МИНИСТЕРСТВО СЕЛЬСКОГО ХОЗЯЙСТВА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ И КАДРОВОЙ ПОЛИТИКИ

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ «ДОНСКОЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ АГРАРНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

АЗОВО-ЧЕРНОМОРСКИЙ ИНЖЕНЕРНЫЙ ИНСТИТУТ – ФИЛИАЛ
ФЕДЕРАЛЬНОГО ГОСУДАРСТВЕННОГО БЮДЖЕТНОГО ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО
УЧРЕЖДЕНИЯ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ДОНСКОЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ АГРАРНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ» В Г. ЗЕРНОГРАДЕ

УТВЕРЖДАЮ
Директор

ГЛОБИН АНДРЕЙ НИКОЛАЕВИЧ
Подписано цифровой подписью: ГЛОБИН АНДРЕЙ НИКОЛАЕВИЧ
Дата: 2026.03.31 15:50:28 +03'00'
А.Н.Глобин

«31» марта 2026 г.

# РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

**дисциплины** Б1.В.ДВ.05.01 Элективная дисциплина по физической культуре и спорту: гимнастика

**Направление подготовки** 13.03.02 «Электроэнергетика и электротехника»

**Профиль** «Электроснабжение»

**Факультет** Энергетический

**Кафедра** «Физическая культура, спорт и техносферная безопасность»

**Форма обучения** очная, заочная

**Квалификация выпускника – бакалавр**

**Зерноград – 2026**

При разработке рабочей программы учебной дисциплины в основу положены:

1.ФГОС ВО – бакалавриат по направлению подготовки 13.03.02 – Электроэнергетика и электротехника, утвержденный приказом Министерства образования и науки РФ от «28» февраля 2018 г. № 144.

2.Учебный план по профилю подготовки «Электроснабжение» (год начала подготовки 2026), одобрен Учёным советом Азово-Черноморского инженерного института ФГБОУ ВО Донской ГАУ Протокол №6 от «12» февраля 2026 г.

Рабочая программа учебной дисциплины «Элективная дисциплина по физической культуре и спорту: гимнастика» одобрена на заседании кафедры «Физическая культура, спорт и техносферная безопасность»

Протокол № 7 от «26» марта 2026 г.

Заведующий кафедрой
к.т.н., доцент С. М. Пятикопов

Рабочая программа учебной дисциплины «Элективная дисциплина по физической культуре и спорту: гимнастика» рассмотрена и рекомендована к использованию в учебном процессе на заседании методической комиссии по направлению подготовки 13.03.02 «Электроэнергетика и электротехника».

Протокол № 5 от « 27» марта 2026 г

Председатель методической комиссии
к.т.н., доцент О.Б. Забродина

Разработчик:
к.п.н. Н.В. Надёжина

ст.преподаватель Н.Н. Яковенко

Содержание

1. Вводная часть……. 4
1.1.Цели и задачи освоения дисциплины……..... 4
1.2. Место дисциплины в структуре ОПОП ……..... 4
1.3. Планируемые результаты обучения по дисциплине, соотнесённые с индикаторами достижения компетенций ……. 5
2. Основная часть……..... 6
2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы…….. 6
2.2. Содержание учебной дисциплины……..……..... 8
2.2.1.Разделы учебной дисциплины виды учебной деятельности и формы контроля…….. 10
2.2.2.Лабораторный практикум ……. 11
2.2.3.Семинарские занятия ……. 11
2.3. Самостоятельная работа студента …….. 12
3. Образовательные технологии……. 13
4. Оценочные средства для текущего контроля успеваемости и результатов освоения учебной дисциплины ……..……. 14
4.1. Виды контроля и аттестации, формы оценочных средств…… 14
4.2. Примерные темы курсовых работ …..…… 15
4.3. Примерные темы рефератов …… 15
4.4. Тесты текущего контроля ……... 16
4.5.Вопросы к зачёту…….. 18
5. Учебно-методическое обеспечение дисциплины 19
5.1. Основная литература…… 19
5.2. Дополнительная литература…… 19
5.3. Базы данных, информационно-справочные материалы, поисковые системы и другие Интернет-ресурсы…….. 20
5.4. Требования к программному обеспечению учебного процесса 20
5.5. Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся …… 21
6. Материально-техническое обеспечение дисциплины……..... 22
7. Методические указания для обучающихся по освоению учебной дисциплины... 23
Приложение 1 Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации
Приложение 2 Лист переутверждения рабочей программы дисциплины…….

# 1. ВВОДНАЯ ЧАСТЬ

## 1.1. Цели освоения дисциплины.

Целью дисциплины Б1.В.ДВ.05.01 «Элективная дисциплина по физической культуре и спорту: гимнастика» по направлению обучения 13.03.02 «Электроэнергетика и электротехника» является формирование физической культуры личности на основе формирования общекультурных компетенций студентов средствами физической культуры и спорта в контексте формирования целостного представления о профессиональной деятельности бакалавра аграрного комплекса.

Для достижения поставленной цели предусматривается решение следующих воспитательных, образовательных, развивающих и оздоровительных задач:

- формирование способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности;
- формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое совершенствование и самовоспитание привычки к регулярным занятиям физическими упражнениями и спортом;
- овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре и спорте;
- приобретение личного опыта повышения двигательных и функциональных возможностей, обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности к будущей профессии и быту;
- обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности, определяющей психофизическую готовность студента к будущей профессии.

