

Документ подписан простой электронной подписью

Информация о владельце:

ФИО: Искаков Ирлан Жангазыевич Автономная некоммерческая организация высшего образования

Должность: Ректор

«**Университет при Межпарламентской Ассамблее ЕвразЭС**»

Дата подписания: 26.10.2022 23:48:47

Уникальный программный ключ:

a748d5b672796bd7b37612bb23a3449357804892a0d120774ea9def3ef7a2bc0

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

### Атлетическая гимнастика

*(наименование дисциплины)*

Направление подготовки \_\_\_\_\_ 42.03.01 Реклама и связи с общественностью \_\_\_\_\_

Квалификация выпускника \_\_\_\_\_ Бакалавр \_\_\_\_\_

Направленность (профиль) \_\_\_\_\_ Реклама и связи с общественностью \_\_\_\_\_

2022 г.

## **1. Место дисциплины в структуре образовательной программы, входные требования для освоения дисциплины (при необходимости)**

Дисциплина «Атлетическая гимнастика» является элективной дисциплиной по физической культуре и спорту, реализуемой при обучении по программе бакалавриата.

## **2. Объем дисциплины в зачетных единицах**

Объем дисциплины составляет 328 академических часов.

## **3. Содержание дисциплины, структурированное по темам (разделам)**

### *2 семестр*

#### **Раздел 1. Начальная подготовка. Общая физическая подготовка**

Атлетическая гимнастика: основные принципы и особенности. Правила и направления занятий атлетической гимнастикой. Противопоказания и ограничения при занятиях атлетической гимнастикой. Правила поведения в тренажёрном и игровом зале. Техника безопасности на занятиях. Общая физическая подготовка. Силовая тренировка с собственным весом.

#### **Раздел 2. Начальная подготовка. Специальная физическая и техническая подготовка**

Классификация упражнений атлетической гимнастики. Основные мышечные группы и упражнения для их развития. Понятие о технике выполнения основных силовых упражнений.

Методика тренировки для начинающих. Обучение комплексу стандартной силовой тренировки.

Силовые упражнения на тренажерах. Силовая тренировка с использованием внешнего отягощения: гантели, бодибары, штанги, гири.

### *3 семестр*

#### **Раздел 1. Начальная подготовка. Общая физическая подготовка**

Методические особенности занятий атлетической гимнастикой различной направленности. Составление индивидуальных программ занятий. Методика тренировки для начинающих.

#### **Раздел 2. Начальная подготовка. Специальная физическая и техническая подготовка**

Круговая тренировка с отягощениями. Специальная физическая подготовка. Комплексная программа с отягощениями. Комбинированные комплексы упражнений. Методы оценки эффективности занятий АГ.

### *4 семестр*

#### **Раздел 1. Базовая подготовка. Общая физическая подготовка**

Общая физическая подготовка. Упражнения без отягощений. Комплекс упражнений с отягощениями для развития силы и силовой выносливости различных мышечных групп.

#### **Раздел 2. Специальная физическая и техническая подготовка**

Специальная физическая подготовка. Совершенствование техники выполнения упражнений атлетической гимнастики. Круговая тренировка. Силовое троеборье (пауэрлифтинг). Комплекс упражнений с отягощениями для развития силы. Комплексная программа с отягощениями.

### 5 семестр

#### **Раздел 1. Базовая подготовка. Общая физическая подготовка**

Комбинированные комплексы упражнений. Развитие выносливости. Комплекс упражнений с отягощениями для развития силы различных мышечных групп. Элементы подвижных и спортивных игр.

#### **Раздел 2. Специальная физическая и техническая подготовка.**

Специальная физическая подготовка. Совершенствование техники выполнения упражнений атлетической гимнастики. Комплекс упражнений с гириями. Специальная физическая подготовка. Комплексная программа с отягощениями.

### 6 семестр

#### **Раздел 1. Учебно-тренировочная подготовка. Общая физическая подготовка.**

Общая физическая подготовка. Комплекс упражнений с отягощениями для развития силы и силовой выносливости различных мышечных групп Составление и обоснование индивидуальных комплексов упражнений.

#### **Раздел 2. Специальная физическая и техническая подготовка**

Специальная физическая подготовка. Комплексная программа с отягощениями.

Совершенствование техники выполнения упражнений атлетической гимнастики. Функциональная подготовка. Комплекс функциональных упражнений с отягощениями. Комбинированные комплексы упражнений. Развитие выносливости.

### 7 семестр

#### **Раздел 1. Тестирование. Самоконтроль.**

Тестирование физической подготовленности. Оценка состояния здоровья и общего уровня двигательной активности.

#### **4. Методические рекомендации по организации изучения учебной дисциплины**

Изучение дисциплины включает контактную работу обучающихся с педагогическими работниками организации и (или) лицами, привлекаемыми организацией к реализации образовательных программ на иных условиях в форме занятий различных типов в соответствии со спецификой дисциплины и самостоятельную работу обучающихся в объемах соответственно учебному плану. Контактная работа может проводиться с применением электронного обучения, дистанционных образовательных технологий.

