

Документ подписан простой электронной подписью
 Информация о владельце:
 ФИО: Зайко Татьяна Ивановна
 Должность: Ректор
 Дата подписания: 29.08.2025 10:11:54
 Уникальный программный ключ:
 cf6863c76438e5984b0fd5e14e7154bfba10e205

ФЕДЕРАЛЬНОЕ АГЕНТСТВО МОРСКОГО И РЕЧНОГО ТРАНСПОРТА

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования "Сибирский государственный университет водного транспорта"

Б1.В.ДЭ.01.03

Гимнастика

рабочая программа дисциплины (модуля)

Закреплена за кафедрой **Техносферной безопасности и физической культуры**

Образовательная программа 08.03.01 Направление подготовки "Строительство"
 Профиль "Гидротехническое строительство"

год начала подготовки 2022

Квалификация **бакалавр**

Форма обучения **очная**

Общая трудоемкость **0 ЗЕТ**

Часов по учебному плану 328

в том числе:

аудиторные занятия 328

самостоятельная работа 0

Виды контроля в семестрах:

зачеты 3, 4, 5, 6, 2

Распределение часов дисциплины по семестрам

Семестр (<Курс>.<Семестр на курсе>)	2 (1.2)		3 (2.1)		4 (2.2)		5 (3.1)		6 (3.2)		Итого	
Неделя	19		15 1/6		19 2/6		14 5/6		15 4/6			
Вид занятий	уп	ип	уп	ип	уп	ип	уп	ип	уп	ип	уп	ип
Практические	74	74	60	60	74	74	60	60	60	60	328	328
Итого ауд.	74	74	60	60	74	74	60	60	60	60	328	328
Контактная работа	74	74	60	60	74	74	60	60	60	60	328	328
Итого	74	74	60	60	74	74	60	60	60	60	328	328

Рабочая программа дисциплины

Гимнастика

разработана в соответствии с ФГОС:

Федеральный государственный образовательный стандарт высшего образования - бакалавриат по направлению подготовки 08.03.01 Строительство (приказ Минобрнауки России от 31.05.2017 г. № 481)

составлена на основании учебного плана образовательной программы:

08.03.01 Направление подготовки "Строительство"
Профиль "Гидротехническое строительство"

год начала подготовки 2022

Рабочую программу составил(и):

Ст. преподаватель, Малютина Екатерина Александровна

Рабочая программа одобрена на заседании кафедры **Техносферной безопасности и физической культуры**

Заведующий кафедрой Гиренко Лариса Александровна

1. ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

1.1	Понимания роли физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности.
1.2	Знание научно-практических основ физической культуры и здорового образа жизни.
1.3	Формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое самосовершенствование и самовоспитание, потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом.
1.4	Овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре.
1.5	Обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности, определяющей психофизическую готовность студента к будущей профессии.
1.6	Приобретение опыта творческого использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей.

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ООП

Цикл (раздел) ООП:		Б1.В.ДЭ.01
2.1	Требования к предварительной подготовке обучающегося:	
2.1.1	Физическая культура и спорт	
2.1.2	Физическая культура и спорт	
2.2	Дисциплины и практики, для которых освоение данной дисциплины (модуля) необходимо как предшествующее:	
2.2.1	Производственная практика	

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

УК-7: Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

УК-7.1: Оценка влияния образа жизни на здоровье и физическую подготовку человека

УК-7.2: Оценка уровня развития личных физических качеств, показателей собственного здоровья

УК-7.3: Выбор здоровьесберегающих технологий с учётом физиологических особенностей организма

УК-7.4: Выбор методов и средств физической культуры и спорта для собственного физического развития, коррекции здоровья и восстановления работоспособности

УК-7.5: Выбор рациональных способов и приёмов профилактики профессиональных заболеваний, психофизического и нервно-эмоционального утомления на рабочем месте

В результате освоения дисциплины обучающийся должен

3.1	Знать:
3.2	Уметь:
3.3	Владеть:

4. СТРУКТУРА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Вид занятия	Наименование разделов и тем /вид занятия/	Семестр / Курс	Часов	Литература	ПрПо дгот
Раздел	Раздел 1. Гимнастика				
Пр	Атлетическая гимнастика /Пр/	2	24	Л1.1Л2.1Л3.2 Л3.4 Л3.6 Л3.7 Л3.8 Э1 Э2	0

Пр	Прикладная гимнастика /Пр/	2	22	Л1.1Л2.1Л3.3 Л3.4 Л3.5 Л3.6 Л3.8 Э1 Э2	0
Пр	Фитнес йога /Пр/	2	22	Л1.1Л2.1Л3.4 Л3.5 Л3.6 Л3.8 Э1 Э2	0
Пр	Инструкторская практика /Пр/	2	6	Л3.1 Л3.6 Л3.8 Э2	0
Раздел	Раздел 2. Гимнастика				
Пр	Атлетическая гимнастика /Пр/	3	20	Л1.1Л2.1Л3.2 Л3.4 Л3.6 Л3.7 Л3.8 Э1 Э2	0
Пр	Прикладная гимнастика /Пр/	3	20	Л1.1Л2.1Л3.3 Л3.4 Л3.5 Л3.6 Л3.8 Э1 Э2	0
Пр	Фитнес йога /Пр/	3	16	Л1.1Л2.1Л3.4 Л3.5 Л3.6 Л3.8 Э1 Э2	0
Пр	Инструкторская практика /Пр/	3	4	Л3.1 Л3.6 Л3.8	0
Раздел	Раздел 3. Гимнастика				
Пр	Атлетическая гимнастика /Пр/	4	24	Л1.1Л2.1Л3.2 Л3.4 Л3.6 Л3.7 Л3.8 Э1 Э2	0
Пр	Прикладная гимнастика /Пр/	4	22	Л1.1Л2.1Л3.3 Л3.4 Л3.5 Л3.6 Л3.8 Э1 Э2	0
Пр	Фитнес йога /Пр/	4	22	Л1.1Л2.1Л3.4 Л3.5 Л3.6 Л3.8 Э1 Э2	0
Пр	Инструкторская практика /Пр/	4	6	Л3.1 Л3.6 Л3.8	0
Раздел	Раздел 4. Гимнастика				
Пр	Атлетическая гимнастика /Пр/	5	14	Л1.1Л2.1Л3.2 Л3.4 Л3.6 Л3.7 Л3.8 Э1 Э2	0
Пр	Прикладная гимнастика /Пр/	5	14	Л1.1Л2.1Л3.3 Л3.4 Л3.5 Л3.6 Л3.8 Э1 Э2	0
Пр	Фитнес йога /Пр/	5	12	Л1.1Л2.1Л3.4 Л3.5 Л3.6 Л3.8 Э1 Э2	0
Пр	Профессионально-прикладная физическая подготовка /Пр/	5	16	Л1.1Л2.1Л3.4 Л3.6 Л3.8	0
Пр	Инструкторская практика /Пр/	5	4	Л3.1 Л3.6 Л3.8	0
Раздел	Раздел 5. Гимнастика				
Пр	Атлетическая гимнастика /Пр/	6	14	Л1.1Л2.1Л3.2 Л3.4 Л3.6 Л3.7 Л3.8 Э1	0

Пр	Прикладная гимнастика /Пр/	6	14	Л1.1Л2.1Л3.3 Л3.4 Л3.5 Л3.6 Л3.8 Э1 Э2	0
Пр	Фитнес йога /Пр/	6	12	Л1.1Л2.1Л3.4 Л3.5 Л3.6 Л3.8 Э1 Э2	0
Пр	Профессионально-прикладная физическая подготовка /Пр/	6	16	Л1.1Л2.1Л3.4 Л3.6 Л3.8	0
Пр	Инструкторская практика /Пр/	6	4	Л3.1 Л3.6 Л3.8	0

5. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Содержание практических занятий.

1 курс, 2 семестр.

Основные меры предупреждения травматизма на занятиях гимнастикой. Приемы страховки, помощи, само страховки.

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: 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.

Инструкторская практика. Составление комплексов утренней гигиенической гимнастики. Судейская практика: помощь в организации и судействе тестов по физической подготовленности.

