



ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
НЕКВАЛИФИРОВАННОЙ  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ СТАВРОПОЛЬСКОГО КРАЯ

ИНФОРМАЦИЯ О СЕРТИФИКАТЕ

S/N: 23D16332

Владелец: кафедра физического воспитания

Должность: И.о. ректора

E-mail: kuleshin.mg@sspi.ru

Организация: ГБОУ ВО СПИ

Дата подписания: 19.05.2023

Действителен: с 04.05.2023 до 04.05.2026

Государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования  
«СТАВРОПОЛЬСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ ИНСТИТУТ»

Кафедра физического воспитания и адаптивной физической культуры

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий кафедрой

Р.Р. Магомедов

протокол № 8

от 20.04.2023

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

### Атлетическая гимнастика

(наименование учебной дисциплины)

**Уровень основной образовательной программы**

бакалавриат

**Направление(я) подготовки (специальность)**

44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки)

**Форма обучения** очная

**Срок освоения** 5 лет 0 месяцев

**Кафедра** физического воспитания и адаптивной физической культуры

**Год начала  
подготовки** 2020

Ставрополь, 2023 г.

Программу составил(-и): к.п.н., профессор, Хагай В.С.

Рабочая программа дисциплины "Атлетическая гимнастика" разработана в соответствии с ФГОС: Федеральный государственный образовательный стандарт высшего образования - бакалавриат по направлению подготовки 44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки) (приказ Минобрнауки России от 22.02.2018 г. № 125).

Рабочая программа дисциплины составлена на основании учебного плана: 44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки), утвержденного учёным советом вуза от 12.05.2023, протокол № 6.

Рабочая программа одобрена на заседании кафедры физического воспитания и адаптивной физической культуры от 20.04.2023 г., протокол № 8 для исполнения в 2023-2024 учебном году.

Зав. кафедрой  Р.Р. Магомедов

Рабочая программа дисциплины согласована с заведующим библиотекой.

Зав. библиотекой  Фролова Т.А.



Срок действия рабочей программы дисциплины: 2023-2024 учебный год.

## 1. ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Цель дисциплины - вооружить студентов знаниями, умениями, навыками в области атлетической гимнастики, воспитании физических, нравственных, волевых качеств, формирование целостного представления о профессиональной деятельности специалиста по физической культуре.

## 2. ЗАДАЧИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Задачи дисциплины:

- 1 - рассмотреть систему методов, позволяющих с помощью упражнений силового характера целенаправленно воздействовать на формирование пропорции тела, укрепления мускулатуры, развития силы, а также избежать отрицательного воздействия чрезмерных нагрузок;
- 2 - ознакомить студентов с упражнениями, выполняемыми с различными видами отягощений (гантели, гири, штанга, эспандер, тренажеры и т.д.);
- 3 - ознакомить студентов с комплексом упражнений, выполняемых для различных групп мышц (трицепс, бицепс, мышц груди и т.д.).

## 3. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

|                    |            |
|--------------------|------------|
| Цикл (раздел) ООП: | Б1.О.06.01 |
|--------------------|------------|

### 3.1. Требования к предварительной подготовке обучающегося:

Бадминтон

Баскетбол

Безопасность жизнедеятельности

Биомеханика

Возрастная анатомия, физиология и гигиена

Волейбол

Гандбол

Гигиена физической культуры и спорта

Гимнастика

История физической культуры и спорта

Легкая атлетика

Основы медицинских знаний

Подвижные игры

Туризм и спортивное ориентирование

Физиология физического воспитания и спорта

Физическая культура и спорт

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

Биохимия

Здоровьесберегающие технологии в образовательных учреждениях

Лечебная физическая культура и массаж

Методика обучения физической культуре

Методика оздоровительной физической культуры

Методика спортивной тренировки

Мини-футбол

Настольный теннис

Общая физическая подготовка допризывника

Оздоровительный фитнес

Организационно-методические основы комплекса ГТО

Организация дополнительного образования в области физической культуры

Организация и проведение спортивно-массовых мероприятий

Основы военной службы

Социология и правовые основы физической культуры и спорта

Теория и методика плавания

|   |   |
|---|---|
| Теория и методика этноспорта  |   |
| Технологии оздоровительной физической культуры для лиц с ограниченными возможностями здоровья |   |
| <b>4. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ</b>                                       |   |
| <b>Код и наименование компетенции</b>   | <b>Код и наименование индикатора достижения компетенции</b>                       |
| <b>УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для</b>             | <b>УК-7.1 Понимает оздоровительное, образовательное и воспитательное значение</b> |

