

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Зайко Татьяна Ивановна
Должность: Ректор
Дата подписания: 03.09.2025 11:09:44
Уникальный программный ключ:
cf6863c76438e5984b0fd5e14e7154bfba10e205

Шифр ОПОП: 2011.26.05.05.01

ФЕДЕРАЛЬНОЕ АГЕНТСТВО МОРСКОГО И РЕЧНОГО ТРАНСПОРТА

**ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«СИБИРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
ВОДНОГО ТРАНСПОРТА»**

Год начала подготовки (по учебному плану): 2020
(год набора)

Шифр дисциплины: Б1.В.ДВ.01.03
(шифр дисциплины из учебного плана)

Рабочая программа дисциплины (модуля)

Гимнастика

(полное наименование дисциплины (модуля), в строгом соответствии с учебным планом)

Новосибирск

Составитель:

старший преподаватель

(должность)

кафедры Физического воспитания и спорта

(наименование кафедры)

С.В.Пахомова

(И.О.Фамилия)

Одобрена:

Ученым советом

Института «Морская академия»

(наименование факультета)

Протокол № _____ от « _____ » 20 _____ г.
число месяц год

Председатель совета

К.С. Мочалин

(И.О.Фамилия)

На заседании кафедры: _____ Физического воспитания и спорта
(наименование кафедры полностью)

Протокол № _____ от « _____ » 20 _____ г.
число месяц год

Зав. кафедрой

Е.П. Байков

(И.О.Фамилия)

Согласована:

Руководитель _____ рабочей группы по разработке ОПОП по специальности
(наименование коллектива разработчиков по направлению подготовки / специальности)

26.05.05 «Судовождение»

К.Т.Н

(ученая степень)

,

(ученое звание)

Ю. Н. Черепанов

(И.О. Фамилия)

1. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю), соотнесённых с планируемыми результатами освоения образовательной программы

1.1. Цели дисциплины

Целью дисциплины является формирование физической культуры личности студентов. В процессе изучения дисциплины решаются обучающие и воспитательные задачи:

- понимания роли физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности;
- знание научно-практических основ физической культуры и здорового образа жизни;
- формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое самосовершенствование и самовоспитание, потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом;
- овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре;
- обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности, определяющей психофизическую готовность студента к будущей профессии;
- приобретение опыта творческого использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей.

1.2. Перечень формируемых компетенций

В результате освоения дисциплины (модуля) у обучающегося должны сформироваться следующие компетенции, выраженные через результат обучения по дисциплине (модулю), как часть результата освоения образовательной программы:

1.2.1. Универсальные компетенции (УК):

Компетенция		Этапы формирования компетенции	Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине
Шифр	Содержание		
УК-7	Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной со-	I-IV	Знать: научные основы биологии, физиологии, теории и методики педагогики и практики физической культуры; ценности здорового образа жизни, укрепления здоровья, профилактику вредных привычек, ведение здорового образа жизни

Компетенция		Этапы формирования компетенции	Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине
Шифр	Содержание		
	циальной и профессиональной деятельности		средствами гимнастики в процессе физкультурно-спортивных занятий; содержание и направленность различных видов гимнастики, их оздоровительную и развивающую эффективность; роль гимнастики в развитии личности и подготовке к плодотворной профессиональной деятельности. Уметь: учитывать индивидуальные особенности физического, возрастного и психического развития и применять их во время регулярных занятий гимнастикой; использовать средства гимнастики, применяемые для оптимизации работоспособности; составлять индивидуальные комплексы физических упражнений с общей развивающей, профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленностью; применять на практике методики самостоятельных занятий и самоконтроля за состоянием организма. Владеть: методами сохранения и укрепления здоровья, закаливания организма, а также развития и совершенствования личностных физических качеств средствами гимнастики; способами определения дозировки физической нагрузки и направленности физических упражнений; приемами страховки и способами оказания первой помощи во время занятий гимнастикой; навыками инструкторской практики.

1.2.2. Общепрофессиональные компетенции (ОПК):

Дисциплина не формирует общепрофессиональные компетенции.

1.2.3. Профессиональные компетенции (ПК):

Дисциплина не формирует профессиональные компетенции.

1.2.4. Профессиональные компетенции профиля или специализации (ПКС):

Дисциплина не формирует профессиональные компетенции профиля или специализации.

1.2.5. Компетентности МК ПДНВ (КМК):

Дисциплина не формирует компетентности МК ПДНВ.

2. Место дисциплины (модуля) в структуре образовательной программы

Дисциплина (модуль) реализуется в рамках вариативной части
(базовой, вариативной или факультативной)
основной профессиональной образовательной программы.