## 1. 2. Место дисциплины в структуре ОПОП.

Дисциплина Б1.В.ДВ.04.01 «Элективная дисциплина по физической культуре и спорту: гимнастика» относится к вариативной части Блока 1 основной профессиональной образовательной программы

Её изучение базируется на освоении студентами учебных предметов курса общеобразовательной школы «Физическая культура», «Анатомия, физиология, гигиена человека», «Общая биология».

**1.3. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы**

Изучение дисциплины направлено на формирование универсальной компетенции УК-7, необходимой для решения задач профессиональной деятельности и обеспечивающей достижение планируемых результатов освоения образовательной программы.

| Код компетенции | Содержание компетенции | Планируемые результаты обучения | |
|---|---|---|---|
| | | Код и наименование индикатора достижения компетенции | Формируемые знания, умения и навыки |
| УК-7 | Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности | УК-7.1 Понимает влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний | **Знать**<br>-основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями;<br>-особенности занятий гимнастикой как избранным видом спорта или особенности занятий современными оздоровительными гимнастическими системами физических упражнений;<br>-основы физической культуры в профессиональной деятельности бакалавра<br>**Уметь**<br>-реализовать основы здорового образа жизни в повседневной и трудовой деятельности на основе использования средств и методов ФКиС;<br>-организовать и провести спортивные, оздоровительные и рекреационные мероприятия в повседневной и трудовой деятельности средствами гимнастики<br>**Владеть**<br>- основами рациональной техники выполнения различных гимнастических упражнений;<br>- навыками создания условий для здорового образа жизни в повседневной и трудовой деятельности на основе использования средств и методов ФКиС |
| | | УК-7.2 Выполняет индивидуально подобранные комплексы оздоровительной или адаптивной физической культуры | |

# 2. ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

## 2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

**Очная форма обучения**

| **Вид работы** | | **Всего часов/ зач. единиц** | **Семестры** | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | **№1** | **№2** | **№3** | **№4** | **№5** | **№6** |
| **Аудиторные занятия (всего)** | | **204** | **32** | **36** | **32** | **36** | **32** | **36** |
| В том числе: | | | | | | | | |
| Практические занятия (ПЗ) | | 204 | 32 | 36 | 32 | 36 | 32 | 36 |
| **Самостоятельная работа студента (СРС) (всего)** | | **124** | **22** | **18** | **22** | **18** | **24** | **20** |
| В том числе: | | | | | | | | |
| Самостоятельная организация рациональной двигательной активности | | 124 | 22 | 18 | 22 | 18 | 24 | 20 |
| **Вид Промежуточной аттестации** Зачет (З) | | | | **З** | | **З** | | **З** |
| **ИТОГО: Общая трудоемкость** | часов | **328** | **54** | **54** | **54** | **54** | **56** | **56** |
| | зач. единиц | - | - | - | - | - | - | - |

Итоговой оценкой в приложении к диплому указывается зачёт за 6 семестр

**Заочная форма обучения**

| Вид работы | | Всего часов/ зач. единиц | Семестры | |
|---|---|---|---|---|
| | | | №3 | №4 |
| **Аудиторные занятия (всего)** | | **4** | **2** | **2** |
| В том числе: | | | | |
| Лекции (Л) | | 4 | 2 | 2 |
| **Самостоятельная работа студента (СРС) (всего)** | | **320** | **34** | **286** |
| В том числе: | | | | |
| Подготовка рефератов | | 20 | | 20 |
| Самостоятельная организация рациональной двигательной активности | | 300 | 34 | 266 |
| **Самостоятельная работа в период промежуточной аттестации** | | **4** | | **4** |
| Вид промежуточной аттестации Зачёт (З) | | | | З |
| **ИТОГО: Общая трудоемкость** | **часов** | **328** | **36** | **292** |
| | зач. единиц | | | |

Итоговой оценкой в приложении к диплому указывается зачёт за 4 семестр

## 2.2. Содержание учебной дисциплины

### Очная форма обучения

| Наименование раздела | Сем. | Содержание раздела в дидактических единицах |
|---|---|---|
| Раздел 1. Общая физическая подготовка | 1-6 | **Воспитание силовых способностей:** упражнения с весом собственного тела для развития относительной силы.<br>**Воспитание скоростных способностей и совершенствование техники спринтерского бега:** техника бега на короткие дистанции (старт, стартовый разгон, бег по дистанции и финиширование), бег по виражу, техника эстафетного бега и передачи эстафетной палочки, бег на 100 м.<br>**Воспитание общей выносливости и совершенствование техники бега на средние и длинные дистанции:** бег в равномерном и переменном темпе в течение 15-20 минут, кроссовый бег до 3000 м (юноши), кроссовый бег до 2000 м (девушки)<br>**Воспитание скоростно-силовых способностей и совершенствование техники прыжков:** прыжки в длину способом «согнув ноги» с 13-15 шагов разбега, тройной прыжок с места, прыжок с места. |
| Раздел 2. Акробатика. | 1-2 | **Совершенствование акробатических элементов**: 2-3 кувырка вперёд, 2-3 кувырка назад, равновесие, мост, стойка на лопатках, стойка на руках, стойка на голове и руках, переворот, полёт-кувырок, кувырок назад в упор лёжа. Разучивание и выполнение упражнения из вышеперечисленных элементов.<br>**Специальная физическая подготовка**: воспитание силы, гибкости, координации движений. |
| Раздел 3. Спортивная гимнастика. | 3-4 | **Упражнения на спортивных снарядах**: на перекладине, брусьях, кольцах, лазание по канату или шесту, опорный прыжок через «конь» и «козёл».<br>**Специальная физическая подготовка:** упражнения на воспитание силы, гибкости, координации движений, выносливости. |
| Раздел 4 Атлетическая гимнастика. | 5-6 | **Разучивание техники выполнения упражнений для воспитания силы** на специальных тренажёрах, с собственным весом, с внешними отягощениями.<br>**Специальная физическая подготовка:** упражнения на воспитание силы, выносливости, гибкости, скоростных способностей. |

