

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации  
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«Владимирский государственный университет  
имени Александра Григорьевича и Николая Григорьевича Столетовых»  
(ВлГУ)

Институт физической культуры и спорта  
(Наименование института)

УТВЕРЖДАЮ:

Директор института

  
Гадалов А.В.  
« 31 » 08 2021 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**  
**АТЛЕТИЧЕСКАЯ ГИМНАСТИКА**  
(наименование дисциплины)

направление подготовки / специальность  
**49.03.02 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА ДЛЯ ЛИЦ С ОТКЛОНЕНИЯМИ В  
СОСТОЯНИИ ЗДОРОВЬЯ (АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ  
КУЛЬТУРА)**

---

(код и наименование направления подготовки (специальности))

**направленность (профиль) подготовки**  
**АДАПТИВНОЕ ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ**

---

(направленность (профиль) подготовки))

г. Владимир

2021

## 1. ЦЕЛЬ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Целью освоения дисциплины <атлетическая гимнастика> создать представление о теоретических основах использования атлетической гимнастики в процессе спортивной тренировки как фактора обеспечения здоровья, овладеть технологиями планирования и проведения занятий для осуществления профессиональной и рекреационной деятельности.

Задачи:

- изучить историю возникновения и развития атлетизма, основные направления развития данного вида спортивной деятельности, терминологию;
- сформировать у студентов основы техники и методики обучения атлетическим упражнениям; навыки организации, проведения и судейства соревнований по тяжелой атлетике, гиревому спорту, бодибилдингу, пауэрлифтингу и другим направлениям атлетической гимнастики;
- способствовать формированию должного уровня физической подготовленности, необходимой для занятий атлетической гимнастикой.

## 2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОПОП

Дисциплина «атлетическая гимнастика» относится к части формируемой участниками образовательных отношений.

## 3. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

Планируемые результаты обучения по дисциплине, соотнесенные с планируемыми результатами освоения ОПОП (компетенциями и индикаторами достижения компетенций)

Формируемые компетенции (код, содержание компетенции)	Планируемые результаты обучения по дисциплине, в соответствии с индикатором достижения компетенции		Наименование оценочного средства
	Индикатор достижения компетенции	Результаты обучения по дисциплине	
УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7.1. Знает виды физических упражнений; научно-практические основы физической культуры и здорового образа жизни. УК-7.2. Умеет применять на практике разнообразные средства физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, использовать средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа жизни. УК-7.3. Владеет средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования.	<i>Знает</i> виды физических упражнений; научно-практические основы физической культуры, спорта и здорового образа жизни. <i>Умеет</i> применять на практике разнообразные средства физической культуры и спорта для сохранения и укрепления здоровья, использовать средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа жизни. <i>Владеет</i> средствами и методами укрепления здоровья, физического самосовершенствования.	Тестовые вопросы Контрольные нормативы Ситуационные задачи Практико-ориентированное задание
ПК-1. Способен осуществлять отбор инвалидов,	ПК-1.1. Знает медицинские, возрастные и психофизические требования к инвалидам, лицам	<i>Знает</i> медицинские, возрастные и психофизические требования	Тестовые вопросы Контрольные нормативы

