

Документ подписан простой электронной подписью
 Информация о владельце:
 ФИО: Мочалин Константин Сергеевич
 Должность: Ректор
 Дата подписания: 06.07.2026 17:56:24
 Уникальный программный ключ:
 85306c9e2a7a745f1569d31d35a52c8d12d7a161

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	26.05.06 Специальность "Эксплуатация судовых энергетических установок" Специализация "Эксплуатация судовых энергетических установок и средств автоматизации" год начала подготовки 2020		
Квалификация	инженер-механик		
Форма обучения	заочная		
Общая трудоемкость	0 ЗЕТ		
Часов по учебному плану	328	Виды контроля в семестрах: зачет 3	
в том числе:			
аудиторные занятия	4		
самостоятельная работа	322		

Распределение часов дисциплины по курсам

Курс	2		3		Итого	
	УП	РП	УП	РП		
Практические			4	4	4	4
Иная контактная работа			2	2	2	2
Итого ауд.			4	4	4	4
Контактная работа			6	6	6	6
Сам. работа	164	164	158	158	322	322
Итого	164	164	164	164	328	328

Рабочая программа дисциплины

разработана в соответствии с ФГОС:

Федеральный государственный образовательный стандарт высшего образования - специалитет по специальности 26.05.06
Эксплуатация судовых энергетических установок (приказ Минобрнауки России от 15.03.2018 г. № 192)

составлена на основании учебного плана образовательной программы:

26.05.06 Специальность "Эксплуатация судовых энергетических установок"
Специализация "Эксплуатация судовых энергетических установок и средств автоматизации"
год начала подготовки 2020

Рабочую программу составил(и):

Ст. преподаватель, Пахомова Светлана Витальевна

Рабочая программа одобрена на заседании кафедры

Заведующий кафедрой Панов Дмитрий Владимирович

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: Осознает необходимость здорового образа жизни и принципов здоровьесбережения

УК-7.2: Определяет и поддерживает собственный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

УК-7.3: Формирование здорового образа жизни, физической культуры

В результате освоения дисциплины обучающийся должен

3.1	Знать:
3.1.1	История гимнастики: происхождение видов спорта, развитие методик и принципов.
3.1.2	Классификация направлений: художественная, спортивная, акробатическая гимнастика.
3.1.3	Правила судейства: критерии оценок и особенности каждого вида программы.
3.1.4	Безопасность и профилактика травматизма: правильная техника выполнения элементов и использование страховочных приспособлений.
3.2	Уметь:
3.2.1	Освоить базовую технику: стойки, мостик, шпагаты, сальто.
3.2.2	Выдерживать высокие нагрузки: сила, координация движений, выносливость.
3.2.3	Исполнять композиции: последовательность элементов, ритмичность, выразительность исполнения.
3.2.4	Соблюдать правильную осанку: равномерное распределение веса тела, поддержка мышечного корсета.
3.3	Владеть:
3.3.1	Развитие чувства равновесия: удержание баланса в сложных положениях.
3.3.2	Гибкость и пластичность: выполнение элементов с максимальной амплитудой движений.
3.3.3	Сила и мощь: устойчивость и точность исполнения сложных трюков.
3.3.4	Чувство ритма и музыкальность: синхронизация движений с музыкой и выражением эмоций.

4. СТРУКТУРА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Вид занятия	Наименование разделов и тем /вид занятия/	Семестр / Курс	Часов	Литература	ПрПо дгот
Раздел	Раздел 1. Гимнастика				
Ср	Атлетическая гимнастика /Ср/	2	78	Л1.1Л2.1Л3.2 Л3.4 Л3.6 Л3.7 Э1 Э2	0
Ср	Прикладная гимнастика /Ср/	2	50	Л1.1Л2.1Л3.3 Л3.4 Л3.5 Л3.6 Э1 Э2	0
Ср	Фитнес йога /Ср/	2	30	Л1.1Л3.4 Э1 Э2	0
Ср	Инструкторская практика /Ср/	2	6	Л3.4 Л3.8 Э1	0
Раздел	Раздел 2. Гимнастика				
Ср	Атлетическая гимнастика /Ср/	3	50	Л1.1Л2.1Л3.2 Л3.4 Л3.6 Л3.7 Э1 Э2	0
Ср	Прикладная гимнастика /Ср/	3	40	Л1.1Л2.1Л3.3 Л3.4 Л3.5 Л3.6 Э1 Э2	0
Ср	Фитнес йога /Ср/	3	22	Л1.1Л3.4 Л3.5 Л3.6 Э1 Э2	0
Ср	Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) /Ср/	3	40	Л1.1Л2.1Л3.4 Э1	0
Ср	Инструкторская практика /Ср/	3	6	Л3.1 Л3.4 Л3.6 Л3.8 Э1	0
Пр	Методы контроля и самоконтроля занимающихся физическими упражнениями и спортом /Пр/	3	4	Л1.1Л3.4 Л3.8 Э1	0
ИКР	Индивидуальные и групповые консультации. Проверка практической работы. Промежуточная аттестация /ИКР/	3	2	Л3.8	0

5. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Содержание самостоятельной работы.

2 курс.

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).

Инструкторская практика. Составление комплексов общеразвивающих упражнений для занятий различными видами спорта, утренней гигиенической гимнастики, физкультурной паузы и минутки. Составление комплексов производственной гимнастики с учетом заданных условий и характера труда.

3 курс.

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).

Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) студентов.

Факторы, определяющие конкретное содержание ППФП. Характеристика производственного процесса, санитарно-гигиенические условия и профессиональные вредности. Требования к физическим качествам, умениям и навыкам, к психологическим функциям. Организация, формы и средства ППФП. Подбор видов спорта, систем физических упражнений ППФП. Контроль над эффективностью профессионально-прикладной физической подготовленности студентов.

Направленное развитие функциональных систем, статической и динамической выносливости и других физических качеств, составляющих критерии пригодности к профессии.

Инструкторская практика. Составление комплексов общеразвивающих упражнений для занятий различными видами спорта, утренней гигиенической гимнастики, физкультурной паузы и минутки. Составление комплексов производственной гимнастики с учетом заданных условий и характера труда.

Содержание практических занятий.

Методы контроля и самоконтроля состояния здоровья и физического развития при занятиях физическими упражнениями и спортом.

Овладение знаниями о субъективных и объективных показателях самоконтроля. Дневник самоконтроля. Овладение методиками самоконтроля. Методы стандартов, антропометрических индексов, функциональных проб, упражнений-тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма. Ведение мониторинга показателей физического развития и физической подготовленности и их изменениями под влиянием занятий физическими упражнениями и спортом. Приобретение навыков оценки собственного здоровья, определения уровня и динамики физического развития и тренированности.

Методы контроля и самоконтроля физической подготовленности при занятиях физическими упражнениями и спортом.

Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (комплекс ГТО) – программная и нормативная основа системы физического воспитания населения. Государственные требования комплекса ГТО.

Испытания (тесты) обязательные и по выбору. Рекомендации двигательной активности при подготовке к сдаче норм комплекса ГТО. Правила выполнения испытаний (тестов).

6. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

6.1. Перечень видов оценочных средств

Зачет по дисциплине.

Контрольные вопросы.

Тесты оценки физического развития.

6.2. Темы письменных работ

6.3. Контрольные вопросы и задания

1. Дайте определение понятиям «профессионально-прикладная физическая подготовка», «производственная физическая культура», «профессиональные заболевания».
2. Перечислите основные цели, задачи, средства и формы профессионально-прикладной физической подготовки.
3. Каковы методические основы производственной физической культуры? Какие формы производственной физической культуры рекомендуются в рабочее время?
4. Дайте определение понятию «самоконтроль». Назовите основные цели и задачи самоконтроля при занятиях физической культурой и спортом.
5. Охарактеризуйте объективные и субъективные показатели самоконтроля.
6. Цели, задачи и этапы обучения гимнастическим упражнениям. Дидактические принципы и методы обучения гимнастическим упражнениям.
7. Понятие об атлетической гимнастике. Цели и средства.
8. Структура построения занятия по гимнастике.
9. Перечислите принципы продуктивности трудовой деятельности.
10. Какие факторы определяют содержание профессионально-прикладной физической подготовки?
11. Средства и методы воспитания силовых, скоростных, координационных способностей выносливости, гибкости.
12. Перечислите признаки утомления и дайте характеристику степеням утомления при занятиях физическими упражнениями.
13. Назовите антропометрические измерения, которые можно применить при самоконтроле физического развития.