2 курс, 3 семестр.

Основные меры предупреждения травматизма на занятиях гимнастикой. Приемы страховки, помощи, само страховки.

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 – бревно, прыжок опорный через козла в ширину).

Контроль физической подготовленности.

Инструкторская практика. Составление комплексов физкультурных паузы и минутки. Судейская практика: помощь в организации и судействе тестов по физической подготовленности.

2 курс, 4 семестр.

Основные меры предупреждения травматизма на занятиях гимнастикой. Оказание первой помощи при травмах на занятиях.

Атлетическая гимнастика. Совершенствование техники выполнения 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, брусья, прыжок опорный через коня в длину; женщины – бревно, прыжок опорный через козла в ширину).

Контроль физической подготовленности.

Инструкторская практика. Составление комплексов ОРУ, проведение подготовительной части занятия. Судейская практика: судейство учебных игр, помощь в организации и судействе тестов по физической подготовленности.

3 курс, 5 семестр

Основные меры предупреждения травматизма на занятиях гимнастикой. 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, 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.

Профессионально-прикладная физическая подготовка. Направленное развитие функциональных систем, статической и динамической выносливости и других физических качеств, составляющих критерии пригодности к профессии.

Инструкторская практика. Составление комплексов ОРУ, проведение подготовительной части занятия. Судейская практика: судейство учебных игр, помощь в организации и судействе тестов по физической подготовленности.

3 курс, 6 семестр

Основные меры предупреждения травматизма на занятиях гимнастикой. 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. 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, 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.

Профессионально-прикладная физическая подготовка. Направленное развитие функциональных систем, статической и динамической выносливости и других физических качеств, составляющих критерии пригодности к профессии.

Инструкторская практика. Составление комплексов ОРУ, проведение подготовительной части занятия. Судейская практика: судейство учебных игр, помощь в организации и судействе тестов по физической подготовленности.

6.1. Перечень видов оценочных средств

Зачет по дисциплине.
Контрольные вопросы.
Тесты оценки физического развития.
Тесты оценки физической подготовленности.

6.2. Темы письменных работ

6.3. Контрольные вопросы и задания

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).
10. Структура построения занятия по гимнастике.
11. Организм человека как единая саморазвивающаяся и саморегулирующая биологическая система. Функциональные системы организма и их роль в жизнедеятельности человека.
12. Двигательная функция и адаптационные резервы организма.
13. Физиологическая характеристика мышечной деятельности.
14. Воспитание физических качеств.
15. Перечислите основные цели, задачи, средства и формы профессионально-прикладной физической подготовки.
16. Физические упражнения и величины нагрузки при развитии физических качеств силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости.
17. Гигиенические требования, предъявляемые к занимающимся атлетической гимнастикой.
18. Основные меры предотвращения травматизма на занятиях по гимнастике.
19. Перечислите и опишите типы телосложения, их пропорции. Охарактеризуйте построение тренировочных занятий атлетической гимнастикой в зависимости от типа телосложения.
20. Влияние занятий атлетической гимнастикой на организм занимающихся. Общие рекомендации для начинающих.
21. Коррекция физической подготовленности средствами атлетической гимнастики.
22. Движения и двигательные действия, техника движений. Способы освоения двигательных действий в процессе занятий физической культурой.
23. Выбор физических упражнений и величины нагрузки при развитии физических качеств силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости.
24. Восстановительные процессы при мышечной работе (особенности восстановления, критерии восстановления к повторной работе, возраст и восстановление).
25. Спортивные соревнования как средство и метод общей физической, профессионально-прикладной, спортивной подготовки студентов и контроля их эффективности.
26. Средства профессионально-прикладной физической подготовки.
27. Укажите отличительные особенности проведения занятий атлетической гимнастикой для мужчин и женщин.
28. Страховка и самостраховка на занятиях атлетической гимнастикой. Назовите основные причины возникновения травм на занятиях в тренажерном зале.
29. Составьте комплекс общеразвивающих упражнений, утренней гигиенической гимнастики, физкультурной паузы и минутки (на выбор обучающегося).
30. Составьте комплекс «круговой тренировки» из 12 упражнений на все основные группы мышц.
31. Занятия физической культуры и спортом в профилактике заболеваний, укреплении здоровья и сохранении творческой активности.
32. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом по мониторингу физической подготовленности.
33. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом по показателям физического развития: весоростовой индекс Кетле; кистевой индекс; индекс Шаповаловой; проба Штанге; индекс Руфье.
34. Занятия физической культурой и спортом в учебной и трудовой деятельности.
35. Особенности профессионально-прикладной физической подготовки по избранному направлению подготовки или специальности.
36. Характеристика факторов, определяющих правильность дозирования физической нагрузки на занятиях гимнастикой.
37. Назовите «базовые упражнения» на основные группы мышц в атлетической гимнастике, по 3 упражнения на каждую группу мышц.
38. Основные меры предотвращения травматизма на занятиях по гимнастике. Оказание первой помощи при травмах на занятиях по гимнастике.
39. Составьте «комплексную тренировку» из 10 упражнений на все основные группы мышц.
40. Составьте комплекс «раздельной тренировки» из 10 упражнений для развития силовой выносливости.

