

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Данилов Василий Тимофеевич  
Должность: Ректор  
Дата подписания: 28.12.2023 16:44:01  
Уникальный программный ключ:  
e2d4412de8e968ceb568a630d39e8ba0e149f1b6

Религиозная организация – духовная образовательная организация высшего образования  
«Нижегородская духовная семинария Нижегородской Епархии  
Русской Православной Церкви (Московский Патриархат)»

УТВЕРЖДАЮ  
Проректор по учебной работе  
Нижегородской духовной семинарии  
Дьяконов А.В.



«29» мая 2023 г.

**Рабочая программа дисциплины  
«Физическая культура и спорт  
(Атлетическая гимнастика)»  
основной профессиональной образовательной программы  
высшего образования по направлению  
«Подготовка служителей и религиозного персонала  
религиозных организаций»  
профиль «Православная теология»  
(уровень бакалавриата)**

закреплена за кафедрой: Истории, филологии и церковно-практических дисциплин

форма обучения: очная

Рабочую программу дисциплины составил: Мамай А.Н., старший преподаватель.

Рабочая программа дисциплины «Физическая культура и спорт (Атлетическая гимнастика)» разработана в соответствии с ЦОС по направлению «Подготовка служителей и религиозного персонала религиозных организаций»

Составлена на основании учебного плана «Подготовка служителей и религиозного персонала религиозных организаций», утвержденного Ученым советом Нижегородской духовной семинарии протокол № 5 от «29» мая 2023 г.

Рабочая программа одобрена на заседании кафедры Истории, филологии и церковно-практических дисциплин Протокол № 5 от «26» мая 2023 г.

Заведующий кафедрой \_\_\_\_\_  Дьяконов А.В.

## 1. Цели освоения дисциплины

Целью освоения дисциплины «**Физическая культура и спорт (Атлетическая гимнастика)**» является формирование у студентов способности направленного использования разнообразных средств физической культуры и спорта для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей профессиональной деятельности.

Задачами освоения данной дисциплины являются:

- осознать роль и значение регулярных занятий физической культурой в общекультурной и профессиональной подготовке студентов;
- уметь применять свои теоретические знания из области физической культуры для поддержания здоровья;
- осуществлять индивидуальный выбор для занятий спортом
- обеспечение понимания роли физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности;
- формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями;
- овладение системой специальных знаний, практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, коррекцию имеющихся отклонений в состоянии здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, формирование профессионально значимых качеств и свойств личности;

## 2. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесённых с планируемыми результатами освоения образовательной программы

Формируемые компетенции (код и название компетенции)	Планируемые результаты обучения по дисциплине в соответствии с установленными индикаторами компетенций	Знания, умения
<b>УК-7.</b> Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и	<b>УК-7.1.</b> Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной профессиональной деятельности.	<b>Знать:</b> основные виды физических упражнений и спортивных игр, понимать ценности физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности. <b>Уметь:</b> применять на практике средства и методы физкультурно-спортивной деятельности. <b>Владеть:</b> средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования.

профессиональной деятельности	<b>УК-7.2.</b> Соблюдает нормы здорового образа жизни	нормы образа	<b>Знать:</b> основные нормы здорового образа жизни. <b>Уметь:</b> выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной физической культуры. <b>Владеть:</b> методами самостоятельного выбора вида спорта или системы физических упражнений для укрепления здоровья.
-------------------------------	--	--------------	---

### 3. Место дисциплины в структуре образовательной программы

Дисциплина «Физическая культура» является дисциплиной части, формируемой участниками образовательных отношений Блока 1 «Дисциплины» учебного плана ЦОС по направлению «Подготовка служащих и религиозного персонала религиозных организаций».

#### 3.1. Требования к предварительной подготовке обучающихся.

Для успешного изучения дисциплины обучающемуся необходимы знания по следующим дисциплинам:

- «Физическая культура и спорт»

3.2. Дисциплины и практики, для которых освоение данной дисциплины необходимо как предшествующее:

- Итоговая государственная аттестация

**4. Объём дисциплины в зачётных единицах с указанием количества академических часов, выделенных на контактную (аудиторную) работу обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий) и на самостоятельную работу обучающихся.**

Общая трудоемкость дисциплины составляет 9 зачетных единиц, 328 академических часов.