**Заочная форма обучения**

| Наименование раздела | Сем. | Содержание раздела в дидактических единицах |
|---|---|---|
| **Модуль 1. Методические основы тренировки в гимнастике** | 3-4 | История возникновения гимнастики как способа двигательной активности.<br>Гимнастические упражнения как средство физического воспитания.<br>Влияние занятий гимнастикой на здоровье спортсменов.<br>Профилактика травматизма в гимнастике, самоконтроль при занятиях гимнастикой.<br>Основные понятия и термины в теории и методике гимнастики.<br>Виды гимнастики в современной физической культуре.<br>Методические особенности организации самостоятельных занятий различными видами гимнастики.<br>Роль занятий гимнастикой в физическом воспитании различных категорий населения. |
| **Модуль 2. Учебно-тренировочный** | 3-4 | Организация самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма средствами гимнастики<br><br>Выбор гимнастических упражнений и регулирование физических нагрузок для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, рекреативной) с учётом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планирование содержания этих занятий, включение их в режим рабочего дня<br><br>Выполнение комплексов общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим трудовой деятельности; расширение двигательного опыта за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.<br><br>Использование изученных способов наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, величиной физических нагрузок. |

### 2.2.1. Разделы учебной дисциплины, виды учебной деятельности и формы контроля

**Очная форма обучения**

| № сем. | Наименование раздела учебной дисциплины | Виды учебной деятельности, включая СРС (в часах) | | | Формы текущего контроля успеваемости |
|---|---|---|---|---|---|
| | | ПЗ | СРС | всего | |
| 1 | Раздел 1. Общая физическая подготовка<br>Раздел 2. Акробатика | 32 | 22 | 54 | Тестирование уровня физической и технической подготовленности |
| 2 | Раздел 2. Акробатика<br>Раздел 1. Общая физическая подготовка | 36 | 18 | 54 | Тестирование уровня физической и технической подготовленности |
| 3 | Раздел 1. Общая физическая подготовка<br>Раздел 3. Спортивная гимнастика | 32 | 22 | 54 | Тестирование уровня физической и технической подготовленности |
| 4 | Раздел 3. Спортивная гимнастика<br>Раздел 1. Общая физическая подготовка | 36 | 18 | 54 | Тестирование уровня физической и технической подготовленности |
| 5 | Раздел 1. Общая физическая подготовка<br>Раздел 5. Атлетическая гимнастика | 32 | 24 | 56 | Тестирование уровня физической и технической подготовленности |
| 6 | Раздел 5. Атлетическая гимнастика<br>Раздел 1. Общая физическая подготовка | 36 | 20 | 56 | Тестирование уровня физической и технической подготовленности |
| | **ИТОГО:** | 204 | 124 | 328 | |

**Заочная форма обучения**

| № семестра | Наименование раздела учебной дисциплины | Виды учебной деятельности, включая самостоятельную работу студентов (в часах) | | | Формы текущего контроля успеваемости |
|---|---|---|---|---|---|
| | | Л | СРС | всего | |
| 3 | **Модуль 1. Учебно-тренировочный** | | 34 | 36 | |
| | **Модуль 2. Методические основы тренировки в гимнастике** | 2 | | | |
| 4 | **Модуль 1. Учебно-тренировочный** | | 286 | 296 | Защита реферата |
| | **Модуль 2. Методические основы тренировки в гимнастике** | 2 | | | |
| | **Подготовка к зачёту** | | 4 | | Контрольные вопросы |
| | **ИТОГО:** | 4 | 324 | 328 | |

**2.2.2. Лабораторный практикум** (не предусмотрен)

**2.2.3. Семинарские занятия** (не предусмотрены)

## 2.3. Самостоятельная работа студента

### Очная форма обучения

| № семестра | Наименование раздела учебной дисциплины (модуля) | Виды СРС | Всего часов |
|---|---|---|---|
| 1 | Раздел 1. Общая физическая подготовка | Самостоятельная организация рациональной двигательной активности | 22 |
| **ИТОГО часов в семестре:** | | | **22** |
| 2 | Раздел 1. Общая физическая подготовка | Самостоятельная организация рациональной двигательной активности | 18 |
| **ИТОГО часов в семестре:** | | | **18** |
| 3 | Раздел 1. Общая физическая подготовка | Самостоятельная организация рациональной двигательной активности | 22 |
| **ИТОГО часов в семестре:** | | | **22** |
| 4 | Раздел 1. Общая физическая подготовка | Самостоятельная организация рациональной двигательной активности | 18 |
| **ИТОГО часов в семестре:** | | | **18** |
| 5 | Раздел 1. Общая физическая подготовка | Самостоятельная организация рациональной двигательной активности | 24 |
| **ИТОГО часов в семестре:** | | | **24** |
| 6 | Раздел 1. Общая физическая подготовка | Самостоятельная организация рациональной двигательной активности | 20 |
| **ИТОГО часов в семестре:** | | | **20** |