#### **Практические занятия**

### 2 семестр

#### **Раздел 1. Начальная подготовка. Общая физическая подготовка.**

Атлетическая гимнастика: основные принципы и особенности. Правила и направления занятий атлетической гимнастикой. Противопоказания и ограничения при занятиях атлетической гимнастикой. Правила поведения в тренажёрном и игровом зале. Техника безопасности на занятиях. Общая физическая подготовка. Силовая тренировка с собственным весом.

#### **Раздел 2. Начальная подготовка. Специальная физическая и техническая подготовка.**

Классификация упражнений атлетической гимнастики. Основные мышечные группы и упражнения для их развития. Понятие о технике выполнения основных силовых упражнений. Методика тренировки для начинающих. Обучение комплексу стандартной силовой тренировки. Силовые упражнения на тренажерах. Силовая тренировка с использованием внешнего отягощения: гантели, штанги, гири.

### 3 семестр

#### **Раздел 1. Начальная подготовка. Общая физическая подготовка.**

Методические особенности занятий атлетической гимнастикой различной направленности. Составление индивидуальных программ занятий. Методика тренировки для начинающих.

#### **Раздел 2. Начальная подготовка. Специальная физическая и техническая подготовка.**

Круговая тренировка с отягощениями. Специальная физическая подготовка. Комплексная программа с отягощениями. Комбинированные комплексы упражнений. Методы оценки эффективности занятий АГ.

### 4 семестр

#### **Раздел 1. Базовая подготовка. Общая физическая подготовка.**

Общая физическая подготовка. Упражнения без отягощений. Комплекс упражнений с отягощениями для развития силы и силовой выносливости различных мышечных групп.

#### **Раздел 2. Специальная физическая и техническая подготовка**

Специальная физическая подготовка. Совершенствование техники выполнения упражнений атлетической гимнастики. Круговая тренировка. Силовое троеборье (пауэрлифтинг). Комплекс упражнений с отягощениями для развития силы. Комплексная программа с отягощениями.

### 5 семестр

#### **Раздел 1. Базовая подготовка. Общая физическая подготовка.**

Комбинированные комплексы упражнений. Развитие выносливости. Комплекс упражнений с отягощениями для развития силы различных мышечных групп. Элементы подвижных и спортивных игр.

#### **Раздел 2. Специальная физическая и техническая подготовка.**

Специальная физическая подготовка. Совершенствование техники выполнения упражнений атлетической гимнастики. Комплекс упражнений с гирями. Специальная физическая подготовка. Комплексная программа с отягощениями.

### 6 семестр

#### **Раздел 1. Учебно-тренировочная подготовка. Общая физическая подготовка.**

Общая физическая подготовка. Комплекс упражнений с отягощениями для развития силы и силовой выносливости различных мышечных групп Составление и обоснование индивидуальных комплексов упражнений.

## **Раздел 2. Специальная физическая и техническая подготовка**

Специальная физическая подготовка. Комплексная программа с отягощениями. Совершенствование техники выполнения упражнений атлетической гимнастики. Функциональная подготовка. Комплекс функциональных упражнений с отягощениями.

Комбинированные комплексы упражнений. Развитие выносливости.

### *7 семестр*

## **Раздел 1. Тестирование. Самоконтроль.**

Тестирование физической подготовленности. Оценка состояния здоровья и общего уровня двигательной активности.

Практические занятия в специально оборудованных помещениях (спортивные залы и т.п.) включают разминку, освоение и выполнение комплексов упражнений в соответствии с конкретным направлением тренировок/видом спорта, а также участие в игровых видах спорта и спортивных мероприятиях.

## **5. Методические рекомендации для обеспечения самостоятельной работы обучающихся по дисциплине**

Самостоятельная работа студентов включает усвоение теоретического материала, подготовку к практическим занятиям, выполнение самостоятельных заданий, в том числе физических упражнений, изучение литературных источников, использование Internet-данных, подготовку к текущему контролю знаний, к промежуточной аттестации.

### **Вопросы для самоконтроля**

1. Понятие атлетической гимнастики
2. Возникновение атлетической гимнастики в России и за рубежом
3. Влияние занятий атлетической гимнастикой на организм человека.
4. Методика силовой тренировки
5. Построение учебно-тренировочных занятий в рамках силовой подготовки
6. Комплексные упражнения
7. Методика силовой тренировки
8. Методика тренировки гибкости
9. Мышечная система человека и ее функции.
10. Самоконтроль при занятиях атлетической гимнастикой.
11. Техника безопасности при занятиях атлетической гимнастикой.
12. Как избежать мышечной боли после тренировок.
13. Правильное питание и аэробная нагрузка.