В результате освоения дисциплины обучающийся должен:

|  |   |   |
|--|---|---|
| <p><b>знать:</b></p> <p>УК-7.1. знать значение основных показателей физического развития, функциональной подготовленности, на организм и личность занимающегося, основы организации физкультурно-спортивной деятельности, правила безопасности при проведении занятий по физической культуре и спорту</p> <p>УК-7.2. знать требования профессиональной деятельности в области физической культуры и спорта к уровню физической подготовленности обучающихся</p> <p>УК-7.3. знать теоретические основы значения физической культуры и спорта и использования средств физической культуры и спорта для оптимизации двигательного режима; особенности эффективного выполнения двигательных действий на занятиях по различным оздоровительным системам и конкретным видам спорта</p> <p>УК-7.4. знать теоретические подходы к безопасной организации и проведению занятий физической культурой и спортом, формированию физических качеств и двигательных навыков; особенности эффективного выполнения двигательных действий на занятиях по</p> | <p><b>уметь:</b></p> <p>УК-7.1. уметь применять знание методик обучения технике двигательных действий и развития физических качеств средствами базовых видов спорта</p> <p>УК-7.2. уметь самостоятельно проводить занятия по общей физической подготовке; оценивать уровень физической подготовленности обучающихся; определять и учитывать величину нагрузки на занятиях</p> <p>УК-7.3. уметь применять меры профилактики травматизма в быту и профессиональной деятельности</p> <p>УК-7.4. уметь учитывать индивидуальные физические возможности для безопасной организации и проведения занятий физической культурой и спортом; правовые и организационные нормы поддержания нормативного уровня физической подготовленности</p> | <p><b>владеть:</b></p> <p>УК-7.1. уметь применять знание методик обучения технике двигательных действий и развития физических качеств средствами базовых видов спорта</p> <p>УК-7.2. уметь самостоятельно проводить занятия по общей физической подготовке; оценивать уровень физической подготовленности обучающихся; определять и учитывать величину нагрузки на занятиях</p> <p>УК-7.3. уметь применять меры профилактики травматизма в быту и профессиональной деятельности</p> <p>УК-7.4. уметь учитывать индивидуальные физические возможности для безопасной организации и проведения занятий физической культурой и спортом; правовые и организационные нормы поддержания нормативного уровня физической подготовленности</p> |
|--|---|---|

различным оздоровительным системам и конкретным видам спорта

### 5. ОБЪЕМ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ И ВИДЫ УЧЕБНОЙ РАБОТЫ

Общая трудоемкость дисциплины составляет 2 зачетные (-ых) единицы (-ы) (72), включая промежуточную аттестацию.

Распределение часов дисциплины по семестрам

|  |         |      |       |      |
|--|---------|------|-------|------|
| Семестр<br>(<Курс>.<Семестр на курсе>) | 4 (2.2) |      | Итого |      |
| Неделя                                 | 17 3/6  |      |       |      |
| Вид занятий                            | уп      | рп   | уп    | рп   |
| Лекции                                 | 10      | 10   | 10    | 10   |
| Практические                           | 26      | 26   | 26    | 26   |
| Контактная работа по практике          | 0,3     | 0,3  | 0,3   | 0,3  |
| В том числе инт.                       | 12      |      | 12    |      |
| Итого ауд.                             | 36      | 36   | 36    | 36   |
| Контактная работа                      | 36,3    | 36,3 | 36,3  | 36,3 |
| Сам. работа                            | 35,7    | 35,7 | 35,7  | 35,7 |
| Итого                                  | 72      | 72   | 72    | 72   |

