

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Зайко Татьяна Ивановна  
Должность: Ректор  
Дата подписания: 21.08.2024 15:11:42  
Уникальный программный ключ:  
cf6863c76438e5984b0fd5e14e7154bfba10e205

Шифр ОПОП: 2019.26.05.06.03

**ФЕДЕРАЛЬНОЕ АГЕНТСТВО МОРСКОГО И РЕЧНОГО ТРАНСПОРТА**

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

Год начала подготовки (по учебному плану): 2019  
(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



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

*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 специализации (ПКС):*

Дисциплина не формирует компетенции 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 заочной формы обучения:  
(очной, заочной)

Формы контроля						Всего часов					Всего з.е.		Курс 1										
						По з.е.	По плану	в том числе					Лек	Лаб	Пр	КСР	СР	Контроль	з.е.				
Экзамены	Зачеты	Зачеты с оценкой	Курсовые проекты	Курсовые работы	КСР			Контактная работа	СР	Контроль	Экспертное	Факт											
	3						328	6	322														
в том числе тренажерная подготовка:																							

Курс 2							Курс 3							Курс 4									
Лек	Лаб	Пр	КСР	СР	Контроль	з.е.	Лек	Лаб	Пр	КСР	СР	Контроль	з.е.	Лек	Лаб	Пр	КСР	СР	Контроль	з.е.			
				164					4	2	158												

**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):**

№	Наименование темы (раздела) дисциплины (модуля)	Лекции		ПЗ		ЛР		СР		КСР	
		О	З	О	З	О	З	О	З	О	З
<b>2 курс – заочная форма обучения</b>											
1	<i>Гимнастика</i>								160		
2	<i>Инструкторская практика</i>								4		
	<b>Всего</b>								<b>164</b>		
<b>3 курс – заочная форма обучения</b>											
1	<i>Гимнастика</i>								106		
2	<i>Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)</i>								40		
3	<i>Инструкторская практика</i>								4		
4	<i>Методы контроля и самоконтроля занимающихся физическими упражнениями и спортом</i>				4				8		
5	<i>Контроль самостоятельной работы</i>										2
	<b>Всего</b>				<b>4</b>				<b>158</b>		<b>2</b>
	<b>ИТОГО</b>				<b>4</b>				<b>322</b>		<b>2</b>

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.

### **Раздел: Гимнастика. [1,3,4,6,7,8,12]**

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 гирями. Овладение техникой выполнения базовых силовых упражнений пауэрлифтинга: жима штанги лежа, приседания со штангой на плечах, тяги штанги. Развитие физических качеств: силы, силовой выносливости, гибкости.

Прикладная гимнастика: основные положения и движения руками, ногами, туловищем; строевые упражнения; общеразвивающие упражнения; прыжки; упражнения для формирования правильной осанки.

Спортивная гимнастика. Техника акробатических упражнений, упражнений на спортивных снарядах.

### **Раздел: Инструкторская практика. [5,7,8,9,12]**

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.

### **Раздел: Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) студентов. [1,2,4,6,7,8,12]**

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.

#### **4.3. Содержание лабораторных работ**

Лабораторные работы не предусмотрены

#### **4.4 Содержание практических занятий**

<b>№ раздела (темы) дисциплины</b>	<b>Наименование практических занятий, семинаров</b>
<b>3 курс – заочная форма обучения</b>	
<b>Методы контроля и самоконтроля состояния здоровья</b>	Методы стандартов, антропометрических индексов, функциональных проб, упражнений-тестов для

№ раздела (темы) дисциплины	Наименование практических занятий, семинаров
<i>и физического развития при занятиях физическими упражнениями и спортом.</i>	оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма. [1,2,4,8]
<i>Методы контроля и самоконтроля физической подготовленности при занятиях физическими упражнениями и спортом</i>	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 к недельной двигательной активности при подготовке к сдаче норм комплекса ГТО. Правила выполнения испытаний (тестов). [1,2,4,17]

#### **4.5 Курсовой проект (работа)**

Не предусмотрен

#### **4.6. Самостоятельная работа. Контроль самостоятельной работы**

В самостоятельную работу студента входит: подготовка к практическим занятиям путем изучения соответствующего теоретического материала; самостоятельные занятия различными формами физических упражнений и спортом, повышение уровня функциональных и двигательных способностей, формирование качеств и свойств личности, практическое овладение методами и средствами физической культуры через приобретение личного опыта. Подробные рекомендации по организации самостоятельной работы студента, приведены в источниках, указанных в п.7-8 данной рабочей программы.

