

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Нестерова Людмила Викторовна  
Должность: Директор филиала Инди (филиал) ФГБОУ ВО "ЮГУ"  
Дата подписания: 31.10.2023 12:30:03  
Уникальный программный ключ:  
381fbe5f0c4ccc6e500e8bc981c25bb218288e83

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
ЮГОРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ

УТВЕРЖДАЮ  
Директор ИНГ  
В.И. Зеленский  
« 30 » мая 2019 г.

Рабочая программа дисциплины  
Модуля Элективные курсы по физической культуре и спорту  
Б1.В.ДВ.01.01 АТЛЕТИЧЕСКАЯ ГИМНАСТИКА

Направление подготовки  
21.03.01 НЕФТЕГАЗОВОЕ ДЕЛО  
Профиль: Эксплуатация и обслуживание объектов добычи нефти

Форма обучения: Очно-заочная

Квалификация (степень) выпускника  
бакалавр

Год набора – 2019

Виды занятий	Объём занятий, час						
	Всего	1 семестр	2 семестр	3 семестр	4 семестр	5 семестр	6 семестр
Самостоятельная работа	328	24	80	64	72	52	36
Итоговый контроль:	Зачет	Зачет	Зачет	Зачет	Зачет	Зачет	Зачет
Итого:	328	24	80	64	72	52	36

Дата разработки  
«    »    20\_\_ г.  
Дата актуализации  
«    »    20\_\_ г.  
«    »    20\_\_ г.  
«    »    20\_\_ г.  
«    »    20\_\_ г.

Номер и дата регистрации в АкО  
№ 21.03.01.4 от 06.06.2019 г.  
№                    от                     
№                    от                   

Ханты-Мансийск,  
2019 год

## Рабочая программа дисциплины (модуля)

### Предисловие

1. Программа разработана в соответствии с требованиями Федерального закона от 27.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», федерального государственного образовательного стандарта высшего образования (ФГОС ВО) по направлению подготовки 21.03.01 Нефтегазовое дело, утвержденного 09.02.2018г. № 96.

2. Одобрена на заседании учебно-методического совета Гуманитарного института североведения протокол № 5 от 15.05.2019 г.

3. Разработчик (и)

доцент  
(ученое звание, ученая степень)

  
(подпись)

Т.А. Максимова  
(И. О. Фамилия)

4. СОГЛАСОВАНО:

4.1 Руководитель ОПОП по направлению подготовки 21.03.01 Нефтегазовое дело

к.т.н, доцент  
(ученое звание, ученая степень)

  
(подпись)

Р.Ш. Аюпов  
(И. О. Фамилия)

4.2 Курс - лидер

доцент  
(ученое звание, ученая степень)

  
(подпись)

Т.А. Максимова  
(И. О. Фамилия)

### 1. Цели освоения дисциплины (модуля)

Целями освоения дисциплины «Атлетическая гимнастика» является формирование у обучающихся физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств, методов и условий физической культуры и спорта для физического совершенства человека, сохранения и укрепления здоровья с целью обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

### 2. Место дисциплины (модуля) в структуре ОПОП

Дисциплина «Атлетическая гимнастика» модуля Б1.В.ДВ.01 Элективные курсы по физической культуре и спорту относится к части, формируемой участниками образовательных отношений блока Б1 учебного плана.

### 3. Компетенции обучающегося, формируемые в результате освоения дисциплины (модуля).

Таблица 1

Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю)

Планируемые результаты освоения ОПОП (компетенции), достижение которых обеспечивает дисциплина (модуль)		Индикаторы обучения по дисциплине (модулю)
Коды компетенции	Содержание компетенций	
УК-7	Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	<b>Знать:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>- основные категории, характеризующие здоровый образ жизни человека;</li><li>- основы физического здоровья человека;</li><li>- основные методы физического воспитания и самовоспитания;</li><li>- возможности укрепления здоровья человека;</li><li>- возможности адаптационных резервов организма человека</li><li>- основные средства, методы, технические приемы атлетической гимнастики;</li><li>- технику безопасности при занятиях атлетической гимнастикой.</li></ul> <b>Уметь:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>- развивать адаптационные резервы своего организма;</li><li>- укреплять свое физическое здоровье;</li><li>- использовать методы физического воспитания и самовоспитания для повышения адаптационных резервов организма и укрепления здоровья</li><li>- применять основные средства, методы, технические приемы атлетической гимнастики;</li><li>- соблюдать технику безопасности при занятиях атлетической гимнастикой.</li></ul> <b>Владеть:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>- специальными знаниями о развитии физических способностей и формировании потребности систематически заниматься физическими упражнениями;</li><li>- системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья,</li></ul>

		<p>развитие и совершенствование физических способностей;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- навыками применения основных средств, методов, технических приемов атлетической гимнастики;</li> <li>- техникой безопасности при занятиях атлетической гимнастикой;</li> <li>- приобретенным опытом творчески использовать физкультурно-спортивную деятельность для достижения жизненных и профессиональных целей;</li> <li>- организаторскими умениями и навыками по проведению самостоятельных форм занятий физической культурой и спортом.</li> </ul>
--	--	--

#### 4. Структура и содержание дисциплины (модуля).

Общая трудоемкость дисциплины «Атлетическая гимнастика» составляет 328 часов, в зачетные единицы не переводится.

