


Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Бойко Елена Григорьевна  
Должность: Ректор  
Дата подписания: 09.10.2024 11:49:37  
Уникальный программный ключ:  
e69eb689122030af7d22cc354bf0eb9d453ecf8f

Министерство науки и высшего образования РФ  
ФГБОУ ВО Государственный аграрный университет Северного Зауралья  
Агротехнологический институт  
Кафедра Физической культуры

«Утверждаю»  
Заведующий кафедрой  
 Е.А. Семизоров

«31» мая 2024 г.

## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**

*Элективная дисциплина (модуль) по физической культуре и спорту*  
**ГИМНАСТИКА**

для направления подготовки: **35.03.01 Лесное дело**

Образовательная программа "**Рациональное лесопользование**"

Уровень высшего образования – **бакалавриат**

Форма обучения – **очная, заочная**

**Тюмень, 2024**

**При разработке рабочей программы учебной дисциплины в основу положены:**

1) ФГОС ВО по направлению подготовки 35.03.01 Лесное дело образовательная программа Рациональное лесопользование утвержденный Министерством науки и высшего образования и РФ «26» июля 2017 г., приказ № 706

2) Учебный план основной образовательной программы 35.03.01 Лесное дело образовательная программа Рациональное лесопользование одобрен Ученым советом ФГБОУ ВО ГАУ Северного Зауралья от «31» мая 2024 г. Протокол № 14

Рабочая программа учебной дисциплины (модуля) одобрена на заседании кафедры Физической культуры от «31» мая 2024 г. Протокол № 11

Заведующий кафедрой  Семизоров Е.А.

Рабочая программа учебной дисциплины (модуля) одобрена методической комиссией института от «31» мая 2024 г. Протокол № 8

Председатель методической комиссии института  Т.В. Симакова

**Разработчики:**

Кувалдин В.А., тренер кафедры физической культуры

**Директор института:**

  
Н.Н. Устинов

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

| <b>Код компетенции</b> | <b>Результаты освоения</b>   | <b>Индикатор достижения компетенции</b>   | <b>Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине</b>  |
|------------------------|--|---|---|
| <b>УК-7</b>            | Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности | <b>ИД-1<sub>ук.7</sub></b> . Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдает нормы здорового образа жизни | <p><b>знать:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- технику безопасности при занятиях физической культурой и спортом;</li> <li>- средства и методы физической культуры и спорта.</li> </ul> <p><b>уметь:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- использовать средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования.</li> </ul> <p><b>владеть:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- техникой выполнения упражнений на гимнастических снарядах;</li> <li>- техникой выполнения акробатических упражнений;</li> <li>- техникой выполнения упражнений со спортивным инвентарем.</li> </ul> |

**2. Место дисциплины в структуре образовательной программы:**

Данная дисциплина относится к *Блоку 1* обязательной части образовательной программы.

Для изучения дисциплины необходимы знания в области: безопасность жизнедеятельности и истории.

История и безопасность жизнедеятельности являются предшествующими дисциплинами для дисциплины.

Дисциплина изучается на 1-2-3 курсе в 1-2-4-5-6 семестре по очной форме обучения, на 1-2 курсе в 1-2-3-4 семестре – заочной форме.

### 3. Объем дисциплины и виды учебной работы:

Общая трудоемкость дисциплины составляет 328 часов на очной и заочной форме обучения.

| Вид учебной работы                    | Очная форма |         |    |   |    |    | Заочная форма |             |         |    |    |    |
|---------------------------------------|-------------|---------|----|---|----|----|---------------|-------------|---------|----|----|----|
|                                       | всего часов | семестр |    |   |    |    |               | всего часов | семестр |    |    |    |
| 1                                     |             | 2       | 3  | 4 | 5  | 6  | 1             |             | 2       | 3  | 4  |    |
| <b>Аудиторные занятия (всего)</b>     | 328         | 68      | 68 | - | 64 | 64 | 64            | -           | -       | -  | -  | -  |
| <i>В том числе:</i>                   | -           | -       | -  | - | -  | -  | -             | -           | -       | -  | -  | -  |
| Практические занятия (ПЗ)             | 328         | 68      | 68 | - | 64 | 64 | 64            | -           | -       | -  | -  | -  |
| <b>Самостоятельная работа (всего)</b> | -           | -       | -  | - | -  | -  | -             | 328         | 82      | 82 | 82 | 82 |
| Вид промежуточной аттестации (зачет)  |             | +       | +  | - | +  | +  | +             |             | +       | +  | +  | +  |
| <b>Общая трудоемкость</b>             | <b>328</b>  | 68      | 68 | - | 64 | 64 | 64            | <b>328</b>  | 82      | 82 | 82 | 82 |

### 4. Содержание дисциплины:

Достижение общей физической подготовленности, формирование физической культуры личности, т.е. потребности и способности методически обоснованно и целенаправленно использовать средства физической культуры для обеспечения профессиональной физической и психофизиологической надежности и обладать универсальными и специализированными компетенциями, необходимыми для самоутверждения, социальной мобильности и устойчивости на рынке труда.