### Заочная форма обучения

| № семестра | Наименование раздела учебной дисциплины (модуля) | Виды СРС | Всего часов |
|---|---|---|---|
| 3 | Модуль 1. Учебно-тренировочный | Самостоятельная организация рациональной двигательной активности | 34 |
| **ИТОГО часов в семестре:** | | | **34** |
| 4 | Модуль 1. Учебно-тренировочный | Самостоятельная организация рациональной двигательной активности | 266 |
| | Модуль 2. Методические основы физической культуры и спорта | Подготовка рефератов | 20 |
| | Самостоятельная работа в период промежуточной аттестации | Подготовка к зачёту | 4 |
| **ИТОГО часов в семестре:** | | | **290** |

# 3. ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ

**Очная форма обучения**

| № сем. | Виды учебной работы | Образовательные технологии | Особенности проведения занятий (индивидуальные/ групповые) |
|---|---|---|---|
| 1 | Практические занятия | Интерактивный тренинг | Групповые |
| 2 | Практические занятия | Интерактивный тренинг | Групповые |
| 3 | Практические занятия | Интерактивный тренинг | Групповые |
| 4 | Практические занятия | Интерактивный тренинг | Групповые |
| 5 | Практические занятия | Интерактивный тренинг | Групповые |
| 6 | Практические занятия | Интерактивный тренинг | Групповые |

Занятия в интерактивной форме в объеме:
Практические занятия –36 часов.

**Заочная форма обучения**

| № сем. | Виды учебной работы | Образовательные технологии | Особенности Проведения занятий |
|---|---|---|---|
| 3-4 | Лекции | Проблемное изложение, решений практических задач. | Групповые |

В исключительных случаях применяется электронное обучение и дистанционные образовательные технологии (ЭО и ДОТ), включая проведение текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации. Реализация программы дисциплины с использованием ЭО и ДОТ осуществляется по усмотрению ведущего преподавателя с учетом технических возможностей обучающихся с использованием программных средств, обеспечивающих применение элементов ЭО и ДОТ в Институте, путем синхронного и асинхронного взаимодействия, к которым могут относиться:

- электронная информационно-образовательная среда Института;
- групповая голосовая конференция в мессенджерах (Яндекс.Мессенджер, VK Teams);
- групповой чат в мессенджерах Яндекс.Мессенджер, социальной сети ВКонтакте;
- онлайн видеоконференция в Яндекс.Телемост;
- видеозаписи лекций педагогических работников Института, размещённые на различных видеохостингах (например, на каналах преподавателей) и/или облачных хранилищах (например, Яндекс.Диск).

# 4. ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА ДЛЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ И РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

## 4.1. Виды контроля и аттестации, формы оценочных средств

**Очная форма обучения**

| № сем. | Виды контроля и аттестации (ВК, Тат, ПрАт) | Наименование раздела учебной дисциплины | Оценочные средства | |
|---|---|---|---|---|
| | | | Форма | К-во заданий |
| 1 | Для входного контроля (ВК) | Раздел.1. Общая физическая подготовка. | Тестирование уровня исходной физической подготовленности. | 9 |
| | Для текущей успеваемости (ТАт) | Раздел 2. Акробатика | Тестирование изменения уровня физической подготовленности. | 4 |
| 2 | Для текущей успеваемости (ТАт) | Раздел 2. Акробатика | Тестирование уровня специальной физической и технической подготовки. | 4 |
| | Для промежуточной аттестации (ПрАт) | Раздел 1. Общая физическая подготовка. | Тестирование изменения уровня физической подготовленности | 9 |
| 3 | Для входного контроля (ВК) | Раздел.1. Общая физическая подготовка. | Тестирование уровня исходной физической подготовленности. | 9 |
| | Для текущей успеваемости (ТАт) | Раздел 3.Спортивная гимнастика | Тестирование изменения уровня физической подготовленности. | 4 |
| 4 | Для текущей успеваемости (ТАт) | Раздел 3. Спортивная гимнастика | Тестирование уровня специальной физической и технической подготовки. | 4 |
| | Для промежуточной аттестации (ПрАт) | Раздел 1. Общая физическая подготовка. | Тестирование изменения уровня физической подготовленности | 9 |
| 5 | Для входного контроля (ВК) | Раздел.1. Общая физическая подготовка. | Тестирование уровня исходной физической подготовленности. | 9 |
| | Для текущей успеваемости (ТАт) | Раздел 4. Атлетическая гимнастика | Тестирование изменения уровня физической подготовленности. | 4 |
| 6 | Для текущей успеваемости (ТАт) | Раздел 4. Атлетическая гимнастика | Тестирование уровня специальной физической и технической подготовки. | 4 |
| | Для промежуточной аттестации (ПрАт) | Раздел 1. Общая физическая подготовка. | Тестирование изменения уровня физической подготовленности | 9 |

**Заочная форма обучения**

| № семестра | Виды контроля и аттестации (ВК, Тат, ПрАт) | Наименование раздела учебной дисциплины | Оценочные средства | |
|---|---|---|---|---|
| | | | Форма | Количество заданий |
| 3 | Текущая аттестация | Модуль 1. Методические основы физической культуры и спорта | Реферат | 15 |
| 4 | Промежуточная аттестация | Модуль 1. Методические основы физической культуры и спорта | Устный опрос | 15 |

