

Документ подписан простой электронной подписью  
 Информация о владельце:  
 ФИО: Смирнов Сергей Николаевич  
 Должность: врио ректора  
 Дата подписания: 12.09.2023 14:45:51  
 Уникальный программный ключ:  
 69e375c64f7e975d4e8830e7b4fcc2ad1bf35f08

ФГБОУ ВО «ТВЕРСКОЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»



УТВЕРЖДАЮ

Руководитель ООП

Иванова С.А.

25 апреля 2022 г.

## Рабочая программа дисциплины **Атлетическая гимнастика**

Закреплена за кафедрой **Физического воспитания**

Учебный план  
 35.03.05 Садоводство

Квалификация **Бакалавр**

Форма обучения **очная**

Общая трудоемкость **0 ЗЕТ**

Часов по учебному плану	328	Виды контроля в семестрах: зачеты 2, 4
в том числе:		
аудиторные занятия	128	
самостоятельная работа	200	

**Распределение часов дисциплины по семестрам**

Семестр (<Курс>.<Семестр на курсе>)	1 (1.1)		2 (1.2)		3 (2.1)		4 (2.2)		Итого	
	уп	рпд	уп	рпд	уп	рпд	уп	рпд		
Неделя	17		15		17		15			
Вид занятий	уп	рпд	уп	рпд	уп	рпд	уп	рпд	уп	рпд
Практические	34	34	30	30	34	34	30	30	128	128
Итого ауд.	34	34	30	30	34	34	30	30	128	128
Контактная работа	34	34	30	30	34	34	30	30	128	128
Сам. работа	48	48	52	52	48	48	52	52	200	200
Итого	82	82	82	82	82	82	82	82	328	328

Программу составил(и):

*без уч. степ., старший преподаватель, Титкова Ирина Анатольевна; канд. биол. наук, доц., Гужова Татьяна Ивановна*

---

Рабочая программа дисциплины

**Атлетическая гимнастика**

разработана в соответствии с ФГОС ВО:

Федеральный государственный образовательный стандарт высшего образования по направлению подготовки 35.03.05 Садоводство (уровень бакалавриата) (приказ Минобрнауки России от 8/1/2017г. №737)

**1. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ДИСЦИПЛИНЫ**

1.1	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 :**

- 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.ДВ.01
<b>2.1</b>	<b>Требования к предварительной подготовке обучающегося:</b>
2.1.1	для освоения данной дисциплины необходимы знания, полученные в результате изучения предмета «Физическая культура» на уровне средней школы
<b>2.2</b>	<b>Дисциплины (модули) и практики, для которых освоение данной дисциплины (модуля) необходимо как предшествующее:</b>
2.2.1	Адаптивная физическая культура
2.2.2	Баскетбол
2.2.3	Волейбол
2.2.4	Оздоровительные системы физических упражнений
2.2.5	Учебная практика
2.2.6	Безопасность жизнедеятельности
2.2.7	Преддипломная практика

**3. 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

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

Код занятия	Наименование разделов и тем	Вид занятия	Семестр / Курс	Часов	Источники	Примечание
	<b>Раздел 1. Техническая подготовка атлетов.</b>					
1.1	Техника выполнения упражнений с гантелями различного веса (от 5 до 25 кг).	Пр	1	8		
1.2	Техника выполнения упражнений с гантелями различного веса (от 5 до 25 кг).	Ср	1	10		
1.3	Техника выполнения упражнений со штангой	Пр	1	8		
1.4	Техника выполнения упражнений со штангой	Ср	1	10		
1.5	Техника выполнения упражнений с использованием собственного веса	Пр	1	8		
1.6	Техника выполнения упражнений с использованием собственного веса	Ср	1	10		
1.7	Техника выполнения упражнений на специальных тренажёрах	Пр	1	10		