#### 4.1. Содержание разделов дисциплины:

| № п/п | Наименование раздела дисциплины   | Содержание раздела   |
|-------|-----------------------------------|--|
| 1     | 2                                 | 3  |
| 1.    | Общая физическая подготовка       | Техника безопасности на занятиях при выполнении физических упражнений.<br>Ходьба в чередовании с бегом и преодолением препятствий.<br>Бег с изменением темпа и ускорениями. Строевые упражнения, построения и перестроения.<br>Упражнения для мышц туловища и живота. Упражнения для мышц рук и плечевого пояса. Упражнения для мышц ног.<br>Упражнения для мышц задней поверхности бедра. |
| 2.    | Специальная физическая подготовка | Техника безопасности при занятиях гимнастикой.<br>Упражнения для развития силы и скоростных качеств.<br>Упражнения для развития выносливости. Упражнения для развития гибкости и ловкости. Упражнения для привития навыков быстроты ответных действий. Упражнения для развития прыгучести. Упражнения на формирование осанки, совершенствование равновесия и ориентации в пространстве.    |

|           |                        |   |
|-----------|------------------------|---|
| <b>3.</b> | Техническая подготовка | Техника безопасности и соблюдение гигиенических правил при занятиях гимнастикой.<br>Совершенствование техники выполнения упражнений на гимнастических снарядах (канат, бревно, перекладина высокая, конь, опорные прыжки).<br>Совершенствование техники выполнения акробатических упражнений (кувырки, березка, мост)<br>Совершенствование техники выполнения упражнений со спортивным инвентарем (гантели, набивные мячи, гимнастические палки, скакалки и т. п.).<br>Совершенствование техники прыжков. |
| <b>4.</b> | Тактическая подготовка | Формирование устойчивости к соревновательному стрессу, умение преодолевать страх, усталость, боль при выполнении гимнастических упражнений<br>Практическое использование элементов, приемов, вариантов тактики на занятиях и в соревновательной деятельности.   |

#### 4.2. Разделы дисциплин и виды занятий:

##### очная форма обучения

| № п/п     | Наименование раздела дисциплины   | Практические занятия | Всего час. |
|-----------|-----------------------------------|----------------------|------------|
| <b>1</b>  | <b>2</b>                          | <b>4</b>             | <b>5</b>   |
| <b>1.</b> | Общая физическая подготовка       | 40                   | 40         |
| <b>2.</b> | Специальная физическая подготовка | 54                   | 54         |
| <b>3.</b> | Техническая подготовка            | 180                  | 180        |
| <b>4.</b> | Тактическая подготовка            | 54                   | 54         |
|           | <b>Итого:</b>                     | <b>328</b>           | <b>328</b> |

##### заочная форма обучения

| № п/п     | Наименование раздела дисциплины   | Практические занятия | Всего час. |
|-----------|-----------------------------------|----------------------|------------|
| <b>1</b>  | <b>2</b>                          | <b>4</b>             | <b>5</b>   |
| <b>1.</b> | Общая физическая подготовка       | 40                   | 40         |
| <b>2.</b> | Специальная физическая подготовка | 54                   | 54         |
| <b>3.</b> | Техническая подготовка            | 180                  | 180        |
| <b>4.</b> | Тактическая подготовка            | 54                   | 54         |
|           | <b>Итого:</b>                     | <b>328</b>           | <b>328</b> |

#### 4.3. Практические занятия:

| № п/п    | № раздела дисциплины | Тематика практических занятий (семинаров) | Трудоемкость (час.) |
|----------|----------------------|---|---------------------|
|          |                      |   | очная               |
| <b>1</b> | <b>2</b>             | <b>3</b>                                  | <b>4</b>            |