#### 4.3 Содержание практического раздела дисциплины (модуля)

Таблица 2

##### Практические занятия

№ занятия	Наименование и краткое содержание	Трудоемкость, часов	Формы отчетности
<b>Не предусмотрены учебным планом</b>			

Таблица 3

##### Организованная самостоятельная работа

№ раздела	Вопросы, выносимые на самостоятельное изучение	Трудоемкость, часов	Формы отчетности
<b>1</b>	<p>История развития силовых видов спорта. История развития атлетической гимнастики. Выдающиеся атлеты и их спортивные достижения. Значение атлетической гимнастики, как эффективного средства физического воспитания и как вида спорта. Перспективы развития атлетической гимнастики.</p> <p>Техника безопасности при занятиях атлетической гимнастикой. Техника безопасности при работе с оборудованием и снарядами в зале атлетической гимнастики. Организация занятия в тренажерном зале с использованием тренажеров и свободных весов:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>а) посредством круговой тренировки</li> <li>б) поточным способом</li> </ul>	<b>24</b>	Проверочная работа (реферат и эссе)
<b>2</b>	<p>Изучение техники упражнений:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>а) с помощью свободных весов</li> <li>б) с помощью тренажерных устройств</li> </ul> <p>Изучение влияния упражнения на определенную группу мышц:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>а) разновидности выполнения одного и того же упражнения</li> <li>б) влияние упражнения на определенную группу мышц</li> </ul> <p>Техника выполнения и методика обучения упражнениям</p>	<b>80</b>	Проверочная работа (реферат и эссе)

	<p>при: О – образной фигуре; Т – образной фигуре; А – образной фигуре; недостаточном развитии отдельных мышечных групп; нарушениях осанки и др.</p> <p>Техника выполнения базовых упражнений:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- с весом собственного тела;</li> <li>- жимов (лежа, сидя, стоя);</li> <li>- тяги (стоя, сидя);</li> <li>- приседаний.</li> </ul>		
<b>3</b>	<p>Спортивное питание. Режим питания, калорийность отдельных продуктов. Питьевой режим. Сбалансированное питание (белки, жиры, углеводы). Протеиновые смеси. Витамины. Запрещенные препараты.</p>	<b>64</b>	Проверочная работа (реферат и эссе)
<b>4</b>	<p>Перспективы развития отрасли разработки и апробации тренажеров. Правила работы с оборудованием в тренажерном зале. Конструкция тренажеров. Назначение тренажеров. Принцип и правила работы. Основные правила построения тренировки.</p>	<b>72</b>	Проверочная работа (реферат и эссе)
<b>5</b>	<p>Проблемы дозировки при занятиях атлетической гимнастикой в зависимости от целей тренировки. Постепенное наращивание нагрузки. Проработка больших и мелких мышечных групп. Самоконтроль при занятиях атлетической гимнастикой (объективный и субъективный). Дневник самоконтроля. Врачебный контроль при занятиях атлетической гимнастикой. Травматизм при занятиях атлетической гимнастикой.</p>	<b>52</b>	Проверочная работа (реферат и эссе)
<b>6</b>	<p>Основные направления: боди-билдинг, культуризм, пауэрлифтинг. Техника выполнения упражнений. Классификация и анализ упражнений. Соревнования в пауэрлифтинге (силовом троеборье). Правила соревнований. Проблемные аспекты спортивной подготовки в силовом троеборье.</p>	<b>36</b>	Проверочная работа (реферат и эссе)
<b>ИТОГО</b>		<b>328</b>	

**5. Образовательные технологии, используемые при различных видах организации образовательного процесса.**

Таблица 4

**Образовательные технологии**

Вид занятия	Тема	Формы обучения
-------------	------	----------------

Самостоятельные занятия	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Перспективы развития атлетической гимнастики.</li> <li>2. Техника выполнения и методика обучения упражнениям при различных типах фигуры, недостаточном развитии отдельных мышечных групп, нарушениях осанки и др.</li> <li>3. Спортивное питание.</li> <li>4. Перспективы развития отрасли разработки и апробации тренажеров.</li> <li>5. Проблемы дозировки при занятиях атлетической гимнастикой в зависимости от целей тренировки.</li> <li>6. Проблемные аспекты спортивной подготовки в силовом троеборье.</li> </ol>	<p>Интерактивная форма (информационно-коммуникативные технологии, направленные на использование в образовательных и познавательных целях электронных учебников и образовательных ресурсов на электронных носителях в качестве наглядных пособий, программ Microsoft Word, Microsoft Power Point, Microsoft Excel и др.)</p>
-------------------------	--	---

