

МИНИСТЕРСТВО СЕЛЬСКОГО ХОЗЯЙСТВА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«КУБАНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ АГРАРНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ  
ИМЕНИ И.Т.ТРУБИЛИНА»

ФАКУЛЬТЕТ УПРАВЛЕНИЯ

УТВЕРЖДАЮ

Декан факультета  
управления

профессор В. Г. Кудряков

23 марта 2022 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

«Элективные курсы по физической культуре и спорту:  
Атлетическая гимнастика»

Направление подготовки  
38.03.04 «Государственное и муниципальное управление»

Направленность  
«Государственное и муниципальное управление»


Уровень высшего образования  
Бакалавриат

Форма обучения  
Очная, очно-заочная

Краснодар  
2022

Рабочая программа дисциплины «Элективные курсы по физической культуре и спорту: Атлетическая гимнастика» разработана на основе ФГОС ВО 38.03.04 «Государственное и муниципальное управление», утвержденного приказом Министерства образования и науки РФ 13 августа 2020 г. № 1016.

Авторы:  
доцент

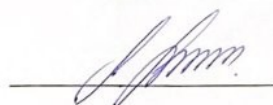
  
С.В. Сень

Старший преподаватель

  
А.А. Желтов


Рабочая программа обсуждена и рекомендована к утверждению решением кафедры физического воспитания от 21.02.2022 г., протокол № 6

И. о. зав. кафедрой  
к.э.н., доцент

  
А.В. Яни

Рабочая программа одобрена на заседании методической комиссии факультета управления 22.03.2022 г., протокол № 3.

Председатель  
методической комиссии  
к.э.н., доцент

  
М. А. Нестеренко

Руководитель  
основной профессиональной  
образовательной программы  
д.э.н., доцент

  
Е. Н. Белкина

## **1 Цель и задачи освоения дисциплины**

**Целью** освоения дисциплины «Элективные курсы по физической культуре и спорту. Атлетическая гимнастика» является формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей профессиональной деятельности.

### **Задачи**

- сформировать у обучающихся устойчивую положительную мотивацию к учебным занятиям, участию в соревнованиях и научно-практических конференциях по физической культуре.
- развивать у обучающихся знания по теории, истории и методике физической культуры на основе инновационных технологий обучения.
- обучить обучающихся практическим умениям и навыкам занятий различными видами спорта, современными двигательными и оздоровительными системами.
- сформировать у обучающихся готовность применять спортивные и оздоровительные технологии для достижения высокого уровня физического здоровья и поддержания его в процессе обучения в вузе, дальнейшей профессиональной деятельности.
- развивать у обучающихся индивидуально-психологические и социально-психологические качества и свойства личности, необходимые для успешной учебной и профессиональной деятельности.

## **2 Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения ОПОП ВО**

**В результате освоения дисциплины формируются следующие компетенции:**

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

## **3 Место дисциплины в структуре ОПОП ВО**

«Элективные курсы по физической культуре и спорту. Атлетическая гимнастика» является дисциплиной части, формируемой участниками образовательных отношений ОПОП ВО подготовки обучающихся по направлению подготовки 38.03.04 Государственное и муниципальное управление, направленность «Государственное и муниципальное управление».

#### 4 Объем дисциплины (328 часов)

Виды учебной работы	Объем, часов	
	Очная	Очно-заочная
<b>Контактная работа</b> в том числе: – аудиторная по видам учебных занятий	222	30
– лекции		
– практические - лабораторные	216	24
– внеаудиторная		
– зачет	6	6
– экзамен		
– защита курсовых работ (проектов)		
<b>Самостоятельная работа</b> в том числе:	106	298
– курсовая работа (проект)		
– прочие виды самостоятельной работы		
<b>Итого по дисциплине</b>	328	328
в том числе в форме практической подготовки		

#### 5 Содержание дисциплины

Дисциплина изучается на 1,2,3 курсе, в 1,2,3,4,5,6 семестре по учебному плану очной и очно-заочной формы обучения.

#### Содержание и структура дисциплины по очной форме обучения.

№ п/п	Тема. Основные вопросы	Формируемые компетенции	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах)	
				Практические занятия	Самостоятельная работа
1.	<u>Вводное занятие.</u> Знакомство с техникой безопасности при занятиях в тренажёрном зале, расписанием занятий, с содержанием программы курса. Инструктаж по ТБ.	УК-7	1	2	2
2.	<u>Общеразвивающие упражнения (ОРУ)</u>	УК-7	1	4	1
3.	<u>Общая физическая подготовка (ОФП)</u>	УК-7	1	2	2

№ п/п	Тема. Основные вопросы	Формируемые компетенции	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах)	
				Практиче- ские занятия	Самостоя- тельная работа
	Развитие силы, силовой выносливости, общей выносливости, ловкости, скоростно-силовых качеств, гибкости. Кроссовая подготовка.				
4.	<u>Специальная физическая подготовка</u> Развитие мышц избирательно. Упражнения для развития мышц брюшного пресса; Упражнения для развития мышц спины; Упражнения для развития большой грудной мышцы; Упражнения для двухглавой мышцы бедра Упражнения для мышц голени. Упражнение для мышц шеи. Укрепление опорно-двигательного аппарата, мышц связок. Упражнения на расслабление мышц:	УК-7	1	4	2
5.	<u>Специальная физическая подготовка</u> Развитие силы упражнениями с отягощением и с собственным весом.	УК-7	1	4	2
6.	<u>Специальная физическая подготовка</u> Развитие специальной силовой выносливости.	УК-7	1	4	2
7.	<u>Обучение техники выполнения рывка гири.</u> Махи рывковые попеременно каждой рукой, махи гири с подрывом, махи двумя руками тяжелой гири, рывок одной рукой.	УК-7	1	4	2
8.	<u>Обучение техники выполнения толчка двух гирь</u> Полутолчок гири одной и двумя руками, швунг штанги с груди и из-за головы, толчок гири одной рукой, толчок гири двумя руками	УК-7	1	4	2
9.	Совершенствование Рывка гири одной рукой Махи рывковые попеременно каждой рукой, махи гири с подрывом, махи двумя руками тяжелой гири, рывок одной рукой.	УК-7	1	4	2
10.	Совершенствование Толчка гири двумя руками Полутолчок гири одной и двумя руками, швунг штанги с груди и из-за головы, толчок гири одной рукой, толчок гири двумя руками	УК-7	1	4	2
<b>ИТОГО ЗА СЕМЕСТР</b>				36	19
1.	<u>Общеразвивающие упражнения (ОРУ)</u>	УК-7	2		
2.	<u>Общая физическая подготовка (ОФП)</u> Развитие силы, силовой выносливости, общей выносливости, ловкости, скоростно-силовых качеств, гибкости. Кроссовая подготовка.	УК-7	2	4	2
3.	<u>Специальная физическая подготовка</u>	УК-7	2	4	2

№ п/п	Тема. Основные вопросы	Формируемые компетенции	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах)	
				Практические занятия	Самостоятельная работа
	Развитие мышц избирательно. Упражнения для развития мышц брюшного пресса; Упражнения для развития мышц спины; Упражнения для развития большой грудной мышцы; Упражнения для двухглавой мышцы бедра Упражнения для мышц голени. Упражнение для мышц шеи. Укрепление опорно-двигательного аппарата, мышц связок. Упражнения на расслабление мышц:				
4.	<u>Специальная физическая подготовка</u> Развитие силы упражнениями с отягощением и с собственным весом.	УК-7	2	4	2
5.	<u>Специальная физическая подготовка</u> Развитие специальной силовой выносливости.	УК-7	2	4	2
6.	<u>Обучение техники выполнения рывка гири.</u> Махи рывковые попеременно каждой рукой, махи гири с подрывом, махи двумя руками тяжелой гири, рывок одной рукой.	УК-7	2	4	2
7.	<u>Обучение техники выполнения толчка двух гир</u> Полутолчок гири одной и двумя руками, швунг штанги с груди и из-за головы, толчок гири одной рукой, толчок гири двумя руками	УК-7	2	4	2
8.	Совершенствование Рывка гири одной рукой Махи рывковые попеременно каждой рукой, махи гири с подрывом, махи двумя руками тяжелой гири, рывок одной рукой.	УК-7	2	4	2
9.	Совершенствование Толчка гири двумя руками Полутолчок гири одной и двумя руками, швунг штанги с груди и из-за головы, толчок гири одной рукой, толчок гири двумя руками	УК-7	2	4	2
<b>ИТОГО ЗА СЕМЕСТР</b>				36	18
1.	<u>Вводное занятие.</u> Знакомство с техникой безопасности при занятиях в тренажёрном зале, расписанием занятий, с содержанием программы курса. Инструктаж по ТБ.	УК-7	3	2	2
2.	<u>Общеразвивающие упражнения (ОРУ)</u>	УК-7	3	4	2
3.	<u>Общая физическая подготовка (ОФП)</u> Развитие силы, силовой выносливости, общей выносливости, ловкости, скоростно-силовых качеств, гибкости. Кроссовая подготовка.	УК-7	3	2	2
4.	<u>Специальная физическая подготовка</u>	УК-7	3	4	2