3. Объем дисциплины (модуля) в зачетных единицах (з.е.) с указанием количества академических или астрономических часов, выделенных на контактную работу обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий) и на самостоятельную работу обучающихся

Для _____ очной _____ формы обучения:
(очной, заочной)

Формы контроля						Всего часов			Всего з.е.		Курс 1						Семестр 2										
						По ЗЕТ	По плану	в том числе			Семестр 1																
Экзамены	Зачеты	Зачеты с оценкой	Курсовые проекты	Курсовые работы	РГР			Контактная работа	СРС	Контроль	Экспертное	Факт	Лек	Лаб	Пр	КСР	СРС	Контроль	з.е.	Лек	Лаб	Пр	КСР	СРС	Контроль	з.е.	
	234567						328	328														72					
в том числе тренажерная подготовка:																											

Курс 2												Курс 3												Курс 4										
Семестр 3						Семестр 4						Семестр 5						Семестр 6						Семестр 7										
Лек	Лаб	Пр	КСР	СРС	Контроль	з.е.	Лек	Лаб	Пр	КСР	СРС	Контроль	з.е.	Лек	Лаб	Пр	КСР	СРС	Контроль	з.е.	Лек	Лаб	Пр	КСР	СРС	Контроль	з.е.	Лек	Лаб	Пр	КСР	СРС	Контроль	з.е.
		60							40							40								84						32				

Для _____ заочной _____ формы обучения:
(очной, заочной)

Формы контроля						Всего часов					Всего з.е.		Курс 1						
						По ЗЕТ	По плану	в том числе											
Экзамены	Зачеты	Зачеты с оценкой	Курсовые проекты	Курсовые работы	КР			Контактная работа	СРС	Контроль	Экспертное	Факт	Лек	Лаб	Пр	КСР	СРС	Контроль	з.е
в том числе тренажерная подготовка:																			

Курс 2							Курс 3							Курс 4						
Лек	Лаб	Пр	КСР	СРС	Контроль	з.е	Лек	Лаб	Пр	КСР	СРС	Контроль	з.е	Лек	Лаб	Пр	КСР	СРС	Контроль	з.е

4. Содержание дисциплины (модуля), структурированное по темам (разделам) с указанием отведённого на них количества академических часов и видов учебных занятий

4.1. Разделы и темы дисциплины (модуля) и трудоёмкость по видам учебных занятий (в академических часах):

№	Разделы и темы дисциплины (модуля)	Виды учебных занятий, включая СРС							
		Лек		Пр		Лаб		СРС	
		О	З	О	З	О	З	О	З
1 курс, 2 семестр – очная форма обучения									
1	Гимнастика			66					
2	Инструкторская практика			6					
	Всего			72					
2 курс, 3 семестр – очная форма обучения									
1	Гимнастика			56					
2	Инструкторская практика			4					
	Всего			60					
2 курс, 4 семестр – очная форма обучения									
1	Гимнастика			36					
2	Инструкторская практика			4					
	Всего			40					
3 курс, 5 семестр – очная форма обучения									
1	Гимнастика			26					
2	Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)			10					
3	Инструкторская практика			4					
	Всего			40					
3 курс, 6 семестр – очная форма обучения									
1	Гимнастика			58					
2	Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)			20					
3	Инструкторская практика			6					
	Всего			84					
4 курс, 7 семестр – очная форма обучения									
1	Гимнастика			20					
2	Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)			8					
3	Инструкторская практика			4					

№	Разделы и темы дисциплины (модуля)	Виды учебных занятий, включая СРС							
		Лек		Пр		Лаб		СРС	
		О	З	О	З	О	З	О	З
	<i>Всего</i>			32					
	<i>ИТОГО</i>			328					

Примечания: О – очная форма обучения, З – заочная форма обучения.

4.2. Содержание разделов и тем дисциплины

Приступая к освоению дисциплины «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» студент может выбрать одно из пяти учебных отделений: общая физическая подготовка (ОФП), легкая атлетика, гимнастика, плавание, спортивные игры.

Программа учебного отделения гимнастики направлена на углубленное изучение выбранного вида физических упражнений. Она предусматривает приобретение теоретических знаний, связанных с пониманием особенностей выбранного вида физических упражнений, истории происхождения и развития, правил соревнований, овладение техникой и методикой обучения, тренировки и самостоятельных занятий. Одновременно обучающиеся приобретают специальные технико-тактические и организационные навыки, необходимые для эффективного овладения умениями в организации и проведении тестирований по изучаемым видам физических упражнений.

4.3. Содержание лабораторных работ

Лабораторные работы не предусмотрены

4.4 Содержание практических занятий

№ раздела (темы) дисциплины	Наименование практических занятий, семинаров
<i>1 курс, 2 семестр – очная форма обучения</i>	
<i>Гимнастика</i>	Основные меры предупреждения травматизма на занятиях по гимнастике. Приемы страховки, помощи, самостраховки. Оказание первой помощи при травмах на занятиях. Атлетическая гимнастика. Изучение техники выполнения упражнений на тренажерах, с гантелями и гириями. Повышение функциональных возможностей организма, используя метод круговой тренировки. Выполнение комплексов упражнений на тренажерах с весом отягощений. Фитнес йога. Обучение базовой технике гимнастических упражнений йогов: стойки естественные (на двух ногах, на одной ноге), перевернутые (на лопатках, на голове с опорой на стену). Наклоны, прогибы, скручивания, упоры, выпады, приседы, равновесия на одной ноге. Обучение диафрагмальному дыханию. Обучение мышечной релаксации в положении лежа. Развитие физических качеств, используя упражнения йогов:

№ раздела (темы) дисциплины	Наименование практических занятий, семинаров
	гибкости, координации, силы, равновесия, подвижности суставов. Выполнение контрольных упражнений. Прикладная гимнастика: основные положения и движения руками, ногами, туловищем; строевые упражнения; общеразвивающие упражнения; прыжки; упражнения для формирования правильной осанки. Изучение техники акробатических упражнений (упоры лежа, присев; кувырки вперед в группировке; равновесия на одной ноге (ласточка); стойки на голове и руках; мост, стойка на лопатках, стойки на руках у гимнастической стенки). Изучение упражнений на спортивных снарядах (мужчины – перекладина, брус, прыжок опорный через коня в длину; женщины – бревно, прыжок опорный через козла в ширину). Методика составления и проведения комплекса утренней гигиенической гимнастики. Контроль физической подготовленности. [1,3,4,5,6,10,11,12]
Инструкторская практика	Составление комплексов утренней гигиенической гимнастики. Судейская практика: помощь в организации и судействе тестов по физической подготовленности. [7,8,11]
2 курс, 3 семестр – очная форма обучения	
Гимнастика	Основные меры предупреждения травматизма на занятиях гимнастикой. Приемы страховки, помощи, самостраховки. Оказание первой помощи при травмах на занятиях. Атлетическая гимнастика. Совершенствование техники выполнения упражнений на тренажерах, с гантелями и гириями. Изучение техники выполнения базовых силовых упражнений: жима штанги лежа, жима ногами лежа. Развитие силовой выносливости. Комплексная тренировка. Фитнес йога. Закрепление базовой техники гимнастических упражнений йогов (стойки естественные: на двух ногах, на одной ноге; перевернутые стойки: на лопатках, на голове (с опорой на стену). Прогибы, наклоны, приседы, скручивания, упоры, выпады. Обучение диафрагмальному дыханию в положении сидя и стоя. Мышечная релаксация в сочетании с диафрагмальным дыханием в положении лежа. Упражнения на гибкость и подвижность суставов с предметами (гимнастическая палка, скакалка). Выполнение контрольных упражнений. Прикладная гимнастика. Упражнения в лазанье и перелезании. Переноска груза. Упражнения в равновесии. Упражнения в висах и упорах. Освоение методики составления комплекса общеразвивающих упражнений и проведение подготовительной части занятия. Совершенствование техники акробатических упражнений (кувырки назад в группировке; стойки на руках; перевороты в сторону (колесо); равновесия на одной ноге (ласточка), кувырки назад в стойку). Совершенствование упражнений на спортивных снарядах (мужчины – перекладина, брус, прыжок опорный через коня в длину; женщины –

№ раздела (темы) дисциплины	Наименование практических занятий, семинаров
	бревно, прыжок опорный через козла в ширину). Контроль физической подготовленности. [1,3,4,5,6,10,11,12]
<i>Инструкторская практика</i>	Составление комплексов физкультурных паузы и минутки. Судейская практика: помощь в организации и судействе тестов по физической подготовленности. [7,8,11]
2 курс, 4 семестр – очная форма обучения	
<i>Гимнастика</i>	Основные меры предупреждения травматизма на занятиях по гимнастике. Оказание первой помощи при травмах на занятиях. Атлетическая гимнастика. Совершенствование техники выполнению базовых силовых упражнений: жима штанги лежа, жима ногами лежа. Изучение техники базовых силовых упражнений пауэрлифтинга: жима штанги лежа, приседание со штангой на плечах, тяга штанги. Развитие силовой выносливости и силы. Комплексная тренировка. Фитнес йога. Совершенствование базовой техники гимнастических упражнений йогов: стойки естественные (на двух ногах, на одной ноге), перевернутые (на лопатках, на голове), наклоны, прогибы, скручивания, упоры, выпады, приседы, равновесия на одной ноге. Обучение самомассажу (воздействие на точки соответствия органам и частям тела на кисте руки, на стопе). Мышечная релаксация с использованием диафрагмального дыхания в положении лежа. Изучение новых видов дыхания. Освоение методики составления комплекса упражнений и проведение подготовительной части занятия. Развитие физических качеств: гибкость, координация, равновесие, сила, подвижность суставов. Выполнение контрольных упражнений. Прикладная гимнастика. Упражнения в лазанье и перелезании. Переноска груза. Упражнения в равновесии. Упражнения в висах и упорах. Освоение методики составления комплекса общеразвивающих упражнений и проведение подготовительной части занятия. Совершенствование техники акробатических упражнений (кувырки назад в группировке; стойки на руках; перевороты в сторону (колесо); равновесия на одной ноге (ласточка), кувырки назад в стойку). Совершенствование упражнений на спортивных снарядах (мужчины – перекладина, брус, прыжок опорный через коня в длину; женщины – бревно, прыжок опорный через козла в ширину). Контроль физической подготовленности. [1,3,4,5,6,10,11,12]
<i>Инструкторская практика</i>	Составление комплексов ОРУ, проведение подготовительной части урока. Судейская практика: судейство учебных игр, помощь в организации и судействе тестов по физической подготовленности. [7,8,11]
3 курс, 5 семестр – очная форма обучения	