Контроль самостоятельной работы студента осуществляется в ходе выполнения практических работ, при проведении индивидуальных и групповых консультаций.

### **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**

Контролируемая компетенция	Этапы формирования компетенции	Наименование темы (раздела) дисциплины (модуля)	Наименование оценочного средства
УК-7	II-Формирование способностей	Раздел: Гимнастика. Раздел: ППФП. Раздел: Инструкторская практика.	Зачет 3 курс

Контролируемая компетенция	Этапы формирования компетенции	Наименование темы (раздела) дисциплины (модуля)	Наименование оценочного средства
	III–Интеграция способностей	Раздел: Методы контроля и самоконтроля занимающихся физическими упражнениями и спортом.	

### **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	II–Формирование способностей	Зачет 3 курс	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 «зачет - не зачет».
	III–Интеграция способностей				

### **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. Расчет антропометрических индексов, функциональных проб, упражнений-тестов для оценки физического развития.

1. Весоростовой индекс Кетле.
2. Кистевой индекс.
3. Индекс Шаповаловой.
4. Проба Штанге.
5. Индекс Руфье.
6. Индекс Робинсона.

5.3.2. Примерные контрольные вопросы к практической работе «Методы контроля и самоконтроля физической подготовленности при занятиях физическими упражнениями и спортом»:

1. Государственные требования комплекса ГТО для возрастной группы.
2. Испытания (тесты) обязательные и по выбору в ступени комплекса соответствующей возрастной группе.

3. Рекомендации к недельной двигательной активности при подготовке к сдаче норм комплекса ГТО соответствующей возрастной группе.
4. Как правильно выполнять испытания (тесты) соответствующей возрастной группе.
5. Ошибки при выполнении испытаний (тестов) соответствующей возрастной группе (попытка не засчитывается).

*Критерии оценки ответов на контрольные вопросы.*

Дихотомическая шкала «освоена – не освоена».	Оценка	Правила оценивания
<b>«Зачтено»</b>	<i>удовлетворительно</i>	Количество правильных ответов 3-5
<b>«Не зачтено»</b>	<i>неудовлетворительно</i>	Количество ответов 1-2

#### **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.

Допуск к участию в итоговых испытаниях осуществляется в случае успешного выполнения практической работы.

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 практической работы, по оценке своего физического развития.

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 проверяется 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
<b>«Не зачтено»</b>	<i>низкий уровень</i>	5 и менее баллов
<b>«Зачтено»</b>	<i>ниже среднего</i>	6-9 баллов

Дихотомическая шкала «освоена – не освоена».	Оценка	Правила выполнения тестов на оценку
	<i>средний уровень</i>	10-15 баллов
	<i>выше среднего</i>	22-26 баллов
	<i>высокий уровень</i>	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

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

*а) основная учебная литература*

- 1. Физическая культура** : Учебник и практикум / Муллер Арон Беркович [и др.] ; А. Б. Муллер [и др.]. - М. : Издательство Юрайт, 2019. - 424. - Режим доступа: <https://www.biblio-online.ru>. - Internet access. - ISBN 978-5-534-02483-8 : 799.00. — Режим доступа: <https://www.biblio-online.ru/book/fizicheskaya-kultura-431985>

*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. **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.
6. **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.
7. **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.
8. **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.
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.

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

10. **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.
11. **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.

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

12. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» [Электронный ресурс]. - Режим доступа: <http://www.gto.ru/>, свободный. - Загл. с экрана.
13. 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	Перечень основного оборудования
Учебная аудитория для проведения занятий лекционного типа	Набор демонстрационного оборудования и учебно-наглядных пособий, в том числе: доска учебная, мультимедийный проектор, экран проекционный.
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»

<b>Наименование специализированных аудиторий, кабинетов, лабораторий</b>	<b>Перечень основного оборудования</b>
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