|    |   |   |     |
|----|---|---|-----|
| 1. | 1 | <p>Техника безопасности на занятиях при выполнении физических упражнений.</p> <p>Упражнения:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ходьба в чередовании с бегом и преодолением препятствий;</li> <li>- бег с изменением темпа и ускорениями;</li> <li>- строевые упражнения, построения и перестроения;</li> <li>- для мышц туловища и живота;</li> <li>- для мышц рук и плечевого пояса;</li> <li>- для мышц ног;</li> <li>- для мышц задней поверхности бедра.</li> </ul>  | 40  |
| 2. | 2 | <p>Техника безопасности на занятиях при выполнении физических упражнений.</p> <p>Развитие общей выносливости.</p> <p>Развитие специальной и скоростно-силовой выносливости.</p> <p>Развитие физических качеств: силы, быстроты, прыгучести, гибкости и ловкости.</p> <p>Упражнения на равновесие и ориентацию в пространстве.</p>   | 54  |
| 3. | 3 | <p>Техника безопасности и соблюдение гигиенических правил при занятиях гимнастикой.</p> <p>Совершенствование техники выполнения упражнений на гимнастических снарядах:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- лазание по канату;</li> <li>- ходьба по бревну из различных исходных положений;</li> </ul> <p>Связка шагов</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- кувырок вперед или назад;</li> <li>- соскок прогнувшись, наскок в упор;</li> <li>- поворот на 180 градусов (на двух носках);</li> <li>- прыжок прогнувшись толчком двумя ногами;</li> <li>- держать равновесие;</li> <li>- на высокой перекладине подъем переворотом;</li> <li>- прыжок через коня;</li> <li>- опорные прыжки.</li> </ul> <p>Совершенствование техники выполнения акробатических упражнений:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- наклон туловища из различных исходных положений;</li> <li>- упражнения в «мостах»;</li> <li>- перекаты в группировке, стойка на лопатках, на голове;</li> <li>- кувырок вперед в группировке в упор присев;</li> <li>- кувырок вперед согнувшись в сед;</li> <li>- кувырок назад;</li> <li>- складка ноги вместе в перекат назад в стойку на лопатках, перекаты в упор присев;</li> <li>- переворот боком (колесо).</li> </ul> <p>Совершенствование техники выполнения упражнений со спортивным инвентарем:</p> | 180 |

|    |   |  |    |
|----|---|--|----|
|    |   | - упражнения с гантелями;<br>- упражнения с набивными мячами;<br>- упражнения с гимнастическими палками.<br>Совершенствование техники прыжков:<br>- прыжки в длину с места;<br>- прыжки в длину с разбега. |    |
| 4. | 4 | Совершенствование тактических действий в гимнастике.<br>- использование элементов, приемов, вариантов тактики в соревновательной деятельности.<br>Выполнение контрольных нормативов.                       | 54 |

#### 4.4. Учебные занятия в форме практической подготовке:

| № п/п | Номер темы   | Место проведения  |
|-------|--|---|
| 1     | 2  | 3   |
| 1.    | <i>Элективная дисциплина (модуль) по физической культуре и спорту</i><br><b>ГИМНАСТИКА</b> | - зал единоборств 9х18 м. маты спортивные «татами»<br>гимнастические скамейки – 2 шт.<br>гимнастическая стенка – 2 шт<br>зеркальное полотно 21 кв.м.<br>- атлетический зал<br>комплексный тренажер для жима лежа – 1 шт.<br>универсальный комплексный тренажер для мышц сгибателей и разгибателей рук, ног – 1 шт.<br>перекладина универсальная, переносная – 1шт.<br>гантели – 2 шт. |

#### 4.5. Примерная тематика курсовых проектов (работ) - не предусмотрено УП.

#### 5. Организация самостоятельной работы обучающихся по дисциплине:

##### 5.1. Типы самостоятельной работы и ее контроль:

| № п/п | № семестра | Наименование раздела дисциплины   | Виды СРС                | Всего час. |
|-------|------------|-----------------------------------|-------------------------|------------|
| 1     | 2          | 3                                 | 4                       | 5          |
| 1.    | 1          | Общая физическая подготовка       | Практическое выполнение | 10         |
|       |            | Специальная физическая подготовка |                         | 14         |
|       |            | Техническая подготовка            |                         | 44         |
|       |            | Тактическая подготовка            |                         | 14         |
|       |            | <b>ИТОГО часов в семестре</b>     |                         | <b>82</b>  |
| 2.    | 2          | Общая физическая подготовка       | Практическое выполнение | 10         |
|       |            | Специальная физическая подготовка |                         | 14         |
|       |            | Техническая подготовка            |                         | 44         |
|       |            | Тактическая подготовка            |                         | 14         |
|       |            | <b>ИТОГО часов в семестре</b>     |                         | <b>82</b>  |
| 3.    | 3          | Общая физическая подготовка       | Практическое выполнение | 10         |
|       |            | Специальная физическая подготовка |                         | 14         |
|       |            | Техническая подготовка            |                         | 44         |

|           |   |                                   |                            |           |
|-----------|---|-----------------------------------|----------------------------|-----------|
|           |   | Тактическая подготовка            |                            | 14        |
|           |   | <b>ИТОГО часов в семестре</b>     |                            | <b>82</b> |
| <b>4.</b> | 4 | Общая физическая подготовка       | Практическое<br>выполнение | 10        |
|           |   | Специальная физическая подготовка |                            | 12        |
|           |   | Техническая подготовка            |                            | 48        |
|           |   | Тактическая подготовка            |                            | 12        |
|           |   | <b>ИТОГО часов в семестре</b>     |                            | <b>82</b> |