Вид работы	ИТОГО, Трудоемк. (в акад. часах)	I сем.	II сем.	III сем.	IV сем.	V сем.	VI сем.	VII сем.	VIII сем.
<b>Общая трудоёмкость</b>	<b>328 (9 з.е.)</b>	<b>72</b>		<b>72</b>	<b>72</b>		<b>112</b>		
<b>Контактные часы (аудиторная работа), в т.ч.:</b>									
Занятия лекционного типа									
Занятия в практической форме (семинары)	216	<b>54</b>		<b>54</b>	54		54		
<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	<b>112</b>	<b>18</b>		<b>18</b>	<b>18</b>		<b>58</b>		

<b>Промежуточный контроль</b>		<b>зач</b>		<b>зач</b>	<b>зач</b>		<b>зач</b>		

## 5. Содержание дисциплины

### 5. 1. Тематический план

№ п/п	Раздел дисциплины	семестр	Виды учебной работы					Формы текущего контроля успеваемости
			Лекции (час.)	Практические занятия	СРС (час.)	Всего (час.)	Компетенции	
1.	Правила техники безопасности на занятиях атлетической гимнастикой.	1		2	4	6	УК-7	Устный опрос
2.	Общая физическая подготовка.	1		13	4	17	УК-7	Устный опрос, выполнение физических упражнений
3.	Силовая подготовка	1		13	4	17	УК-7	Устный опрос, выполнение физических упражнений
4.	Упражнения атлетической гимнастики	1		13	4	17	УК-7	Устный опрос, выполнение физических упражнений
5.	Контрольные нормативы	1		13	2	15	УК-7	Устный опрос, выполнение физических упражнений
	<b>Промежуточная аттестация</b>							<b>Зачет</b>
	<b>Итого в 1 семестре</b>			<b>54</b>	<b>18</b>	<b>72</b>	<b>УК-7</b>	
1.	Правила техники безопасности на занятиях атлетической гимнастикой.	3		2	4	6	УК-7	Устный опрос
2.	Общая физическая подготовка.	3		13	4	17	УК-7	Устный опрос, выполнение физических упражнений
3.	Силовая подготовка	3		13	4	17	УК-7	Устный опрос, выполнение физических упражнений
4.	Упражнения атлетической гимнастики	3		13	4	17	УК-7	Устный опрос, выполнение физических упражнений
5.	Контрольные нормативы	3		13	2	15	УК-7	Устный опрос, выполнение физических упражнений
	<b>Промежуточная аттестация</b>							<b>Зачет</b>
	<b>Итого в 3 семестре</b>			<b>54</b>	<b>18</b>	<b>72</b>	<b>УК-7</b>	
1.	Правила техники безопасности на занятиях атлетической гимнастикой.	4		2	4	6	УК-7	Устный опрос
2.	Общая физическая подготовка.	4		13	4	17	УК-7	Устный опрос, выполнение физических упражнений
3.	Силовая подготовка	4		13	4	17	УК-7	Устный опрос, выполнение физических упражнений
4.	Упражнения атлетической гимнастики	4		13	4	17	УК-7	Устный опрос, выполнение физических упражнений
5.	Контрольные нормативы	4		13	2	15	УК-7	Устный опрос, выполнение физических упражнений

	<b>Промежуточная аттестация</b>							<b>Зачет</b>
	<b>Итого в 4 семестре</b>			<b>54</b>	<b>18</b>	<b>72</b>	<b>УК-7</b>	
1.	Правила техники безопасности на занятиях атлетической гимнастикой.	6		2	12	14	УК-7	Устный опрос
2.	Общая физическая подготовка.	6		13	12	25	УК-7	Устный опрос, выполнение физических упражнений
3.	Силовая подготовка	6		13	12	25	УК-7	Устный опрос, выполнение физических упражнений
4.	Упражнения атлетической гимнастики	6		13	12	25	УК-7	Устный опрос, выполнение физических упражнений
5.	Контрольные нормативы	6		13	10	23	УК-7	Устный опрос, выполнение физических упражнений
	<b>Промежуточная аттестация</b>							<b>Зачет</b>
	<b>Итого в 6 семестре</b>			<b>54</b>	<b>58</b>	<b>112</b>	<b>УК-7</b>	
	<b>Всего по дисциплине</b>			<b>216</b>	<b>112</b>	<b>328</b>		

## 5.2. Развёрнутый тематический план занятий лекционного типа и практических занятий

### Тема 1. Правила техники безопасности на занятиях атлетической гимнастикой.

Формируемые компетенции и индикаторы к ним

***УК-7.1.** Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной профессиональной деятельности.*

***УК-7.2.** Соблюдает нормы здорового образа жизни*

Форма проведения занятия

- практическое занятие

#### Вопросы к практическим занятиям

1. Инструктаж по технике безопасности.
2. Правила поведения при занятиях физической культурой.
3. Методы контроля над уровнем состояния важнейших систем организма.
4. ЦНС, сердечно-сосудистой и дыхательной систем, опорно-двигательного аппарата.

#### Вопросы к устному или письменному опросу

1. Приемы самоконтроля за состоянием здоровья и оценка с их помощью получаемой информации.
2. Приемы оказания первой доврачебной помощи пострадавшему при травмах и неотложных состояниях.