### 4.2. Примерные темы курсовых проектов/работ

*(не предусмотрены)*

### 4.3. Примерные темы рефератов

1. Общая физическая подготовка как основа спортивного мастерства (на примере отдельного вида спорта).
2. Общая физическая подготовка как основа организации двигательной активности современного человека.
3. История возникновения спортивной гимнастики.
4. История возникновения акробатики.
5. Современные оздоровительные системы силовой направленности.
6. Современные оздоровительные системы аэробной направленности.
7. Физиологическое обоснование применения утренней гимнастики и правила составления комплексов.
8. Особенности силовой подготовки женщин.
9. История развития акробатики в России.
10. Методика силовой подготовки с весом собственного тела.
11. Методика силовой подготовки с внешними отягощениями.
12. Профилактика профессиональных заболеваний средствами гимнастики.
13. История развития спортивной гимнастики в России.
14. Подбор силовых упражнений по типу фигуры.
15. Семейное физическое воспитание средствами гимнастики.

**4.4. Тесты текущего и промежуточного контроля**
**Очная форма обучения**
**Контрольные упражнения по разделу программы «Общая физ. подготовка»**

**ЮНОШИ**

| | Упражнения | Баллы | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | 1 курс | | | | | 2 курс | | | | |
| | | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 1. | Бег 100м. | **13.2** | **13.6** | **14.0** | **14.3** | **14.6** | **13.0** | **13.2** | **13.6** | **14.0** | **14.3** |
| 2. | Бег 1000м. | **3.25** | **3.30** | **3.35** | **3.40** | **3.50** | **3.15** | **3.25** | **3.30** | **3.35** | **3.40** |
| 3. | Бег 3000м. | **12.00** | **12.35** | **13.10** | **13.50** | **14.00** | **11.40** | **12.00** | **12.35** | **13.10** | **13.50** |
| 4. | Прыжок в длину с места | **250** | **240** | **230** | **223** | **215** | **255** | **250** | **240** | **230** | **220** |
| 5. | Прыжок в длину с разбега. | **480** | **460** | **435** | **410** | **390** | **500** | **480** | **460** | **435** | **410** |
| 6. | Тройной прыжок с места | **680** | **660** | **630** | **600** | **560** | **700** | **680** | **660** | **630** | **600** |
| 7. | Сгибания рук в висе на перекладине. | **12** | **9** | **7** | **5** | **3** | **15** | **12** | **9** | **7** | **5** |
| 8 | В висе поднимание ног до касания перекладины | **10** | **7** | **5** | **3** | **2** | **12** | **10** | **7** | **5** | **3** |
| 9. | Силовой переворот | **8** | **5** | **3** | **2** | **1** | **10** | **8** | **5** | **3** | **2** |

**ДЕВУШКИ**

| | Упражнения | Баллы | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | 1 курс | | | | | 2 курс | | | | |
| | | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 1. | Бег 100м. | **15.5** | **16.0** | **16.5** | **17.0** | **17.5** | **15.0** | **15.5** | **16.0** | **16.5** | **17.0** |
| 2. | Бег 500м. | **2.00** | **2.05** | **2.10** | **2.15** | **2.20** | **1.50** | **1.55** | **2.00** | **2.05** | **2.15** |
| 3. | Бег 2000м. | **10.15** | **10.50** | **11.15** | **11.50** | **12.15** | **10.00** | **10.15** | **10.50** | **11.15** | **11.50** |
| 4. | Прыжок в длину с места | **190** | **180** | **170** | **160** | **150** | **195** | **190** | **180** | **170** | **160** |
| 5. | Прыжок в длину с разбега. | **365** | **350** | **325** | **300** | **280** | **380** | **365** | **350** | **325** | **300** |
| 6. | Тройной прыжок с места | **600** | **560** | **530** | **500** | **460** | **630** | **600** | **560** | **530** | **500** |
| 7. | Поднимание туловища | **40** | **35** | **30** | **25** | **20** | **50** | **45** | **40** | **35** | **30** |
| 8 | Разгибания рук в упоре лёжа, руки на скамейке | **20** | **17** | **15** | **10** | **7** | **22** | **20** | **17** | **15** | **10** |
| 9. | Приседание на одной ноге | **12** | **10** | **8** | **6** | **4** | **14** | **12** | **10** | **8** | **6** |

**Контрольные упражнения по разделу программы «Атлетическая гимнастика»**

**ЮНОШИ**

| № | Упражнения | Баллы | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | **5** | **4** | **3** | **2** | **1** |
| 1. | Жим лежа на горизонтальной скамье (Вес штанги = Масса тела минус 20) | 15 | 12 | 10 | 8 | 6 |
| 2 | Приседание со штангой (Вес штанги = масса тела минус 20) | 20 | 17 | 15 | 12 | 10 |
| 3 | Становая тяга со штангой (Вес штанги = масса тела минус 20) | 20 | 17 | 15 | 12 | 10 |
| 4 | Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (кол-во раз) | 20 | 15 | 10 | 7 | 5 |
| 5 | Прыжки через скакалку за 1 мин (кол-во раз) | 130 | 120 | 110 | 100 | 90 |
| 6 | Подъёмы ног в упоре на брусьях (кол-во раз) | 15 | 12 | 10 | 8 | 6 |
| 7 | Подъёмы туловища на наклонной скамье (кол-во раз) | 40 | 35 | 30 | 25 | 20 |
| 8 | Комплекс круговой тренировки в тренажёрном зале (кол-во упр.) | 15 | 12 | 10 | 8 | 6 |