№ п/п	Тема. Основные вопросы	Формируемые компетенции	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах)	
				Практиче- ские занятия	Самостоя- тельная работа
	Развитие мышц избирательно. Упражнения для развития мышц брюшного пресса; Упражнения для развития мышц спины; Упражнения для развития большой грудной мышцы; Упражнения для двухглавой мышцы бедра Упражнения для мышц голени. Упражнение для мышц шеи. Укрепление опорно-двигательного аппарата, мышц связок. Упражнения на расслабление мышц:				
5.	<u>Специальная физическая подготовка</u> Развитие силы упражнениями с отягощением и с собственным весом.	УК-7	3	4	2
6.	<u>Специальная физическая подготовка</u> Развитие специальной силовой выносливости.	УК-7	3	4	2
7.	Закрепление техники выполнения рывка гири. Махи рывковые попеременно каждой рукой, махи гири с подрывом, махи двумя руками тяжелой гири, рывок одной рукой.	УК-7	3	4	2
8.	Закрепление техники выполнения толчка двух гирь Полутолчок гири одной и двумя руками, швунг штанги с груди и из-за головы, толчок гири одной рукой, толчок гири двумя руками	УК-7	3	4	2
9.	Совершенствование Рывка гири одной рукой Махи рывковые попеременно каждой рукой, махи гири с подрывом, махи двумя руками тяжелой гири, рывок одной рукой.	УК-7	3	4	2
10.	Совершенствование Толчка гири двумя руками Полутолчок гири одной и двумя руками, швунг штанги с груди и из-за головы, толчок гири одной рукой, толчок гири двумя руками	УК-7	3	4	2
<b>ИТОГО ЗА СЕМЕСТР</b>				36	20
1.	<u>Общеразвивающие упражнения (ОРУ)</u>	УК-7	4		
2.	<u>Общая физическая подготовка (ОФП)</u> Развитие силы, силовой выносливости, общей выносливости, ловкости, скоростно-силовых качеств, гибкости. Кроссовая подготовка.	УК-7	4	4	2
3.	<u>Специальная физическая подготовка</u> Развитие мышц избирательно. Упражнения для развития мышц брюшного пресса; Упражнения для развития мышц спины;	УК-7	4	4	2

№ п/п	Тема. Основные вопросы	Формируемые компетенции	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах)	
				Практические занятия	Самостоятельная работа
	Упражнения для развития большой грудной мышцы; Упражнения для двухглавой мышцы бедра Упражнения для мышц голени. Упражнение для мышц шеи. Укрепление опорно-двигательного аппарата, мышц связок. Упражнения на расслабление мышц:				
4.	<u>Специальная физическая подготовка</u> Развитие силы упражнениями с отягощением и с собственным весом.	УК-7	4	4	2
5.	<u>Специальная физическая подготовка</u> Развитие специальной силовой выносливости.	УК-7	4	4	2
6.	<u>Закрепление техники выполнения рывка гири.</u> Махи рывковые попеременно каждой рукой, махи гири с подрывом, махи двумя руками тяжелой гири, рывок. Закрепление одной рукой.	УК-7	4	4	2
7.	<u>Обучение техники выполнения толчка двух гирь</u> Полутолчок гири одной и двумя руками, швунг штанги с груди и из-за головы, толчок гири одной рукой, толчок гири двумя руками	УК-7	4	4	2
8.	Совершенствование Рывка гири одной рукой Махи рывковые попеременно каждой рукой, махи гири с подрывом, махи двумя руками тяжелой гири, рывок одной рукой.	УК-7	4	4	2
9.	<u>Совершенствование</u> <u>Толчка гири двумя руками</u> Полутолчок гири одной и двумя руками, швунг штанги с груди и из-за головы, толчок гири одной рукой, толчок гири двумя руками	УК-7	4	4	2
<b>ИТОГО ЗА СЕМЕСТР</b>				36	18
1.	<u>Вводное занятие.</u> Знакомство с техникой безопасности при занятиях в тренажёрном зале, расписанием занятий, с содержанием программы курса. Инструктаж по ТБ.	УК-7	5	2	2
2.	<u>Общеразвивающие упражнения (ОРУ)</u>	УК-7	5	4	2
3.	<u>Общая физическая подготовка (ОФП)</u> Развитие силы, силовой выносливости, общей выносливости, ловкости, скоростно-силовых качеств, гибкости. Кроссовая подготовка.	УК-7	5	4	2
4.	<u>Специальная физическая подготовка</u> Развитие мышц избирательно. Упражнения для развития мышц брюшного пресса; Упражнения для развития мышц спины; Упражнения для развития большой грудной	УК-7	5	4	2



№ п/п	Тема. Основные вопросы	Формируемые компетенции	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах)	
				Практические занятия	Самостоятельная работа
	мышцы; Упражнения для двухглавой мышцы бедра Упражнения для мышц голени. Упражнение для мышц шеи. Укрепление опорно-двигательного аппарата, мышц связок. Упражнения на расслабление мышц:				
5.	<u>Специальная физическая подготовка</u> Развитие силы упражнениями с отягощением и с собственным весом.	УК-7	5	4	1
6.	<u>Специальная физическая подготовка</u> Развитие специальной силовой выносливости.	УК-7	5	6	2
7.	<u>Совершенствование техники выполнения рывка гири. 20кг,24 кг,32кг.</u> Махи рывковые попеременно каждой рукой 24-32 кг, махи гири с подрывом, махи двумя руками тяжелой гири 32-40кг, рывок одной рукой 24-32кг.	УК-7	5	6	2
8.	<u>Совершенствование техники выполнения толчка двух гирь</u> Полутолчок гири одной и двумя руками, швунг штанги с груди и из-за головы, толчок гири одной рукой 24-32кг, толчок гирь двумя руками 24+24кг,32+32кг	УК-7	5	6	2
<b>ИТОГО ЗА СЕМЕСТР</b>				36	15
1.	<u>Общеразвивающие упражнения (ОРУ)</u>			2	1
2.	<u>Общая физическая подготовка (ОФП)</u> Развитие силы, силовой выносливости, общей выносливости, ловкости, скоростно-силовых качеств, гибкости. Кроссовая подготовка.	УК-7	6	4	2
3.	<u>Специальная физическая подготовка</u> Развитие мышц избирательно. Упражнения для развития мышц брюшного пресса; Упражнения для развития мышц спины; Упражнения для развития большой грудной мышцы; Упражнения для двухглавой мышцы бедра Упражнения для мышц голени. Упражнение для мышц шеи. Укрепление опорно-двигательного аппарата, мышц, связок. Упражнения на расслабление мышц:	УК-7	6	6	2
4.	<u>Специальная физическая подготовка</u> Развитие силы упражнениями с отягощением и с собственным весом.	УК-7	6	6	2
5.	<u>Специальная физическая подготовка</u>	УК-7	6	6	2

№ п/п	Тема. Основные вопросы	Формируемые компетенции	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах)	
				Практиче- ские занятия	Самостоя- тельная работа
	Развитие специальной силовой выносливости.				
6.	<u>Совершенствование техники выполнения рывка гири. 20кг,24 кг,32кг.</u> Махи рывковые попеременно каждой рукой 24-32 кг, махи гири с подрывом, махи двумя руками тяжелой гири 32-40кг , рывок одной рукой 24-32 кг .	УК-7	6	6	2
7.	<u>Совершенствование техники выполнения толчка двух гирь</u> <u>Полутолчок гири одной и двумя руками, швунг штанги с груди и из-за головы, толчок гири одной рукой 24-32кг, толчок гирь двумя руками 24+24кг,32+32кг</u>	УК-7	6	6	2
ИТОГО ЗА СЕМЕСТР				36	16
Итого				<b>216</b>	<b>106</b>