### Тема 2. Общая физическая подготовка.

Формируемые компетенции и индикаторы к ним

**УК-7.1.** Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной профессиональной деятельности.

**УК-7.2.** Соблюдает нормы здорового образа жизни

Форма проведения занятия

- практическое занятие

Вопросы к практическим занятиям

1. Общее развитие и укрепление организма спортсмена
2. Повышение функциональных возможностей всех органов и систем,
3. Развитие двигательной мускулатуры,
4. Улучшения координационной способности
5. Увеличение до требуемого уровня силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости
6. Исправления дефектов телосложения и осанки.

Вопросы к устному или письменному опросу

1. Назовите общие способы развития и укрепления организма
2. Как повысить функциональные возможности органов и систем организма?
3. Перечислите упражнения для развития двигательной мускулатуры, увеличения силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости
4. Как исправить дефекты телосложения?

Тема 3. Силовая подготовка.

Формируемые компетенции и индикаторы к ним

**УК-7.1.** Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной профессиональной деятельности.

**УК-7.2.** Соблюдает нормы здорового образа жизни

Форма проведения занятия

- практическое занятие

Вопросы к практическим занятиям

1. жим лежа (лучшее упражнение для увеличения массы верхней части тела, особенно грудных мышц).
2. подтягивание на перекладине (хват широкий – упражнение расширяет широчайшие мышцы и воздействует на всю плечевую область).
3. жим штанги сидя (лучшее упражнение для развития дельты, хват на 13 см шире плеч). Можно выполнять и стоя, но это ненужная нагрузка на поясницу.
4. подъем штанги на бицепсы (одно из основных упражнений для развития мышц рук, хват вначале равный ширине плеч, далее – индивидуально. Упражнение увеличивает и силу и объем – не бояться больших весов, локти неподвижны).
5. французский жим штанги (гири или гантели) стоя (расстояние между руками около 25 см, предплечья ближе к голове и неподвижны).

6. приседание со штангой на плечах (развивает мышцы бедер, пятки на опоре, держать равновесие и спину прямо для исключения травм).
7. сгибание ног на тренажере (для двуглавой мышцы бедра, движение только в коленях, которые должны свисать с тренажера).

#### Вопросы к устному или письменному опросу

1. Назовите правила выполнения силовых физических упражнений

#### Тема 4. Упражнения атлетической гимнастики.

#### Формируемые компетенции и индикаторы к ним

*УК-7.1. Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной профессиональной деятельности.*

*УК-7.2. Соблюдает нормы здорового образа жизни*

#### Форма проведения занятия

- практическое занятие

#### Вопросы к практическим занятиям

1. Жимы гантелей от плеч с разными положениями кистей (вперед, параллельно).
2. Подъем гантелей вперед (фронтальная часть дельты).
3. Разведение рук с гантелями в стороны (боковая часть).
4. Разведение гантелей в наклоне (задняя часть).
5. Сгибание рук с гантелями (стоя, сидя), хват снизу, сверху, параллельно, одной рукой, с опорой локтя о колено, попеременно.
6. Сгибание рук с гантелями, сидя на наклонной скамье, хват ладонями внутрь, вперед.
7. Выпрямление руки вверх с гантелью (стоя, сидя), двигается только предплечье, плечо фиксировано строго вверх. Выпрямление рук, лежа на скамье, хват гантелей ладонями внутрь, плечо фиксировано вертикально, двигаются только предплечья.
8. Тяга гантели к поясу в наклоне, другая рука в упоре (колени, табурет).
9. Отведение гантелей назад – вверх в наклоне (имитация гребка) с задержкой в верхней позиции на 1-2 секунды.
10. Лежа животом на скамье, тяга гантелей вверх до сгибания рук или разведение прямыми руками назад-вверх.
11. Разведение рук с гантелями, лежа на горизонтальной или наклонной скамье (варьировать угол наклона).
12. Отведение выпрямленных рук назад, лежа на горизонтальной скамье (так называемый «пуловер»). Жим тяжелых гантелей, лежа, с различными положениями кистей (ладони вперед, параллельно).
13. Подъем туловища из положения, лежа, руки с гантелью за головой, ступни закреплены.
14. Подъем ног, в положении лежа, гантель прикреплена к ступням, руки в зацепе за головой.



15. Наклон вперед, гантель в руках за головой
16. Имитация рубки дров с гантелью в руках.
17. Приседание, руки с гантелями у плеч или опущены вниз.
18. Сидя на высокой скамье, выпрямлять ногу с гантелью, прикрепленной к ступне.
19. Лежа на животе, сгибать ноги с гантелями, прикрепленными к ступням.
20. Подъем на носки, стоя на невысоком бруске, гантели у плеч.
21. Подъем на носок одной ноги, одна рука удерживает равновесие, в другой опущенной – гантель.