## **6. Оценочные средства для текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины (модуля).**

### **6.1 Учебно-методические материалы для самостоятельной работы обучающихся из числа инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья**

Для инвалидов и лиц с ОВЗ предусматривается особый порядок освоения дисциплины (модуля) «Элективные курсы по физической культуре и спорту», учитывающий их индивидуальные особенности состояния здоровья. Данные лица предоставляют документ, подтверждающий их инвалидность и рекомендации службы медико-социальной экспертизы или психолого-медико-педагогической комиссии, на основании которого они осваивают данный модуль по дисциплине «Адаптивная физическая культура».

Обучение обучающихся из числа инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья при необходимости осуществляется с использованием специальных методов обучения и дидактических материалов, составленных с учетом особенностей психофизического развития, индивидуальных возможностей и состояния здоровья таких обучающихся (обучающегося).

### **6.2 Перечень оценочных средств для текущего контроля освоения дисциплины (модуля)**

В течении семестра обучающиеся выполняют проверочную работу, к которой готовятся самостоятельно. Проверочная работа состоит из двух частей:

- первая часть представляет собой реферат по теме;
- вторая часть – эссе на заданную тему с позиции личного опыта.

Для развития самостоятельной активности в изучении материала обучающимся предлагается использование интернет-ресурсов (электронных каталогов, специализированных порталов и сайтов).

### **6.3. Состав фонда оценочных средств для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине (модулю)**

Промежуточная аттестация обучающихся осуществляется в форме зачетов и проводится НПР на основании оценки (зачтено или не зачтено) за проверочную работу. Фонд оценочных средств, перечень заданий для проведения промежуточной аттестации, а также методические указания для проведения промежуточной аттестации приводятся в Приложении 2.

### **Примерная тематика рефератов:**

1. История развития силовых видов спорта. История развития атлетической гимнастики.
2. Выдающиеся атлеты и их спортивные достижения.
3. Значение атлетической гимнастики, как эффективного средства физического воспитания и как вида спорта.
4. Техника безопасности при занятиях атлетической гимнастикой.
5. Организация занятия в тренажерном зале с использованием тренажеров и свободных весов.
6. Влияние выполнения различных упражнений на определенную группу мышц.
7. Техника выполнения базовых упражнений с весом собственного тела.
8. Техника выполнения жимов и тяги в различных положениях.
9. Режим питания, калорийность отдельных продуктов. Питьевой режим.
10. Сбалансированное питание (белки, жиры, углеводы). Витамины.
11. Протеиновые смеси. Запрещенные препараты.
12. Конструкция тренажеров.
13. Назначение тренажеров. Правила работы с оборудованием в тренажерном зале.
14. Основные правила построения тренировки.
15. Постепенное наращивание нагрузки. Проработка больших и мелких мышечных групп.
16. Самоконтроль при занятиях атлетической гимнастикой (объективный и субъективный). Дневник самоконтроля.
17. Врачебный контроль при занятиях атлетической гимнастикой.
18. Травматизм при занятиях атлетической гимнастикой.
19. Основные направления: боди-билдинг, культуризм, пауэрлифтинг.
20. Соревнования в пауэрлифтинге (силовом троеборье). Правила соревнований.

### **Примерная тематика эссе:**

1. Перспективы развития атлетической гимнастики.
2. Техника выполнения и методика обучения упражнениям при: О – образной фигуре; Т – образной фигуре; А – образной фигуре; недостаточном развитии отдельных мышечных групп; нарушениях осанки и др.
3. Спортивное питание.
4. Перспективы развития отрасли разработки и апробации тренажеров.
5. Проблемы дозировки при занятиях атлетической гимнастикой в зависимости от целей тренировки.
6. Проблемные аспекты спортивной подготовки в силовом троеборье.

Форма ответа для обучающихся из числа инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья устанавливается с учетом индивидуальных психофизических особенностей (устно, письменно на бумаге, письменно на компьютере, обучающимся инвалидам и обучающимся с ограниченными возможностями здоровья при необходимости предоставляется право выбора формы ответа с учетом текущего состояния здоровья и индивидуальных возможностей и т.п.). Обучающимся из числа инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья увеличивается время на подготовку проверочной работы, разрешается готовить проверочную работу с использованием дистанционных образовательных технологий.

#### **6.4 Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины (модуля)**

Методические указания для обучающихся по организации самостоятельной работы, предусмотренной учебным планом приведены в Приложении 1.