### Содержание и структура дисциплины по очно-заочной форме обучения

№ п/п	Тема. Основные вопросы	Формируемые компетенции	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах)	
				Практиче- ские занятия	Самостоя- тельная работа
1.	<u>Вводное занятие.</u> Знакомство с техникой безопасности при занятиях в тренажёрном зале, расписанием занятий, с содержанием программы курса. Инструктаж по ТБ.	УК-7	1	1	6
2.	<u>Общеразвивающие упражнения (ОРУ)</u>	УК-7	1		6
3.	<u>Общая физическая подготовка (ОФП)</u> Развитие силы, силовой выносливости, общей выносливости, ловкости, скоростно-силовых качеств, гибкости. Кроссовая подготовка.	УК-7	1		6
4.	<u>Специальная физическая подготовка</u> Развитие мышц избирательно. Упражнения для развития мышц брюшного пресса; Упражнения для развития мышц спины; Упражнения для развития большой грудной мышцы;	УК-7	1	1	6

№ п/п	Тема. Основные вопросы	Формируемые компетенции	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах)	
				Практиче- ские занятия	Самостоя- тельная работа
	Упражнения для двухглавой мышцы бедра Упражнения для мышц голени. Упражнение для мышц шеи. Укрепление опорно-двигательного аппарата, мышц связок. Упражнения на расслабление мышц:				
5.	<u>Специальная физическая подготовка</u> Развитие силы упражнениями с отягощением и с собственным весом.	УК-7	1		6
6.	<u>Специальная физическая подготовка</u> Развитие специальной силовой выносливости.	УК-7	1		6
7.	<u>Обучение техники выполнения рывка гири.</u> Махи рывковые попеременно каждой рукой, махи гири с подрывом, махи двумя руками тяжелой гири, рывок одной рукой.	УК-7	1	1	6
8.	<u>Обучение техники выполнения толчка двух гирь</u> Полутолчок гири одной и двумя руками, швунг штанги с груди и из-за головы, толчок гири одной рукой, толчок гири двумя руками	УК-7	1	1	6
9.	Совершенствование Рывка гири одной рукой Махи рывковые попеременно каждой рукой, махи гири с подрывом, махи двумя руками тяжелой гири, рывок одной рукой.	УК-7	1		6
10.	Совершенствование Толчка гири двумя руками Полутолчок гири одной и двумя руками, швунг штанги с груди и из-за головы, толчок гири одной рукой, толчок гири двумя руками	УК-7	1		6
<b>ИТОГО ЗА СЕМЕСТР</b>				4	60
1.	<u>Общеразвивающие упражнения (ОРУ)</u>	УК-7	2		6
2.	<u>Общая физическая подготовка (ОФП)</u> <u>Развитие силы, силовой выносливости, общей выносливости, ловкости, скоростно-силовых качеств, гибкости.</u> <u>Кроссовая подготовка.</u>	УК-7	2		6
3.	<u>Специальная физическая подготовка</u> Развитие мышц избирательно. Упражнения для развития мышц брюшного пресса; Упражнения для развития мышц спины; Упражнения для развития большой грудной мышцы; Упражнения для двухглавой мышцы бедра Упражнения для мышц голени. Упражнение для мышц шеи. Укрепление опорно-двигательного аппарата, мышц связок.	УК-7	2	1	6

№ п/п	Тема. Основные вопросы	Формируемые компетенции	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах)	
				Практиче- ские занятия	Самостоя- тельная работа
	Упражнения на расслабление мышц:				
4.	<u>Специальная физическая подготовка</u> Развитие силы упражнениями с отягощением и с собственным весом.	УК-7	2		6
5.	<u>Специальная физическая подготовка</u> Развитие специальной силовой выносливости.	УК-7	2		6
6.	<u>Обучение техники выполнения рывка гири.</u> Махи рывковые попеременно каждой рукой, махи гири с подрывом, махи двумя руками тяжелой гири, рывок одной рукой.	УК-7	2	1	6
7.	<u>Обучение техники выполнения толчка двух гир</u> Полутолчок гири одной и двумя руками, швунг штанги с груди и из-за головы, толчок гири одной рукой, толчок гири двумя руками	УК-7	2	1	6
8.	Совершенствование Рывка гири одной рукой Махи рывковые попеременно каждой рукой, махи гири с подрывом, махи двумя руками тяжелой гири, рывок одной рукой.	УК-7	2		6
9.	Совершенствование Толчка гири двумя руками Полутолчок гири одной и двумя руками, швунг штанги с груди и из-за головы, толчок гири одной рукой, толчок гири двумя руками	УК-7	2	1	6
<b>ИТОГО ЗА СЕМЕСТР</b>				4	54
1.	<u>Вводное занятие.</u> Знакомство с техникой безопасности при занятиях в тренажёрном зале, расписанием занятий, с содержанием программы курса. Инструктаж по ТБ.	УК-7	3	1	6
2.	<u>Общеразвивающие упражнения (ОРУ)</u>	УК-7	3		6
3.	<u>Общая физическая подготовка (ОФП)</u> Развитие силы, силовой выносливости, общей выносливости, ловкости, скоростно-силовых качеств, гибкости. Кроссовая подготовка.	УК-7	3		6
4.	<u>Специальная физическая подготовка</u> Развитие мышц избирательно. Упражнения для развития мышц брюшного пресса; Упражнения для развития мышц спины; Упражнения для развития большой грудной мышцы; Упражнения для двухглавой мышцы бедра Упражнения для мышц голени. Упражнение для мышц шеи. Укрепление опорно-двигательного аппарата, мышц связок.	УК-7	3	1	6

№ п/п	Тема. Основные вопросы	Формируемые компетенции	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах)	
				Практические занятия	Самостоятельная работа
	Упражнения на расслабление мышц:				
5.	<u>Специальная физическая подготовка</u> Развитие силы упражнениями с отягощением и с собственным весом.	УК-7	3		6
6.	<u>Специальная физическая подготовка</u> Развитие специальной силовой выносливости.	УК-7	3		6
7.	Закрепление техники выполнения рывка гири. Махи рывковые попеременно каждой рукой, махи гири с подрывом, махи двумя руками тяжелой гири, рывок одной рукой.	УК-7	3	1	6
8.	Закрепление техники выполнения толчка двух гирь Полутолчок гири одной и двумя руками, швунг штанги с груди и из-за головы, толчок гири одной рукой, толчок гири двумя руками	УК-7	3		6
9.	Совершенствование Рывка гири одной рукой Махи рывковые попеременно каждой рукой, махи гири с подрывом, махи двумя руками тяжелой гири, рывок одной рукой.	УК-7	3		6
10.	Совершенствование Толчка гири двумя руками Полутолчок гири одной и двумя руками, швунг штанги с груди и из-за головы, толчок гири одной рукой, толчок гири двумя руками	УК-7	3	1	6
<b>ИТОГО ЗА СЕМЕСТР</b>				4	60
1.	<u>Общеразвивающие упражнения (ОРУ)</u>	УК-7	4		6
2.	<u>Общая физическая подготовка (ОФП)</u> Развитие силы, силовой выносливости, общей выносливости, ловкости, скоростно-силовых качеств, гибкости. Кроссовая подготовка.	УК-7	4		6
3.	<u>Специальная физическая подготовка</u> Развитие мышц избирательно. Упражнения для развития мышц брюшного пресса; Упражнения для развития мышц спины; Упражнения для развития большой грудной мышцы; Упражнения для двухглавой мышцы бедра Упражнения для мышц голени. Упражнение для мышц шеи. Укрепление опорно-двигательного аппарата, мышц связок. Упражнения на расслабление мышц:	УК-7	4	1	6
4.	<u>Специальная физическая подготовка</u> Развитие силы упражнениями с отягощением и с собственным весом.	УК-7	4	1	6

№ п/п	Тема. Основные вопросы	Формируемые компетенции	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах)	
				Практические занятия	Самостоятельная работа
5.	<u>Специальная физическая подготовка</u> Развитие специальной силовой выносливости.	УК-7	4	1	6
6.	<u>Закрепление техники выполнения рывка гири.</u> Махи рывковые попеременно каждой рукой, махи гири с подрывом, махи двумя руками тяжелой гири, рывок. Закрепление одной рукой.	УК-7	4	1	6
7.	<u>Обучение техники выполнения толчка двух гирь</u> Полутолчок гири одной и двумя руками, швунг штанги с груди и из-за головы, толчок гири одной рукой, толчок гири двумя руками	УК-7	4		6
8.	Совершенствование Рывка гири одной рукой Махи рывковые попеременно каждой рукой, махи гири с подрывом, махи двумя руками тяжелой гири, рывок одной рукой.	УК-7	4		6
9.	<u>Совершенствование</u> <u>Толчка гири двумя руками</u> <u>Полутолчок гири одной и двумя руками, швунг штанги с груди и из-за головы, толчок гири одной рукой, толчок гири двумя руками</u>	УК-7	4		6
<b>ИТОГО ЗА СЕМЕСТР</b>				4	54
1.	<u>Вводное занятие.</u> Знакомство с техникой безопасности при занятиях в тренажёрном зале, расписанием занятий, с содержанием программы курса. Инструктаж по ТБ.	УК-7	5	1	5
2.	<u>Общеразвивающие упражнения (ОРУ)</u>	УК-7	5		5
3.	<u>Общая физическая подготовка (ОФП)</u> Развитие силы, силовой выносливости, общей выносливости, ловкости, скоростно-силовых качеств, гибкости. Кроссовая подготовка.	УК-7	5		5
4.	<u>Специальная физическая подготовка</u> Развитие мышц избирательно. Упражнения для развития мышц брюшного пресса; Упражнения для развития мышц спины; Упражнения для развития большой грудной мышцы; Упражнения для двухглавой мышцы бедра Упражнения для мышц голени. Упражнение для мышц шеи. Укрепление опорно-двигательного аппарата, мышц связок. Упражнения на расслабление мышц:	УК-7	5	1	5
5.	<u>Специальная физическая подготовка</u> Развитие силы упражнениями с отягощением и с собственным весом.	УК-7	5		5
6.	<u>Специальная физическая подготовка</u>	УК-7	5		5