<p>лиц с ограниченными возможностями здоровья в группы начальной подготовки по виду адаптивного спорта (группе спортивных дисциплин)</p>	<p>с ОВЗ, зачисляемым в группы начальной подготовки по виду (спортивной дисциплине) адаптивного спорта; основы спортивно-медицинской, спортивно-функциональной и гандикапной классификаций. ПК-1.2. Умеет организовывать и проводить тестирование лиц с сенсорно-двигательными нарушениями, учитывая возраст, пол, спортивную специализацию и уровень подготовленности. ПК-1.3. Владеет методами распределения инвалидов, лиц с ОВЗ, зачисленных на этап начальной подготовки по виду адаптивного спорта (группе спортивных дисциплин), в соответствии с гендерными и возрастными особенностями развития, функциональными группами, а также индивидуальными особенностями ограничений в состоянии здоровья.</p>	<p>к инвалидам, лицам с ОВЗ, зачисляемым в группы начальной подготовки по виду адаптивного спорта (атлетическая гимнастика); основы спортивно-медицинской, спортивно-функциональной и гандикапной классификаций. <i>Умеет</i> организовывать и проводить тестирование лиц с сенсорно-двигательными нарушениями, учитывая возраст, пол, спортивную специализацию и уровень подготовленности по адаптивному спорту (атлетическая гимнастика). <i>Владеет</i> методами распределения инвалидов, лиц с ОВЗ, зачисленных на этап начальной подготовки по атлетической гимнастике, в соответствии с гендерными и возрастными особенностями развития, функциональными группами, а также индивидуальными особенностями ограничений в состоянии здоровья.</p>	<p>Ситуационные задачи Практико-ориентированное задание</p>
<p>ПК-2. Способен к развитию у занимающихся физических качеств, функциональных возможностей, основ техники и теоретических представлений об избранном виде адаптивного спорта</p>	<p>ПК-2.1. Знает методики обучения занимающихся технике спортивных дисциплин (упражнений) в виде адаптивного спорта (группе спортивных дисциплин). ПК-2.2. Умеет выбирать и применять адекватные методы развития у занимающихся физических и психических качеств с учетом показаний и противопоказаний; использовать технические средства, методики и приемы физической помощи для обучения занимающихся двигательным действиям, развития и совершенствования качеств и способностей, значимых в виде (спортивной дисциплине) адаптивного спорта. ПК-2.3. Владеет способами проведения с занимающимися теоретических занятий (лекций и бесед) по основам спортивной гигиены в адаптивном спорте, врачебного контроля и самоконтроля, механизмам и особенностям влияния физической культуры на организм человека, истории и правилам вида адаптивного спорта (группе спортивных</p>	<p><i>Знает</i> методики обучения занимающихся технике спортивных дисциплин (упражнений) в виде адаптивного спорта (атлетическая гимнастика). <i>Умеет</i> выбирать и применять адекватные методы развития у занимающихся физических и психических качеств с учетом показаний и противопоказаний; использовать технические средства, методики и приемы физической помощи для обучения занимающихся двигательным действиям, развития и совершенствования качеств и способностей, значимых в виде адаптивного спорта (атлетическая гимнастика). <i>Владеет</i> способами проведения с занимающимися теоретических занятий (лекций и бесед) по основам спортивной гигиены в адаптивном спорте, врачебного контроля и самоконтроля, механизмам и особенностям влияния плавания на организм человека, истории и правилам вида адаптивного</p>	<p>Тестовые вопросы Контрольные нормативы Ситуационные задачи Практико-ориентированное задание</p>

	дисциплин).	спорта (атлетическая гимнастика).	
ПК-3. Способен к планированию и контролю результатов спортивной подготовки занимающихся в группах начальной подготовки по виду адаптивного спорта (группе спортивных дисциплин)	<p>ПК-3.1. Знает порядок составления и ведения отчетной документации по контролю и анализу тренировочного процесса на этапе начальной подготовки по виду адаптивного спорта (группе спортивных дисциплин); федеральные стандарты спортивной подготовки по виду адаптивного спорта.</p> <p>ПК-3.2. Умеет использовать различные средства контроля и оценки уровня физической и технической подготовленности занимающихся (врачебно-педагогический контроль, тестирование, антропометрические измерения).</p> <p>ПК-3.3. Владеет способами составления проекта годового плана тренировочного процесса для групп начальной подготовки в соответствии с программой спортивной подготовки по виду адаптивного спорта (группе спортивных дисциплин).</p>	<p><i>Знает</i> порядок составления и ведения отчетной документации по контролю и анализу тренировочного процесса на этапе начальной подготовки по виду адаптивного спорта (атлетическая гимнастика); федеральные стандарты спортивной подготовки по виду адаптивного спорта (атлетическая гимнастика).</p> <p><i>Умеет</i> использовать различные средства контроля и оценки уровня физической и технической подготовленности занимающихся (врачебно-педагогический контроль, тестирование, антропометрические измерения) по виду адаптивного спорта (атлетическая гимнастика).</p> <p><i>Владеет</i> способами составления проекта годового плана тренировочного процесса для групп начальной подготовки в соответствии с программой спортивной подготовки по виду адаптивного спорта (атлетическая гимнастика).</p>	<p>Тестовые вопросы</p> <p>Контрольные нормативы</p> <p>Ситуационные задачи</p> <p>Практико-ориентированное задание</p>