## 7. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины (модуля)

### 7.1. Перечень основной и дополнительной учебной литературы

Таблица 5

#### Обеспечение дисциплины (модуля) основной и дополнительной литературой

№ п/п	Автор	Название	Место издания	Наименование издательства	Год издания	Ссылка на электронный ресурс (в случае если книга из ЭБС)
<b>Основная литература</b>						
1	Барчуков, И.С.	Физическая культура и физическая подготовка [Текст]: Учебник для студентов вузов, курсантов и слушателей образовательных учреждений высшего профессионального образования МВД России / И. С. Барчуков, Ю. Н. Назаров.	Москва	«ЮНИТИ-ДАНА»	2015	ЭБС «Znanium.com» <a href="http://znanium.com/go.php?id=883774">http://znanium.com/go.php?id=883774</a>
2	Чертов, Н.В.	Физическая культура [Текст]: учебное пособие / Н. В. Чертов	Ростов-на-Дону	Издательство Южного федерального университета (ЮФУ)	2012	ЭБС «Znanium.com» <a href="http://znanium.com/go.php?id=551007">http://znanium.com/go.php?id=551007</a>
<b>Дополнительная литература</b>						
1	Барчуков, И.С.	Физическая культура [Текст]: учебник для студентов высш. проф. образования / И. С. Барчуков; под редакцией Н. Н. Маликова.	Москва	Академия	2013	
2	Владимиров Н.М.	Силовая подготовка студентов на занятиях в тренажерном зале [Текст]: учебно-методическое пособие для студентов вузов / Н. М. Владимиров [и др.]	Ханты-Мансийск	УИП ЮГУ	2012	



3		Физическая культура студента [Текст]: учебник для вузов / [М. Я. Виленский и др.]; под редакцией В. И. Ильинича.	Москва	Гардарики	2001 2002 2005	
<b>Периодические издания</b>						
1		Физическая культура: воспитание, образование, тренировка [Текст]	Москва	Теория и практика физической культуры и спорта	2007 – 2018 гг.	
2		Теория и практика физической культуры [Текст]	Москва	Теория и практика физкультуры	1995 – 2018 гг.	

Для освоения дисциплины (модуля) обучающихся из числа инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья предоставляются основная и дополнительная учебная литература в виде электронного документа в фонде научной библиотеки и / или в электронно-библиотечных системах. А также предоставляются бесплатно специальные учебники и учебные пособия, иная учебная литература и специальные технические средства обучения коллективного и индивидуального пользования.

## 7.2. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»

№	Ссылка	Наименование ресурса	Авторизированный доступ
1	<a href="http://diss.rsl.ru">http://diss.rsl.ru</a>	Электронная библиотека диссертаций РГБ	Авторизированный доступ
2	<a href="http://elibrary.ru">http://elibrary.ru</a>	Научная электронная библиотека elibrary.ru	Авторизированный доступ
3	<a href="http://e.lanbook.com">http://e.lanbook.com</a>	ЭБС издательства «Лань»	Авторизированный доступ
4	<a href="http://znanium.com">http://znanium.com</a>	ЭБС «ZNANIUM.COM»	Авторизированный доступ

## 8. Материально-техническое обеспечение дисциплины (модуля).

Таблица 6

№ п/п	Наименование специализированных аудиторий, кабинетов, лабораторий и пр.	Перечень основного оборудования		№ кабинета	Вид работ (лекции, практики, лабораторные)
		ТСО и компьютерной техники (их количество)	Наименование оборудования, приборов и т.п. (их количество)		
1	Учебная аудитория		Учебные столы, стулья, доска	СОК/158	Зачет

## 9. Лист дополнений и изменений, внесенных в рабочую программу

### 1. Дополнения изменения в рабочей программе

В рабочую программу вносятся следующие изменения:

- 1) \_\_\_\_\_;
- 2) \_\_\_\_\_;
- 3) \_\_\_\_\_.

### 2. Разработчик (и)

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

(ученое звание, ученая степень)

(подпись)

(И. О. Фамилия)

### 3. СОГЛАСОВАНО:

#### 3.1 Руководитель ОПОП по направлению подготовки/специальности

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

(ученое звание, ученая степень)

(подпись)

(И. О. Фамилия)

#### 3.2 Курс лидер

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

(ученое звание, ученая степень)

(подпись)

(И. О. Фамилия)

4.Изменения, внесенные в рабочую программу, одобрены на заседании УМС  
\_\_\_\_\_ протокол № \_\_\_\_\_ от \_\_\_\_\_.