**ДЕВУШКИ**

| № | Упражнения | Баллы | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | **5** | **4** | **3** | **2** | **1** |
| 1. | Сгибание и разгибание рук в упоре на скамейке (кол-во раз) | 15 | 12 | 10 | 7 | 5 |
| 2 | Прыжки через скакалку за 1 мин (кол-во раз) | 130 | 120 | 110 | 100 | 90 |
| 3 | Сгибание ног в упоре на брусьях (кол-во раз) | 25 | 20 | 15 | 12 | 10 |
| 4 | Подъёмы туловища на наклонной скамье (кол-во раз) | 30 | 25 | 20 | 15 | 10 |
| 5 | Гиперэкстенизия на наклонной скамье(кол-во раз) | 30 | 25 | 20 | 15 | 10 |
| 6 | Присед с гифом штанги 20 кг (кол-во раз) | 15 | 12 | 10 | 7 | 5 |
| 7 | Жим лежа грифа штанги 20 кг (кол-во раз) | 15 | 12 | 10 | 7 | 5 |
| 8 | Комплекс круговой тренировки в тренажёрном .зале (кол-во упр.) | 15 | 12 | 10 | 8 | 6 |

**Контрольные упражнения по разделу программы «Акробатика»**

| № | Упражнения | | Баллы | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | **5** | **4** | **3** | **2** | **1** |
| 1. | Акробатическое упражнение с правильным выполнением элементов (кол-во элементов) | | 9 | 8 | 7 | 6 | 5 |
| 2 | Подъёмы туловища из положения сидя (кол-во раз) | | 40 | 35 | 30 | 25 | 20 |
| 3 | Разгибание рук (кол-во раз), девушки – из упора на коленях. | | 30 | 25 | 20 | 15 | 10 |
| 4 | Тест на гибкость сидя (см) | Д. | 20 | 17 | 15 | 12 | 10 |
| | | Ю. | 15 | 12 | 10 | 7 | 5 |

**Контрольные упражнения по разделу программы «Спортивная гимнастика»**

| № | Упражнения | | Баллы | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | **5** | **4** | **3** | **2** | **1** |
| 1. | Лазание по канату или шесту (сек.) | | 8 | 10 | 12 | 15 | Б.в |
| 2 | Опорный прыжок (высота снаряда, см) | | 80 | 85 | 90 | 95 | 100 |
| 3 | Тест на гибкость стоя (см) | Д. | 20 | 17 | 15 | 12 | 10 |
| | | Ю. | 15 | 12 | 10 | 7 | 5 |
| 4 | Виды прыжков через скакалку | | 15 | 12 | 10 | 8 | 6 |
| 5 | Упражнение на брусьях (кол-во элементов) | | 7 | 6 | 5 | 4 | 3 |
| 6 | Сгибание рук на перекладине (кол-во раз), Девушки – из виса лёжа | | 15 | 12 | 9 | 7 | 5 |
| 7 | Прыжки через скакалку на выносливость (мин) | | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 8 | Комплекс ОРУ с предметом (кол-во упр.) | | 15 | 12 | 10 | 8 | 6 |

**Заочная форма обучения**
(не предусмотрены)

**4.5. Вопросы к зачёту**

**Очная форма обучения**
(не предусмотрены)

**Заочная форма обучения**

1. Средства гимнастики в общей физической подготовке взрослых и пожилых людей .
2. Оптимальная двигательная активность и ее воздействие на здоровье и работоспособность.
3. Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами гимнастики.
4. Современные системы гимнастических упражнений.
5. Задачи утренней гигиенической гимнастики и её значение для здоровья.
6. Правила техники безопасности при организации самостоятельных занятий.
7. Физкультурно-спортивные занятия различными видами гимнастики для активного отдыха.
8. Осанка и её влияние на здоровье человека, оценка и формирование правильной осанки.
9. Основы методики тренировки силы, возрастные и половые особенности силовой подготовки.
10. Планирование самостоятельного оздоровительно-тренировочного процесса.
11. Основы методики тренировки выносливости.
12. Методика тренировки гибкости, её значение в сохранении здоровья
13. Роль координации движений в жизни современного человека, примеры самостоятельной тренировки.
14. Доступные методики оценки функциональной подготовленности.
15. Средства гимнастики в коррекции телосложения.

## 5. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### 5. 1. Основная литература

| № п\п | Наименование | Авторы | Год и место издания | Количество экземпляров | |
|---|---|---|---|---|---|
| | | | | В библиотеке | На кафедре |
| 1 | Физическая культура и спорт : учебник /. – [Электронный ресурс] Режим доступа: https://biblioclub.ru/index.php?page=book_view_red&book_id=714116 | А.С. Гречко, Ю.И. Сиренко, Т.В. Синельникова, Ю.В. Мурзин | Омский государственный университет (ОмГУ), 2023. – 200 с. : | + | - |
| 2 | Физическая культура и физическая подготовка : учебник / [Электронный ресурс] Режим доступа: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=692047 | В. Я. Кикоть, И. С. Барчуков, Ю. Н. Назаров [и др.] | Москва : Юнити-Дана, 2020. – 456 с. : ил | + | - |