#### Вопросы к устному или письменному опросу

1. Назовите правила выполнения упражнений атлетической гимнастики на каждую группу мышц

### Тема 5. Контрольные нормативы

#### Формируемые компетенции и индикаторы к ним

*УК-7.1. Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной профессиональной деятельности.*

*УК-7.2. Соблюдает нормы здорового образа жизни*

#### Форма проведения занятия

- практическое занятие

#### Вопросы к практическим занятиям

1. Упражнения, развивающие физические способности, необходимые в различных областях физической деятельности человека
2. Ходьба и бег, равновесие, лазанье и перелезание, бросание и ловля предметов, поднятие и переноска грузов, переползание, преодоление различных препятствий.
3. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, руки на гимнастической скамейке
4. Поднятие туловища из положения, лежа на спине, кисти к плечам, ноги согнуты в коленях и закреплены
5. Прыжок в длину с места (см)
6. Наклон стоя на гимнастической скамейке (см)
7. Подтягивание на перекладине

#### Вопросы к устному или письменному опросу

1. Сдача контрольных нормативов по дисциплине

№	Название темы / вид учебной работы	Методика проведения занятия и оценки
---	------------------------------------	--------------------------------------

<b>1 семестр</b>		
<b>1</b>	Сгибание и разгибание рук в упоре на параллельных брусьях (кол-во раз)	<b>10 баллов</b> – 12 и более <b>5-9 баллов</b> – 8-10 <b>1-4 баллов</b> – 5-7
<b>2</b>	Метание набивного мяча из-за головы сидя (1-3кг)	<b>10 баллов</b> – 700-и более <b>5-9 баллов</b> – 600-и более <b>1-4 баллов</b> – 550- и более
<b>3</b>	Выпрыгивание из положения присед за 30 с (кол-во повторений)	<b>10 баллов</b> – 20 и более <b>5-9 баллов</b> – 15-19 <b>1-4 баллов</b> – 10-14
<b>4</b>	Приседание на одной ноге	<b>10 баллов</b> – 13- и более <b>5-9 баллов</b> – 10- и более <b>1-4 баллов</b> – 7-и более
<b>5</b>	Вис углом на перекладине	<b>10 баллов</b> – 25 сек и более <b>5-9 баллов</b> – 20 и более <b>1-4 баллов</b> – 15 и более
<b>2 семестр</b>		
<b>1</b>	Сгибание и разгибание рук в упоре на параллельных брусьях (кол-во раз)	<b>10 баллов</b> – 13 и более <b>5-9 баллов</b> – 9-11 <b>1-4 баллов</b> – 6-8
<b>2</b>	Жим штанги лежа на горизонтальной скамье (собственный вес минус 30 кг)	<b>10 баллов</b> – 10 и более <b>5-9 баллов</b> – 7 и более <b>1-4 баллов</b> – 4 и более
<b>3</b>	Метания набивного мяча от груди сидя (1-3кг)	<b>10 баллов</b> – 610 см. <b>5-9 баллов</b> – 510 см. <b>1-4 баллов</b> – 480 см.
<b>4</b>	Приседание на одной ноге, стоя на степе опора о гладкую стену (на каждой ноге) (кол-во раз)	<b>10 баллов</b> – 14 и более <b>5-9 баллов</b> – 11 и более <b>1-4 баллов</b> – 8 и более
<b>5</b>	Прыжки на скакалке (за 30с)	<b>10 баллов</b> – 70 и более <b>5-9 баллов</b> – 65 <b>1-4 баллов</b> - 55
<b>3 семестр</b>		
<b>1</b>	Жим штанги лежа на горизонтальной скамье (собственный вес минус 20 кг)	<b>10 баллов</b> – 10 и более раз <b>5-9 баллов</b> – 7 раз <b>1-4 баллов</b> – 4 раз
<b>2</b>	Приседание со штангой на плечах (собственный вес минус 30 кг)	<b>10 баллов</b> – 10 раз <b>5-9 баллов</b> – 7 раз <b>1-4 баллов</b> – 4 раз
<b>3</b>	Становая тяга на прямых ногах (собственный вес минус 30 кг)	<b>10 баллов</b> – 10 раз <b>5-9 баллов</b> – 7 раз <b>1-4 баллов</b> – 4 раз
<b>4</b>	Вис углом на перекладине	<b>10 баллов</b> – 25 с <b>5-9 баллов</b> – 20 с