### 6. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ ПО РАЗДЕЛАМ (ТЕМАМ) И ВИДАМ ЗАНЯТИЙ

| Код занятия | Наименование разделов и тем /вид занятия/   | Семестр / Курс | Часов | Компетенции | Литература | Примечание |
|-------------|---|----------------|-------|-------------|------------|------------|
|             | Раздел 1. Атлетическая гимнастика   |                |       |             |            |            |
| 1.1         | /Тема/  | 4              | 0     |             |            |            |
| 1.2         | История развития атлетической гимнастики. /Лек/   | 4              | 2     | УК-7.1      |            |            |
| 1.3         | История развития атлетической гимнастики. /Ср/  | 4              | 2     | УК-7.1      |            |            |
| 1.4         | Основные группы мышц и базовые упражнения для их развития в атлетической гимнастике. Спортивная форма и закономерности ее развития. /Лек/ | 4              | 2     | УК-7.1      |            |            |
| 1.5         | Основные группы мышц и базовые упражнения для их развития в атлетической гимнастике. Спортивная форма и закономерности ее развития. /Ср/  | 4              | 2     | УК-7.1      |            |            |
| 1.6         | Особенности тренировки в атлетической гимнастике. Спортивная тренировка в системе подготовки спортсмена, понятие и термины. /Лек/         | 4              | 2     | УК-7.1      |            |            |

|      |   |   |     |        |  |  |
|------|---|---|-----|--------|--|--|
| 1.7  | Особенности тренировки в атлетической гимнастике. Спортивная тренировка в системе подготовки спортсмена, понятие и термины. /Ср/                              | 4 | 2   | УК-7.1 |  |  |
| 1.8  | Принципы спортивной тренировки. Нагрузка, утомление и восстановление в спортивной тренировке. Травмы, лечение и профилактика в атлетической гимнастике. /Лек/ | 4 | 2   | УК-7.1 |  |  |
| 1.9  | Принципы спортивной тренировки. Нагрузка, утомление и восстановление в спортивной тренировке. Травмы, лечение и профилактика в атлетической гимнастике. /Ср/  | 4 | 2   | УК-7.1 |  |  |
| 1.10 | Питание в процессе занятий атлетической гимнастикой. Анаболические стероиды. /Лек/  | 4 | 2   | УК-7.1 |  |  |
| 1.11 | Питание в процессе занятий атлетической гимнастикой. Анаболические стероиды. /Ср/   | 4 | 2   | УК-7.1 |  |  |
| 1.12 | Формирование плечевого пояса /Пр/   | 4 | 2   | УК-7.1 |  |  |
| 1.13 | Формирование плечевого пояса /Ср/   | 4 | 2   | УК-7.1 |  |  |
| 1.14 | Развитие грудных мышц /Пр/  | 4 | 4   | УК-7.1 |  |  |
| 1.15 | Развитие грудных мышц /Ср/  | 4 | 4   | УК-7.1 |  |  |
| 1.16 | Развитие мышцы спины /Пр/   | 4 | 4   | УК-7.1 |  |  |
| 1.17 | Развитие мышцы спины /Ср/   | 4 | 4   | УК-7.1 |  |  |
| 1.18 | Развитие мышц бедра /Пр/  | 4 | 4   | УК-7.1 |  |  |
| 1.19 | Развитие мышц бедра /Ср/  | 4 | 4   | УК-7.1 |  |  |
| 1.20 | Развитие пресса /Пр/  | 4 | 4   | УК-7.1 |  |  |
| 1.21 | Развитие пресса /Ср/  | 4 | 4   | УК-7.1 |  |  |
| 1.22 | Развитие мышц плеча /Пр/  | 4 | 4   | УК-7.1 |  |  |
| 1.23 | Развитие мышц плеча /Ср/  | 4 | 4   | УК-7.1 |  |  |
| 1.24 | Развитие упрямых мышц /Пр/  | 4 | 2   | УК-7.1 |  |  |
| 1.25 | Развитие упрямых мышц /Ср/  | 4 | 2   | УК-7.1 |  |  |
| 1.26 | Специализированная тренировка отстающих мышц /Пр/   | 4 | 2   | УК-7.1 |  |  |
| 1.27 | Специализированная тренировка отстающих мышц /Ср/   | 4 | 1,7 | УК-7.1 |  |  |
| 1.28 | Зачет /КПр/   | 4 | 0,3 | УК-7.1 |  |  |

Планы проведения учебных занятий отражены в оценочных материалах (Приложение 2.).

## 7. КОНТРОЛЬ КАЧЕСТВА ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль качества освоения учебного материала по дисциплине проводится в форме текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации в соответствии с «Положением о формах, периодичности и порядке текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся в ГБОУ ВО СГПИ и его филиалах».