### 5.2. Дополнительная литература

| № п\п | Наименование | Авторы | Год и место издания | Количество экземпляров | |
|---|---|---|---|---|---|
| | | | | В библиотеке | На кафедре |
| 1 | Средства гимнастики: строевые, общеразвивающие и прикладные упражнения: учебное пособие [Электронный ресурс] Режим доступа: http://biblioclub.ru/index.php?page=book_red&id=483425 | Поздеева Е.А., Алаева Л. С. | Омск: Издательство СибГУФК, 2017. | + | - |
| 2 | Гимнастика: общеразвивающие упражнения: учебное пособие [Электронный ресурс] Режим доступа: http://biblioclub.ru/index.php?page=book_red&id=483271 | Алаева Л. С., Клецов К. Г., Зябрева Т. И. | Омск: Издательство СибГУФК, 2017. | + | - |
| 3 | Элективные курсы по физической культуре и спорту студентов : учебное пособие / [Электронный ресурс] Режим доступа: https://e.lanbook.com/book/183496 | В. А. Бомин, А. И. Ракоца, А. И. Трегуб [и др.]. | Иркутск : Иркутский ГАУ, 2020. – 173 с. | + | - |
| 4 | Теория и методики занятий элективными дисциплинами по физической культуре и спорту [Электронный ресурс]: учебное пособие– Режим доступа: http://xn--80aqa2d.xn--p1ai/files/9b471816-31f1-4595-86ea-81b80badc76b.pdf | Пятикопов С.М., Надежина Н.В., Алиев Т.Д., Ковалева С.А.,. Кравченко Н.Н., Петелин В.А., Яковенко Н.Н. | Зерноград: Азово-Черноморский инженерный институт ФГБОУ ВО Донской ГАУ, 2020. | + | – |

### 5.3. Профессиональные базы данных, информационные справочные системы и Интернет-ресурсы

**Интернет ресурсы**

1. Университетская библиотека онлайн. Электронно-библиотечная система – https://biblioclub.ru/
2. Издательство Лань. Электронно-библиотечная система.– https://e.lanbook.com/
3. Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU – http://elibrary.ru
4. Центральная библиотека образовательных ресурсов Минобрнауки РФ. www.edulib.ru.
5. Электронная информационная образовательная среда института https://ачии.рф/

**Информационные справочные системы и базы данных**

Библиотека международной спортивной информации http://www.bmsi.ru

Российский Студенческий Спортивный союз http://www.studsport.ru

Официальный сайт Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО www.gto.ru

**Информационные технологии**

Электронная информационная образовательная среда института обеспечивает доступ к учебным планам, рабочим программам дисциплин (модулей), программам практик, электронным учебным изданиям и электронным образовательным ресурсам, указанным в рабочих программах дисциплин (модулей), программах практик; формирование электронного портфолио обучающегося, в том числе сохранение его работ и оценок за эти работы. Предусмотрена возможность взаимодействия студентов и преподавателей посредством технологий по пересылке и получению электронных сообщений.

### 5.4 Программное обеспечение учебного процесса

LibreOffice

### 5.5. Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся

| № п\п | Вид самостоятельной работы | Наименование | Авторы | Год и место издания |
|---|---|---|---|---|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 1 | Изучение еоретического материала, написание реферата | Физическая культура и спорт : учебник /. – [Электронный ресурс] Режим доступа: https://e.lanbook.com/book/179192 | В. А. Никишкин, Н. Н. Бумарскова, С. И. Крамской [и др.]. | Москва : МИСИ – МГСУ, 2021. – 380 с. |
| 2 | | Физическая культура студента: учебник /. – [Электронный ресурс] Режим доступа: https://e.lanbook.com/reader/book/100838/#1 | Г.М. Казантинова, Т.А. Чарова, Л.Б. Андрющенко | Волгоградский ГАУ, 2017. – 304 с. |
| 3 | | Элективные курсы по физической культуре и спорту студентов : учебное пособие / [Электронный ресурс] Режим доступа: https://e.lanbook.com/book/183496 | В. А. Бомин, А. И. Ракоца, А. И. Трегуб [и др.]. | Иркутск : Иркутский ГАУ, 2020. – 173 с. |

| 1 | | 3 | 4 | 5 |
|---|---|---|---|---|
| 4 | | Физическая культура: учебное пособие [Электронный ресурс] Режим доступа: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=483844 | Л.А. Небытова, М.В. Катренко, Н.И. Соколова | Ставрополь : СКФУ, 2017. – 269 с ил. |
| 5 | | Общая физическая подготовка в рамках самостоятельных занятий студентов: учебное пособие [Электронный ресурс] Режим доступа: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=493420 | М.С. Эммерт, О.О. Фадина, И.Н. Шевелева, О.А. Мельникова | Омск : Издательство ОмГТУ, 2017. – 112 с. : табл., ил. |
| 6 | | Физическая культура: учебник [Электронный ресурс] Режим доступа: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=497151 | Л.В. Захарова, Н.В. Люлина, М.Д. Кудрявцев и др | Красноярск : СФУ, 2017. – 612 с. : ил. |
| 7 | | Теория и методики занятий элективными дисциплинами по физической культуре и спорту [Электронный ресурс]: учебное пособие– Режим доступа: http://xn--80aqa2d.xn--p1ai/files/9b471816-31f1-4595-86ea-81b80badc76b.pdf | Пятикопов С.М., Надежина Н.В., Алиев Т.Д., Ковалева С.А.,. Кравченко Н.Н., Петелин В.А., Яковенко Н.Н. | Зерноград: Азово-Черноморский инженерный институт ФГБОУ ВО Донской ГАУ, 2020. |