№ раздела (темы) дисциплины	Наименование практических занятий, семинаров
Гимнастика	Основные меры предупреждения травматизма на занятиях по гимнастике. Приемы страховки, помощи, само страховки. Оказание первой помощи. Атлетическая гимнастика. Совершенствование техники выполнения базовых силовых упражнений пауэрлифтинга: жима штанги лежа, приседание со штангой на плечах, тяга штанги. Развитие максимальной силы в жиме штанги лежа. Развитие силовой выносливости и силы. Комплексная тренировка, поочередное выполнение двух комплексов упражнений на разные группы мышц. Фитнес йога. Обучение новым видам дыхания. Обучение основной техники гимнастических упражнений йогов (стойки естественные с открытыми и с закрытыми глазами: на двух ногах, на одной; перевернутые стойки: на лопатках, на руках с опорой, на голове; выпады, приседы, скручивания, прогибы, наклоны). Закрепление самомассажа (воздействие на точки соответствия органам и частям тела на кисте руки, на стопе). Составление комплекса упражнений и проведение подготовительной и заключительной части занятия. Мышечная релаксация с использованием изученных видов дыхания. Развитие физических качеств: гибкость, координация, равновесие, сила, подвижность суставов. Выполнение контрольных упражнений над освоением учебного материала (индивидуальный прирост показателей). Прикладная гимнастика. Упражнения в лазанье и перелезании. Переноска груза. Упражнения в равновесии. Упражнения в висах и упорах. Совершенствование техники акробатических упражнений (кувырки, перекувы, стойки на руках, лопатках, равновесия, мосты, перевороты вперед, перевороты боком). Совершенствование упражнений на спортивных снарядах (мужчины – перекладина, брус, прыжок опорный через коня в длину; женщины – бревно, прыжок опорный через козла в ширину). Контроль физической подготовленности. [1,3,4,5,6,10,11,12]
Профессионально-прикладная физическая подготовка	Направленное развитие функциональных систем, статической и динамической выносливости и других физических качеств, составляющих критерии пригодности к профессии. [1,2,4,9]
Инструкторская практика	Составление комплексов ОРУ, проведение подготовительной части урока. Судейская практика: судейство учебных игр, помощь в организации и судействе тестов по физической подготовленности. [7,8,11]
3 курс, 6 семестр – очная форма обучения	
Гимнастика	Основные меры предупреждения травматизма на занятиях по гимнастике. Приемы страховки, помощи, само страховки. Оказание первой помощи при травмах на занятиях. Атлетическая гимнастика. Совершенствование техники выполнения базовых силовых упражнений пауэрлифтинга: жима штанги лежа, приседание со штангой на плечах, тяга штанги.

№ раздела (темы) дисциплины	Наименование практических занятий, семинаров
	Развитие максимальной силы: в жиме штанги лежа, в приседании со штангой на плечах, в тяге штанги. Комплексная тренировка, поочередное выполнение двух комплексов упражнений на разные группы мышц). Фитнес йога. Совершенствование видов дыхания изученных ранее. Закрепление основной техники гимнастических упражнений йогов (стойки естественные: на двух ногах, на одной; перевернутые: на лопатках, на голове, на руках; прогибы, скручивания, наклоны, упоры, выпады, приседы). Упражнения на гибкость и подвижность суставов с предметами (гимнастической палкой, скакалкой). Развитие физических качеств: гибкость, координация, равновесие, подвижность суставов. Обучение самомассажу способом «похлопывание». Мышечная релаксация с использованием изученных видов дыхания. Составление комплексов упражнений для самостоятельных занятий. Выполнение контрольных упражнений (индивидуальный прирост показателей). Прикладная гимнастика: общеразвивающие упражнения; прыжки; упражнения для формирования правильной осанки. Упражнения в лазанье и перелезании. Переноска груза. Упражнения в равновесии. Упражнения в висах и упорах. Совершенствование техники акробатических упражнений (кувырки, перекувырки; стойки на руках, лопатках; равновесия, мосты, перевороты вперед, перевороты боком). Совершенствование упражнений на спортивных снарядах (мужчины – перекладина, брус, прыжок опорный через коня в длину; женщины – бревно, прыжок опорный через козла в ширину). Контроль физической подготовленности. [1,3,4,5,6,10,11,12]
Профессионально-прикладная физическая подготовка	Направленное развитие функциональных систем, статической и динамической выносливости и других физических качеств, составляющих критерии пригодности к профессии. [1,2,4,9]
Инструкторская практика	Составление комплексов ОРУ, проведение подготовительной части урока. Судейская практика: судейство учебных игр, помощь в организации и судействе тестов по физической подготовленности. [7,8,11]
4 курс, 7семестр – очная форма обучения	
Гимнастика	Профилактика травматизма на занятиях по гимнастике. Приемы страховки, помощи, самостраховки. Атлетическая гимнастика. Совершенствование техники выполнения базовых силовых упражнений пауэрлифтинга: жима штанги лежа, приседание со штангой на плечах, тяга штанги. Развитие максимальной силы: в жиме штанги лежа, в приседании со штангой на плечах, в тяге штанги. Прикладная гимнастика: общеразвивающие упражнения; прыжки; упражнения для формирования правильной осанки. Упражнения в лазанье и перелезании. Переноска груза. Упражнения в равновесии. Упражнения в висах и упорах Спортивная гимнастика. Совершенствование техники