Для аттестации обучающихся на соответствие их персональных достижений требованиям образовательной программы используются оценочные материалы текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестаций (Приложение 2).

| <b>Уровень сформированности компетенции</b>  |  |   |   |
|--|--|---|---|
| <b>не сформирована</b>   | <b>сформирована частично</b>   | <b>сформирована в целом</b>   | <b>сформирована полностью</b>   |
| <b>«Не зачтено»</b>  | <b>«Зачтено»</b>   |   |   |
| <b>«Неудовлетворительно»</b>   | <b>«Удовлетворительно»</b>   | <b>«Хорошо»</b>   | <b>«Отлично»</b>  |
| <b>Описание критериев оценивания</b>   |  |   |   |
| <p>Обучающийся демонстрирует:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- существенные пробелы в знаниях учебного материала;</li> <li>- допускаются принципиальные ошибки при ответе на основные вопросы билета, отсутствует знание и понимание основных понятий и категорий;</li> <li>- непонимание сущности дополнительных вопросов в рамках заданий билета;</li> <li>- отсутствие умения выполнять практические задания, предусмотренные программой дисциплины;</li> <li>- отсутствие готовности (способности) к дискуссии и низкая степень контактности.</li> </ul> | <p>Обучающийся демонстрирует:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- знания теоретического материала;</li> <li>- неполные ответы на основные вопросы, ошибки в ответе, недостаточное понимание сущности излагаемых вопросов;</li> <li>- неуверенные и неточные ответы на дополнительные вопросы;</li> <li>- недостаточное владение литературой, рекомендованной программой дисциплины;</li> <li>- умение без грубых ошибок решать практические задания.</li> </ul> | <p>Обучающийся демонстрирует:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- знание и понимание основных вопросов контролируемого объема программного материала;</li> <li>- твердые знания теоретического материала.</li> <li>- способность устанавливать и объяснять связь практики и теории, выявлять противоречия, проблемы и тенденции развития;</li> <li>- правильные и конкретные, без грубых ошибок, ответы на поставленные вопросы;</li> <li>- умение решать практические задания, которые следует выполнить;</li> <li>- владение основной литературой, рекомендованной программой дисциплины;</li> <li>Возможны незначительные неточности в раскрытии отдельных положений вопросов билета, присутствует неуверенность в</li> </ul> | <p>Обучающийся демонстрирует:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- глубокие, всесторонние и аргументированные знания программного материала;</li> <li>- полное понимание сущности и взаимосвязи рассматриваемых процессов и явлений, точное знание основных понятий в рамках обсуждаемых заданий;</li> <li>- способность устанавливать и объяснять связь практики и теории;</li> <li>- логически последовательные, содержательные, конкретные и исчерпывающие ответы на все задания билета, а также дополнительные вопросы экзаменатора;</li> <li>- умение решать практические задания;</li> <li>- наличие собственной обоснованной позиции по обсуждаемым вопросам;</li> <li>- свободное использование в ответах на вопросы</li> </ul> |

|  |  |                                       |    |  |   |
|--|--|---------------------------------------|----|--|---|
|  |  | ответах<br>дополнительные<br>вопросы. | на | материалов<br>рекомендованной<br>основной<br>дополнительной<br>литературы. | и |
| <b>8. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ</b> |  |                                       |    |  |   |

Учебно-методическое обеспечение дисциплины включает рабочую программу дисциплины, методические материалы, оценочные материалы.

Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы обучающихся включает: учебники, учебные пособия, электронные образовательные ресурсы, методические материалы.

Самостоятельная работа обучающихся является формой организации образовательного процесса по дисциплине и включает следующие виды деятельности: поиск (подбор) и обзор научной и учебной литературы, электронных источников информации по изучаемой теме; работа с конспектом лекций, электронным учебником, со словарями и справочниками и др. источниками информации (конспектирование); составление плана и тезисов ответа; подготовка реферата; выполнение творческих заданий и проблемных ситуаций; подготовка к коллоквиуму, собеседованию, практическим занятиям; подготовка к зачету и экзамену.