**6. Оценочные средства для проведения текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине**

**6.1 Планируемые результаты обучения, обеспечивающие достижение планируемых результатов освоения образовательной программы**

В процессе изучения дисциплины у обучающихся должны быть сформированы следующие компетенции:

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

| Индикаторы достижения компетенций   | Планируемые результаты обучения  |
|---|--|
| ИД-1 (УК-7). Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдает нормы здорового образа жизни   | <i>знает</i>   |
|   | РО-1 ИД-1 (УК-7) основы физической культуры и здорового образа жизни;  |
|   | РО-2 ИД-1 (УК-7) технику выполнения упражнений атлетической гимнастики |
|   | <i>умеет</i>   |
| РО-3 ИД-1 (УК-7) применять системы физической и функциональной активности, обеспечивающие сохранение и укрепление здоровья, подбирать физические упражнения для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности; |  |
| РО-4 ИД-1 (УК-7) выполнять упражнения атлетической гимнастики, составлять программу тренировочных занятий   |  |

## **6.2 Перечень оценочных материалов**

Оценочные материалы представляют собой задания для выполнения обучающимся, позволяющие ему приобрести теоретические знания, практически умения (навыки) и опыт, а также решать задачи, связанные с будущей профессиональной деятельностью. Включают в себя задания для текущего контроля уровня успеваемости, оценивающие ход освоения обучающимися дисциплины, и задания для промежуточной аттестации обучающихся, обеспечивающие оценивание промежуточных и окончательных результатов обучения по дисциплине.

### **Примерные задания для проведения текущего контроля успеваемости**

#### **Темы рефератов**

1. Физическая культура как фактор укрепления здоровья.
2. Человек и физическая культура; проблемы гармоничного развития личности.
3. Здоровье человека, как ценность и факторы его определяющие.
4. Личное отношение к здоровью и условия формирования здорового образа жизни.
5. Дозирование физической нагрузки при самостоятельных занятиях физической культурой с учетом пола, возраста, состояния здоровья.
6. Влияние атлетической гимнастики на формирование осанки.
7. Составить комплекс упражнений на развитие группы мышц: плечевого пояса; мышц рук; груди и спины; нижних конечностей.
8. Тренажеры в системе средств физической культуры.
9. Противопоказания к занятиям физическими упражнениями на тренажерах.
10. Соблюдение техники безопасности во время занятий на тренажерах.
11. Гигиенические требования по организации к проведению занятий с использованием тренажеров.
12. Морфо-функциональные изменения, происходящие при занятиях атлетической гимнастикой.

Студенты, по состоянию здоровья, занимающиеся в группах специально-медицинской, лечебной, физической культурой готовят реферат по диагнозу своего заболевания.

#### **Тест**

1. «Чем отличается Атлетизм от Атлетической гимнастики?»
  - а) целью - достижения оздоровительно-развивающих качеств
  - б) целью - достижения высокого уровня силового развития и высоких результатов в силовых упражнениях
  - в) целью - улучшения его жизнеспособности
  - г) целью- укрепления здоровья человека
2. Правильно ли утверждение?  
В культуризме используются те же принципы и правила как в бодибилдинге.
  - а) не правильно
  - б) правильное

- в) только правила одинаковые
3. Атлетическая гимнастика — это.....
- а) традиционный вид гимнастики оздоровительно-развивающей направленности, сочетающий силовую тренировку с разносторонней физической подготовкой, гармоническим развитием и укреплением здоровья в целом
  - б) гимнастические упражнения, направленные на развитие силовых способностей
  - в) система упражнений, направленная на развитие физических качеств
  - г) традиционный вид оздоровительно-развивающей направленности, сочетающий скоростную тренировку с силовой.
4. Какое из направлений атлетической гимнастики, увеличивает объем отдельных мышечных групп?
- а) Армрестлинг
  - б) Бодибилдинг
  - в) Культуризм
  - г) Пауэрлифтинг
5. Выполнение упражнений с гантелями от 9 до 10 раз позволяют поддерживать
- а) выносливость мышц
  - б) силовые показатели
  - в) силовые качества и способствуют росту мышц
  - г) развитие рельефа
6. Физические упражнения развивающие максимальные силовые возможности, проявляемые в трех видах движений это-
- а) Культуризм
  - б) Бодибилдинг
  - в) Пауэрлифтинг
  - г) Армрестлинг
7. Какая борьба проводится одной рукой?
- а) ушу
  - б) вольная
  - в) армрестлинг
  - г) спортивная
8. Правильность выполнения силового упражнения «римский стул»
- а) Подъемы ног, выполняемые сидя, гантель размещается на плечах или груди и удерживается руками.
  - б) Подъемы туловища, выполняемые лежа с закрепленными ногами, гантель размещается на плечах или груди и удерживается руками.
  - в) Подъемы рук, выполняемые сидя, гантель размещается на плечах или груди и удерживается руками.
  - г) Подъемы туловища, выполняемые сидя с закрепленными ногами, гантель размещается на плечах или груди и удерживается руками.
9. Бодибилдинг это —
- а) система упражнений, направленная на формирование гипертрофированной мускулатурой.



- б) система аэробных упражнений, направленная на увеличение мышечных объемов, формирование рельефной мускулатуры и построение гармонично развитой фигуры с пропорциональной, но гипертрофированной мускулатурой.
- в) система базовых упражнений, направленная на рельеф мускулатуры.
- г) система силовых упражнений, направленная на увеличение мышечных объемов, формирование рельефной мускулатуры и построение гармонично развитой фигуры с пропорциональной, но гипертрофированной мускулатурой.

10. Кому можно заниматься атлетической гимнастикой?

