

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Косенок Сергей Михайлович  
Должность: ректор  
Дата подписания: 16.06.2026 08:31:47  
Уникальный программный ключ:  
e3a68f3eaa1e62674b54f4998099d3d6bfdcf836

**Бюджетное учреждение высшего образования**  
Ханты-Мансийского автономного округа-Югры  
"Сургутский государственный университет"

УТВЕРЖДАЮ  
Проректор по УМР

\_\_\_\_\_ Е.В. Коновалова

11 июня 2026 г., протокол УМС №5

## **Атлетическая гимнастика**

### **рабочая программа дисциплины (модуля)**

Закреплена за кафедрой	<b>Теории физической культуры</b>	
Учебный план	b490304-Спорт 26-4 для РПД.plx Направление 49.03.04 Спорт Направленность (профиль): Теория и методика спортивной тренировки	
Квалификация	<b>Тренер по виду спорта. Преподаватель</b>	
Форма обучения	<b>очная</b>	
Общая трудоемкость	<b>2 ЗЕТ</b>	
Часов по учебному плану	72	Виды контроля в семестрах: зачет 7 контрольная работа 7
в том числе:		
аудиторные занятия	20	
самостоятельная работа	52	

#### **Распределение часов дисциплины по семестрам**

Семестр (<Курс>.<Семестр на курсе>)	7 (4.1)		Итого	
	УП	РП		
Неделя	11 2/6		УП	РП
Лабораторные	20	20	20	20
Итого ауд.	20	20	20	20
Контактная работа	20	20	20	20
Сам. работа	52	52	52	52
Итого	72	72	72	72

Программу составил(и):

*к.п.н., доцент, Лосев Андрей Викторович*

Рабочая программа дисциплины

**Атлетическая гимнастика**

разработана в соответствии с ФГОС:

Федеральный государственный образовательный стандарт высшего образования - бакалавриат по направлению подготовки 49.03.04 Спорт (приказ Минобрнауки России от 25.09.2019 г. № 886)

составлена на основании учебного плана:

Направление 49.03.04 Спорт

Направленность (профиль): Теория и методика спортивной тренировки

утвержденного учебно-методическим советом вуза от 11.06.2026 протокол № 5.

Рабочая программа одобрена на заседании кафедры

**Теории физической культуры**

Зав. кафедрой к.п.н., доцент Лосев В.Ю.

**1. ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ**

1.1	формировать у занимающихся комплексное представление о сущности занятий силовой направленности, их структуре и содержании, для организации тренировочного процесса на разных этапах спортивной подготовки с учетом пола, возраста и индивидуальных особенностей занимающихся, повысить компетентность студентов в вопросах направленного использования средств атлетической гимнастики для реализации дополнительных общеобразовательных программ в сфере физической культуры и спорта.
-----	---

**2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ООП**

Цикл (раздел) ООП:	Б1.В.ДВ.03
<b>2.1 Требования к предварительной подготовке обучающегося:</b>	
2.1.1	Производственная практика, тренерская практика
2.1.2	Теория физической подготовки
<b>2.2 Дисциплины и практики, для которых освоение данной дисциплины (модуля) необходимо как предшествующее:</b>	
2.2.1	Планирование тренировочного процесса
2.2.2	Теория и методика детского и юношеского спорта

**3. КОМПЕТЕНЦИИ ОБУЧАЮЩЕГОСЯ, ФОРМИРУЕМЫЕ В РЕЗУЛЬТАТЕ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**

**ПК-2.1: Проектирует общеобразовательные программы в сфере физической культуры и спорта**

**ПК-2.2: Реализует общеобразовательные программы в сфере физической культуры и спорта**

**ПК-3.1: Осуществляет деятельность, направленную на реализацию дополнительной общеобразовательной программы в сфере физической культуры, спорта и туризма**