|   |   |
|---|---|
| <b>9. ПЕРЕЧЕНЬ ОСНОВНОЙ И ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ЛИТЕРАТУРЫ</b>                                   |   |
| <b>9.1. Рекомендуемая литература</b>  |   |
| <b>10.1 Интернет-ресурсы (базы данных, информационно-справочные системы и др.)</b>        |   |
| ЭБС «Лань»  | <a href="https://e.lanbook.com">https://e.lanbook.com</a>   |
| Национальная электронная библиотека (НЭБ)   | <a href="https://rusneb.ru">https://rusneb.ru</a>   |
| ЭБС «Юрайт»   | <a href="https://urait.ru">https://urait.ru</a>   |
| ЭБС «Журнальный зал»: русский толстый журнал как эстетический феномен                     | <a href="https://magazines.gorky.media">https://magazines.gorky.media</a>   |
| «Электронная библиотека ИМЛИ РАН»   | <a href="http://biblio.imli.ru">http://biblio.imli.ru</a>   |
| «Электронная библиотека ИРЛИ РАН» (Пушкинский Дом)  | <a href="http://lib.pushkinskijdom.ru">http://lib.pushkinskijdom.ru</a>   |
| Научный архив   | <a href="https://научныйархив.рф">https://научныйархив.рф</a>   |
| ЭБС «Педагогическая библиотека»   | <a href="http://pedlib.ru">http://pedlib.ru</a>   |
| ЭБС «Айбукс.ру»   | <a href="https://www.ibooks.ru">https://www.ibooks.ru</a>   |
| Научная электронная библиотека eLibrary.ru  | <a href="https://elibrary.ru">https://elibrary.ru</a>   |
| ЭБС Буконлайн   | <a href="https://bookonline.ru">https://bookonline.ru</a>   |
| Научная электронная библиотека «Киберленинка»   | <a href="https://cyberleninka.ru/">https://cyberleninka.ru/</a>   |
| Государственная публичная научно-техническая библиотека России. Ресурсы открытого доступа | <a href="http://www.gpntb.ru/elektronnye-resursy-udalennogo-dostupa/1874-1024.html">http://www.gpntb.ru/elektronnye-resursy-udalennogo-dostupa/1874-1024.html</a> |
| Библиотека академии наук (БАН). Ресурсы открытого доступа                                 | <a href="http://www.rasl.ru/e_resours/resursy_otkrytogo_dostupa.php">http://www.rasl.ru/e_resours/resursy_otkrytogo_dostupa.php</a>                               |
| <b>10.2. Профессиональные базы данных и информационные справочные системы</b>             |   |
| Университетская информационная система РОССИЯ   | <a href="https://uisrussia.msu.ru">https://uisrussia.msu.ru</a>   |
| Единое окно доступа к образовательным ресурсам  | <a href="http://window.edu.ru/catalog">http://window.edu.ru/catalog</a>   |
| Словари и энциклопедии  | <a href="https://dic.academic.ru">https://dic.academic.ru</a>   |
| Педагогическая мастерская «Первое сентября»   | <a href="https://fond.1sept.ru">https://fond.1sept.ru</a>   |
| Сайт Единой коллекции цифровых  | <a href="http://school-collection.edu.ru">http://school-collection.edu.ru</a>   |



|  |   |
|--|---|
| <b>образовательных ресурсов</b>  |   |
| Национальная платформа «Открытое образование»  | <a href="https://openedu.ru">https://openedu.ru</a>                           |
| Портал «Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов»                                      | <a href="http://school-collection.edu.ru">http://school-collection.edu.ru</a> |
| Российское образование. Федеральный портал   | <a href="http://edu.ru">http://edu.ru</a>                                     |
| Портал Федеральных государственных образовательных стандартов высшего образования                | <a href="http://fgosvo.ru">http://fgosvo.ru</a>                               |
| Единая цифровая коллекция первоисточников научных работ удостоверенного качества «Научный архив» | <a href="https://научныйархив.рф">https://научныйархив.рф</a>                 |
| Портал проекта «Современная цифровая образовательная среда в РФ»                                 | <a href="https://online.edu.ru">https://online.edu.ru</a>                     |

### **10. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**

Занятия, текущий контроль успеваемости и промежуточная аттестация по дисциплине проводятся в учебных аудиториях, укомплектованных типовой мебелью для обучающихся и преподавателя, техническими и мультимедийными средствами обучения, включенными в локальную сеть вуза и с доступом к информационным ресурсам сети Интернет.

Рабочие места для самостоятельной работы обучающихся оснащены компьютерной техникой с подключением к сети Интернет и обеспечены доступом в электронную информационно-образовательную среду вуза.

Компьютерное оборудование имеет соответствующее лицензионное программное обеспечение:

1. Пакет программного обеспечения общего назначения Microsoft Office (MS Word, MS Microsoft Excel, MS PowerPoint).

2. Adobe Acrobat Reader.

3. Браузер (Internet Explorer, Mozilla Firefox, Google Chrome, Opera и др.).

4. Программа тестирования Айрен.