		<b>1-4 баллов – 15 с</b>
<b>5</b>	Сгибание и разгибание рук в упоре на параллельных брусьях (кол-во раз)	<b>10 баллов – 14</b> <b>5-9 баллов – 12</b> <b>1-4 баллов - 8</b>
<b>5 семестр</b>		
<b>1</b>	Жим штанги лежа на горизонтальной скамье (собственный вес минус 20 кг)	<b>10 баллов – 12 раз</b> <b>5-9 баллов – 8 раз</b> <b>1-4 баллов – 5 раз</b>
<b>2</b>	Приседание со штангой на плечах (собственный вес минус 30 кг)	<b>10 баллов – 12 раз</b> <b>5-9 баллов – 8 раз</b> <b>1-4 баллов – 5 раз</b>
<b>3</b>	Становая тяга на прямых ногах (собственный вес минус 30 кг)	<b>10 баллов – 12 раз</b> <b>5-9 баллов – 8 раз</b> <b>1-4 баллов – 5 раз</b>
<b>4</b>	Метание набивного мяча из-за головы сидя (2-3 кг)	<b>10 баллов – 640 см</b> <b>5-9 баллов – 540 см</b> <b>1-4 баллов – 450 см</b>
<b>5</b>	Сгибание и разгибание рук в упоре на параллельных брусьях (кол-во раз)	<b>10 баллов – 15</b> <b>5-9 баллов – 13</b> <b>1-4 баллов - 10</b>
<b>6 семестр</b>		
<b>1</b>	Жим штанги лежа на горизонтальной скамье (собственный вес минус 20 кг)	<b>10 баллов – 12 раз</b> <b>5-9 баллов – 10 раз</b> <b>1-4 баллов – 7 раз</b>
<b>2</b>	Приседание со штангой на плечах (собственный вес минус 30 кг)	<b>10 баллов – 12 раз</b> <b>5-9 баллов – 10 раз</b> <b>1-4 баллов – 7 раз</b>
<b>3</b>	Становая тяга на прямых ногах (собственный вес минус 30 кг)	<b>10 баллов – 12 раз</b> <b>5-9 баллов – 10 раз</b> <b>1-4 баллов – 7 раз</b>
<b>4</b>	Рывок гири из положения стоя (16 кг)	<b>10 баллов – 20 раз</b> <b>5-9 баллов – 15 раз</b> <b>1-4 баллов – 12 раз</b>
<b>5</b>	Вис углом на перекладине	<b>10 баллов – 30 с</b> <b>5-9 баллов – 25 с</b> <b>1-4 баллов – 15 с</b>
<b>7 семестр</b>		
<b>1</b>	Жим штанги лежа на горизонтальной скамье (собственный вес минус 20 кг)	<b>10 баллов – 12 раз</b> <b>5-9 баллов – 10 раз</b> <b>1-4 баллов – 7 раз</b>
<b>2</b>	Приседание со штангой на плечах (собственный вес минус 30 кг)	<b>10 баллов – 12 раз</b> <b>5-9 баллов – 10 раз</b> <b>1-4 баллов – 7 раз</b>
<b>3</b>	Становая тяга на прямых ногах	<b>10 баллов – 12 раз</b>

	(собственный вес минус 30 кг)	<b>5-9 баллов – 10 раз</b> <b>1-4 баллов – 7 раз</b>
<b>4</b>	Рывок гири из положения стоя (16 кг)	<b>10 баллов – 20 раз</b> <b>5-9 баллов – 15 раз</b> <b>1-4 баллов – 12 раз</b>
<b>5</b>	Вис углом на перекладине	<b>10 баллов – 30 с</b> <b>5-9 баллов – 25 с</b> <b>1-4 баллов – 15 с</b>

## 6. Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине

### 6.1. Виды самостоятельной внеаудиторной работы

1. Проработка учебного материала;
2. Подготовка к устным и письменным опросам;
3. Подготовка к выполнению физических упражнений

№ п/п	Раздел дисциплины	семестр	СРС (час.)	Всего (час.)	Виды и содержание самостоятельной работы	Форма отчетности
1.	Правила техники безопасности на занятиях атлетической гимнастикой.	1	4	6	Проработка учебного материала; Подготовка к устным и письменным опросам; Подготовка к выполнению физических упражнений	Устный опрос, выполнение физических упражнений
2.	Общая физическая подготовка.	1	4	17	Проработка учебного материала; Подготовка к устным и письменным опросам; Подготовка к выполнению физических упражнений	Устный опрос, выполнение физических упражнений
3.	Силовая подготовка	1	4	17	Проработка учебного материала; Подготовка к устным и письменным опросам; Подготовка к выполнению физических упражнений	Устный опрос, выполнение физических упражнений
4.	Упражнения атлетической гимнастики	1	4	17	Проработка учебного материала; Подготовка к устным и письменным опросам; Подготовка к выполнению физических упражнений	Устный опрос, выполнение физических упражнений
5.	Контрольные нормативы	1	2	15	Проработка учебного материала; Подготовка к устным и письменным опросам; Подготовка к выполнению физических упражнений	Устный опрос, выполнение физических упражнений
	<b>Промежуточная аттестация</b>					<b>Зачет</b>