- а) только здоровым
- б) всем подготовленным
- в) молодым и пожилым и детям
- г) молодым и пожилым

11. Результат атлетической гимнастики.....

- а) стремление людей иметь огромную мускулатуру
- б) стремление людей расширять двигательные способности
- в) стремление людей иметь сильные и красивые мышцы, рельефную мускулатуру.
- г) стремление людей иметь сильные и красивые мышцы.

12. Пауэрлифтинг состоит из.....

- а) жиме штанги лежа, приседании со штангой на плечах и в «тяге» штанги в положении наклона вперед.
- б) жима штанги стоя, приседании со штангой на плечах и в «тяге» штанги из положения стоя вперед.
- в) жима штанги стоя, приседании со штангой на плечах и в «тяге» штанги в положении наклона вперед.

13. Правильность выполнения силового упражнения «баттерфляй»

- а) Разведение рук с гантелями перед собой лежа
- б) Разведение рук с гантелями перед собой в наклоне
- в) Разведение одной руки с гантелей перед собой лежа
- г) Разведение одной руки с гантелей перед собой стоя

14. Выполнение упражнений с гантелями от 3 до 5 раз формируют.....

- а) выносливость мышц
- б) поддерживать силовые показатели
- в) силовые качества и способствуют росту мышц
- г) развитие рельефа

15. Выполнение упражнений с гантелями от 6 до 8 повторений развивают.....

- а) развитие рельефа
- б) силовые показатели
- в) силовые качества и способствуют росту мышц
- г) выносливость мышц

Ключ: 1 – б, 2 – а, 3 – а, 4 – в, 5 – б, 6 – в, 7 - в, 8 – г, 9 – г, 10 – а, 11 – в, 12 – а, 13 – а, 14 – в, 15 – а.

## Примерные задания для проведения промежуточной аттестации по дисциплине

### Примерный список вопросов к зачету (зачету с оценкой)

#### 2 семестр

***РО-1 ИД-1 (УК-7) знает основы физической культуры и здорового образа жизни;***

1. Понятие атлетической гимнастики
2. Возникновение и развитие атлетической гимнастики в России
3. Возникновение и развитие атлетической гимнастики за рубежом
4. Правила поведения в спортивном зале
5. Основные направления атлетической гимнастики.
6. Основные дидактические принципы при обучении атлетической гимнастики.
7. Травмы, наиболее часто встречающиеся во время тренировок по атлетической гимнастике. Оказание первой медицинской помощи. Предупреждение травматизма
8. Особенности и принципы атлетической гимнастики
9. Понятие силовой тренировки
10. Правила поведения и техника безопасности в тренажерном зале

***РО-2 ИД-1 (УК-7) знает технику выполнения упражнений атлетической гимнастики***

11. Основные виды упражнений атлетической гимнастики
12. Базовые упражнения атлетической гимнастики
13. Упражнения для основных мышечных групп
14. Техника выполнения упражнений для мышечных групп
15. Методика тренировки для начинающих
16. Основные силовые упражнения на тренажерах

#### 3 семестр

***РО-1 ИД-1 (УК-7) знает основы физической культуры и здорового образа жизни;***

1. Как правильно составить индивидуальный план тренировки.
2. Методика тренировки для начинающих
3. Понятие круговой тренировки.
4. Способы развития силы.
5. Основные упражнения для развития мышц пресса.
6. Понятие специальной физической подготовки.
7. Противопоказания к занятию атлетической гимнастики
8. Основные правила техники безопасности при выполнении упражнений жим лежа
9. Основные правила безопасности при выполнении упражнения приседания с отягощением.
10. Методы оценки эффективности занятий атлетической гимнастики.

#### 4 семестр

***РО-1 ИД-1 (УК-7) знает основы физической культуры и здорового образа жизни;***

1. Техника безопасности в спортивном зале при работе с отягощениями.
2. Техника безопасности, а спортивном зале при работе на тренажерах

***РО-2 ИД-2 (УК-7) умеет выполнять упражнения атлетической гимнастики, составлять программу тренировочных занятий.***

3. Правила выполнения упражнений с отягощениями.
4. Понятие пауэрлифтинга.
5. Понятие Кросс-Фит
6. Основные упражнения для развития мышц ног
7. Комплекс упражнений на развитие мышц рук.
8. Питание при занятиях атлетической гимнастикой.
9. Понятие круговой тренировки.
10. Комплекс упражнений с отягощениями для развития силы и силовой выносливости.

### **5 семестр**

***РО-3 ИД-1 (УК-7) умеет применять системы физической и функциональной активности, обеспечивающие сохранение и укрепление здоровья, подбирать физические упражнения для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности;***

1. Методы для развития выносливости.
2. Как правильно комбинировать упражнения для работы на разные группы мышц.
3. Комплекс упражнений с отягощениями для развития силы различных мышечных групп.
4. Как понять готов ли спортсмен работать с отягощениями.
5. Как правильно развивать специальную выносливость в атлетической гимнастике.
6. Как правильно рассчитать количество белка, потребляемого для спортсменов при занятиях атлетической гимнастикой.
7. Отличия подвижных и спортивных игр.
8. Понятие подвижной игры.
9. Какие существуют возрастные ограничения при занятиях атлетической гимнастикой.
10. Комплекс упражнений с гириями.