14. Основные меры предотвращения травматизма на занятиях по гимнастике.
15. Перечислите и опишите типы телосложения, их пропорции. Охарактеризуйте построение тренировочных занятий атлетической гимнастикой в зависимости от типа телосложения.
16. Влияние занятий атлетической гимнастикой на организм занимающихся. Общие рекомендации для начинающих.
17. Какие пробы применяют для оценки функционального состояния сердечно-сосудистой системы?
18. Дайте классификацию видов спорта или систем физических упражнений по требованиям к психофизическим качествам.
19. Охарактеризуйте влияние психофизиологических качеств человека на трудовую деятельность.
20. Государственные требования комплекса ГТО. Компоненты его внедрения: нормативно-правовой, управленческий, программно-методический и организационный, информационно-пропагандистский.
21. Испытания (тесты) обязательные и по выбору в ступени комплекса ГТО соответствующей возрастной группе.
22. Рекомендации к недельной двигательной активности при подготовке к сдаче норм комплекса ГТО соответствующей вашей возрастной группе.
23. Укажите отличительные особенности проведения занятий атлетической гимнастикой для мужчин и женщин.
24. Страховка и самостраховка на занятиях атлетической гимнастикой. Назовите основные причины возникновения травм на занятиях в тренажерном зале.
25. Составьте комплекс общеразвивающих упражнений, утренней гигиенической гимнастики, физкультурной паузы и минутки (на выбор обучающегося).
26. Назовите особенности профессионально-прикладной физической подготовки по избранному вами направлению подготовки или специальности.
27. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом по показателям физического развития: весоростовой индекс Кетле; кистевой индекс; индекс Шаповаловой; проба Штанге; индекс Руфье.
28. Какие физические качества тестируются при выполнении испытаний комплекса ГТО.
29. Как правильно выполнять испытания (тесты) комплекса ГТО соответствующей вашей возрастной группе.
30. Ошибки при выполнении испытаний (тестов) комплекса ГТО соответствующей вашей возрастной группе (попытка не засчитывается).

6.4. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания

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».

Методика оценки ответов на контрольные вопросы.

Правила оценивания:

Количество правильных ответов 4-6 - дихотомическая шкала «освоен» - «Зачтено»;

Количество ответов 1-3 - 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 - 5 и менее баллов - дихотомическая шкала «не освоен» - «Не зачтено»;

Ниже среднего - 6-9 баллов - дихотомическая шкала «освоен» - «Зачтено»;

Средний уровень - 10-15 баллов - дихотомическая шкала «освоен» - «Зачтено»;

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

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

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	Пахомова С. В.	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

	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год
ЛЗ.2	Скрипалёв Геннадий Дмитриевич	Атлетическая гимнастика: метод. рекомендации	Новосибирск: НГАВТ, 2011
ЛЗ.3	Шабалин Олег Константинович	Методика проведения занятий по гимнастике в группах общей физической подготовки: учеб.-метод. пособие	Новосибирск: НГАВТ, 2012
ЛЗ.4	Украинцева Олеся Николаевна, Тенятова Елена Николаевна, Наумочкина Любовь Николаевна	Организация и методика самостоятельных занятий физическими упражнениями: методические рекомендации	Новосибирск: СГУВТ, 2016
ЛЗ.5	Сафонова С.Н., Макаревич Г.В., Рязанцев И.В.	Развитие координационных способностей студентов: практикум	Новосибирск: СГУВТ, 2018
ЛЗ.6	Макаревич Галина Валентиновна, Сафонова Светлана Николаевна, Тенятова Елена Николаевна	Профилактика травматизма на занятиях физической культуры: методические указания для самостоятельной работы	Новосибирск: СГУВТ, 2019
ЛЗ.7	Смертина Лариса Александровна, Скрипалёв Геннадий Дмитриевич, Малютина Екатерина Александровна	Элективные дисциплины по физической культуре и спорту. Атлетическая гимнастика для девушек: методические рекомендации для проведения практических занятий	Новосибирск: СГУВТ, 2019
ЛЗ.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)
Учебная аудитория для проведения групповых и индивидуальных консультаций	Аудиторная доска; Комплект учебной мебели; Мультимедийное оборудование: проектор (стационарный), экран (стационарный), ПК (стационарный)