6.4. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания

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

В основе оценки учебной деятельности студентов лежит модульно-рейтинговая система. Оценка со значением «зачтено» выставляется студенту по итогам работы обучающегося в течение семестра при условии выполнения учебного графика: посещение практических занятий, выполнение практических работ, ответов на контрольные вопросы. При невыполнении учебного графика выставляется оценка «не зачтено».

Методика оценки ответов на контрольные вопросы.

Правила оценивания:

Количество правильных ответов 6-10 - дихотомическая шкала «освоен» - «Зачтено»;

Количество ответов 1-5 - дихотомическая шкала «не освоен» - «Не зачтено».

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

При проверке работы оценивается правильное выполнение студентом расчетов. Общая оценка физического здоровья студентов производится по 5-ти уровневой шкале:

Низкий уровень - 6-9 баллов - дихотомическая шкала «освоен» - «Зачтено»;

Ниже среднего - 10-15 баллов - дихотомическая шкала «освоен» - «Зачтено»;

Средний уровень - 16-21 баллов - дихотомическая шкала «освоен» - «Зачтено»;

Выше среднего - 22-26 баллов - дихотомическая шкала «освоен» - «Зачтено»;

Высокий уровень - 27-30 баллов - дихотомическая шкала «освоен» - «Зачтено».

5 и менее баллов - дихотомическая шкала «не освоен» - «Не зачтено».

Методика оценки тестов по физической подготовленности.

Студенты основной и подготовительной группы получают зачет:

Выполнение тестов на оценку 5 баллов и менее - неудовлетворительно - дихотомическая шкала «не освоен» - «Не зачтено»;

Выполнение тестов на оценку 6-14 баллов - удовлетворительно - дихотомическая шкала «освоен» - «Зачтено»;

Выполнение тестов на оценку 15-23 баллов - хорошо - дихотомическая шкала «освоен» - «Зачтено»;

Выполнение тестов на оценку 24-30 баллов - отлично - дихотомическая шкала «освоен» - «Зачтено».

Методика оценки тестов по фитнес йоги:

Тест №1. Удержание равновесия стоя на одной ноге с закрытыми глазами (сек.):

65 сек. - 5 баллов;

45 сек. - 4 балла;

35 сек. - 3 балла;

25 сек. - 2 балла;

15 сек. - 1 балл.

Тест №2. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи, см):

16 см - 5 баллов;

13 см - 4 балла;

11 см - 3 балла;

8 см - 2 балла;

6 см - 1 балл.

Методика оценки базовых силовых упражнений в атлетической гимнастике.

Мужчины

Тесты №1. Жим штанги лежа (вес отягощения в % от собственного веса / количество повторений)

85% x 5 - 5 баллов;

80% x 5 - 4 балла;

75% x 5 - 3 балла;

70% x 5 - 2 балла;

60% x 5 - 1 балл.