	<b>Итого в 1 семестре</b>		<b>18</b>	<b>72</b>		
1.	Правила техники безопасности на занятиях атлетической гимнастикой.	3	4	6	Проработка учебного материала; Подготовка к устным и письменным опросам; Подготовка к выполнению физических упражнений	Устный опрос, выполнение физических упражнений
2.	Общая физическая подготовка.	3	4	17	Проработка учебного материала; Подготовка к устным и письменным опросам; Подготовка к выполнению физических упражнений	Устный опрос, выполнение физических упражнений
3.	Силовая подготовка	3	4	17	Проработка учебного материала; Подготовка к устным и письменным опросам; Подготовка к выполнению физических упражнений	Устный опрос, выполнение физических упражнений
4.	Упражнения атлетической гимнастики	3	4	17	Проработка учебного материала; Подготовка к устным и письменным опросам; Подготовка к выполнению физических упражнений	Устный опрос, выполнение физических упражнений
5.	Контрольные нормативы	3	2	15	Проработка учебного материала; Подготовка к устным и письменным опросам; Подготовка к выполнению физических упражнений	Устный опрос, выполнение физических упражнений
	<b>Промежуточная аттестация</b>					<b>Зачет</b>
	<b>Итого в 3 семестре</b>		<b>18</b>	<b>72</b>		
1.	Правила техники безопасности на занятиях атлетической гимнастикой.	4	4	6	Проработка учебного материала; Подготовка к устным и письменным опросам; Подготовка к выполнению физических упражнений	Устный опрос, выполнение физических упражнений
2.	Общая физическая подготовка.	4	4	17	Проработка учебного материала; Подготовка к устным и письменным опросам; Подготовка к выполнению физических упражнений	Устный опрос, выполнение физических упражнений
3.	Силовая подготовка	4	4	17	Проработка учебного материала; Подготовка к устным и письменным опросам; Подготовка к выполнению физических упражнений	Устный опрос, выполнение физических упражнений
4.	Упражнения атлетической гимнастики	4	4	17	Проработка учебного материала; Подготовка к устным и письменным опросам; Подготовка к выполнению физических упражнений	Устный опрос, выполнение физических упражнений
5.	Контрольные нормативы	4	2	15	Проработка учебного материала;	Устный опрос, выполнение физических упражнений

					Подготовка к устным и письменным опросам; Подготовка к выполнению физических упражнений	
	<b>Промежуточная аттестация</b>					<b>Зачет</b>
	<b>Итого в 4 семестре</b>		<b>18</b>	<b>72</b>		
1.	Правила техники безопасности на занятиях атлетической гимнастикой.	6	12	14	Проработка учебного материала; Подготовка к устным и письменным опросам; Подготовка к выполнению физических упражнений	Устный опрос, выполнение физических упражнений
2.	Общая физическая подготовка.	6	12	25	Проработка учебного материала; Подготовка к устным и письменным опросам; Подготовка к выполнению физических упражнений	Устный опрос, выполнение физических упражнений
3.	Силовая подготовка	6	12	25	Проработка учебного материала; Подготовка к устным и письменным опросам; Подготовка к выполнению физических упражнений	Устный опрос, выполнение физических упражнений
4.	Упражнения атлетической гимнастики	6	12	25	Проработка учебного материала; Подготовка к устным и письменным опросам; Подготовка к выполнению физических упражнений	Устный опрос, выполнение физических упражнений
5.	Контрольные нормативы	6	10	23	Проработка учебного материала; Подготовка к устным и письменным опросам; Подготовка к выполнению физических упражнений	Устный опрос, выполнение физических упражнений
	<b>Промежуточная аттестация</b>					<b>Зачет</b>
	<b>Итого в 6 семестре</b>		<b>58</b>	<b>112</b>		
	<b>Всего по дисциплине</b>		<b>112</b>	<b>328</b>		

## 7. Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации обучающихся

### Контрольные нормативы

№	Название темы / вид учебной работы	Методика проведения занятия и оценки
<b>1 семестр</b>		
<b>1</b>	Сгибание и разгибание рук в упоре на параллельных брусьях (кол-во раз)	<b>10 баллов</b> – 12 и более <b>5-9 баллов</b> – 8-10 <b>1-4 баллов</b> – 5-7
<b>2</b>	Метание набивного мяча из-за головы сидя (1-3кг)	<b>10 баллов</b> – 700-и более <b>5-9 баллов</b> – 600-и более