**ПК-4.2: Реализует контроль тренировочного и образовательного процессов**

**В результате освоения дисциплины обучающийся должен**

<b>3.1 Знать:</b>	
3.1.1	содержание деятельности направленной на реализацию дополнительной общеобразовательной программы по вариативному модулю "базовая физическая подготовка"
3.1.2	содержание общеобразовательной программы по вариативному модулю "базовая физическая подготовка"
3.1.3	формы реализации общеобразовательные программы по вариативному модулю "базовая физическая подготовка"
3.1.4	методы и средства контроля за тренировочным и образовательным процессом включающим упражнения силовой направленности
<b>3.2 Уметь:</b>	
3.2.1	осуществлять деятельность направленную на реализацию дополнительной общеобразовательной программы по вариативному модулю "базовая физическая подготовка"
3.2.2	проектировать содержание общеобразовательной программы по вариативному модулю "базовая физическая подготовка"
3.2.3	реализовывать общеобразовательные программы по вариативному модулю "базовая физическая подготовка"
3.2.4	реализовывать контроль за тренировочным и образовательным процессом включающим упражнения силовой направленности

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

Код занятия	Наименование разделов и тем /вид занятия/	Семестр / Курс	Часов	Компетен-ции	Литература	Примечание
-------------	---	----------------	-------	--------------	------------	------------

	<b>Раздел 1.</b>					
1.1	Правила техники безопасности, поведения и личной гигиены на уроках вариативного модуля " Базовая физическая подготовка" /Лаб/	7	2	ПК-3.1 ПК-2.1 ПК-2.2 ПК-4.2	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1Л3.1 Э1 Э2 Э3 Э4	
1.2	Правила техники безопасности, поведения и личной гигиены на уроках вариативного модуля " Базовая физическая подготовка" /Ср/	7	6	ПК-3.1 ПК-2.1 ПК-2.2 ПК-4.2	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1Л3.1 Э1 Э2 Э3 Э4	
1.3	Анатомия мышц и упражнения для их развития /Лаб/	7	2	ПК-3.1 ПК-2.1 ПК-2.2 ПК-4.2	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1Л3.1 Э1 Э2 Э3 Э4	
1.4	Анатомия мышц и упражнения для их развития /Ср/	7	6	ПК-3.1 ПК-2.1 ПК-2.2 ПК-4.2	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1Л3.1 Э1 Э2 Э3 Э4	
1.5	Обучение технике выполнения базовых упражнений в атлетической гимнастике /Лаб/	7	3	ПК-3.1 ПК-2.1 ПК-2.2 ПК-4.2	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1Л3.1 Э1 Э2 Э3 Э4	
1.6	Обучение технике выполнения базовых упражнений в атлетической гимнастике /Ср/	7	4	ПК-3.1 ПК-2.1 ПК-2.2 ПК-4.2	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1Л3.1 Э1 Э2 Э3 Э4	
1.7	Обучение технике выполнения упражнений изолирующего характера в атлетической гимнастике /Лаб/	7	3	ПК-3.1 ПК-2.1 ПК-2.2 ПК-4.2	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1Л3.1 Э1 Э2 Э3 Э4	
1.8	Обучение технике выполнения упражнений изолирующего характера в атлетической гимнастике /Ср/	7	6	ПК-3.1 ПК-2.1 ПК-2.2 ПК-4.2	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1Л3.1 Э1 Э2 Э3 Э4	
1.9	Методы развития скоростных способностей средствами атлетической гимнастики /Лаб/	7	2	ПК-3.1 ПК-2.1 ПК-2.2 ПК-4.2	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1Л3.1 Э1 Э2 Э3 Э4	
1.10	Методы развития скоростных способностей средствами атлетической гимнастики /Ср/	7	6	ПК-3.1 ПК-2.1 ПК-2.2 ПК-4.2	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1Л3.1 Э1 Э2 Э3 Э4	
1.11	Методы развития выносливости используя средства атлетической гимнастики /Лаб/	7	2	ПК-3.1 ПК-2.1 ПК-2.2 ПК-4.2	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1Л3.1 Э1 Э2 Э3 Э4	
1.12	Методы развития выносливости используя средства атлетической гимнастики /Ср/	7	6	ПК-3.1 ПК-2.1 ПК-2.2 ПК-4.2	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1Л3.1 Э1 Э2 Э3 Э4	
1.13	Особенности процессов восстановления, питания при занятиях атлетической гимнастикой /Лаб/	7	2	ПК-3.1 ПК-2.1 ПК-2.2 ПК-4.2	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1Л3.1 Э1 Э2 Э3 Э4	
1.14	Особенности процессов восстановления, питания при занятиях атлетической гимнастикой /Ср/	7	10	ПК-3.1 ПК-2.1 ПК-2.2 ПК-4.2	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1Л3.1 Э1 Э2 Э3 Э4	
1.15	Планирование и организация процесса тренировки с учетом индивидуальных особенностей и целевых установок занимающегося /Лаб/	7	2	ПК-3.1 ПК-2.1 ПК-2.2 ПК-4.2	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1Л3.1 Э1 Э2 Э3 Э4	