### **6 семестр**

***РО-3 ИД-1 (УК-7) умеет применять системы физической и функциональной активности, обеспечивающие сохранение и укрепление здоровья, подбирать физические упражнения для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности;***

1. Функциональная подготовка.
2. Способы развития специальной выносливости при тренировках для группы мышц рук.
3. Комплекс функциональных упражнений с отягощениями.
4. Комбинированные комплексы упражнений.
5. Техника развитие выносливости.
6. Как правильно подобрать вес отягощения при занятиях атлетической гимнастикой.
7. Какие бывают виды мышц.
8. Правила составления комбинированного комплекса упражнений при занятиях атлетической гимнастикой.
9. Какие упражнения наиболее эффективно развивают двигательную активность человека
10. Назовите и охарактеризуйте основные физические (двигательные) качества.

### **7 семестр**

***РО-3 ИД-1 (УК-7) умеет применять системы физической и функциональной активности, обеспечивающие сохранение и укрепление здоровья, подбирать физические упражнения для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности;***

1. Профилактика травм и оказание первой помощи.
2. Техника безопасности в тренажерном зале.
3. Правила работы на тренажерах.
4. Основные задачи, методы и этапы силовой тренировки.
5. Тренировочные программы.
6. Спортивный инвентарь при силовых тренировках.
7. Методы повышения нагрузки.
8. Составление индивидуальной программы.
9. Тестирование физической подготовленности.
10. Оценка состояния здоровья и общего уровня двигательной активности.

**Контрольные требования для допуска к зачету (зачету с оценкой)**

**II семестр (первый курс)**

***РО-2 ИД-2 (УК-7) умеет выполнять упражнения атлетической гимнастики, составлять программу тренировочных занятий.***

**Девушки**

| <b>1. Обязательные контрольные тесты</b>  | <b>Норматив<br/>(кол-во раз)</b> |
|---|----------------------------------|
| Поднимание и опускание туловища из положения лежа, ноги закреплены, руки за головой | 40                               |
| Отжимание   | 10                               |
| Спина   | 60                               |
| Скакалка за минуту  | 130                              |
| Наклон вперед из положения сидя   | 20                               |
| <b>2. Участие в спортивно-массовом мероприятии.</b>                                 |                                  |

**Юноши**

| <b>1. Обязательные контрольные тесты</b>            | <b>Норматив<br/>(кол-во раз)</b> |
|---|----------------------------------|
| Подтягивание на перекладине                         | 12                               |
| Отжимание   | 30                               |
| Пресс за минуту                                     | 50                               |
| Спина за минуту                                     | 70                               |
| Скакалка за минуту                                  | 100                              |
| <b>2. Участие в спортивно-массовом мероприятии.</b> |                                  |

**III семестр (второй курс)**

**Девушки**

| <b>1. Обязательные контрольные тесты</b>  | <b>Норматив<br/>(кол-во раз)</b> |
|---|----------------------------------|
| Поднимание и опускание туловища из положения лежа, ноги закреплены, руки за головой | 50                               |
| Отжимание   | 13                               |
| Спина   | 60                               |
| Скакалка за минуту  | 140                              |
| Наклон вперед из положения сидя   | 24                               |
| <b>2. Участие в спортивно-массовом мероприятии.</b>                                 |                                  |

**Юноши**

| <b>1. Обязательные контрольные тесты</b>            | <b>Норматив<br/>(кол-во раз)</b> |
|---|----------------------------------|
| Подтягивание на перекладине                         | 14                               |
| Отжимание   | 30                               |
| Пресс за минуту                                     | 65                               |
| Спина за минуту                                     | 70                               |
| Скакалка за минуту                                  | 110                              |
| <b>2. Участие в спортивно-массовом мероприятии.</b> |                                  |

#### IV семестр (второй курс)

##### Девушки

| <b>1. Обязательные контрольные тесты</b>  | <b>Норматив<br/>(кол-во раз)</b> |
|---|----------------------------------|
| Поднимание и опускание туловища из положения лежа, ноги закреплены, руки за головой | 50                               |
| Отжимание   | 13                               |
| Спина   | 60                               |
| Скакалка за минуту  | 140                              |
| Наклон вперед из положения сидя   | 24                               |
| <b>2. Участие в спортивно-массовом мероприятии.</b>                                 |                                  |

##### Юноши

| <b>1. Обязательные контрольные тесты</b>            | <b>Норматив<br/>(кол-во раз)</b> |
|---|----------------------------------|
| Подтягивание на перекладине                         | 12                               |
| Отжимание   | 30                               |
| Пресс за минуту                                     | 65                               |
| Спина за минуту                                     | 70                               |
| Скакалка за минуту                                  | 110                              |
| <b>2. Участие в спортивно-массовом мероприятии.</b> |                                  |