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

(институт)

(дата)

**МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ  
ФЕДЕРАЦИИ**

**ЮГОРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ**

**Методические указания по организации  
(самостоятельной работы) обучающихся**

***Б1.В.ДВ.01.01 АТЛЕТИЧЕСКАЯ ГИМНАСТИКА***

**Направление подготовки**

**21.03.01 НЕФТЕГАЗОВОЕ ДЕЛО**

**Профиль: Эксплуатация и обслуживание объектов добычи нефти**

**Квалификация (степень) выпускника  
бакалавр**

**Форма обучения: Очно-заочная**

## Содержание

1. Введение (пояснительная записка)
2. Организация самостоятельной работы
3. Заключение

## 1. Введение (пояснительная записка)

Настоящие методические указания предназначены для бакалавров очно-заочной формы обучения, обучающихся по направлению подготовки 21.03.01 «Нефтегазовое дело», для освоения дисциплины «Атлетическая гимнастика».

Цель данных методических указаний – реализация требований к результатам освоения дисциплины «Атлетическая гимнастика» в условиях действия ФГОС ВО по направлению подготовки 21.03.01 Нефтегазовое дело, утвержденного 09.02.2018г. № 96, а также оказание помощи обучающимся при выполнении самостоятельной работы по дисциплине и подготовке к промежуточной аттестации.

Порядок организации образовательного процесса очно-заочной формы обучения предусматривает освоение дисциплины «Атлетическая гимнастика» в объеме не менее 328 часов в форме самостоятельной работы для обеспечения физической подготовленности обучающихся, в том числе профессионально-прикладного характера. Аттестация обучающихся по дисциплине «Атлетическая гимнастика» осуществляется в форме зачета, проводимого НПР после успешного освоения дисциплины на основании выполнения проверочной работы.

В результате освоения дисциплины у обучающихся должны быть сформированы следующие компетенции:

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

*Знает:*

- основные категории, характеризующие здоровый образ жизни человека;
- основы физического здоровья человека;
- основные методы физического воспитания и самовоспитания;
- возможности укрепления здоровья человека;
- возможности адаптационных резервов организма человека
- основные средства, методы, технические приемы атлетической гимнастики;
- технику безопасности при занятиях атлетической гимнастикой.

*Умеет:*

- развивать адаптационные резервы своего организма;
- укреплять свое физическое здоровье;
- использовать методы физического воспитания и самовоспитания для повышения адаптационных резервов организма и укрепления здоровья
- применять основные средства, методы, технические приемы атлетической гимнастики;
- соблюдать технику безопасности при занятиях атлетической гимнастикой.

*Владеет:*

- специальными знаниями о развитии физических способностей и формировании потребности систематически заниматься физическими упражнениями;
- системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование физических способностей;
- навыками применения основных средств, методов, технических приемов атлетической гимнастики;
- техникой безопасности при занятиях атлетической гимнастикой;
- приобретенным опытом творчески использовать физкультурно-спортивную деятельность для достижения жизненных и профессиональных целей;
- организаторскими умениями и навыками по проведению самостоятельных форм занятий физической культурой и спортом.

Методические рекомендации состоят из указаний по организации самостоятельной работы.

## 2. Организация самостоятельной работы обучающихся

Для обучающихся очно-заочной формы обучения реализация дисциплины «Атлетическая гимнастика» заключается в интенсивной самостоятельной подготовке в межсессионный период и контроля результатов подготовки во время проведения промежуточной аттестации. Самостоятельная работа закрепляет и расширяет знания, умения и навыки по физической культуре и спорту, воспитывает самостоятельность, организованность, самодисциплину, стимулирует творческую активность и потребность в физическом развитии, в достижении поставленных целей.

Самостоятельная работа обучающихся реализуется в следующих формах:

- физические упражнения в режиме дня: утренняя гигиеническая гимнастика, физкультурные паузы и др.;
- занятия в клубах и группах по интересам: любителей бега, плавания, лыжного спорта, атлетической и ритмической гимнастики, восточных единоборств и т.д.;
- самостоятельные занятия физическими упражнениями по индивидуально составленным программам физического самосовершенствования, организуемые по собственной инициативе обучающихся.

При проведении самостоятельных занятий необходимым условием является самоконтроль. Самоконтроль – это самостоятельные регулярные наблюдения занимающегося физической культурой и спортом за состоянием своего здоровья и физического развития, позволяющие точнее дозировать физическую нагрузку во время занятий и предотвратить перенапряжение занимающихся. Показатели самоконтроля заносятся в специальный дневник самоконтроля. Ведение дневника самоконтроля крайне необходимо для обучающихся, имеющих отклонения в состоянии здоровья. В процессе самоконтроля занимающиеся следят за физическим развитием и функциональным состоянием своего организма. Оценка состояния организма проводится по объективным и субъективным показателям. Объективными показателями считаются антропометрические данные и функциональные показатели, субъективными – самооценка сна, самочувствия, степени усталости, настроения, аппетита, потоотделения и др. Среди антропометрических показателей выделяют основные показатели (рост, масса тела, окружность грудной клетки (при максимальном вдохе, паузе и максимальном выдохе), ЖЕЛ, сила кисти и «становая» сила) и дополнительные показатели (длина ног, туловища, окружность шеи, плеча, предплечья, живота, талии, бедра и голени, длина рук и др.). Наряду с морфологическими показателями в процессе самоконтроля необходимо проводить оценку функциональных показателей: силы, ловкости, гибкости, быстроты, выносливости.