№ раздела (темы) дисциплины	Наименование практических занятий, семинаров
	акробатических упражнений (кувырки, перекаты; стойки на руках, лопатках; равновесия, мосты, перевороты вперед, перевороты боком). Совершенствование упражнений на спортивных снарядах (мужчины – перекладина, брусья, прыжок опорный через коня в длину; женщины – бревно, прыжок опорный через козла в ширину). Контроль физической подготовленности [1,3,4,5,6,10,11,12]
Профессионально-прикладная физическая подготовка	Направленное развитие функциональных систем, статической и динамической выносливости и других физических качеств, составляющих критерии пригодности к профессии. [1,2,4,9]
Инструкторская практика	Составление комплексов ОРУ, проведение подготовительной части урока. Судейская практика: судейство учебных игр, помощь в организации и судействе тестов по физической подготовленности. [7,8,11]

4.5 Курсовой проект (работа)

Не предусмотрен

4.6. Самостоятельная работа. Контроль самостоятельной работы

Не предусмотрен

5. Фонд оценочных материалов для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине (модулю)

5.1. Перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения образовательной программы в части дисциплины (модуля)

Контролируемая компетенция	Этапы формирования компетенции	Наименование темы (раздела) дисциплины (модуля)	Наименование оценочного средства
УК-7	I - Формирование знаний	Раздел: Гимнастика. Раздел: ППФП. Раздел: Инструкторская практика.	Зачет в 2,3,4,5,6,7 семестрах
	II-Формирование способностей		
	III-Интеграция способностей		
	IV-Владение компетенцией		

5.2. Описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования, описание шкал оценивания

Шифр компетенции	Этапы формирования компетенции	Наименование оценочного средства	Показатели оценивания	Критерии оценивания	Шкала оценивания
УК-7	I-Формирование знаний	Зачет в 2,3,4,5,6,7 семестрах	Итоговый балл	Итоговый балл «зачет», соответствует критерию оценивания этапа формирования компетенции «освоен». Итоговый балл «не зачет», соответствует критерию оценивания этапа формирования компетенции «не освоен».	Дихотомическая шкала «зачтено - не зачтено».
	II-Формирование способностей				
	III-Интеграция способностей				
	IV-Владение компетенцией				

5.3. Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы

5.3.1. Этап I – Формирование знаний

Примерный перечень вопросов:

1. Организм человека как единая биологическая система. Опорно-двигательный аппарат, кроветворения и иммунной системы, сенсорные системы и системы дыхания.
2. Критерии нервно-эмоционального психофизиологического утомления. Внешние признаки утомления. Характеристика степеней переутомления.
3. Понятие о гигиене. Гигиена самостоятельных занятий. Факторы, влияющие на здоровье.
4. Оздоровительная система Н.М. Амосова.
5. Классификация видов гимнастики.
6. Цели, задачи и этапы обучения гимнастическим упражнениям.
7. Дидактические принципы и методы обучения гимнастическим упражнениям.
8. Понятие об атлетической гимнастике. Цели и средства.
9. Основные требования и правила терминологии гимнастических упражнений. Правила и формы записи упражнений (общеразвивающих, вольных, акробатических, упражнений на снарядах).
10. Структура построения занятия по гимнастике.

5.3.2. Этап II – Формирование способностей.

Примерный перечень заданий:

1. Организм человека как единая саморазвивающаяся и саморегулирующая биологическая система. Функциональные системы организма и их роль в жизнедеятельности человека.
2. Двигательная функция и адаптационные резервы организма.
3. Физиологическая характеристика мышечной деятельности.
4. Воспитание физических качеств.
5. Перечислите основные цели, задачи, средства и формы профессионально-прикладной физической подготовки.
6. Физические упражнения и величины нагрузки при развитии физических качеств силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости.
7. Гигиенические требования, предъявляемые к занимающимся атлетической гимнастикой.
8. Основные меры предотвращения травматизма на занятиях по гимнастике.
9. Перечислите и опишите типы телосложения, их пропорции. Охарактеризуйте построение тренировочных занятий атлетической гимнастикой в зависимости от типа телосложения.
10. Влияние занятий атлетической гимнастикой на организм занимающихся. Общие рекомендации для начинающих.

5.3.3. Этап III – Интеграция способностей.