#### V семестр (третий курс)

##### Девушки

| <b>1. Обязательные контрольные тесты</b>  | <b>норматив</b> |
|---|-----------------|
| Поднимание и опускание туловища из положения лежа, ноги закреплены, руки за головой | 50              |
| Отжимание   | 13              |
| Спина   | 60              |
| Скакалка за минуту  | 140             |
| Наклон вперед из положения сидя   | 24              |
| <b>2. Участие в спортивно-массовом мероприятии.</b>                                 |                 |

##### Юноши

| <b>1. Обязательные контрольные тесты</b>            | <b>норматив</b> |
|---|-----------------|
| Подтягивание на перекладине                         | 13              |
| Отжимание   | 34              |
| Пресс за минуту                                     | 65              |
| Спина за минуту                                     | 70              |
| Скакалка за минуту                                  | 110             |
| <b>2. Участие в спортивно-массовом мероприятии.</b> |                 |

#### VI семестр (третий курс)

Девушки

| 1. Обязательные контрольные тесты   | норматив |
|---|----------|
| Поднимание и опускание туловища из положения лежа, ноги закреплены, руки за головой | 50       |
| Отжимание   | 13       |
| Спина   | 60       |
| Скакалка за минуту  | 140      |
| Наклон вперед из положения сидя   | 24       |
| <b>2. Участие в спортивно-массовом мероприятии.</b>                                 |          |

Юноши

| 1. Обязательные контрольные тесты                   | норматив |
|---|----------|
| Подтягивание на перекладине                         | 12       |
| Отжимание   | 30       |
| Пресс за минуту                                     | 65       |
| Спина за минуту                                     | 70       |
| Скакалка за минуту                                  | 110      |
| <b>2. Участие в спортивно-массовом мероприятии.</b> |          |

**VII семестр (четвертый курс)**

Девушки

| 1. Обязательные контрольные тесты   | норматив |
|---|----------|
| Поднимание и опускание туловища из положения лежа, ноги закреплены, руки за головой | 50       |
| Отжимание   | 14       |
| Спина   | 65       |
| Скакалка за минуту  | 145      |
| Наклон вперед из положения сидя   | 26       |
| <b>2. Участие в спортивно-массовом мероприятии.</b>                                 |          |

Юноши

| 1. Обязательные контрольные тесты                   | норматив |
|---|----------|
| Подтягивание на перекладине                         | 14       |
| Отжимание   | 40       |
| Пресс за минуту                                     | 70       |
| Спина за минуту                                     | 80       |
| Скакалка за минуту                                  | 120      |
| <b>2. Участие в спортивно-массовом мероприятии.</b> |          |

### **6.3. Шкала оценивания результатов промежуточной аттестации и критерии выставления оценок**

Для оценивания результатов промежуточной аттестации применяется шкала оценивания, включающая следующие оценки: «отлично», «хорошо», «удовлетворительно», «неудовлетворительно», «зачтено», «не зачтено».

#### **Зачет. Критерии выставления оценок**

Допуск к зачету осуществляется на основании посещаемости студентом аудиторных занятий и успешном освоении материалов лекций и семинаров.

Знания обучающихся оцениваются путем выставления по результатам ответа обучающегося итоговой оценки «зачтено», либо «не зачтено».

Оценка «зачтено» при приеме зачета выставляется в случае:

- полного и правильного изложения обучающимся учебного материала по каждому из вопросов;
- самостоятельной подготовки обучающегося к ответу в установленные для этого сроки, исключающей использование нормативных источников, основной и дополнительной литературы, конспектов лекций и иного вспомогательного материала, кроме случаев специального указания или разрешения преподавателя;
- владения обучающимся понятийно-категориальным аппаратом;
- логически последовательного, взаимосвязанного и правильно структурированного изложения обучающимся учебного материала, умения устанавливать и проследить причинно-следственные связи между событиями, процессами и явлениями, о которых идет речь;
- приведения обучающимся надлежащей аргументации, наличия у обучающегося логически и нормативно обоснованной точки зрения при освещении проблемных, дискуссионных аспектов учебного материала по вопросам;
- лаконичного и правильного ответа обучающегося на дополнительные вопросы преподавателя.

Оценка «зачтено» может быть выставлена также при соблюдении вышеперечисленных требований в основном, без существенных ошибок и пробелов при изложении обучающимся учебного материала, приведении ссылок на нормативно-правовые акты, а также на их отдельные принципиально значимые положения.

Оценка «не зачтено» при приеме зачета выставляется в случае:

- отказа обучающегося от ответа по билету с указанием, либо без указания причин;
- невозможности изложения обучающимся учебного материала по одному или всем вопросам;
- допущения обучающимся существенных ошибок при изложении учебного материала по одному или всем вопросам;
- невладения обучающимся понятийно-категориальным аппаратом;
- невозможность обучающегося дать ответы на дополнительные вопросы преподавателя.

Любой из указанных недостатков может служить основанием для выставления обучающемуся оценки «не зачтено».

Дополнительные вопросы могут быть заданы обучающимся в случаях:

- необходимости конкретизации информации по вопросам с целью проверки глубины знаний отвечающего по связанным между собой темам и проблемам;
- необходимости проверки знаний отвечающего по основным темам и проблемам курса при недостаточной полноте его ответа по вопросам билета.