Промежуточная аттестация обучающихся осуществляется в форме зачетов и проводится НПП на основании оценки (зачтено или не зачтено) за проверочную работу. Самостоятельная работа обучающихся при подготовке к промежуточной аттестации включает в себя:

- изучение основной и дополнительной литературы;
- изучение интернет ресурсов по тематике курса;
- выполнение проверочных работ.

Проверочная работа состоит из двух частей:

- первая часть представляет собой реферат по теме;
- вторая часть – эссе на заданную тему с позиции личного опыта.

Тему реферата обучающийся выбирает самостоятельно из перечня тем, которые представлены в рабочей программе дисциплины. Не исключается возможность частичного изменения формулировки темы, если это будет способствовать улучшению качества реферата, по согласованию с преподавателем. Примерная тематика рефератов:

1. История развития силовых видов спорта. История развития атлетической гимнастики.

2. Выдающиеся атлеты и их спортивные достижения.
3. Значение атлетической гимнастики, как эффективного средства физического воспитания и как вида спорта.
4. Техника безопасности при занятиях атлетической гимнастикой.
5. Организация занятия в тренажерном зале с использованием тренажеров и свободных весов.
6. Влияние выполнения различных упражнений на определенную группу мышц.
7. Техника выполнения базовых упражнений с весом собственного тела.
8. Техника выполнения жимов и тяги в различных положениях.
9. Режим питания, калорийность отдельных продуктов. Питьевой режим.
10. Сбалансированное питание (белки, жиры, углеводы). Витамины.
11. Протеиновые смеси. Запрещенные препараты.
12. Конструкция тренажеров.
13. Назначение тренажеров. Правила работы с оборудованием в тренажерном зале.
14. Основные правила построения тренировки.
15. Постепенное наращивание нагрузки. Проработка больших и мелких мышечных групп.
16. Самоконтроль при занятиях атлетической гимнастикой (объективный и субъективный). Дневник самоконтроля.
17. Врачебный контроль при занятиях атлетической гимнастикой.
18. Травматизм при занятиях атлетической гимнастикой.
19. Основные направления: боди-билдинг, культуризм, пауэрлифтинг.
20. Соревнования в пауэрлифтинге (силовом троеборье). Правила соревнований.

Реферат должен свидетельствовать о том, насколько глубоко обучающийся усвоил содержание темы, в какой степени удачно он анализирует учебный материал, грамотно излагает свои суждения.

Последовательность подготовки реферата следующая:

1. Выбор темы реферата.
2. Определение его структуры, содержания, методики выполнения, поиск и изучение литературы по теме, подготовка библиографии.

3. Подготовка реферата:

- разработка концепции реферата;
- формулирование основных положений и выводов;
- литературная и редакционная обработка текста.

4. Представление подготовленного текста преподавателю.

В зависимости от содержания темы реферат может содержать 10-15 страниц машинописного текста. Рефераты должны быть оформлены соответствующим образом:

1-я страница - титульный лист;

2-я страница - план реферата, далее - изложение текста согласно плану.

Обучающимся рекомендуется придерживаться основных вопросов, данных к каждой теме, и использовать рекомендуемую литературу. Реферат должен содержать анализ изученной литературы (не менее 5 – 8 источников), изложение основных положений, доказательств и выводов по рассматриваемым вопросам. Содержание первоисточников излагается в реферате своими словами, а при необходимости дословного цитирования текста даются ссылки на источник заимствования. По дискуссионным вопросам обучающимся рекомендуется изложить свое отношение к ним, по возможности обосновав избранную точку зрения.

Эссе – самостоятельная письменная работа на определенную тему, относится к категории творческих заданий, где обучающиеся могут использовать полученные знания для анализа конкретных ситуаций выражения собственного отношения к выбранной теме. Цель эссе состоит в развитии навыков самостоятельного творческого мышления и письменного изложения собственных мыслей.

Эссе должно содержать: четкое изложение сути поставленной проблемы, включать самостоятельно проведенный анализ этой проблемы, выводы, обобщающие авторскую позицию по поставленной проблеме.

Структура эссе:

1. - введение (суть и обоснование выбора выбранной темы, краткие определения ключевых терминов);
2. - основная часть (аргументированное раскрытие темы на основе собранного материала);
3. - заключение (обобщения и выводы).