1.8	Техника выполнения упражнений на специальных тренажёрах	Ср	1	18		
<b>Раздел 2. Физическая подготовка атлетов</b>						
2.1	Овладение силовыми и скоростно-силовыми упражнениями. Сочетание скоростно-силовых упражнений с упражнениями на выносливость. Правильное дыхание во время выполнения упражнений	Пр	2	6		
2.2	Овладение силовыми и скоростно-силовыми упражнениями. Сочетание скоростно-силовых упражнений с упражнениями на выносливость. Правильное дыхание во время выполнения упражнений	Ср	2	16		
<b>Раздел 3. Выполнение комплексов упражнений</b>						
3.1	Дельтовидные мышцы. Бицепсы	Пр	2	8		
3.2	Дельтовидные мышцы. Бицепсы	Ср	2	12		
3.3	Мышцы спины. Грудные мышцы	Пр	2	8		
3.4	Мышцы спины. Грудные мышцы	Ср	2	12		
3.5	Мышцы живота. Мышцы бедра. Мышцы голени	Пр	2	8		
3.6	Мышцы живота. Мышцы бедра. Мышцы голени	Ср	2	12		
<b>Раздел 4. Техническая подготовка атлетов.</b>						
4.1	Совершенствование техники выполнения упражнений с гантелями различного веса (от 5 до 25 кг).	Пр	3	8		
4.2	Совершенствование техники выполнения упражнений с гантелями различного веса (от 5 до 25 кг).	Ср	3	10		
4.3	Совершенствование техники выполнения упражнений со штангой	Пр	3	8		
4.4	Совершенствование техники выполнения упражнений со штангой	Ср	3	10		
4.5	Совершенствование техники выполнения упражнений с использованием собственного веса	Пр	3	8		
4.6	Совершенствование техники выполнения упражнений с использованием собственного веса	Ср	3	10		
4.7	Совершенствование техники выполнения упражнений на специальных тренажёрах	Пр	3	10		
4.8	Совершенствование техники выполнения упражнений на специальных тренажёрах	Ср	3	18		
<b>Раздел 5. Физическая подготовка атлетов</b>						
5.1	Выполнение силовых и скоростно-силовых упражнений. Сочетание скоростно-силовых упражнений с упражнениями на выносливость. Правильное дыхание во время выполнения упражнений	Пр	4	7		
5.2	Выполнение силовых и скоростно-силовых упражнений. Сочетание скоростно-силовых упражнений с упражнениями на выносливость. Правильное дыхание во время выполнения упражнений	Ср	4	13		
<b>Раздел 6. Составление и выполнение комплексов упражнений</b>						
6.1	Дельтовидные мышцы. Бицепсы	Пр	4	8		
6.2	Дельтовидные мышцы. Бицепсы	Ср	4	13		
6.3	Мышцы спины. Грудные мышцы	Пр	4	7		
6.4	Мышцы спины. Грудные мышцы	Ср	4	13		
6.5	Мышцы живота. Мышцы бедра. Мышцы голени	Пр	4	8		
6.6	Мышцы живота. Мышцы бедра. Мышцы голени	Ср	4	13		

### 5.1. Оценочные материалы для проведения текущей аттестации

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.

### 5.2. Оценочные материалы для проведения промежуточной аттестации

Приложение 1.

## 6. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

### 6.1. Рекомендуемая литература

Основная:

1. Бурмистров, В. Н. Атлетическая гимнастика для студентов [Электронный ресурс]: учебное пособие / В. Н. Бурмистров, С. С. Бучнев. — Электрон. текстовые данные. — М.: Российский университет дружбы народов, 2012. - 172 с. - 978-5-209-03557-2. - Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/11566.html>

Дополнительная:

1. Евсеев, Ю.И. Физическая культура: учебное пособие / Ю.И. Евсеев. - 9-е изд., стер. - Ростов-на-Дону: Издательство «Феникс», 2014. - 448 с.: табл. - (Высшее образование). - ISBN 978-5-222-21762-7; [Электронный ресурс] URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=271591>

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

Э1	Атлетическая гимнастика. Виды силовых упражнений и основные фазы занятий: <a href="https://doctor-v.ru/med/atleticheskaya-gymnastika/">https://doctor-v.ru/med/atleticheskaya-gymnastika/</a>
Э2	Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО): <a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a>

### 6.3.1 Перечень программного обеспечения

6.3.1.1	Microsoft Windows 10 Enterprise
6.3.1.2	Microsoft Office профессиональный плюс 2013
6.3.1.3	Kaspersky Endpoint Security 10 для Windows
6.3.1.4	Adobe Reader XI (11.0.13) - Russian
6.3.1.5	Google Chrome
6.3.1.6	WinDjView
6.3.1.7	Foxit Reader

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

6.3.2.1	ЭБС «ZNANIUM.COM»
6.3.2.2	ЭБС «ЮРАИТ»
6.3.2.3	ЭБС «Университетская библиотека онлайн»
6.3.2.4	ЭБС IPRbooks
6.3.2.5	ЭБС «Лань»
6.3.2.6	ЭБС BOOK.ru
6.3.2.7	ЭБС ТвГУ
6.3.2.8	Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU (подписка на журналы)
6.3.2.9	Репозиторий ТвГУ

### 6.4 Образовательные технологии

6.4.1	Технологии личностно-ориентированного подхода
6.4.2	Технологии дифференцированного физкультурного образования
6.4.3	Здоровьесберегающие технологии
6.4.4	Информационно-коммуникативные технологии
6.4.5	Технология поддержки
6.4.6	Методы развития физических качеств: равномерный метод, переменный метод, повторный метод, круговой метод
6.4.7	Методы строго регламентированного упражнения

## 7. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Аудитория	Оборудование
3-321	комплект учебной мебели, стол н/т складной, гриф, скамья для пресса, скамьи регулируемые, стеллаж для хранения гимнастических палок, стойка для бодибаров

**8. МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ**

Элективные курсы по физической культуре и спорту [Электронный ресурс]: Учебно-методическое пособие для всех направлений и профилей подготовки /Федорова Наталья Алексеевна; Твер. Гос. ун-т, Фак. Физ. Культуры, Каф. Физ. Воспитания; сост: Т.И. Гужова, Н.А. Федорова, В.В. Клунко - Тверь: Тверской государственный университет, 20192019 – 39 с. - Режим доступа: <http://texts.lib.tversu.ru/texts/14485ucheb.pdf>

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.  
 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)

**9. Сведения об обновлении рабочей программы дисциплины (или модуля)**

№ п.п.	Обновленный раздел рабочей программы дисциплины	Описание внесенных изменений	Реквизиты документа, утвердившего изменения
1.			
2.			
3.			
4.			