозиум, дебаты, аквариумная дискуссия, панельная дискуссия, круглый стол, фасилитированная и т.д.)
3	Информационные (цифровые) технологии
4	Активное слушание

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. 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.

8.3. 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.

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	Чепиков, Атлетическая гимнастика, Москва: Юрайт, 2024, ISBN: 978-5-534-11089-0, URL: https://urait.ru/bcode/542172
Л.1.3	Дворкин, Атлетическая гимнастика. Методика обучения, Москва: Юрайт, 2024, ISBN: 978-5-534-11032-6, URL: https://urait.ru/bcode/540832
Л.1.4	Иванов А. В., Элективный курс «Физическая культура и спорт. Атлетическая гимнастика», Симферополь: КИПУ, 2023, ISBN: , URL: https://e.lanbook.com/book/387566
Л.1.5	Маскаева Т. Ю., Атлетическая гимнастика в физическом воспитании студентов, Москва: РУТ (МИИТ), 2023, ISBN: , URL: https://e.lanbook.com/book/367646

Перечень программного обеспечения

1	Google Chrome
2	WinDjView
3	Kaspersky Endpoint Security 10 для Windows

Современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы

1	Репозиторий ТвГУ
2	Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU (подписка на журналы)
3	ЭБС ТвГУ
4	ЭБС «Лань»
5	ЭБС IPRbooks
6	ЭБС «Университетская библиотека онлайн»
7	ЭБС «ЮРАЙТ»
8	ЭБС «ZNANIUM.COM»

10. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Аудит-я	Оборудование
3-320	комплект учебной мебели, сетка волейбольная, щиты баскетбольные, антенны под карман для волейбольной сетки, карманы для антенн, кольцо баскетбольное,

11. МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ

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)