Тему эссе обучающиеся выбирают самостоятельно из перечня тем, предложенных в рабочей программе дисциплины. Примерная тематика эссе:

1. Перспективы развития атлетической гимнастики.
2. Техника выполнения и методика обучения упражнениям при: О – образной фигуре; Т – образной фигуре; А – образной фигуре; недостаточном развитии отдельных мышечных групп; нарушениях осанки и др.
3. Спортивное питание.
4. Перспективы развития отрасли разработки и апробации тренажеров.
5. Проблемы дозировки при занятиях атлетической гимнастикой в зависимости от целей тренировки.
6. Проблемные аспекты спортивной подготовки в силовом троеборье.

Критерием оценки эссе являются комплексный подход к исследованию проблемы, и выражение собственного отношения к проблеме. При оценивании эссе учитывается следующее:

- работа должна быть авторской, то есть не должна частично или полностью использовать работы других авторов;
- в работе отражено понимание проблемы, содержащейся в выбранной теме;
- личностный характер восприятия проблемы и ее осмысление (эссе должно содержать личное мнение автора по проблеме).

Критерии оценивания реферата и эссе в баллах представлены в фонде оценочных средств (Приложение 2).

Список рекомендуемой литературы:

1. Барчуков, И.С. Физическая культура и физическая подготовка [Текст]: Учебник для студентов вузов, курсантов и слушателей образовательных учреждений высшего профессионального образования МВД России / И. С. Барчуков, Ю. Н. Назаров. Москва. «ЮНИТИ-ДАНА». 2015. ЭБС «Znanium.com».
2. Чертов, Н.В. Физическая культура [Текст]: учебное пособие / Н. В. Чертов. Ростов-на-Дону. Издательство Южного федерального университета (ЮФУ). 2012. ЭБС «Znanium.com».
3. Барчуков, И.С. Физическая культура [Текст]: учебник для студентов высш. проф. образования / И. С. Барчуков; под редакцией Н. Н. Маликова. Москва. Академия. 2013.
4. Владимиров Н.М. Силовая подготовка студентов на занятиях в тренажерном зале [Текст]: учебно-методическое пособие для студентов вузов / Н. М. Владимиров [и др.]. Ханты-Мансийск. УИП ЮГУ. 2012.
5. Физическая культура студента [Текст]: учебник для вузов / [М. Я. Виленский и др.]; под редакцией В. И. Ильинича. Москва. Гардарики. 2001, 2002, 2005.

Список рекомендуемых периодических изданий:

1. Физическая культура: воспитание, образование, тренировка [Текст]. Москва. Теория и практика физической культуры и спорта. 2007 – 2018 гг.
2. Теория и практика физической культуры [Текст]. Москва. Теория и практика физкультуры. 1995 – 2018 гг.



## **Заключение**

Формой промежуточной аттестации обучающихся очно-заочной формы обучения по дисциплине «Атлетическая гимнастика» с первого по шестой семестры являются зачеты. Условием получения зачета является выполнение и предоставление научно-педагогическому работнику в каждом семестре проверочной работы (состоящей из реферата и эссе) на оценку «зачтено».

**МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ  
ФЕДЕРАЦИИ**

**ЮГОРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ**

**Фонд оценочных средств по учебной дисциплине (модулю)**

***Б1.В.ДВ.01.01 АТЛЕТИЧЕСКАЯ ГИМНАСТИКА***

**Направление подготовки**

21.03.01 НЕФТЕГАЗОВОЕ ДЕЛО

Профиль: Эксплуатация и обслуживание объектов добычи нефти

Квалификация (степень) выпускника  
бакалавр

Форма обучения: Очно-заочная

**Паспорт фонда оценочных средств по дисциплине  
«Атлетическая гимнастика»**

№ п/п	Контролируемые разделы (темы) модули дисциплин	Контролируемые компетенции (или их части)	ФОС	
			вид оценочного средства	количество вариантов заданий
1	Семестр 1. Перспективы развития атлетической гимнастики.	УК-7	Проверочная работа: - реферат - эссе	№1-4 №1
2	Семестр 2. Техника выполнения упражнений атлетической гимнастики.	УК-7	Проверочная работа: - реферат - эссе	№5-8 №2
3	Семестр 3. Спортивное питание.	УК-7	Проверочная работа: - реферат - эссе	№9-11 №3
4	Семестр 4. Перспективы развития отрасли разработки и апробации тренажеров.	УК-7	Проверочная работа: - реферат - эссе	№12-13 №4
5	Семестр 5. Дозировка на занятиях атлетической гимнастики.	УК-7	Проверочная работа: - реферат - эссе	№14-18 №5
6	Семестр 6. Спортивная подготовка в силовом троеборье.	УК-7	Проверочная работа: - реферат - эссе	№19-20 №6

## 1. Критерии оценивания по дисциплине

Формой промежуточной аттестации обучающихся очно-заочной формы обучения по дисциплине «Атлетическая гимнастика» с первого по шестой семестры являются зачеты. Условием получения зачета является выполнение и предоставление научно-педагогическому работнику в каждом семестре проверочной работы (состоящей из реферата и эссе) на оценку «зачтено».