Примерный перечень заданий:

1. Коррекция физической подготовленности средствами атлетической гимнастики.
2. Движения и двигательные действия, техника движений. Способы освоения двигательных действий в процессе занятий физической культурой.
3. Выбор физических упражнений и величины нагрузки при развитии физических качеств силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости.
4. Восстановительные процессы при мышечной работе (особенности восстановления, критерии восстановления к повторной работе, возраст и восстановление).
5. Спортивные соревнования как средство и метод общей физической, профессионально-прикладной, спортивной подготовки студентов и контроля их эффективности.
6. Средства профессионально-прикладной физической подготовки.
7. Укажите отличительные особенности проведения занятий атлетической гимнастикой для мужчин и женщин.
8. Страховка и самостраховка на занятиях атлетической гимнастикой. Назовите основные причины возникновения травм на занятиях в тренажерном зале.
9. Составьте комплекс общеразвивающих упражнений, утренней гигиенической гимнастики, физкультурной паузы и минутки (на выбор обучающегося).
10. Составьте комплекс «круговой тренировки» из 12 упражнений на все ос-

новные группы мышц.

5.3.4. Этап IV – Владение компетенцией

Примерный перечень заданий:

1. Занятия физической культуры и спортом в профилактике заболеваний, укреплении здоровья и сохранении творческой активности.
2. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом по мониторингу физической подготовленности.
3. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом по показателям физического развития: весоростовой индекс Кетле; кистевой индекс; индекс Шаповаловой; проба Штанге; индекс Руфье.
4. Занятия физической культурой и спортом в учебной и трудовой деятельности.
5. Особенности профессионально-прикладной физической подготовки по избранному направлению подготовки или специальности.
6. Характеристика факторов, определяющих правильность дозирования физической нагрузки на занятиях гимнастикой.
7. Назовите «базовые упражнения» на основные группы мышц в атлетической гимнастике, по 3 упражнения на каждую группу мышц.
8. Основные меры предотвращения травматизма на занятиях по гимнастике. Оказание первой помощи при травмах на занятиях по гимнастике.
9. Составьте «комплексную тренировку» из 10 упражнений на все основные группы мышц.
10. Составьте комплекс «раздельной тренировки» из 10 упражнений для развития силовой выносливости.

5.4. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций

5.4.1. Методика оценки зачета по дисциплине

Зачет по дисциплине содержит практическую часть, направленную на оценку знаний, умений и навыков, характеризующих этапы формирования компетенции.

Оценка **«зачтено»** соответствует успешному освоению всех знаний, умений и навыков, необходимых для формирования всех этапов компетенции предусмотренных основной образовательной программой в рамках данной дисциплины.

Итоговая оценка зачета со значением **«зачтено»** выставляется студенту при условии выполнения учебного графика:

- посещение практических занятий;
- выполнение практических работ.

При невыполнении учебного графика выставляется оценка **«не зачтено»**.

5.4.2. Методика оценки расчета антропометрических индексов, функциональных проб, упражнений-тестов для оценки физического развития

При проверке работы оценивается правильность выполненных студентом расчетов и соблюдение требований к оформлению. Общая оценка физического здоровья студентов производится по шкале.

Дихотомическая шкала «освоена – не освоена».	Оценка	Правила выполнение тестов на оценку
«Не зачтено»	низкий уровень	5 и менее баллов
«Зачтено»	ниже среднего	6-9 баллов
	средний уровень	10-15 баллов
	выше среднего	22-26 баллов
	высокий уровень	27-30 баллов

Оценка уровня физического здоровья мужчин

Показатели	Низкий	Ниже среднего	Средний	Выше среднего	Высокий
Балл	1	2	3	4	5
Индекс Кетле	28,1 и более	18,9 и менее	25,1 - 28,0	19,0 - 20,0	20,1 - 25,0
Кистевой индекс	Менее 0,6	0,61 - 0,65	0,66 - 0,70	0,71 - 0,80	Более 0,8
Индекс Шаповаловой	199 и менее	200 - 224	225 - 275	276 - 300	301 и более
Проба Штанге	Менее 49	50 - 59	60 - 64	65 - 70	Более 71
Индекс Руфье	15,1 и более	11 - 15	6 - 10	0,6 - 5	0 – 0,5
Индекс Робинсона	111 и более	95 - 110	85 - 94	70 - 84	69 и менее

Оценка уровня физического здоровья женщин

Показатели	Низкий	Ниже среднего	Средний	Выше среднего	Высокий
Балл	1	2	3	4	5
Индекс Кетле	26,1 и более	16,9 и менее	23,9 - 26,0	17,0-18,6	18,7 - 23,8
Кистевой индекс	Менее 0,4	0,41 - 0,50	0,51 - 0,55	0,56-0,60	Более 0,61
Индекс Шаповаловой	212 и менее	213 - 245	246 - 296	297 - 324	325 и более
Проба Штанге	Менее 34	35 - 44	45 - 54	55 - 64	Более 65
Индекс Руфье	15,1 и более	11 - 15	6 - 10	0,6 - 5	0 – 0,5
Индекс Робинсона	111 и более	95 - 110	85 - 94	70 - 84	69 и менее

5.4.3. Методика оценки тестов по физической подготовленности

Студенты основной и подготовительной группы получают зачет:

Дихотомическая шкала «освоена – не освоена».	Оценка	Правила оценивания
«Зачтено»	отлично	выполнение тестов на оценку 24-30 баллов;

Дихотомическая шкала «освоена – не освоена».	Оценка	Правила оценивания
	<i>хорошо</i>	выполнение тестов на оценку 15-23 баллов;
	<i>удовлетворительно</i>	выполнение тестов на оценку 6-14 баллов.
<i>«Не зачтено»</i>	<i>неудовлетворительно</i>	выполнение тестов на оценку 5 баллов и менее.