		<b>1-4 баллов – 550- и более</b>
<b>3</b>	Выпрыгивание из положения присед за 30 с (кол-во повторений)	<b>10 баллов – 20 и более</b> <b>5-9 баллов – 15-19</b> <b>1-4 баллов – 10-14</b>
<b>4</b>	Приседание на одной ноге	<b>10 баллов – 13- и более</b> <b>5-9 баллов – 10- и более</b> <b>1-4 баллов – 7-и более</b>
<b>5</b>	Вис углом на перекладине	<b>10 баллов – 25 сек и более</b> <b>5-9 баллов – 20 и более</b> <b>1-4 баллов – 15 и более</b>
<b>2 семестр</b>		
<b>1</b>	Сгибание и разгибание рук в упоре на параллельных брусьях (кол-во раз)	<b>10 баллов – 13 и более</b> <b>5-9 баллов – 9-11</b> <b>1-4 баллов – 6-8</b>
<b>2</b>	Жим штанги лежа на горизонтальной скамье (собственный вес минус 30 кг)	<b>10 баллов – 10 и более</b> <b>5-9 баллов – 7 и более</b> <b>1-4 баллов – 4 и более</b>
<b>3</b>	Метания набивного мяча от груди сидя (1-3кг)	<b>10 баллов – 610 см.</b> <b>5-9 баллов – 510 см.</b> <b>1-4 баллов – 480 см.</b>
<b>4</b>	Приседание на одной ноге, стоя на степе опора о гладкую стену (на каждой ноге) (кол-во раз)	<b>10 баллов – 14 и более</b> <b>5-9 баллов – 11 и более</b> <b>1-4 баллов – 8 и более</b>
<b>5</b>	Прыжки на скакалке (за 30с)	<b>10 баллов – 70 и более</b> <b>5-9 баллов – 65</b> <b>1-4 баллов - 55</b>
<b>3 семестр</b>		
<b>1</b>	Жим штанги лежа на горизонтальной скамье (собственный вес минус 20 кг)	<b>10 баллов – 10 и более раз</b> <b>5-9 баллов – 7 раз</b> <b>1-4 баллов – 4 раз</b>
<b>2</b>	Приседание со штангой на плечах (собственный вес минус 30 кг)	<b>10 баллов – 10 раз</b> <b>5-9 баллов – 7 раз</b> <b>1-4 баллов – 4 раз</b>
<b>3</b>	Становая тяга на прямых ногах (собственный вес минус 30 кг)	<b>10 баллов – 10 раз</b> <b>5-9 баллов – 7 раз</b> <b>1-4 баллов – 4 раз</b>
<b>4</b>	Вис углом на перекладине	<b>10 баллов – 25 с</b> <b>5-9 баллов – 20 с</b> <b>1-4 баллов – 15 с</b>
<b>5</b>	Сгибание и разгибание рук в упоре на параллельных брусьях (кол-во раз)	<b>10 баллов – 14</b> <b>5-9 баллов – 12</b> <b>1-4 баллов - 8</b>
<b>5 семестр</b>		
<b>1</b>	Жим штанги лежа на горизонтальной	<b>10 баллов – 12 раз</b>

	скамье (собственный вес минус 20 кг)	<b>5-9 баллов – 8 раз</b> <b>1-4 баллов – 5 раз</b>
<b>2</b>	Приседание со штангой на плечах (собственный вес минус 30 кг)	<b>10 баллов – 12 раз</b> <b>5-9 баллов – 8 раз</b> <b>1-4 баллов – 5 раз</b>
<b>3</b>	Становая тяга на прямых ногах (собственный вес минус 30 кг)	<b>10 баллов – 12 раз</b> <b>5-9 баллов – 8 раз</b> <b>1-4 баллов – 5 раз</b>
<b>4</b>	Метание набивного мяча из-за головы сидя (2-3 кг)	<b>10 баллов – 640 см</b> <b>5-9 баллов – 540 см</b> <b>1-4 баллов – 450 см</b>
<b>5</b>	Сгибание и разгибание рук в упоре на параллельных брусьях (кол-во раз)	<b>10 баллов – 15</b> <b>5-9 баллов – 13</b> <b>1-4 баллов – 10</b>
<b>6 семестр</b>		
<b>1</b>	Жим штанги лежа на горизонтальной скамье (собственный вес минус 20 кг)	<b>10 баллов – 12 раз</b> <b>5-9 баллов – 10 раз</b> <b>1-4 баллов – 7 раз</b>
<b>2</b>	Приседание со штангой на плечах (собственный вес минус 30 кг)	<b>10 баллов – 12 раз</b> <b>5-9 баллов – 10 раз</b> <b>1-4 баллов – 7 раз</b>
<b>3</b>	Становая тяга на прямых ногах (собственный вес минус 30 кг)	<b>10 баллов – 12 раз</b> <b>5-9 баллов – 10 раз</b> <b>1-4 баллов – 7 раз</b>
<b>4</b>	Рывок гири из положения стоя (16 кг)	<b>10 баллов – 20 раз</b> <b>5-9 баллов – 15 раз</b> <b>1-4 баллов – 12 раз</b>
<b>5</b>	Вис углом на перекладине	<b>10 баллов – 30 с</b> <b>5-9 баллов – 25 с</b> <b>1-4 баллов – 15 с</b>
<b>7 семестр</b>		
<b>1</b>	Жим штанги лежа на горизонтальной скамье (собственный вес минус 20 кг)	<b>10 баллов – 12 раз</b> <b>5-9 баллов – 10 раз</b> <b>1-4 баллов – 7 раз</b>
<b>2</b>	Приседание со штангой на плечах (собственный вес минус 30 кг)	<b>10 баллов – 12 раз</b> <b>5-9 баллов – 10 раз</b> <b>1-4 баллов – 7 раз</b>
<b>3</b>	Становая тяга на прямых ногах (собственный вес минус 30 кг)	<b>10 баллов – 12 раз</b> <b>5-9 баллов – 10 раз</b> <b>1-4 баллов – 7 раз</b>
<b>4</b>	Рывок гири из положения стоя (16 кг)	<b>10 баллов – 20 раз</b> <b>5-9 баллов – 15 раз</b> <b>1-4 баллов – 12 раз</b>
<b>5</b>	Вис углом на перекладине	<b>10 баллов – 30 с</b>