В случае, когда для проведения промежуточной аттестации в форме тестирования используется шкала, включающая оценки «зачтено» и «не зачтено», то

«**Зачтено**» обучающиеся получают в том случае, если верные ответы составляют от 50% до 100% от общего количества

«**Не зачтено**» обучающиеся получают в том случае, если верные ответы на тест составляют менее 50 %.

### **Зачет с оценкой. Критерии выставления оценок**

Знания обучающихся оцениваются путем выставления по результатам ответа обучающегося итоговой оценки «отлично», либо «хорошо», либо «удовлетворительно», либо «неудовлетворительно».

Оценка «отлично» при приеме зачета с оценкой выставляется в случае:

- полного, правильного и уверенного изложения обучающимся учебного материала по каждому из вопросов билета;
- уверенного владения обучающимся понятийно-категориальным аппаратом учебной дисциплины;
- логически последовательного, взаимосвязанного и правильно структурированного изложения обучающимся учебного материала, умения устанавливать и проследивать причинно-следственные связи между событиями, процессами и явлениями, о которых идет речь в вопросах билета;
- приведения обучающимся надлежащей аргументации, наличия у обучающегося логически и нормативно обоснованной точки зрения при освещении проблемных, дискуссионных аспектов учебного материала по вопросам билета;
- лаконичного и правильного ответа обучающегося на дополнительные вопросы преподавателя.

Оценка «хорошо» при приеме зачета с оценкой выставляется в случае:

- недостаточной полноты изложения обучающимся учебного материала по отдельным (одному или двум) вопросам билета при условии полного, правильного и уверенного изложения учебного материала по, как минимум, одному вопросу билета;
- допущения обучающимся незначительных ошибок и неточностей при изложении учебного материала по отдельным (одному или двум) вопросам билета;
- допущения обучающимся незначительных ошибок и неточностей при использовании в ходе ответа отдельных понятий и категорий дисциплины;
- нарушения обучающимся логической последовательности, взаимосвязи и структуры изложения учебного материала по отдельным вопросам билета, недостаточного умения обучающегося устанавливать и проследивать причинно-следственные связи между событиями, процессами и явлениями, о которых идет речь в вопросах билета;
- приведения обучающимся слабой аргументации, наличия у обучающегося недостаточно логически и нормативно обоснованной точки зрения при освещении проблемных, дискуссионных аспектов учебного материала по вопросам билета;



- допущения обучающимся незначительных ошибок и неточностей при ответе на дополнительные вопросы преподавателя.

Любой из указанных недостатков или их определенная совокупность могут служить основанием для выставления обучающемуся оценки «хорошо».

Оценка «удовлетворительно» при приеме зачета с оценкой выставляется в случае:

- невозможности изложения обучающимся учебного материала по любому из вопросов билета при условии полного, правильного и уверенного изложения учебного материала по как минимум одному из вопросов билета;

- допущения обучающимся существенных ошибок при изложении учебного материала по отдельным (одному или двум) вопросам билета;

- допущении обучающимся ошибок при использовании в ходе ответа основных понятий и категорий учебной дисциплины;

- существенного нарушения обучающимся или отсутствия у обучающегося логической последовательности, взаимосвязи и структуры изложения учебного материала, неумения обучающегося устанавливать и проследивать причинно-следственные связи между событиями, процессами и явлениями, о которых идет речь в вопросах билета;

- отсутствия у обучающегося аргументации, логически и нормативно обоснованной точки зрения при освещении проблемных, дискуссионных аспектов учебного материала по вопросам билета;

- невозможности обучающегося дать ответы на дополнительные вопросы преподавателя.

Любой из указанных недостатков или их определенная совокупность могут служить основанием для выставления обучающемуся оценки «удовлетворительно».

Оценка «неудовлетворительно» при приеме зачета с оценкой выставляется в случае:

- отказа обучающегося от ответа по билету с указанием, либо без указания причин;

- невозможности изложения обучающимся учебного материала по двум или всем вопросам билета;

- допущения обучающимся существенных ошибок при изложении учебного материала по двум или всем вопросам билета;

- скрытое или явное использование обучающимся при подготовке к ответу нормативных источников, основной и дополнительной литературы, конспектов лекций и иного вспомогательного материала, кроме случаев специального указания или разрешения преподавателя;

- не владения обучающимся понятиями и категориями данной дисциплины;

- невозможность обучающегося дать ответы на дополнительные вопросы преподавателя.

Любой из указанных недостатков или их совокупность могут служить основанием для выставления обучающемуся оценки «неудовлетворительно».

Обучающийся имеет право отказаться от ответа по выбранному билету с указанием, либо без указания причин и взять другой билет. При этом с учетом приведенных выше критериев оценка обучающемуся должна быть выставлена на один балл ниже заслуживаемой им.

Дополнительные вопросы могут быть заданы обучающемуся в случае:

- необходимости конкретизации и изложенной обучающимся информации по вопросам билета с целью проверки глубины знаний отвечающего по связанным между собой темам и проблемам;

- необходимости проверки знаний обучающегося по основным темам и проблемам курса при недостаточной полноте его ответа по вопросам билета.