#### 4. ОБЪЕМ И СТРУКТУРА ДИСЦИПЛИНЫ

##### Тематический план форма обучения –заочная

Трудоёмкость дисциплины составляет 3 зачетных единиц, 108 часа

№ п/п	Наименование тем и/или разделов/тем дисциплины	Семестр	Неделя семестра	Контактная работа обучающихся с педагогическим работником				Самостоятельная работа	Формы текущего контроля успеваемости, форма промежуточной аттестации (по семестрам)
				Лекции	Практические занятия	Лабораторные работы в форме практической подготовки			
1	Введение в курс «атлетическая гимнастика».	1	1	2				11	
2	Спортивное оборудование, используемое в «Атлетической гимнастике».	1	2-3					10	
3	Основы техники безопасности при занятиях атлетической гимнастикой	1	4-5					11	
4	Упражнения для развития мышц спины (тяжелая атлетика)	1	6-7			2	1	10	Рейтинг-контроль 1
5	Упражнения для развития мышц ног (пауэрлифтинг)	1	8-9			2	1	10	
6	Упражнения для развития мышц груди	1	10-11					10	
7	Упражнения для развития мышц рук (гиревой спорт)	1	12-13					10	Рейтинг-контроль 2
8	Упражнения для развития мышц живота (бодибилдинг)	1	14					10	
9	Особенности организации тренировочного процесса. Принципы построения тренировочных циклов	1	15-16					10	
10	Виды спортивной деятельности в атлетической гимнастике (тяжелая атлетика, пауэрлифтинг, гиревой спорт, бодибилдинг и др.)	1	17-18					10	Рейтинг-контроль 3
	Итого по дисциплине			2		4		102	Зачет

**Тематический план  
форма обучения – заочная на базе СПО**

Трудоемкость дисциплины составляет 2 зачетных единиц, 72 часа

№ п/п	Наименование тем и/или разделов/тем дисциплины	Семестр	Неделя семестра	Контактная работа обучающихся с педагогическим работником			Самостоятельная работа	Формы текущего контроля успеваемости, форма промежуточной аттестации (по семестрам)	
				Лекции	Практические занятия	Лабораторные работы в форме практической подготовки			
1	Введение в курс «атлетическая гимнастика».	1	1	2			4		
2	Спортивное оборудование, используемое в «Атлетической гимнастике».	1	2-3				8		
3	Основы техники безопасности при занятиях атлетической гимнастикой	1	4-5	2			6		
4	Упражнения для развития мышц спины (тяжелая атлетика)	1	6-7			2	1	4	Рейтинг-контроль 1
5	Упражнения для развития мышц ног (пауэрлифтинг)	1	8-9				6		
6	Упражнения для развития мышц груди	1	10-11				8		
7	Упражнения для развития мышц рук (гиревой спорт)	1	12-13				8	Рейтинг-контроль 2	
8	Упражнения для развития мышц живота (бодибилдинг)	1	14				8		
9	Особенности организации тренировочного процесса. Принципы построения тренировочных циклов	1	15-16				8		
10	Виды спортивной деятельности в атлетической гимнастике (тяжелая атлетика, пауэрлифтинг, гиревой спорт, бодибилдинг и др.)	1	17-18				6	Рейтинг-контроль 3	
	Итого по дисциплине			4		2	66	Зачет	

## Содержание лекционных занятий по дисциплине

Тема 1. Введение в курс «Атлетическая гимнастика».