Тесты №2. Приседание со штангой на плечах (вес отягощения в % от собственного веса / количество повторений)

100% x 5 - 5 баллов;

95% x 5 - 4 балла;

90% x 5 - 3 балла;

80% x 5 - 2 балла;

70% x 5 - 1 балл.

Тесты №3. Тяга штанги (вес отягощения в % от собственного веса / количество повторений)

110% x 5 - 5 баллов;

105% x 5 - 4 балла;

100% x 5 - 3 балла;

95% x 5 - 2 балла;

90% x 5 - 1 балл.

Женщины

Тесты №1. Жим ногами лежа (вес отягощения в % от собственного веса / количество повторений)

100% x 5 - 5 баллов;

90% x 5 - 4 балла;
 80% x 5 - 3 балла;
 70% x 5 - 2 балла;
 60% x 5 - 1 балл.

Тесты №2. Жим штанги лежа (вес отягощения в % от собственного веса / количество повторений)

50% x 5 - 5 баллов;
 40% x 5 - 4 балла;
 35% x 5 - 3 балла;
 30% x 5 - 2 балла;
 25% x 5 - 1 балл.

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.

7. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

7.1 Рекомендуемая литература

7.1.1. Основная литература

	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год
Л1.1	Муллер А. Б.	Физическая культура: Учебник и практикум	Москва: Издательство Юрайт, 2018

7.1.2. Дополнительная литература

	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год
Л2.1	под ред. С.В. Пахомовой	Физическая культура: учеб. пособие	Новосибирск: СГУВТ, 2016

7.1.3. Методические разработки

	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год
Л3.1	Пахомова Светлана Витальевна	Комплексная оценка здоровья студентов НГАВТ	Новосибирск: НГАВТ, 2011
Л3.2	Скрипалев Геннадий Дмитриевич	Атлетическая гимнастика: метод. рекомендации	Новосибирск: НГАВТ, 2011
Л3.3	Шабалин Олег Константинович	Методика проведения занятий по гимнастике в группах общей физической подготовки: учеб.-метод. пособие	Новосибирск: НГАВТ, 2012
Л3.4	Украинцева Олеся Николаевна, Тенятова Елена Николаевна, Наумочкина Любовь Николаевна	Организация и методика самостоятельных занятий физическими упражнениями: методические рекомендации	Новосибирск: СГУВТ, 2016
Л3.5	Сафонова С.Н., Макаревич Г.В., Рязанцев И.В.	Развитие координационных способностей студентов: практикум	Новосибирск: СГУВТ, 2018
Л3.6	Макаревич Галина Валентиновна, Сафонова Светлана Николаевна, Тенятова Елена Николаевна	Профилактика травматизма на занятиях физической культуры: методические указания для самостоятельной работы	Новосибирск: СГУВТ, 2019
Л3.7	Смергина Лариса Александровна, Скрипалев Геннадий Дмитриевич, Малютина Екатерина Александровна	Элективные дисциплины по физической культуре и спорту. Атлетическая гимнастика для девушек: метод. рекомендации для проведения практических занятий	Новосибирск: СГУВТ, 2019
Л3.8	Байков Евгений Павлович, Пахомова Светлана Витальевна	Физическая культура и спорт. Модульно - рейтинговая система оценки учебной деятельности студентов: учебно-методическое пособие	Новосибирск: СГУВТ, 2021

7.2 Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети "Интернет"

Э1	Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне»
Э2	Научно-теоретический журнал «Теория и практика физической культуры»

8. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Назначение	Оборудование
Спортивный гимнастический зал	гимнастическая стенка, штанга 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 специальной физической подготовки	спортивные тренажеры, штанга с набором дисков, гантели в наборе, гири, маты гимнастические
Зал общей физической подготовки	степы, гантели, скакалки, коврики для фитнеса, гимнастические палки
Учебная аудитория для проведения групповых и индивидуальных консультаций	Аудиторная доска; Комплект учебной мебели; Мультимедийное оборудование: проектор (стационарный), экран (стационарный), ПК (стационарный)
Учебная аудитория для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации	Аудиторная доска; Комплект учебной мебели; Мультимедийное оборудование: проектор (стационарный), экран (стационарный), ПК (стационарный)