## 2. Комплект заданий для промежуточной аттестации по дисциплине в соответствии с паспортом ФОС

### 2.1. Реферат

Реферат – продукт самостоятельной работы обучающихся, представление полученных результатов по определенной теме.

#### Примерная тематика рефератов:

1. История развития силовых видов спорта. История развития атлетической гимнастики.
2. Выдающиеся атлеты и их спортивные достижения.
3. Значение атлетической гимнастики, как эффективного средства физического воспитания и как вида спорта.
4. Техника безопасности при занятиях атлетической гимнастикой.
5. Организация занятия в тренажерном зале с использованием тренажеров и свободных весов.
6. Влияние выполнения различных упражнений на определенную группу мышц.
7. Техника выполнения базовых упражнений с весом собственного тела.
8. Техника выполнения жимов и тяги в различных положениях.
9. Режим питания, калорийность отдельных продуктов. Питьевой режим.
10. Сбалансированное питание (белки, жиры, углеводы). Витамины.
11. Протеиновые смеси. Запрещенные препараты.
12. Конструкция тренажеров.
13. Назначение тренажеров. Правила работы с оборудованием в тренажерном зале.
14. Основные правила построения тренировки.
15. Постепенное наращивание нагрузки. Проработка больших и мелких мышечных групп.
16. Самоконтроль при занятиях атлетической гимнастикой (объективный и субъективный). Дневник самоконтроля.
17. Врачебный контроль при занятиях атлетической гимнастикой.
18. Травматизм при занятиях атлетической гимнастикой.
19. Основные направления: боди-билдинг, культуризм, пауэрлифтинг.
20. Соревнования в пауэрлифтинге (силовом троеборье). Правила соревнований.

#### Критерии и шкалы, используемые при оценивании реферата, доклада:

Реферат, доклад оценивается по 5-ти балльной шкале

Критерии оценивания		Баллы
1. Соответствие заявленной теме	сообщение полностью соответствует заявленной теме	1
	сообщение не соответствует заявленной теме	0
2. Уровень раскрытия темы	тема раскрыта полностью	1
	тема не раскрыта	0
3. Структура и доступность	сообщение структурировано, содержание доступно без уточняющих вопросов	1
	сообщение не структурировано, содержание недоступно даже с уточняющими вопросами	0

4. Наглядность	сообщение сопровождается демонстрационным материалом (слайд-презентацией), выполненным правильно и точно	1
	отсутствие наглядности	0
5. Культура выступления и дискуссии	свободное владение материалом, аргументированные ответы на вопросы	1
	чтение сообщения с листа, отсутствие ответов на вопросы	0

## 2.2 Эссе

Эссе – самостоятельная письменная работа на определенную тему, относится к категории творческих заданий, где обучающиеся могут использовать полученные знания для анализа конкретных ситуаций выражения собственного отношения к выбранной теме.

### Примерная тематика эссе:

1. Перспективы развития атлетической гимнастики.
2. Техника выполнения и методика обучения упражнениям при: О – образной фигуре; Т – образной фигуре; А – образной фигуре; недостаточном развитии отдельных мышечных групп; нарушениях осанки и др.
3. Спортивное питание.
4. Перспективы развития отрасли разработки и апробации тренажеров.
5. Проблемы дозировки при занятиях атлетической гимнастикой в зависимости от целей тренировки.
6. Проблемные аспекты спортивной подготовки в силовом троеборье.

### Критерии и шкалы, используемые при оценивании эссе:

Эссе оценивается по 5-ти балльной шкале

Критерии оценивания		Баллы
1. Соответствие заявленной теме	эссе полностью соответствует заявленной теме	1
	эссе не соответствует заявленной теме	0
2. Уровень раскрытия темы	тема раскрыта полностью	1
	тема не раскрыта	0
3. Авторская позиция	авторская позиция четко выражена	1
	авторская позиция прослеживается, но недостаточно выражена или не прослеживается совсем	0
4. Логичность и обоснованность выводов	имеются логичные и обоснованные выводы	1
	выводы не обоснованы или отсутствуют совсем	0
5. Оформление эссе	оформление эссе выполнено на высоком уровне	1
	имеются недостатки по оформлению	0

## 3. Промежуточная аттестация

Промежуточная аттестация обучающихся очно-заочной формы по дисциплине «Атлетическая гимнастика» проводится в форме зачёта в соответствии с графиком проведения сессий по очно-заочной форме обучения текущего года при личной явке обучающегося.

Промежуточную аттестацию проводит научно-педагогический работник на основании предоставленной суммы баллов проверочной работы.

Оценка «зачтено» выставляется обучающемуся если сумма баллов реферата и эссе будет не менее 6.