При проведении промежуточной аттестации в форме тестирования с использованием шкалы, включающей оценки «отлично», «хорошо», «удовлетворительно», «неудовлетворительно», оценивание результата проводится следующим образом:

«**Отлично**» - получают обучающиеся в том случае, если верные ответы составляют от 80% до 100% от общего количества

«**Хорошо**» - получают обучающиеся в том случае, если верные ответы составляют от 71 до 79% от общего количества;

«**Удовлетворительно**» - получают обучающиеся в том случае, если верные ответы составляют 50 –70 % правильных ответов;

«**Неудовлетворительно**» - работа, содержащая менее 50% правильных ответов.

## **7. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины**

### **Основная:**

1. Алаева, Л.С. Основы оздоровительной аэробики : учебное пособие : [16+] / Л.С. Алаева ; Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, Кафедра теории и методики гимнастики и режиссуры. – Омск : Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2019. – 88 с. : табл., граф., схем. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=573562>. – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-91930-121-9. – Текст : электронный.

2. Криживецкая, О.В. Фитнес. Основы спортивно-оздоровительной тренировки : учебное пособие : [16+] / О.В. Криживецкая, И.А. Ивко ; Сибирский государственный университет физической культуры и спорта. – Омск : Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2018. – 121 с. : табл., ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=573595>. – Библиогр.: с. 114. – Текст : электронный.

### **Дополнительная:**

1. Бабушкин, Г. Д. Психологическое сопровождение физического воспитания и спорта : учебное пособие / Г. Д. Бабушкин. — Саратов : Вузовское образование, 2020. — 449 с. — ISBN 978-5-4487-0668-4. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/90578.html>). — Режим доступа: для авторизир. пользователей. - DOI: <https://doi.org/10.23682/90578>

2. Кукоба, Т. Б. Фитнес-технологии. Курс лекций : учебное пособие / Т. Б. Кукоба. — Москва : Московский педагогический государственный университет, 2020. — 234 с. — ISBN 978-5-4263-0866-4. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/94691.html> — Режим доступа: для авторизир. пользователей. - DOI: <https://doi.org/10.23682/94691>

3. Физическая культура и спорт в вузе : учебное пособие : [16+] / А.В. Завьялов, М.Н. Абраменко, И.В. Щербаков, И.Г. Евсеева. – Москва ; Берлин : Директ-Медиа, 2020. – 106 с. : ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=572425> – ISBN 978-5-4499-0718-9. – Текст : электронный.

#### **8. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети "Интернет", информационных справочных систем и профессиональных баз данных, необходимых для освоения дисциплины**

1. <http://biblioclub.ru/> – электронная библиотечная система «Университетская библиотека Онлайн»
2. <http://www.iprbookshop.ru/> – электронная библиотечная система IPR BOOKS

#### **9. Лицензионное программное обеспечение**

- MS Windows 7 Профессиональная
- MS Windows 10 Pro
- MS Office 2010
- VS Office 2013
- MS Office 2016
- Moodle 3.8.2.

#### **10. Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине**

В зависимости от вида проводимых учебных занятий и форм осуществления образовательной деятельности по соответствующей образовательной программе используется следующее материально-техническое обеспечение дисциплины:

- учебные аудитории для проведения занятий лекционного типа (укомплектованные специализированной мебелью и оборудованные техническими средствами обучения, служащими для представления учебной информации большой аудитории, а также имеющие наборы демонстрационного оборудования и учебно-наглядных пособий, обеспечивающих тематические иллюстрации, соответствующие рабочим программам дисциплин);
- учебные аудитории для проведения занятий семинарского типа (с типовым оборудованием, обеспечивающим применение современных информационных технологий, и наглядными пособиями);
- специальные помещения для проведения занятий по дисциплине (в т.ч. лаборатории, оснащенные лабораторным оборудованием, в зависимости от степени сложности);
- компьютерные классы с демонстрационно-обучающими и обучающе-контролирующими возможностями, доступом к базам данных и Интернет;
- кабинет для занятий по иностранному языку (оснащенный лингафонным оборудованием);
- учебные аудитории для групповых и индивидуальных консультаций;

- учебные аудитории для текущего контроля и промежуточной аттестации;
- помещения для самостоятельной работы обучающихся (оснащенные компьютерной техникой с возможностью подключения к сети "Интернет" и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду организации);
- библиотека (имеющая читальные залы и рабочие места для обучающихся, оснащенные компьютерами с доступом к базам данных и Интернет).

Для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья форма проведения занятий по дисциплине устанавливается образовательной организацией с учетом особенностей психофизического развития, индивидуальных возможностей и состояния здоровья. При определении формы проведения занятий с обучающимся-инвалидом образовательная организация должна учитывать рекомендации, данные по результатам медико-социальной экспертизы, содержащиеся в индивидуальной программе реабилитации инвалида, относительно рекомендованных условий и видов труда. При необходимости для обучающихся из числа инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья создаются специальные рабочие места с учетом нарушенных функций и ограничений жизнедеятельности. При необходимости обучающиеся из числа лиц с ограниченными возможностями здоровья обеспечиваются печатными и (или) электронными образовательными ресурсами в формах, адаптированных к ограничениям их здоровья.