## 6. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

| Наименование специальных помещений и помещений для самостоятельной работы | Оснащенность специальных помещений и помещений для самостоятельной работы |
|---|---|
| 1 | 2 |
| 1-203 Аудитория для лекционных, семинарских, практических занятий и консультаций. Аудитория для текущего контроля и промежуточной аттестации 347740, Ростовская обл., Зерноградский район, г. Зерноград, ул. им. Ленина, дом №19. | Комплект учебной мебели. Мультимедийное оборудование. Проектор AcerX1110. Экран для проектора. Доска меловая. Посадочных мест 78. |
| 2-451 Аудитория для лекционных, семинарских, практических занятий и консультаций. Аудитория для текущего контроля и промежуточной аттестации 347740, Ростовская обл., Зерноградский район, г. Зерноград, ул. Советская, дом №28/30 | Комплект учебной мебели. Мультимедийное оборудование: проектор мультимедийный U7-132HSF, экран настенный рулонный-1 шт., системный блок Pentium 2.93Ггц 1Gb, 160Gb – 1шт. , в комплекте с монитором- Acer AG1716 -1шт., 11, клавиатура и мышь. Планшет с USB-портом Напольный шкаф TLK-623, Доска меловая. Посадочных мест 108. |

| 1 | 2 |
|---|---|
| 2-170а Отдел научно-технической и социально-гуманитарной литературы, МБА для самостоятельной работы.<br>347740, Ростовская обл., Зерноградский район, г. Зерноград, ул. Советская, дом №28/30. | Имеется удаленный доступ к электронно-библиотечной системе «Лань» и ЭБС «Университетская библиотека онлайн». Ведётся медиатека – имеется 68 электронных изданий. |
| | Системный блок Core i3 540 3,06 Ггц , 2Gb, 250Gb HDD – 1шт.<br>Системный блок С2,8Ггц , 512 Mb, 160Gb HDD – 1 шт., монитор Samsung 920NW– 1 шт, монитор Phillips 2205– 1 шт,<br>принтер HP LJ 1150. МФУ Kyocera Taskalfa 180<br>Посадочных мест 2 для самостоятельной работы , объединенных в локальную сеть с выходом в сеть Internet |
| 2-170б Электронный читальный зал для самостоятельной работы<br>347740, Ростовская обл., Зерноградский район, г. Зерноград, ул. Советская, дом №28/30. | Системный блок С2,8Ггц, 1 GB, 80 GB HDD – 1 шт.<br>Системный блок С2,8Ггц, 512 МБ, 80 GB HDD – 9 шт.<br>Монитор Samsung 920NW – 10 шт.<br>Коммутатор Dlink – 1 шт. Сканер EPSON – 1 шт.<br>Посадочных мест 10 для самостоятельной работы , объединенных в локальную сеть с выходом в сеть Internet. |
| 2-252 Читальный зал для самостоятельной работы<br>347740, Ростовская обл., Зерноградский район, г. Зерноград, ул. Советская, дом №28/30. | 15 рабочих мест для самостоятельной работы , объединенные в локальную сеть с выходом в сеть Internet.<br>Системный блок Core i3 3,06 Ггц , 2Gb, 250Gb HDD – 5 шт.<br>Системный блок Celeron J3060 1,6 Ггц, 4 Gb, 128 Gb SSD - 10 шт. монитор Phillips 2205– 5 шт, монитор Samsung SyncMaster 923m - 10шт. принтер Epson LX-1170<br>Посадочных мест 114 |
| Спортивный зал № 1<br>347740, Ростовская обл., Зерноградский район, г. Зерноград, ул. Ленина, дом № 19а. | Сетка волейбольная, ворота гандбольные, щиты баскетбольные, лестница гимнастическая, скамейка гимнастическая, мячи волейбольные, баскетбольные, гандбольные. |
| Спортивный зал №2<br>347740, Ростовская обл., Зерноградский район, г. Зерноград, ул. Ленина, дом № 19а. | Брусья гимнастические, скамейка гимнастическая, мат гимнастический, «конь» гимнастический, канат, «козёл» гимнастический, мостик подкидной, обруч гимнастический, скакалка гимнастическая, кольца гимнастические, комплект беговых тренажеров. |
| Спортивный зал №3<br>347740, Ростовская обл., Зерноградский район, г. Зерноград, ул. Ленина, дом № 19а. | Диски для штанги, гантели, комплект силовых тренажёров, гриф штанги. |

## 7. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

| Вид учебных занятий | Организация деятельности студента |
|---|---|
| Практические занятия | Освоение правильной техники выполнения легкоатлетических и гимнастических упражнений. Повышение уровня общей и специальной физической подготовленности.. Проведение подготовительных упражнений самостоятельно и в группе. |
| Лекции | Написание конспекта практических занятий: кратко, схематично, последовательно фиксировать основные положения, выводы, формулировки, обобщения; помечать важные мысли, выделять ключевые слова, термины. Проверка терминов, понятий с помощью энциклопедий, словарей, справочников. Обозначить вопросы, термины, материал, который вызывает трудности, пометить и найти ответ в рекомендуемой литературе. |
| Реферат | Поиск литературы и составление библиографии, использование от 3 до 5 научных работ, изложение мнения авторов и своего суждения по выбранному вопросу; изложение основных аспектов проблемы. Ознакомиться со структурой и оформлением реферата. |
| Самостоятельные занятия | Освоение правильной техники выполнения легкоатлетических и игровых упражнений. Повышение уровня общей и специальной физической подготовленности. Изучение правил соревнований, учебные игры и судейство. Проведение подготовительных упражнений самостоятельно и в группе. Работа с конспектом лекций, литературными источниками, интернет-ресурсами |