№ п/п	Тема. Основные вопросы	Формируемые компетенции	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах)	
				Практиче- ские занятия	Самостоя- тельная работа
	Развитие специальной силовой выносливости.				
7.	<u>Совершенствование техники выполнения рывка гири. 20кг,24 кг,32кг.</u> Махи рывковые попеременно каждой рукой 24-32 кг, махи гири с подрывом, махи двумя руками тяжелой гири 32-40кг, рывок одной рукой 24-32кг.	УК-7	5	1	5
8.	<u>Совершенствование техники выполнения толчка двух гирь</u> Полутолчок гири одной и двумя руками, швунг штанги с груди и из-за головы, толчок гири одной рукой 24-32кг, толчок гирь двумя руками 24+24кг,32+32кг	УК-7	5	1	5
<b>ИТОГО ЗА СЕМЕСТР</b>				4	40
1.	<u>Общеразвивающие упражнения (ОРУ)</u>				
2.	<u>Общая физическая подготовка (ОФП)</u> Развитие силы, силовой выносливости, общей выносливости, ловкости, скоростно-силовых качеств, гибкости. Кроссовая подготовка.	УК-7	6	1	5
3.	<u>Специальная физическая подготовка</u> Развитие мышц избирательно. Упражнения для развития мышц брюшного пресса; Упражнения для развития мышц спины; Упражнения для развития большой грудной мышцы; Упражнения для двухглавой мышцы бедра Упражнения для мышц голени. Упражнение для мышц шеи. Укрепление опорно-двигательного аппарата, мышц, связок. Упражнения на расслабление мышц:	УК-7	6	1	4
4.	<u>Специальная физическая подготовка</u> Развитие силы упражнениями с отягощением и с собственным весом.	УК-7	6		4
5.	<u>Специальная физическая подготовка</u> Развитие специальной силовой выносливости.	УК-7	6		4
6.	<u>Совершенствование техники выполнения рывка гири. 20кг,24 кг,32кг.</u> Махи рывковые попеременно каждой рукой 24-32 кг, махи гири с подрывом, махи двумя руками тяжелой гири 32-40кг, рывок одной рукой 24-32 кг.	УК-7	6	1	4

№ п/п	Тема. Основные вопросы	Формируемые компетенции	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах)	
				Практиче- ские занятия	Самостоя- тельная работа
7.	<u>Совершенствование техники выполнения толчка двух гирь</u> <u>Полутолчок гири одной и двумя руками, швунг штанги с груди и из-за головы, толчок гири одной рукой 24-32кг, толчок гирь двумя руками 24+24кг,32+32кг</u>	УК-7	6	1	4
ИТОГО ЗА СЕМЕСТР				4	30
Итого				24	298

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

Методические указания (для самостоятельной работы)

1. Ильницкая Т. А., Калашник Е.А. Элективные курсы по физической культуре и спорту / Методические указания. - Краснодар: КубГАУ, 2019. Образовательный портал Кубанского ГАУ. - Режим доступа: <https://edu.kubsau.ru/course/view.php?id=163>, кафедра физвоспитания, №27

2. Печерский С. А., Куликова И. В., Служителев А. В. История, теория и методика физической культуры и отдельных видов спорта / Практикум. – Краснодар: КубГАУ, 2020. – Образовательный портал Кубанского ГАУ. - Режим доступа: <https://edu.kubsau.ru/course/view.php?id=163> кафедра физвоспитания, №32

3. Печерский С.А., Харьковская А.Г., Усенко А.И., Славинский Н.В., Ильницкая Т.А., Кузнецова З.В., Куликова И.В. Травмы в спорте (причины, профилактика, реабилитация): метод. указания / сост. С. А. Печерский [и др.]. – Краснодар : КубГАУ, 2021. Образовательный портал Кубанского ГАУ. - Режим доступа: <https://edu.kubsau.ru/course/view.php?id=163> кафедра физвоспитания, №53

## 7 Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации

7.1 Перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения ОПОП ВО



Номер семестра*	Этапы формирования и проверки уровня сформированности компетенций по дисциплинам, практикам в процессе освоения ОПОП ВО
УК-7 - способность поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	
1	Физическая культура и спорт
1, 2, 3, 4, 5, 6	Элективные курсы по физической культуре и спорту
8	Подготовка к сдаче и сдача государственного экзамена

## 7.2 Описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования, описание шкалы оценивания

Планируемые результаты освоения компетенции (индикаторы достижения компетенции)	Уровень освоения				Оценочное средство
	неудовлетворительно (минимальный не достигнут)	удовлетворительно (минимальный пороговый)	хорошо (средний)	отлично (высокий)	
<i>УК-7 - способность поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.</i>					
УК-7.1. Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдает нормы здорового образа жизни	Уровень знаний ниже минимальных требований, не продемонстрированы базовые знания	Низкий уровень знаний о физической подготовленности и о нормах здорового образа жизни	Дает определения значений физической культуры в формировании личности, физической культуры и здорового образа жизни, могут быть допущены ошибки	Дает определения основным понятиям «физическая культура», «физическое воспитание», «спорт», «физическая реабилитация». Определяет специфические термины и понятия физической культуры. Применяет методы и средства физической культуры в сохранении и укреплении здоровья	Реферат Контрольные нормативы
УК-7.2. Использует основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной професси-	Уровень знаний ниже минимальных требований, не продемонстрированы базовые знания	Низкий уровень знаний об основах физической культуры, при определении основных терминов могут быть допущены	Дает определения основным терминам физической культуры, здоровьесберегающих технологий, могут быть допущены ошибки	Дает определения основным понятиям «физическая культура», «физическое воспитание», «спорт», «физическая реабилитация». Определяет специфические термины и	Реферат Контрольные нормативы

ональной деятельности.		грубые ошибки		понятия физической культуры. Применяет методы и средства физической культуры в сохранении и укреплении здоровья	
------------------------	--	---------------	--	---	--

### 7.3 Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения ОПОП ВО

*Компетенция: способность поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (УК-7).*

*Для текущего контроля*

#### **Реферат**

*Пример темы реферата*

Влияние физических упражнений на сердечнососудистую систему.  
Рекомендуемый двигательный режим при данном заболевании.

*Для промежуточного контроля*

**Задания для зачета**

### **Контрольные нормативы по атлетической гимнастике**

I семестр (девушки)

Критерии оценки	Толчок гири по короткому циклу (16кг.)	Рывок гири Лев + прав (16кг.)	Удержание двух гирь 16 кг на груди перед толчком (мин.)	Тяга становая со штангой 10 раз	Приседания со штангой на плечах 10 раз
<b>Вес - до 70 кг</b>					
<b>отлично</b>	12	62	2.40	50кг	45кг
<b>хорошо</b>	10	60	2.50	45кг	40кг
<b>удовл.</b>	8	58	2.60	40кг	35кг
<b>Вес - до 80 кг</b>					
<b>отлично</b>	23	75	3.20	60кг	55кг
<b>хорошо</b>	20	73	3.30	55кг	50кг
<b>удовл.</b>	18	70	3.40	50кг	45кг
<b>Вес - до 91 кг</b>					
<b>отлично</b>	32	88	3.50	70кг	65кг
<b>хорошо</b>	30	83	4.00	65кг	60кг
<b>удовл.</b>	28	78	4.10	60кг	55кг
<b>Вес - свыше 91 кг</b>					

<b>отлично</b>	37	93	4.00	75кг	70кг
<b>хорошо</b>	35	88	4.10	70кг	75кг
<b>удовл.</b>	33	83	4.20	65кг	60кг

