

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце: Ханты-Мансийского автономного округа-Югры  
ФИО: Косенок Сергей Михайлович "Сургутский государственный университет"  
Должность: ректор  
Дата подписания: 16.06.2026 08:28:59  
Уникальный программный ключ:  
e3a68f3eaa1e62674b54f4998099d3d6bfdcf836

УТВЕРЖДАЮ  
Проректор по УМР  
\_\_\_\_\_ Е.В. Коновалова

11 июня 2026г., протокол УМС №5

## Атлетическая гимнастика

### рабочая программа дисциплины (модуля)

Закреплена за кафедрой **Теории физической культуры**  
Учебный план б490301-СпТрен-25-4.plx  
Направление 49.03.01 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА  
Направленность (профиль): Спортивная тренировка

Квалификация **Бакалавр**

Форма обучения **очная**

Общая трудоемкость **2 ЗЕТ**

Часов по учебному плану 72  
в том числе: Виды контроля в семестрах:  
аудиторные занятия 20 зачеты 7  
самостоятельная работа 88

#### Распределение часов дисциплины по семестрам

Семестр (<Курс>.<Семестр на курсе>)	7 (4.1)		Итого	
	11 3/6			
Неделя	уп	рп	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, Салахов И.М.*

Рабочая программа дисциплины  
**Атлетическая гимнастика**

разработана в соответствии с ФГОС:

Федеральный государственный образовательный стандарт высшего образования - бакалавриат по направлению подготовки 49.03.01 Физическая культура (приказ Минобрнауки России от 19.09.2017 г. № 940)

составлена на основании учебного плана:

Направление 49.03.01 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Направленность (профиль): Спортивная тренировка

утвержденного учебно-методическим советом вуза от 11 июня 2026г., протокол УМС №5.

Рабочая программа одобрена на заседании кафедры  
**Теории физической культуры**

Зав. кафедрой кандидат педагогических наук, доцент Лосев В.Ю.

<b>1. ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	
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.

<b>2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ООП</b>	
Цикл (раздел) ООП:	Б1.В.ДВ.03
<b>2.1</b>	<b>Требования к предварительной подготовке обучающегося:</b>
2.1.1	Теория спорта
2.1.2	Методика развития физических качеств на уроках физической культуры
2.1.3	Адаптация к физическим нагрузкам в спорте
2.1.4	Биомеханика двигательной деятельности
2.1.5	Биохимия мышечной деятельности
2.1.6	Физиология человека
2.1.7	Анатомия человека
<b>2.2</b>	<b>Дисциплины и практики, для которых освоение данной дисциплины (модуля) необходимо как предшествующее:</b>
2.2.1	Планирование тренировочного процесса
2.2.2	Подготовка к процедуре защиты и защита выпускной квалификационной работы
2.2.3	Производственная практика, преддипломная практика

<b>3. КОМПЕТЕНЦИИ ОБУЧАЮЩЕГОСЯ, ФОРМИРУЕМЫЕ В РЕЗУЛЬТАТЕ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)</b>	
<b>ПК-3.1: Осуществляет деятельность, направленную на освоение дополнительной общеобразовательной программы в сфере физической культуры, спорта и туризма</b>	
<b>ПК-1.1: Осуществляет процесс спортивной тренировки, контроль его эффективности с учетом пола, возраста и индивидуальных особенностей занимающихся</b>	
<b>ПК-1.3: Формирует навыки соревновательной деятельности в соответствии с этапом и программами спортивной подготовки занимающихся</b>	
<b>ПК-1.4: Осуществляет отбор обучающихся в группы и секции по виду спорта</b>	

**В результате освоения дисциплины обучающийся должен**

<b>3.1</b>	<b>Знать:</b>
3.1.1	- принципы и методы организации тренировочного процесса силового характера на разных этапах спортивной подготовки с учетом пола, возраста и индивидуальных особенностей занимающихся;
3.1.2	- основы теории и методики обучения в физкультурно-спортивной деятельности;
3.1.3	- педагогические принципы, принципы спортивной тренировки, методы обучения двигательному действию, методы планирования тренировочного процесса.
<b>3.2</b>	<b>Уметь:</b>
3.2.1	- планировать, организовывать и проводить учебные занятия с учетом индивидуальных особенностей занимающихся, используя дидактические принципы, принципы спортивной тренировки и требования образовательных стандартов;
3.2.2	- использовать методы обучения двигательному действию при освоении техники выполнения упражнений в атлетической гимнастике;

3.2.3	- пользоваться методами оценки физической подготовленности и функционального состояния обучающихся, видеть ошибки в технике выполнения физических упражнений и уметь их исправлять.
-------	---