Тесты для оценки физической подготовленности мужчин

№ п/п	Тест	Балл				
		5	4	3	2	1
1.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	15	12	10	8	5
2.	Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 мин (кол-во раз)	48	37	33	30	28
3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	240	225	210	200	190
4.	Бег на 30 м (сек)	4,3	4,6	4,8	5,0	5,3
5.	Бег на дистанции 3000 м (мин, сек)	12.00	13.40	14.30	14.50	15.10
6.	12-минутный тест в плавании вольным стилем (м)	550	500	400	350	300

Тесты для оценки физической подготовленности женщин

№ п/п	Тест	Балл				
		5	4	3	2	1
1.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз)	17	12	10	7	5
2.	Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 мин (кол-во раз)	43	35	32	30	28
3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	195	180	170	160	150
4.	Бег на 30 м (сек)	5,1	5,7	5,9	6,1	6,4
5.	Бег на дистанции 2000 м (мин, сек)	10.50	12.30	13.10	13.30	13.50
6.	12-минутный тест в плавании вольным стилем (м)	400	350	300	250	200

5.4.4. Методика оценки базовых силовых упражнений в атлетической гимнастике.

Мужчины

№ п/п	Тесты	3 семестр		4 семестр		5 семестр		6 семестр	
		количество повторений	вес отягощения	количество повторений	вес отягощения	количество повторений	вес отягощения	количество повторений	вес отягощения
1	Жим ногами лежа	5	100 %*	-	-	-	-	-	-
2	Жим штанги лежа	5	80 %	3	85 %	1	100 %	1	105 %
3	Приседание со штангой на плечах	-	-	5	80 %	5	90 %	5	100 %

№ п/п	Тесты	3 семестр		4 семестр		5 семестр		6 семестр	
		количество повторений	вес отягощения	количество повторений	вес отягощения	количество повторений	вес отягощения	количество повторений	вес отягощения
4	Тяга штанги	-	-	5	90 %	5	100 %	5	110 %
* -вес отягощения в % от собственного веса									

Женщины

№ п/п	Тесты	3 семестр		4 семестр		5 семестр		6 семестр	
		количество повторений	вес отягощения	количество повторений	вес отягощения	количество повторений	вес отягощения	количество повторений	вес отягощения
1	Жим ногами лежа	5	70 %*	5	80 %	5	90 %	5	10 %
2	Жим штанги лежа	10	30 %	8	40 %	5	50 %	1	60 %
* -вес отягощения в % от собственного веса									

5.4.5. Методика оценки тестов по фитнес йоги.

№ п/п	Тест	Балл				
		5	4	3	2	1
1.	Удержание равновесия стоя на одной ноге с закрытыми глазами (сек.)	65	45	35	25	15
2.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи, см)	16	13	11	8	6

5.4.6. Методика оценки ответов на контрольные вопросы

Дихотомическая шкала «освоена – не освоена».	Правила оценивания
«Зачтено»	Количество правильных ответов 6-10
«Не зачтено»	Количество ответов 1-5

Специальные условия оценки

Студенты специальной медицинской группы аттестуются при условии посещения всех занятий по учебному плану, изучают разделы программы и выполняют тесты по физической подготовленности доступные им по состоянию здоровья с учетом показаний и противопоказаний врачей.

Студенты, освобожденные от активных физических нагрузок по состоянию здоровья на длительный период, во время занятий по физической культуре изучают теоретический материал разделов учебной программы в учебной аудитории или присутствуют на практических занятиях.

Итоговая оценка зачета со значением **«зачтено»** выставляется студенту при условии выполнения письменной работы (реферата), связанного с характером его заболевания и темам практического раздела программы.

6. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины (модуля)

а) основная учебная литература

1. Физическая культура [Электронный ресурс] : Учебник и практикум / Муллер Арон Беркович ; Муллер А.Б., Дядичкина Н.С., Богащенко Ю.А. - М : Издательство Юрайт, 2018. - 424. - (Профессиональное образование). - 1-е издание. - Internet access. - ISBN 978-5-534-02612-2 : 799.00, 4. — Режим доступа: <http://www.biblio-online.ru/book/E97C2A3C-8BE2-46E8-8F7A-66694FBA438E> - Сетевой ресурс. Открывается с использованием Adobe reader версии 9.0 и новее.