Содержание. Возникновение и развитие атлетической гимнастики в Мире и в России. Направления атлетической гимнастики. Современное состояние атлетической гимнастики и ее составляющих.

Тема 2. Спортивное оборудование, используемое в «Атлетической гимнастике».

Содержание. Открытые площадки, спортивные залы и помещения, в которых можно заниматься атлетической гимнастикой. Спортивное оборудование: тренажеры, штанги, гири, гантели и др. Требования, предъявляемые к спортивному оборудованию для занятий атлетизмом.

Тема 3. Основы техники безопасности при занятиях атлетической гимнастикой.

Содержание. Требования к спортивным сооружениям для занятий атлетизмом. Медицинское обеспечение занятий и соревнований по направлениям атлетической гимнастики. Спортивная форма занимающихся в спортивных секциях и группах атлетической гимнастики.

Тема 9. Особенности организации тренировочного процесса. Принципы построения тренировочных циклов.

Содержание. Особенности организации тренировочного процесса в различных направлениях атлетической гимнастики (тяжелая атлетика, гиревой спорт, пауэрлифтинг, бодибилдинг).

Планирование тренировочного процесса в процессе круглогодичной тренировки (макро, мезо и микроциклы)

Тема 10. Виды спортивной деятельности в атлетической гимнастике (тяжелая атлетика, пауэрлифтинг, гиревой спорт, бодибилдинг и др.)

Содержание. Особенности тренировочного процесса в тяжелой атлетике, пауэрлифтинге (скоростная сила), гиревой спорт (силовая выносливость), бодибилдинг (силовая подготовка). Организация соревнований по данным видам спорта и установка наивысших достижений (рекордов).

## Содержание практических занятий по дисциплине

Тема 4. Упражнения для развития мышц спины (тяжелая атлетика).

Содержание. Тяжелая атлетика - как вид спорта («Рывок» и «Толчок» штанги, методика подготовки). Общеподготовительные упражнения для развития широчайших мышц спины. Упражнения на перекладине, на тренажерах, со штангой.

Тема 5. Упражнения для развития мышц ног (пауэрлифтинг).

Содержание. Пауэрлифтинг как вид спорта («Становая тяга», приседания со штангой на плечах, методика тренировки). Упражнения для тренировки мышц ног на тренажерах, со штангой и в парах с партнерами.

Тема 6. Упражнения для развития мышц груди.

Содержание. Упражнения для развития мышц груди с помощью гирь, штанги, тренажеров.

Тема 7. Упражнения для развития мышц рук (гиревой спорт).

Содержание. Гиревое двоеборье как вид спорта. Классический толчок двух гирь от груди. Рывок гири классический. Гиревое «жонглирование». Методика тренировки в гиревом спорте. Упражнения для тренировки мышц рук с помощью гимнастических снарядов (перекладина, брусья, кольца и др.), тренажеров, штанги, гантелей и гирь.

Тема 8. Упражнения для развития мышц живота (бодибилдинг).

Содержание. Бодибилдинг (культуризм) — как вид спорта. Упражнения для развития мышц брюшного пресса.

## **5. ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА ДЛЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ, ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ПО ИТОГАМ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ И УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ СТУДЕНТОВ**

### **5.1. Текущий контроль успеваемости**

#### **Рейтинг-контроль 1**

Вопросы:

1. История возникновения и развития атлетической гимнастики.
2. Характеристика атлетической гимнастик.
3. Характеристика и классификация тренажеров для занятий атлетической гимнастикой.
4. Принципы построения тренировочных циклов.
5. Отличительные особенности тренировки мужчин.
6. Отличительные особенности тренировки женщин.