### II семестр (девушки)

Критерии оценки	Толчок гири по короткому циклу (16кг.)	Рывок гири Лев + прав (16кг.)	Удержание двух гири 16 кг на груди перед толчком (мин.)	Тяга станковая со штангой 10 раз	Приседания со штангой на плечах 10 раз
<b>Вес - до 70 кг</b>					
<b>отлично</b>	15	64	2.40	55кг	50кг
<b>хорошо</b>	12	62	2.50	50кг	45кг
<b>удовл.</b>	10	60	2.60	45кг	40кг
<b>Вес - до 80 кг</b>					
<b>отлично</b>	25	77	3.20	65кг	60кг
<b>хорошо</b>	22	75	3.30	60кг	55кг
<b>удовл.</b>	20	72	3.40	55кг	50кг
<b>Вес - до 91 кг</b>					
<b>отлично</b>	35	90	3.50	75кг	70кг
<b>хорошо</b>	32	85	4.00	70кг	65кг
<b>удовл.</b>	30	80	4.10	65кг	60кг
<b>Вес - свыше 91 кг</b>					
<b>отлично</b>	40	95	4.00	80кг	75кг
<b>хорошо</b>	37	90	4.10	75кг	70кг
<b>удовл.</b>	35	85	4.20	70кг	65кг

### III семестр (девушки)

Критерии оценки	Толчок гири по короткому циклу (16кг.)	Рывок гири Лев + прав (16кг.)	Удержание двух гири 16 кг на груди перед толчком (мин.)	Тяга станковая со штангой 10 раз	Приседания со штангой на плечах 10 раз
<b>Вес - до 70 кг</b>					
<b>отлично</b>	17	66	2.30	60кг	55кг
<b>хорошо</b>	15	64	2.40	55кг	50кг
<b>удовл.</b>	12	62	2.50	50кг	45кг
<b>Вес - до 80 кг</b>					
<b>отлично</b>	27	79	3.10	70кг	65кг
<b>хорошо</b>	25	77	3.20	65кг	60кг
<b>удовл.</b>	22	74	3.30	60кг	55кг
<b>Вес - до 91 кг</b>					
<b>отлично</b>	37	95	3.40	80кг	75кг
<b>хорошо</b>	35	90	3.50	75кг	70кг
<b>удовл.</b>	32	85	4.00	70кг	65кг
<b>Вес - свыше 91 кг</b>					
<b>отлично</b>	42	97	4.10	85кг	80кг
<b>хорошо</b>	40	92	4.20	80кг	75кг
<b>удовл.</b>	37	87	4.30	75кг	70кг

IV семестр (девушки)

Критерии оценки	Толчок гири по короткому циклу (16кг.)	Рывок гири Лев + прав (16кг.)	Удержание двух гири 16 кг на груди перед толчком (мин.)	Тяга станковая со штангой 10 раз	Приседания со штангой на плечах 10 раз
<b>Вес - до 70 кг</b>					
<b>отлично</b>	19	68	2.30	65кг	60кг
<b>хорошо</b>	17	66	2.40	60кг	55кг
<b>удовл.</b>	15	64	2.50	55кг	50кг
<b>Вес - до 80 кг</b>					
<b>отлично</b>	30	81	3.10	75кг	70кг
<b>хорошо</b>	27	79	3.20	70кг	65кг
<b>удовл.</b>	24	76	3.30	65кг	60кг
<b>Вес - до 91 кг</b>					
<b>отлично</b>	40	97	3.40	85кг	80кг
<b>хорошо</b>	37	92	3.50	80кг	75кг
<b>удовл.</b>	34	87	4.00	75кг	70кг
<b>Вес - свыше 91 кг</b>					
<b>отлично</b>	44	100	4.10	90кг	85кг
<b>хорошо</b>	42	95	4.20	85кг	80кг
<b>удовл.</b>	40	90	4.30	80кг	75кг

V семестр (девушки)

Критерии оценки	Толчок гири по короткому циклу (16кг.)	Рывок гири Лев + прав (16кг.)	Удержание двух гири 16 кг на груди перед толчком (мин.)	Тяга станковая со штангой 10 раз	Приседания со штангой на плечах 10 раз
<b>Вес - до 70 кг</b>					
<b>отлично</b>	21	70	2.20	70кг	65кг
<b>хорошо</b>	19	68	2.30	65кг	60кг
<b>удовл.</b>	17	66	2.40	60кг	55кг
<b>Вес - до 80 кг</b>					
<b>отлично</b>	32	83	3.00	80кг	75кг
<b>хорошо</b>	29	81	3.10	75кг	70кг
<b>удовл.</b>	26	78	3.20	70кг	65кг
<b>Вес - до 91 кг</b>					
<b>отлично</b>	42	99	3.30	90кг	85кг
<b>хорошо</b>	39	94	3.40	85кг	80кг
<b>удовл.</b>	36	89	3.50	80кг	75кг
<b>Вес - свыше 91 кг</b>					
<b>отлично</b>	46	102	4.00	95кг	90кг
<b>хорошо</b>	44	97	4.10	90кг	85кг
<b>удовл.</b>	42	92	4.20	85кг	80кг

VI семестр (девушки)

Критерии оценки	Толчок гири по короткому циклу (16кг.)	Рывок гири Лев + прав (16кг.)	Удержание двух гири 16 кг на груди перед толчком (мин.)	Тяга становой со штангой 10 раз	Приседания со штангой на плечах 10 раз
<b>Вес - до 70 кг</b>					
<b>отлично</b>	23	72	2.20	75кг	70кг
<b>хорошо</b>	21	70	2.30	70кг	65кг
<b>удовл.</b>	19	68	2.40	65кг	60кг
<b>Вес - до 80 кг</b>					
<b>отлично</b>	34	85	3.00	85кг	80кг
<b>хорошо</b>	31	83	3.10	80кг	75кг
<b>удовл.</b>	28	80	3.20	75кг	70кг
<b>Вес - до 91 кг</b>					
<b>отлично</b>	44	101	3.30	95кг	90кг
<b>хорошо</b>	41	96	3.40	90кг	85кг
<b>удовл.</b>	38	91	3.50	85кг	80кг
<b>Вес - свыше 91 кг</b>					
<b>отлично</b>	48	104	4.00	100кг	95кг
<b>хорошо</b>	46	99	4.10	95кг	90кг
<b>удовл.</b>	44	94	4.20	90кг	85кг

I семестр (юноши)

Критерии оценки	Толчок гири по короткому циклу (24кг.)	Рывок гири Лев + прав (24кг.)	Удержание двух гири 16 кг на груди перед толчком (мин.)	Тяга становой со штангой 10 раз	Приседания со штангой на плечах 10 раз
<b>Вес - до 70 кг</b>					
<b>отлично</b>	6	18	2.30	60кг	55кг
<b>хорошо</b>	4	16	2.40	55кг	50кг
<b>удовл.</b>	2	14	2.50	50кг	45кг
<b>Вес - до 80 кг</b>					
<b>отлично</b>	10	24	3.10	70кг	65кг
<b>хорошо</b>	8	22	3.20	65кг	60кг
<b>удовл.</b>	6	20	3.30	60кг	55кг
<b>Вес - до 91 кг</b>					
<b>отлично</b>	20	26	3.40	80кг	75кг
<b>хорошо</b>	18	24	3.50	75кг	70кг
<b>удовл.</b>	16	22	4.00	70кг	65кг
<b>Вес - свыше 91 кг</b>					
<b>отлично</b>	26	32	4.10	85кг	80кг
<b>хорошо</b>	24	30	4.20	80кг	75кг
<b>удовл.</b>	20	28	4.30	75кг	70кг

II семестр (юноши)

Критерии оценки	Толчок гири по короткому циклу (24кг.)	Рывок гири Лев + прав (24кг.)	Удержание двух гири 16 кг на груди перед толчком (мин.)	Тяга станковая со штангой 10 раз	Приседания со штангой на плечах 10 раз
<b>Вес - до 70 кг</b>					
отлично	8	20	2.30	65кг	60кг
хорошо	6	18	2.40	60кг	55кг
удовл.	4	16	2.50	55кг	50кг
<b>Вес - до 80 кг</b>					
отлично	12	26	3.10	75кг	70кг
хорошо	10	24	3.20	70кг	65кг
удовл.	8	22	3.30	65кг	60кг
<b>Вес - до 91 кг</b>					
отлично	22	28	3.40	85кг	80кг
хорошо	20	26	3.50	80кг	75кг
удовл.	18	24	4.00	75кг	70кг
<b>Вес - свыше 91 кг</b>					
отлично	28	34	4.10	90кг	85кг
хорошо	26	32	4.20	85кг	80кг
удовл.	22	30	4.30	80кг	75кг