б) дополнительная учебная литература

2. Шабалин О. К. Методические разработки по теоретическому курсу учебной программы физического воспитания студентов НГАВТ [Электронный ресурс] / О. К. Шабалин. - Новосибирск: НГАВТ, 2011. - 96 с. - Сетевой ресурс. Открывается с использованием Adobe reader версии 9.0 и новее.
3. Физическая культура: воспитание, образование, тренировка [Текст] : научно-методич. журн. / Рос. Акад. Образован. Рос. гос. ун-та физ. культуры, спорта, молодежи и туризма. - М. : ФГУП «ЦНИИХМ», 2013-2018. - ISSN 1817-4779.
4. Физическая культура: учебное пособие [Электронный ресурс] / под редакцией С.В. Пахомовой. - Новосибирск: Сиб. гос. унив. водн. трансп., 2016. - 403 с. - Сетевой ресурс. Открывается с использованием Adobe reader версии 9.0 и новее.

7. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины (модуля)

5. Сафонова С.Н. Развитие координационных способностей студентов: практикум [Электронный ресурс] / С. Н. Сафонова, Г.В. Макаревич, И.В. Рязанцев. - Новосибирск: Сиб. гос. унив. водн. трансп., 2018. - 38 с. - Сетевой ресурс. Открывается с использованием Adobe reader версии 9.0 и новее.
6. Скрипалев Г.Д. Атлетическая гимнастика [Электронный ресурс] : метод. рекомендации / Г. Д. Скрипалев. - Новосибирск: НГАВТ, 2011. - 91 с. : ил., фот. - Сетевой ресурс. Открывается с использованием Adobe reader версии 9.0 и новее.
7. Шабалин О.К. Методика проведения занятий по гимнастике в группах общей физической подготовки [Электронный ресурс] : учеб.-метод. пособие

/ О. К. Шабалин. - Новосибирск: НГАВТ, 2012. - 69 с. - Сетевой ресурс. Открывается с использованием Adobe reader версии 9.0 и новее.

8. Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине (модулю)

8. Пахомова С.В. Комплексная оценка здоровья студентов НГАВТ [Электронный ресурс] / С. В. Пахомова. - Новосибирск: НГАВТ, 2011. - 20 с. - Сетевой ресурс. Открывается с использованием Adobe reader версии 9.0 и новее.
9. Украинцева О.Н. Организация и методика самостоятельных занятий физическими упражнениями [Электронный ресурс] : метод. рекомендации / О. Н. Украинцева, Е. Н. Тенятова, Л. Н. Наумочкина. - Новосибирск: СГУВТ, 2016. - 50 с.- Сетевой ресурс. Открывается с использованием Adobe reader версии 9.0 и новее.
10. Макаревич Г.В. Профилактика травматизма на занятиях физической культуры [Электронный ресурс] : методические указания для самостоятельной работы / Макаревич Г. В., Сафонова С. Н., Тенятова Е. Н. - Новосибирск : СГУВТ, 2019. - 29 с. - Библиогр.: с. 28 (назв.). - Сетевой ресурс. Открывается с помощью Adobe Reader версии 9.0 или выше.

9. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети "Интернет" (далее - сеть "Интернет"), необходимых для освоения дисциплины (модуля)

11. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» [Электронный ресурс]. - Режим доступа: <http://www.gto.ru/>, свободный. - Загл. с экрана.
12. Научно-теоретический журнал «Теория и практика физической культуры». [Электронный ресурс]. - Режим доступа: <http://www.teoriya.ru/ru>, свободный. - Загл. с экрана.

10. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине (модулю), включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем (при необходимости)

- Пакет прикладных офисных программ, включающий в себя текстовый процессор, средства просмотра pdf-файлов и средства работы с графикой.
- Электронно-библиотечная система «Лань» <https://e.lanbook.com/>.
- Электронно-библиотечная система «Юрайт» <http://urait-book.ru/>.

11. Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине (модулю).

Наименование специализированных аудиторий, кабинетов, лабораторий с указанием номера кабинета и корпуса, в котором они расположены	Перечень основного оборудования
Учебная аудитория для проведения занятий лекционного типа и практических занятий, групповых консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации (Спортивный комплекс, ауд. №15)	Набор демонстрационного оборудования и учебно-наглядных пособий, в том числе: доска учебная, мультимедийный проектор, экран проекционный. Компьютерная техника с возможностью подключения к сети "Интернет" и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду организации.
Спортивный гимнастический зал (Спортивный комплекс, ауд. № 21)	Гимнастическая стенка, штанги с набором дисков, гири, параллельные брусья, перекладина стационарная, гимнастическое бревно, конь и козел для опорного прыжка, гимнастическая дорожка, маты гимнастические. Спортивные тренажеры, гантели в наборе, перекладина навесная, стенд «Атлетическая гимнастика»
Зал общефизической подготовки (Спортивный комплекс, ауд. № 8)	Степы, гантели, скакалки, коврики для фитнеса, гимнастические палки
Зал специальной физической подготовки (Спортивный комплекс, ауд. № 23)	Спортивные тренажеры, штанги с набором дисков, гантели в наборе, гири, маты гимнастические