#### **Рейтинг-контроль 2**

Вопросы:

1. Методы развития силы.
2. Методы расчета тренировочной нагрузки в тяжелой атлетике и гиревом спорте.
3. Биомеханические особенности развития силы.
4. Сила как физическое качество.
5. Характеристика мышечной системы.
6. Меры предупреждения травматизма на занятиях атлетической гимнастикой.
7. Спортивная тренировка. Методы обучения в атлетической гимнастике.
8. Тренировочная нагрузка (объем, интенсивность, количество повторений).

#### **Рейтинг-контроль 3**

Вопросы:

1. Питание при занятиях атлетической гимнастикой.
2. Утренняя гигиеническая гимнастика.
3. Атлетизм как система самостоятельной физической подготовки.
4. Самоконтроль на занятиях силовыми упражнениями.
5. Упражнения для развития мышц спины.
6. Упражнения для развития мышц ног.
7. Упражнения для развития мышц груди.
8. Упражнения для развития мышц рук.
9. Упражнения для развития мышц брюшного пресса.
10. Особенности правильной организации тренировочного процесса по атлетической гимнастике.

### **5.2. Промежуточная аттестация по итогам освоения дисциплины (зачет)**

#### **Перечень вопросов к зачету**

1. История возникновения и развития атлетической гимнастики.
2. Разновидности атлетической гимнастики.
3. Характеристика атлетической гимнастики. Средства и методы атлетической гимнастики.
4. Характеристика и классификация тренажеров для занятий атлетической гимнастикой.
5. Принципы построения тренировочных циклов.
6. Отличительные особенности тренировки мужчин.
7. Отличительные особенности тренировки женщин.
8. Методы развития силы
9. Методы расчета тренировочной нагрузки в тяжелой атлетике.
10. Биомеханические особенности развития силы.
11. Сила как физическое качество.
12. Характеристика мышечной системы.
13. Меры предупреждения травматизма на занятиях атлетической гимнастикой.



14. Спортивная тренировка. Методы обучения в атлетической гимнастике.
15. Тренировочная нагрузка (объем, интенсивность, количество повторений).
16. Питание при занятиях атлетической гимнастикой.
17. Утренняя гигиеническая гимнастика.
18. Самоконтроль на занятиях атлетической гимнастикой.
19. Атлетизм как система самостоятельной физической подготовки.
20. Упражнения для развития мышц спины.
21. Упражнения для развития мышц ног.
22. Упражнения для развития мышц груди.
23. Упражнения для развития мышц рук.
24. Упражнения для развития мышц брюшного пресса.
25. Страховка и самостраховка при работе на тренажерах.
26. Особенности правильного питания при занятиях силовыми упражнениями.

### **5.3. Самостоятельная работа обучающегося**

Самостоятельная работа студентов проводится в виде подготовки и написания реферата по выбранной теме. Оформление реферата в соответствии с методическими рекомендациями.

#### **Темы рефератов:**

1. Атлетическая гимнастика: история возникновения, этапы развития, выдающиеся спортсмены.
2. Терминология в атлетической гимнастике.
3. Проблемы занятий атлетической гимнастикой в подростковом возрасте.
4. Силовые способности: общее представление, классификация, характеристика, методы тренировки.
5. Методы и методические приемы силовой тренировки.
6. Педагогические особенности тренировки в атлетической гимнастике.
7. Особенности методики тренировки женщин.
8. Круговая тренировка: характеристика, специфика применения в силовой тренировке.
9. Восстановительные методы и средства в атлетической гимнастике.
10. Упражнения с собственным весом тела: специфика применения в силовой тренировке.
11. Техника безопасности при работе с отягощениями.
12. Оборудование и инвентарь при занятиях атлетической гимнастикой.
13. Тренажеры для занятий атлетической гимнастикой: характеристика, классификация.
14. Базовые упражнения на основе мышечных групп.
15. Профилактика травматизма при занятиях атлетической гимнастикой.