### III семестр (юноши)

Критерии оценки	Толчок гири по короткому циклу (24кг.)	Рывок гири Лев + прав (24кг.)	Удержание двух гири 16 кг на груди перед толчком (мин.)	Тяга станковая со штангой 10 раз	Приседания со штангой на плечах 10 раз
<b>Вес - до 70 кг</b>					
отлично	10	22	2.20	70кг	65кг
хорошо	8	20	2.30	65кг	60кг
удовл.	6	18	2.40	60кг	55кг
<b>Вес - до 80 кг</b>					
отлично	14	28	3.00	80кг	75кг
хорошо	12	26	3.10	75кг	70кг
удовл.	10	24	3.20	70кг	65кг
<b>Вес - до 91 кг</b>					
отлично	24	30	3.30	90кг	85кг
хорошо	22	28	3.40	85кг	80кг
удовл.	20	26	3.50	80кг	75кг
<b>Вес - свыше 91 кг</b>					
отлично	30	36	4.00	95кг	90кг
хорошо	28	34	4.10	90кг	85кг
удовл.	26	32	4.20	85кг	80кг

### IV семестр (юноши)

Критерии оценки	Толчок гири по	Рывок гири Лев + прав	Удержание двух гири 16	Тяга станковая со	Приседания со штангой
-----------------	----------------	-----------------------	------------------------	-------------------	-----------------------

	короткому циклу (24кг.)	(24кг.)	кг на груди перед толчком (мин.)	штангой 10 раз	на плечах 10 раз
<b>Вес - до 70 кг</b>					
<b>отлично</b>	12	24	2.20	75кг	70кг
<b>хорошо</b>	10	22	2.30	70кг	65кг
<b>удовл.</b>	8	20	2.40	65кг	60кг
<b>Вес - до 80 кг</b>					
<b>отлично</b>	16	30	3.00	85кг	80кг
<b>хорошо</b>	14	28	3.10	80кг	75кг
<b>удовл.</b>	12	26	3.20	75кг	70кг
<b>Вес - до 91 кг</b>					
<b>отлично</b>	26	32	3.30	95кг	90кг
<b>хорошо</b>	24	30	3.40	90кг	85кг
<b>удовл.</b>	22	28	3.50	85кг	80кг
<b>Вес - свыше 91 кг</b>					
<b>отлично</b>	32	38	4.00	100кг	95кг
<b>хорошо</b>	30	36	4.10	95кг	90кг
<b>удовл.</b>	28	34	4.20	90кг	85кг

#### V семестр (юноши)

Критерии оценки	Толчок гирь по короткому циклу (24кг.)	Рывок гири Лев + прав (24кг.)	Удержание двух гирь 16 кг на груди перед толчком (мин.)	Тяга становая со штангой 10 раз	Приседания со штангой на плечах 10 раз
<b>Вес - до 70 кг</b>					
<b>отлично</b>	14	26	2.10	80кг	75кг
<b>хорошо</b>	12	24	2.20	75кг	70кг
<b>удовл.</b>	10	22	2.30	70кг	65кг
<b>Вес - до 80 кг</b>					
<b>отлично</b>	18	32	2.50	90кг	85кг
<b>хорошо</b>	16	30	3.00	85кг	80кг
<b>удовл.</b>	14	28	3.10	80кг	75кг
<b>Вес - до 91 кг</b>					
<b>отлично</b>	28	34	3.20	100кг	95кг
<b>хорошо</b>	26	32	3.30	95кг	90кг
<b>удовл.</b>	24	30	3.40	90кг	85кг
<b>Вес - свыше 91 кг</b>					
<b>отлично</b>	34	40	3.50	105кг	100кг
<b>хорошо</b>	32	38	4.00	100кг	95кг
<b>удовл.</b>	30	36	4.10	95кг	90кг

#### VI семестр (юноши)

Критерии оценки	Толчок гирь по короткому циклу (24кг.)	Рывок гири Лев + прав (24кг.)	Удержание двух гирь 16 кг на груди перед толчком (мин.)	Тяга становая со штангой 10 раз	Приседания со штангой на плечах 10 раз
--------------------	--	-------------------------------------	---	--	---

Вес - до 70 кг					
отлично	16	28	2.10	85кг	80кг
хорошо	14	26	2.20	80кг	75кг
удовл.	12	24	2.30	75кг	70кг
Вес - до 80 кг					
отлично	20	34	2.50	95кг	90кг
хорошо	18	32	3.00	90кг	85кг
удовл.	12	30	3.10	85кг	80кг
Вес - до 91 кг					
отлично	30	36	3.20	105кг	100кг
хорошо	38	34	3.30	100кг	95кг
удовл.	36	32	3.40	95кг	90кг
Вес - свыше 91 кг					
отлично	36	42	3.50	110кг	105кг
хорошо	34	40	4.00	105кг	100кг
удовл.	32	38	4.10	100кг	95кг

#### 7.4 Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений и навыков, характеризующих этапы формирования компетенций

##### Текущий контроль

Контроль освоения дисциплины «Элективные курсы по физической культуре и спорту. Атлетическая гимнастика» проводится в соответствии с Положением Университета «Текущий контроль успеваемости и промежуточная аттестация обучающихся» (Пл КубГАУ 2.5.1).

##### Критерии оценки реферата:

Оценка «зачтено» должна соответствовать параметрам любой из положительных оценок («отлично», «хорошо», «удовлетворительно»), «не зачтено» — параметрам оценки «неудовлетворительно».

**Оценка «отлично»** — выполнены все требования к написанию реферата: обозначена проблема и обоснована её актуальность; сделан анализ различных точек зрения на рассматриваемую проблему и логично изложена собственная позиция; сформулированы выводы, тема раскрыта полностью, выдержан объём; соблюдены требования к внешнему оформлению.

**Оценка «хорошо»** — основные требования к реферату выполнены, но при этом допущены недочёты. В частности, имеются неточности в изложении материала; отсутствует логическая последовательность в суждениях; не выдержан объём реферата; имеются упущения в оформлении.

**Оценка «удовлетворительно»** — имеются существенные отступления от требований к реферированию. В частности: тема освещена лишь частично; допущены фактические ошибки в содержании реферата; отсутствуют выводы.



**Оценка «неудовлетворительно»** – тема реферата не раскрыта, обнаруживается существенное непонимание проблемы или реферат не представлен вовсе.

### **Критерии оценки знаний обучающихся на зачете**

**Оценка «зачтено»** выставляется обучающемуся, который выполнил контрольные нормативы. Правильная или в основном правильная техника выполнения упражнений. Высокий, хороший или удовлетворительный уровень спортивных умений и навыков.

**Оценка «не зачтено»** выставляется обучающемуся, который не выполнил контрольные нормативы. Техника выполнения упражнений неправильная, наличествуют грубые ошибки. Неудовлетворительный уровень спортивных умений и навыков.

## **8 Перечень основной и дополнительной литературы**

### **Основная учебная литература**

1. Ильницкая Т. А., Ковалева Т. В., Яткин И. В. Организация занятий в специальном медицинском отделении в современных условиях образовательного процесса / Учебное пособие - Краснодар : КубГАУ, 2020. – Образовательный портал Кубанского ГАУ. - Режим доступа: <https://edu.kubsau.ru/course/view.php?id=163> кафедра физвоспитания, №34

2. Славинский Н.В., Печерский С.А. Легкая атлетика: содержание и организация тренировочного процесса / Учебное пособие – Краснодар: КубГАУ, 2021. - Образовательный портал Кубанского ГАУ. - Режим доступа: <https://edu.kubsau.ru/course/view.php?id=163> кафедра физвоспитания, №49

3. Каргин, Н. Н. Теоретические основы здоровья человека и его формирования средствами физической культуры и спорта : учебное пособие / Н.Н. Каргин, Ю.А. Лаамарти. — Москва : ИНФРА-М, 2020. — 243 с. — (Высшее образование: Бакалавриат). — DOI 10.12737/1070927. - ISBN 978-5-16-015939-3. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1070927> – Режим доступа: по подписке

### **Дополнительная учебная литература**

1. Русанов А. А., Калашник Е. А., Быков М. В., Кабанов Р. А. Теория и методика по образовательному модулю «Игровые виды спорта» / Учебно-методическое пособие – Краснодар : КубГАУ, 2020 - Образовательный

портал Кубанского ГАУ. - Режим доступа: <https://edu.kubsau.ru/course/view.php?id=163> кафедра физвоспитания, №33

2. Матвеева И.С., Евтых С.А. Тестирование обучающихся на учебных занятиях по дисциплине «Элективные курсы по физической культуре и спорту»: учебно - методическое пособие / И.С. Матвеева, С.А. Евтых – Краснодар: КубГАУ, 2021. Образовательный портал Кубанского ГАУ. - Режим доступа: <https://edu.kubsau.ru/course/view.php?id=163> кафедра физвоспитания, №56

3. Евтых С.А. Методика обучения технике бега на короткие и средние дистанции: учебно-методическое пособие / С.А. Евтых – Краснодар: КубГАУ, 2021. Образовательный портал Кубанского ГАУ. - Режим доступа: <https://edu.kubsau.ru/course/view.php?id=163> кафедра физвоспитания, №50

## **9 Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»**

### Перечень ЭБС

№	Наименование	Тематика
1.	ЭБС IPRbook	Электронно-библиотечная система
2.	ЭБС Znanium.com	Электронно-библиотечная система
3.	Образовательный портал КубГАУ	Электронно-библиотечная система КубГАУ

### Перечень Интернет сайтов:

1. Министерство науки и высшего образования Российской Федерации [Электронный ресурс] - URL: <https://minobrnauki.gov.ru/>

2. Библиотека международной спортивной информации [Электронный ресурс] - URL: <http://window.edu.ru/resource/502/79502>

3. Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту [Электронный ресурс] : информационный центр / РГУФКСМиТ. - М. : [б. и.], 2001. - Загл. с титул. экрана. - URL:<http://lib.sportedu.ru>.