1.16	Планирование и организация процесса тренировки с учетом индивидуальных особенностей и целевых установок занимающегося /Ср/	7	4	ПК-3.1 ПК-2.1 ПК-2.2 ПК-4.2	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1Л3.1 Э1 Э2 Э3 Э4	
1.17	Самоконтроль на занятиях атлетической гимнастикой /Лаб/	7	2	ПК-3.1 ПК-2.1 ПК-2.2 ПК-4.2	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1Л3.1 Э1 Э2 Э3 Э4	
1.18	Самоконтроль на занятиях атлетической гимнастикой /Ср/	7	4	ПК-3.1 ПК-2.1 ПК-2.2 ПК-4.2	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1Л3.1 Э1 Э2 Э3 Э4	
1.19	/Контр.раб./	7	0	ПК-3.1 ПК-2.1 ПК-2.2 ПК-4.2	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1Л3.1 Э1 Э2 Э3 Э4	выполнение контрольной работы
1.20	/Зачёт/	7	0	ПК-3.1 ПК-2.1 ПК-2.2 ПК-4.2		Зачёт

## 5. ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА

### 5.1. Оценочные материалы для текущего контроля и промежуточной аттестации

Представлены отдельным документом

### 5.2. Оценочные материалы для диагностического тестирования

Представлены отдельным документом

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

### 6.1. Рекомендуемая литература

#### 6.1.1. Основная литература

	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год	Колич-во
Л1.1	Бурмистров В. Н., Бучнев С. С.	Атлетическая гимнастика для студентов: Учебное пособие	Москва: Российский университет дружбы народов, 2012, электронный ресурс	1
Л1.2	Быченков С. В.	Атлетическая гимнастика для студентов: Учебно-методическое пособие	Саратов: Вузовское образование, 2016, электронный ресурс	1
Л1.3	Салахов И. М., Стрельцов В. А., Муртазин Ш. Н., Бушева Ж. И.	Атлетическая гимнастика (элективные дисциплины по физической культуре и спорту): учебно-методическое пособие	Сургут: Издательский центр СурГУ, 2018	25

#### 6.1.2. Дополнительная литература

	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год	Колич-во
Л2.1	Еремина Л.В.	Атлетическая гимнастика: учебное пособие	Челябинск: Челябинский государственный институт культуры, 2011, электронный ресурс	1

#### 6.1.3. Методические разработки

	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год	Колич-во
--	---------------------	----------	-------------------	----------

	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год	Колич-во
ЛЗ.1	Маштакова М. Н., Салахов И. М.	Методика занятий женской атлетической гимнастикой: учебно-методическое пособие	Сургут: Издательский центр СурГУ, 2011	82

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

Э1	Электронно-библиотечная система издательства «Лань» <a href="http://e.lanbook.com/">http://e.lanbook.com/</a>
Э2	Спортивная энциклопедия <a href="http://sportwiki.to/">http://sportwiki.to/</a> Энциклопедия_бодибилдинга
Э3	Библиотека Национального государственного университета физической культуры, спорта и здоровья <a href="http://lesgaft.spb.ru">http://lesgaft.spb.ru</a>
Э4	Электронный каталог Центральной отраслевой библиотеки по физической культуре и спорту <a href="http://lib.sportedu.ru/Catalog.idc">http://lib.sportedu.ru/Catalog.idc</a>

### 6.3.1 Перечень программного обеспечения

6.3.1.1	Microsoft Windows, пакет прикладных программ Microsoft Office
---------	---

### 6.3.2 Перечень информационных справочных систем

6.3.2.1	СПС «КонсультантПлюс» - <a href="http://www.consultant.ru/">www.consultant.ru/</a>
6.3.2.2	СПС «Гарант» - <a href="http://www.garant.ru/">www.garant.ru/</a>

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

7.1	Спортивный зал ОФП: зал для проведения занятий по атлетической гимнастике; грифы, диски, гантели, шведская стенка, брусья навесных комбинированных для гимнастической стенки, турники навесных комбинированных для гимнастической стенки, комплекс тренажеров для всех групп мышц.
-----	--