Фонд оценочных материалов (ФОМ) для проведения аттестации уровня сформированности компетенций, обучающихся по дисциплине, оформляется отдельным документом.

## 6. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

### 6.1. Книгообеспеченность

Наименование литературы: автор, название, вид издания, издательство	Год издания	КНИГООБЕСПЕЧЕННОСТЬ	
		Наличие в электронном каталоге ЭБС	
Основная литература*			
1. Ткаченко, А. В. Организация и планирование занятий атлетической гимнастикой в вузе : учебное пособие / А. В. Ткаченко. — Москва : Научный консультант, 2020. — 138 с. — ISBN 978-5-907196-99-5.	2020	<a href="https://www.iprbookshop.ru/110600.html">https://www.iprbookshop.ru/110600.html</a>	
2. Быченков, С. В. Атлетическая гимнастика для студентов : учебно-методическое пособие / С. В. Быченков. — Саратов : Вузовское образование, 2016. — 50 с.	2016	<a href="https://www.iprbookshop.ru/49862.html">https://www.iprbookshop.ru/49862.html</a> .	
3. Современные аспекты атлетической гимнастики : монография / Е. Н. Данилова, А. М. Вышедко, Л. Т. Сабинин, А. В. Морозов ; под редакцией Е. Н. Даниловой. — Красноярск : Сибирский федеральный университет, 2018. — 212 с. — ISBN 978-5-7638-3859-6.	2018	<a href="https://www.iprbookshop.ru/84127.html">https://www.iprbookshop.ru/84127.html</a>	
Дополнительная литература			
1 Бурмистров, В. Н. Атлетическая гимнастика для студентов : учебное пособие / В. Н. Бурмистров, С. С. Бучнев. — Москва : Российский университет дружбы народов, 2012. — 172 с. — ISBN 978-5-209-03557-2.	2012	<a href="https://www.iprbookshop.ru/11566.html">https://www.iprbookshop.ru/11566.html</a>	
2 Еремина, Л. В. Атлетическая гимнастика : учебное пособие по дисциплине «Физическая культура» (раздел «Атлетическая гимнастика») / Л. В. Еремина. — Челябинск : Челябинский государственный институт культуры, 2011. — 188 с. — ISBN 978-5-94839-289-9.	2011	<a href="https://www.iprbookshop.ru/56388.html">https://www.iprbookshop.ru/56388.html</a>	

### 6.2. Периодические издания

1. Теория и практика физической культуры
2. Физическая культура: воспитание, образование, тренировка
3. Культура физическая и здоровье
4. Лечебная физкультура и спортивная медицина
5. Вестник спортивной науки

### 6.3. Интернет-ресурсы

Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО): документы и методические материалы. - <http://www.gto.ru/document>.

## 7. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Для реализации данной дисциплины имеются специальные помещения для проведения учебных занятий. Практические занятия проводятся в специализированном тренажерном зале в общежитие №10 ВлГУ (ул. Университетская, д4), для самостоятельных занятий и подготовки к зачету имеется аудитория для самостоятельных занятий (компьютерный класс с выходом в интернет и ЭБС), аудитория 104-3с.

Рабочую программу составил Боркин М.М. с. преподаватель  
(ФИО, должность, подпись)

Рецензент  
(представитель работодателя) руководитель фитнес-студии  
(место работы, должность, ФИО, подпись)



Программа рассмотрена и одобрена на заседании кафедры \_\_\_\_\_  
Протокол № 1 от 30.08.21 года  
Заведующий кафедрой \_\_\_\_\_  
(ФИО, подпись)

Рабочая программа рассмотрена и одобрена  
на заседании учебно-методической комиссии направления 49.03.01, 49.03.02  
Протокол № 1 от 30.08.21 года  
Председатель комиссии \_\_\_\_\_  
(ФИО, должность, подпись)