

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Смирнов Сергей Николаевич  
Должность: врио ректора  
Дата подписания: 13.05.2024 16:55:39  
Уникальный программный ключ:  
69e375c64f7e975d4e8830e7b4fcc2ad1bf35f08

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

Утверждаю:  
Руководитель ООП  
Л.М. Сапожникова



\_\_\_\_\_ 2024 г.

Рабочая программа дисциплины  
**Атлетическая гимнастика**

Закреплена за кафедрой: **Физического воспитания**

Направление подготовки: **45.03.02 Лингвистика**

Направленность (профиль): **Лингвистика, лингводидактика и методика обучения иностранным языкам**

Квалификация: **Бакалавр**

Форма обучения: **очная**

Семестр: **1,2,3,4**

Программу составил(и):  
*без уч. степ., старший преподаватель, Хорошенкова В.В.*

Тверь, 2024

## 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.

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

Ознакомительная практика

### 3. ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ

<b>Общая трудоемкость</b>	0 ЗЕТ
Часов по учебному плану	328
<b>в том числе:</b>	
аудиторные занятия	140
самостоятельная работа	188

### 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 в семестрах:	
зачеты	2, 4

**6. ЯЗЫК ПРЕПОДАВАНИЯ**

Язык преподавания: русский.

**7. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**

Код занят.	Наименование разделов и тем	Вид занятия	Семестр / Курс	Часов	Источники	Примечание
	Раздел 1. Раздел 1.Техническая подготовка.					
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.					
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	6		
2.6	Тема 4. Общая физическая подготовка занимающихся (развитие физических качеств с помощью круговой тренировки)	Ср	2	12		

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	10		
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	16		
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	10		
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	6		
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	12		
	Раздел 3. Раздел 3. Контрольные занятия.					
3.1		Пр	2	8		
3.2		Пр	4	8		

### 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)

### 9.1. Рекомендуемая литература

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

Э1	: <a href="http://rusmedserver.ru/">http://rusmedserver.ru/</a>
Э2	: <a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a>
Э3	: <a href="https://gto.ru/norms#tab_special_group">https://gto.ru/norms#tab_special_group</a>

### 9.3.1 Перечень программного обеспечения



1	Kaspersky Endpoint Security 10 для Windows
2	Google Chrome
3	Многофункциональный редактор ONLYOFFICE

### 9.3.2 Современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы

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

## 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 прессы, 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)