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

Код занятия	Наименование разделов и тем /вид занятия/	Семестр / Курс	Часов	Компетенции	Литература	Примечание
	<b>Раздел 1.</b>					
1.1	Правила техники безопасности, поведения и личной гигиены на занятиях по атлетической гимнастике /Лаб/	7	2	ПК-1.1 ПК-3.1	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2Л3.1 Л3.2 Э1 Э2 Э3 Э4	
1.2	Правила техники безопасности, поведения и личной гигиены на занятиях по атлетической гимнастике /Ср/	7	4	ПК-1.1 ПК-3.1	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2Л3.1 Л3.2 Э1 Э2 Э3 Э4	
1.3	Анатомия мышц и упражнения для их развития /Лаб/	7	2	ПК-1.1 ПК-3.1	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2Л3.1 Л3.2 Э1 Э2 Э3 Э4	
1.4	Анатомия мышц и упражнения для их развития /Ср/	7	6	ПК-1.1 ПК-3.1	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2Л3.1 Л3.2 Э1 Э2 Э3 Э4	
1.5	Обучение технике выполнения базовых упражнений в атлетической гимнастике /Лаб/	7	3	ПК-1.1 ПК-1.3 ПК-3.1	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2Л3.1 Л3.2 Э1 Э2 Э3 Э4	
1.6	Обучение технике выполнения базовых упражнений в атлетической гимнастике /Ср/	7	6	ПК-1.1 ПК-1.3 ПК-3.1	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2Л3.1 Л3.2 Э1 Э2 Э3 Э4	
1.7	Обучение технике выполнения упражнений изолирующего характера в атлетической гимнастике /Лаб/	7	3	ПК-1.1 ПК-1.3 ПК-3.1	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2Л3.1 Л3.2 Э1 Э2 Э3 Э4	
1.8	Обучение технике выполнения упражнений изолирующего характера в атлетической гимнастике /Ср/	7	6	ПК-1.1 ПК-1.3 ПК-3.1	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2Л3.1 Л3.2 Э1 Э2 Э3 Э4	
1.9	Обучение технике выполнения упражнений направленных на развитие гибкости (растяжка, стрейчинг) /Лаб/	7	2	ПК-1.1 ПК-1.3 ПК-3.1	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2Л3.1 Л3.2 Э1 Э2 Э3 Э4	

1.10	Обучение технике выполнения упражнений направленных на развитие гибкости (растяжка, стрейчинг) /Ср/	7	6	ПК-1.1 ПК-1.3 ПК-3.1	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2Л3.1 Л3.2 Э1 Э2 Э3 Э4	
1.11	Методы развития физических качеств используя средства атлетической гимнастики /Лаб/	7	2	ПК-1.1 ПК-1.3 ПК-1.4 ПК-3.1	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2Л3.1 Л3.2 Э1 Э2 Э3 Э4	
1.12	Методы развития физических качеств используя средства атлетической гимнастики /Ср/	7	6	ПК-1.1 ПК-1.3 ПК-1.4 ПК-3.1	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2Л3.1 Л3.2 Э1 Э2 Э3 Э4	
1.13	Особенности процессов восстановления, питания при занятиях атлетической гимнастикой /Лаб/	7	2	ПК-1.1 ПК-3.1	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2Л3.1 Л3.2 Э1 Э2 Э3 Э4	
1.14	Особенности процессов восстановления, питания при занятиях атлетической гимнастикой /Ср/	7	6	ПК-1.1 ПК-3.1	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2Л3.1 Л3.2 Э1 Э2 Э3 Э4	
1.15	Планирование и организация процесса тренировки с учетом индивидуальных особенностей и целевых установок занимающегося /Лаб/	7	2	ПК-1.1 ПК-1.3 ПК-1.4 ПК-3.1	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2Л3.1 Л3.2 Э1 Э2 Э3 Э4	
1.16	Планирование и организация процесса тренировки с учетом индивидуальных особенностей и целевых установок занимающегося /Ср/	7	6	ПК-1.1 ПК-1.3 ПК-1.4 ПК-3.1	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2Л3.1 Л3.2 Э1 Э2 Э3 Э4	
1.17	Самоконтроль на занятиях атлетической гимнастикой /Лаб/	7	2	ПК-1.1 ПК-1.3 ПК-1.4 ПК-3.1	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2Л3.1 Л3.2 Э1 Э2 Э3 Э4	
1.18	Самоконтроль на занятиях атлетической гимнастикой /Ср/	7	6	ПК-1.1 ПК-1.3 ПК-1.4 ПК-3.1	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2Л3.1 Л3.2 Э1 Э2 Э3 Э4	
1.19	/Контр.раб./	7	0	ПК-1.1 ПК-1.3 ПК-1.4 ПК-3.1	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2Л3.1 Л3.2 Э1 Э2 Э3 Э4	контрольная работа
1.20	/Зачёт/	7	0	ПК-1.1 ПК-1.3 ПК-1.4 ПК-3.1	Л3.2	зачет

## 5. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

### 5.1. Контрольные вопросы и задания

Представлено отдельным документом

### 5.2. Темы письменных работ

Представлено 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	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
Л2.2	Омаров Р. С.	Основы рационального питания	Ставрополь: Ставропольский государственный аграрный университет, 2014, электронный ресурс	1

**6.1.3. Методические разработки**

	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год	Колич-во
Л3.1	Маштакова М. Н., Салахов И. М.	Методика занятий женской атлетической гимнастикой: учебно-методическое пособие	Сургут: Издательский центр СурГУ, 2011	82
Л3.2	Быченков С. В.	Атлетическая гимнастика для студентов: Учебно-методическое пособие	Саратов: Вузовское образование, 2016, электронный ресурс	1

**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 Операционные системы Microsoft Windows, пакет прикладных программ Microsoft Office

**6.3.2 Перечень информационных справочных систем**

6.3.2.1 Информационно-правовой портал Гарант.ру, <http://www.garant.ru/>

6.3.2.2 Справочно-правовая система "Консультант плюс", <http://www.consultant.ru/>

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

7.1	Тренажерный зал (зал ОФП), оснащенный необходимым оборудованием: комплекс тренажеров для различных групп мышц, шведские стенки, турники навесные комбинированные, грифы, диски, гантели, скамейки, зеркала, стол.
-----	---