4. Информационный ресурс «Livesport.ru» [Электронный ресурс] - URL: <https://www.livesport.ru/>

5. Сервис «Яндекс Спорт» [Электронный ресурс] - URL: <https://yandex.ru/sport>

## **10 Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины**

1. Желтов А. А., Клименко А. А., Гетман Ю. П. Гиревой спорт: обучение соревновательным упражнениям / Методические рекомендации. – Краснодар: КубГАУ, 2019. Образовательный портал Кубанского ГАУ. - Режим доступа: <https://edu.kubsau.ru/course/view.php?id=163> кафедра физвоспитания, №41

2. Желтов А. А., Баландин В. А., Клименко А. А., Лемиш В. Ю. Экспертные оценки в образовании / Методические указания. – Краснодар: КубГАУ, 2021. Образовательный портал Кубанского ГАУ. - Режим доступа: <https://edu.kubsau.ru/course/view.php?id=163> кафедра физвоспитания, №48

3. Клименко А.А., Белова В.А., Абуладзе П.В. Воспитание скоростно-силовых качеств у студентов / Методические указания. – Краснодар: КубГАУ, 2021. Образовательный портал Кубанского ГАУ. - Режим доступа: <https://edu.kubsau.ru/course/view.php?id=163> кафедра физвоспитания, №46

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

Информационные технологии, используемые при осуществлении образовательного процесса по дисциплине позволяют:

- обеспечить взаимодействие между участниками образовательного процесса, в том числе синхронное и (или) асинхронное взаимодействие посредством сети "Интернет";
- фиксировать ход образовательного процесса, результатов промежуточной аттестации по дисциплине и результатов освоения образовательной программы;
- организовать процесс образования путем визуализации изучаемой информации посредством использования презентаций, учебных фильмов;
- контролировать результаты обучения на основе компьютерного тестирования.

### Перечень лицензионного ПО

№	Наименование	Краткое описание
1.	Microsoft Windows	Операционная система
2.	Microsoft Office (включает Word, Excel, PowerPoint)	Пакет офисных приложений
3.	Система тестирования INDIGO	Тестирование

Перечень профессиональных баз данных и информационных справочных систем

№	Наименование	Тематика	Электронный адрес
1.	«Scopus»	Информационная	<a href="https://www.scopus.com">https://www.scopus.com</a>
2.	«Web of Science»	Информационная	<a href="http://apps.webofknowledge.com">http://apps.webofknowledge.com</a>
3.	«eLIBRARY.RU»	Информационная	<a href="https://elibrary.ru">https://elibrary.ru</a>
4.	Российская государственная библиотека	Информационная	<a href="https://www.rsl.ru">https://www.rsl.ru</a>
5.	Министерство спорта Российской Федерации	Правовая	<a href="https://www.minsport.gov.ru/">https://www.minsport.gov.ru/</a>
6.	Министерство физической культуры и спорта Краснодарского края	Правовая	<a href="https://kubansport.krasnodar.ru/">https://kubansport.krasnodar.ru/</a>

## **12 Материально-техническое обеспечение для обучения по «Элективные курсы по физической культуре и спорту. Атлетическая гимнастика»**

№ п/п	Наименование учебных предметов, курсов, дисциплин (модулей), практики, иных видов учебной деятельности, предусмотренных учебным планом образовательной программы	Наименование помещений для проведения всех видов учебной деятельности, предусмотренной учебным планом, в том числе помещения для самостоятельной работы, с указанием перечня основного оборудования, учебно-наглядных пособий и используемого программного обеспечения	Адрес (местоположение) помещений для проведения всех видов учебной деятельности, предусмотренной учебным планом (в случае реализации образовательной программы в сетевой форме дополнительно указывается наименование организации, с которой заключен договор)
1	2	3	4
1.	«Элективные курсы по физической культуре и спорту. Атлетическая гимнастика»	3 СОЦ, учебная аудитория для проведения занятий семинарского типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации. Спортивный инвентарь: тренажеры - 15; шведская стенка - 2; штанги-2 шт. гири, гантели - 64 шт. столы для армрестлинга - 4 шт. Прочий спортивный инвентарь.	350044, Краснодарский край, г. Краснодар, ул. им. Калинина, 13
2.		13 СОЦ, учебная аудитория для проведения занятий семинарского типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации. Спортивный инвентарь: тренажеры - 26; шведская стенка -	

		2., прочий спортивный инвентарь.	
<b>Помещение для оказания первой медицинской помощи</b>			
1.	«Элективные курсы по физической культуре и спорту»	<p>2 СОЦ, медицинский кабинет.          Специальная мебель: медицинский стол, стулья, ширма, смотровая кушетка, шкаф, аптечка, фармацевтический холодильник, тумба с раковиной, манипуляционный столик (для выполнения прививок и перевязок).          Оборудование для функциональной диагностики и профилактических обследований: медицинские весы, термометр, динамометр, ростометр, спирометр, тонометр, фонендоскоп, полихроматические таблицы, таблицы Рабкина, офтальмологический светильник, таблицы для оценки остроты зрения.          Инвентарь и расходные медицинские материалы для выполнения прививок, оказания неотложной и первичной помощи и проведения лечебно-профилактических процедур: пинцет, ножницы, грелка резиновая, шпатели, прививочный инструментарий, вата, бинты, шприцы, шины.          Стерилизационное и дезинфицирующее оборудование: биксы, коробка стерилизационная, кварцевые лампы.</p>	350044, Краснодарский край, г. Краснодар, ул. им. Калинина, 13

### **13 Особенности организации обучения лиц с ОВЗ и инвалидов**

Для инвалидов и лиц с ОВЗ может изменяться объём дисциплины (модуля) в часах, выделенных на контактную работу обучающегося с преподавателем (по видам учебных занятий) и на самостоятельную работу обучающегося (при этом не увеличивается количество зачётных единиц, выделенных на освоение дисциплины).

Фонды оценочных средств адаптируются к ограничениям здоровья и восприятия информации обучающимися.

Основные формы представления оценочных средств – в печатной форме или в форме электронного документа.

#### **Формы контроля и оценки результатов обучения инвалидов и лиц с ОВЗ**

Категории студентов с ОВЗ и инвалидностью	Форма контроля и оценки результатов обучения
С нарушением зрения	<ul style="list-style-type: none"> <li>- устная проверка: дискуссии, тренинги, круглые столы, собеседования, устные коллоквиумы и др.;</li> <li>- с использованием компьютера и специального ПО: работа с электронными образовательными ресурсами, тестирование, рефераты, курсовые проекты, дистанционные формы, если позволяет острота зрения - графические работы и др.;</li> </ul> <p>при возможности письменная проверка с использованием рельефно- точечной системы Брайля, увеличенного шрифта, использование специальных технических средств (тифлотехнических средств): контрольные, графические работы, тестирование, домашние задания, эссе, отчеты и др.</p>
С нарушением слуха	<ul style="list-style-type: none"> <li>- письменная проверка: контрольные, графические работы, тестирование, домашние задания, эссе, письменные коллоквиумы, отчеты и др.;</li> <li>- с использованием компьютера: работа с электронными образовательными ресурсами, тестирование, рефераты, курсовые проекты, графические работы, дистанционные формы и др.;</li> </ul> <p>при возможности устная проверка с использованием специальных технических средств (аудиосредств, средств коммуникации, звукоусиливающей аппаратуры и др.): дискуссии, тренинги, круглые столы, собеседования, устные коллоквиумы и др.</p>
С нарушением опорно-двигательного аппарата	<ul style="list-style-type: none"> <li>- письменная проверка с использованием специальных технических средств (альтернативных средств ввода, управления компьютером и др.): контрольные, графические работы, тестирование, домашние задания, эссе, письменные коллоквиумы, отчеты и др.;</li> <li>- устная проверка, с использованием специальных технических средств (средств коммуникаций): дискуссии, тренинги, круглые столы, собеседования, устные коллоквиумы и др.;</li> </ul> <p>с использованием компьютера и специального ПО (альтернативных средств ввода и управления компьютером и др.): работа с электронными образовательными ресурсами, тестирование, рефераты, курсовые проекты, графические работы, дистанционные формы предпочтительнее обучающимся, ограниченным в передвижении и др.</p>