		<b>5-9 баллов – 25 с</b> <b>1-4 баллов – 15 с</b>
--	--	--

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

№	Автор, название, место издания, издательство, год издания учебной и учебно-методической литературы
	<b><i>Основная литература</i></b>
1.	1. Витун, В. Г. Силовая подготовка студентов в процессе высшего образования : учебное пособие / В. Г. Витун, М. И. Кабышева. – Оренбург : Оренбургский государственный университет, 2014. – 110 с. : табл. – Режим доступа: по подписке. – URL: <a href="https://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=330602">https://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=330602</a>
2.	2. Небытова, Л. А. Физическая культура : учебное пособие : [16+] / Л. А. Небытова, М. В. Катренко, Н. И. Соколова ; Северо-Кавказский федеральный университет. – Ставрополь : Северо-Кавказский Федеральный университет (СКФУ), 2017. – 269 с. : ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <a href="https://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=483844">https://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=483844</a>
	<b><i>Дополнительная литература</i></b>
1.	1. Жданов, В. Ю. Настольный теннис: обучение за 5 шагов : [12+] / В. Ю. Жданов, И. Ю. Жданов, Ю. А. Милоданова. – Москва : Спорт, 2015. – 128 с. : ил., табл. – Режим доступа: по подписке. – URL: <a href="https://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=430429">https://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=430429</a>
2.	Здоровый образ жизни : учебное пособие / В. А. Пискунов, М. Р. Максиняева, Л. П. Тупицына, и др. ; Московский педагогический государственный университет. – Москва : Московский педагогический государственный университет (МПГУ), 2012. – 86 с. – Режим доступа: по подписке. – URL: <a href="https://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=363869">https://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=363869</a>
3.	Чертов, Н. В. Физическая культура : учебное пособие : [16+] / Н. В. Чертов ; Южный федеральный университет, Педагогический институт, Факультет физической культуры и спорта. – Ростов-на-Дону : Южный федеральный университет, 2012. – 118 с. – Режим доступа: по подписке. – URL: <a href="https://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=24113">https://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=24113</a>

## **9. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины**

Учебный материал раздела направлен на повышение уровня функциональных и двигательных способностей, формирование необходимых качеств и свойств личности, на овладение методами и средствами физкультурно-спортивной деятельности, на приобретение личного опыта направленного использования средств физической культуры и спорта.

Практический раздел программы реализуется на методико-практических и учебно-тренировочных занятиях в учебных группах.

а) Методико-практические занятия предусматривают освоение основных методов и способов формирования учебных, профессиональных и жизненных умений и навыков средствами физической культуры и спорта. При проведении методико-практических занятий рекомендуется придерживаться следующей примерной схемы: – в соответствии с планируемой темой занятия, преподаватель дает студентам задание по ознакомлению с рекомендуемой литературой и необходимые указания по ее освоению; – кратко объясняет методы обучения и при необходимости показывает соответствующие приемы, способы выполнения физических упражнений, для достижения необходимых результатов по изучаемой методике; – студенты практически при взаимоконтроле воспроизводят тематические задания под наблюдением преподавателя; – студентам выдаются индивидуальные рекомендации по практическому самосовершенствованию тематических действий, приемов, способов. Под руководством преподавателя обсуждаются и анализируются итоги выполнения задания.

б) Учебно – тренировочные занятия предусматривают овладение основными методами и способами формирования учебных, профессиональных и жизненных умений и навыков с помощью средств физической культуры и спорта.

## **10. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем**

- 1.** Возможность доступа в сеть интернет;
- 2.** Функционирование мультимедийного оборудования в аудитории для лекционных и практических занятий;
- 3.** ЭБС «Университетская библиотека on-line».

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

1	- спортивный зал;
2	- спортивные снаряды для атлетической гимнастики;
3	- интерактивная доска или аналогичное мультимедийное оборудование