### **Адаптация процедуры проведения промежуточной аттестации для инвалидов и лиц с ОВЗ:**

В ходе проведения промежуточной аттестации предусмотрено:

- предъявление обучающимся печатных и (или) электронных материалов в формах, адаптированных к ограничениям их здоровья;
- возможность пользоваться индивидуальными устройствами и средствами, позволяющими адаптировать материалы, осуществлять приём и передачу информации с учетом их индивидуальных особенностей;
- увеличение продолжительности проведения аттестации;
- возможность присутствия ассистента и оказания им необходимой помощи (занять рабочее место, передвигаться, прочитать и оформить задание, общаться с преподавателем).

Формы промежуточной аттестации для инвалидов и лиц с ОВЗ должны учитывать индивидуальные и психофизические особенности обучающегося/обучающихся по АО-ПОП ВО (устно, письменно на бумаге, письменно на компьютере, в форме тестирования и т.п.).

### **Специальные условия, обеспечиваемые в процессе преподавания дисциплины Студенты с нарушениями зрения**

- предоставление образовательного контента в текстовом электронном формате, позволяющем переводить плоскочечатную информацию в аудиальную или тактильную форму;

- возможность использовать индивидуальные устройства и средства, позволяющие адаптировать материалы, осуществлять приём и передачу информации с учетом индивидуальных особенностей и состояния здоровья студента;
- предоставление возможности предкурсового ознакомления с содержанием учебной дисциплины и материалом по курсу за счёт размещения информации на корпоративном образовательном портале;
- использование чёткого и увеличенного по размеру шрифта и графических объектов в мультимедийных презентациях;
- использование инструментов «лупа», «прожектор» при работе с интерактивной доской;
- озвучивание визуальной информации, представленной обучающимся в ходе занятий;
- обеспечение раздаточным материалом, дублирующим информацию, выводимую на экран;
- наличие подписей и описания у всех используемых в процессе обучения рисунков и иных графических объектов, что даёт возможность перевести письменный текст в аудиальный;
- обеспечение особого речевого режима преподавания: лекции читаются громко, разборчиво, отчётливо, с паузами между смысловыми блоками информации, обеспечивается интонирование, повторение, акцентирование, профилактика рассеивания внимания;
- минимизация внешнего шума и обеспечение спокойной аудиальной обстановки;
- возможность вести запись учебной информации студентами в удобной для них форме (аудиально, аудиовизуально, на ноутбуке, в виде пометок в заранее подготовленном тексте);
- увеличение доли методов социальной стимуляции (обращение внимания, апелляция к ограничениям по времени, контактные виды работ, групповые задания и др.) на практических и лабораторных занятиях;
- минимизирование заданий, требующих активного использования зрительной памяти и зрительного внимания;
- применение поэтапной системы контроля, более частый контроль выполнения заданий для самостоятельной работы.

**Студенты с нарушениями опорно-двигательного аппарата  
(маломобильные студенты, студенты, имеющие трудности передвижения и патологию верхних конечностей)**

- возможность использовать специальное программное обеспечение и специальное оборудование и позволяющее компенсировать двигательное нарушение (коляски, ходунки, трости и др.);
- предоставление возможности предкурсового ознакомления с содержанием учебной дисциплины и материалом по курсу за счёт размещения информации на корпоративном образовательном портале;
- применение дополнительных средств активизации процессов запоминания и повторения;
- опора на определенные и точные понятия;
- использование для иллюстрации конкретных примеров;
- применение вопросов для мониторинга понимания;
- разделение изучаемого материала на небольшие логические блоки;

- увеличение доли конкретного материала и соблюдение принципа от простого к сложному при объяснении материала;
- наличие чёткой системы и алгоритма организации самостоятельных работ и проверки заданий с обязательной корректировкой и комментариями;
- увеличение доли методов социальной стимуляции (обращение внимания, апелляция к ограничениям по времени, контактные виды работ, групповые задания др.);
- обеспечение беспрепятственного доступа в помещения, а также пребывания в них;
- наличие возможности использовать индивидуальные устройства и средства, позволяющие обеспечить реализацию эргономических принципов и комфортное пребывание на месте в течение всего периода учёбы (подставки, специальные подушки и др.).

### **Студенты с нарушениями слуха (глухие, слабослышащие, позднооглохшие)**

- предоставление образовательного контента в текстовом электронном формате, позволяющем переводить аудиальную форму лекции в плоскочечатную информацию;
  - наличие возможности использовать индивидуальные звукоусиливающие устройства и сурдотехнические средства, позволяющие осуществлять приём и передачу информации; осуществлять взаимобратный перевод текстовых и аудиофайлов (блокнот для речевого ввода), а также запись и воспроизведение зрительной информации.
  - наличие системы заданий, обеспечивающих систематизацию вербального материала, его схематизацию, перевод в таблицы, схемы, опорные тексты, глоссарий;
  - наличие наглядного сопровождения изучаемого материала (структурно-логические схемы, таблицы, графики, концентрирующие и обобщающие информацию, опорные конспекты, раздаточный материал);
  - наличие чёткой системы и алгоритма организации самостоятельных работ и проверки заданий с обязательной корректировкой и комментариями;
  - обеспечение практики опережающего чтения, когда студенты заранее знакомятся с материалом и выделяют незнакомые и непонятные слова и фрагменты;
  - особый речевой режим работы (отказ от длинных фраз и сложных предложений, хорошая артикуляция; четкость изложения, отсутствие лишних слов; повторение фраз без изменения слов и порядка их следования; обеспечение зрительного контакта во время говорения и чуть более медленного темпа речи, использование естественных жестов и мимики);
  - чёткое соблюдение алгоритма занятия и заданий для самостоятельной работы (называние темы, постановка цели, сообщение и запись плана, выделение основных понятий и методов их изучения, указание видов деятельности студентов и способов проверки усвоения материала, словарная работа);
  - соблюдение требований к предъявляемым учебным текстам (разбивка текста на части; выделение опорных смысловых пунктов; использование наглядных средств);
  - минимизация внешних шумов;
  - предоставление возможности соотносить вербальный и графический материал; комплексное использование письменных и устных средств коммуникации при работе в группе;
- сочетание на занятиях всех видов речевой деятельности (говорения, слушания, чтения, письма, зрительного восприятия с лица говорящего).

### **Студенты с прочими видами нарушений**

**(ДЦП с нарушениями речи, заболевания эндокринной, центральной нервной и сердечно-сосудистой систем, онкологические заболевания)**



- наличие возможности использовать индивидуальные устройства и средства, позволяющие осуществлять приём и передачу информации;
- наличие системы заданий, обеспечивающих систематизацию вербального материала, его схематизацию, перевод в таблицы, схемы, опорные тексты, глоссарий;
- наличие наглядного сопровождения изучаемого материала;
- наличие чёткой системы и алгоритма организации самостоятельных работ и проверки заданий с обязательной корректировкой и комментариями;
- обеспечение практики опережающего чтения, когда студенты заранее знакомятся с материалом и выделяют незнакомые и непонятные слова и фрагменты;
- предоставление возможности соотносить вербальный и графический материал; комплексное использование письменных и устных средств коммуникации при работе в группе;
- сочетание на занятиях всех видов речевой деятельности (говорения, слушания, чтения, письма, зрительного восприятия с лица говорящего);
- предоставление образовательного контента в текстовом электронном формате;
- предоставление возможности предкурсового ознакомления с содержанием учебной дисциплины и материалом по курсу за счёт размещения информации на корпоративном образовательном портале;
- возможность вести запись учебной информации студентами в удобной для них форме (аудиально, аудиовизуально, в виде пометок в заранее подготовленном тексте).
- применение поэтапной системы контроля, более частый контроль выполнения заданий для самостоятельной работы,
- стимулирование выработки у студентов навыков самоорганизации и самоконтроля;
- наличие пауз для отдыха и смены видов деятельности по ходу занятия.