## 5.2. Учебно-методические материалы для самостоятельной работы:

1. Туманян, Г. С. Стратегия подготовки чемпионов: настольная книга тренера. /Г.С.Туманян. - М.: Советский спорт, 2006. - 496 с.

2. Трофимов, А. М. Теория двигательной активности и спортивной тренировки: учеб. пособие. / А.М. Трофимов. - Елецкий государственный университет им И.А. Бунина, 2012. - 108 с.

3. Корягина, Ю. В. Физиология силовых видов спорта: учеб. пособие. /Ю.В. Корягина.- Омск: Издательство СибГУФК, 200. - 60 с.

4. Белоцерковский, З. Б. Сердечная деятельность и функциональная подготовленность у спортсменов (норма и атипичные изменения в нормальных и измененных условиях адаптации к физическим нагрузкам). /З.Б. Белоцерковский, Б.Г. Любина. - М.: Советский спорт, 2012. - 548 с.

5. Димова, А. Л. Социально-биологические основы физической культуры: метод. пособие для самостоятельной работы студентов. /А.Л. Димова, Р.В. Чернышова. - М.: Советский спорт, 2005. - 60 с.

6. Макарова, Г. А. Лабораторные показатели в практике спортивного врача. /Г.А. Макарова, Ю.А. Холявко./ М.: Советский спорт, 2006. - 200 с.

7. Солодков, А. С. Физиология человека. Общая. Спортивная. Возрастная: учебник/А.С. Солодков Е.Б. Сологуб. - М.: Советский спорт, 2012. - 624 с.

8. Сапего, А. В. Физиология спорта: учеб. пособие. /А.В. Сапего. - Кемерово: Кемеровский государственный университет, 2011. - 187 с.

9. Анисимова, Е. А. Повышение спортивного мастерства бегунов на короткие дистанции./ Е. А. Анисимова, М. А. Козловский // Теория и практика физической культуры. - 2010. - № 9. - С. 76.

10. Дашиноорбоев, В. Д. Совершенствование скоростной выносливости легкоатлетов в условиях среднегорья / В. Д. Дашиноорбоев, Н. Ю. Федотова: ученые записки университета имени П. Ф. Лесгафта, 2008. - 200 с.

11. Джонсон, М. Золотая лихорадка, как делают Олимпийских чемпионов/ М. Джонсон. - М.: Эксмо, 2012. - 400 с.

12. Немытов, Д. Н. Оптимизация тренировочного процесса квалифицированных спортсменов-ориентировщиков на основе инновационных средств спортивной подготовки/ Д. Н. Немытов.- Физическая культура: воспитание, образование, тренировка, 2014.С. 16-19.

13. Холодов, Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта /Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов: учебное пособие для вузов физической культуры , 2000. - 480 с.

14. Шустин, В.Н. Моделирование в спорте (теоретические основы и практическая рекомендация). / В.Н. Шустин. - Москва, 2003.- 56 с.



15. Масунова О.В. Методические указания к выполнению контрольных работ по дисциплине «Физическая культура и спорт» для обучающихся заочной формы обучения, 2017. – 13 с.

16. Кувалдин В.А., Кувалдина В.Н., Масунова О.В., Горбунова Т.В., Шипицын А.Д., Методика организации самостоятельной работы студентов в рамках учебной дисциплины «Физическая культура и спорт» в вузе, 2018 -119 с.

17. Н.Я. Прокопьев, Е.А. Семизоров, Морфофункциональное состояние юношей-студентов вузов г. Тюмени – 2019 – 121 с.

18. Н.Я. Прокопьев, Е.А. Семизоров, Медико-педагогическое тестирование в спорте – 2019 – 267 с.

19. Н.Я. Прокопьев, Е.А. Семизоров, В.Н. Ананьев, А.М. Дуров, С.А. Утусиков, - Врачебно-педагогический контроль и фармакотерапия в физкультуре и спорте – 2020 – 179 с.

### 5.3. Темы, выносимые на самостоятельное изучение:

1. Социально-биологические основы адаптации организма человека к физической и умственной деятельности, факторам среды обитания.
2. Образ жизни и его отражение в профессиональной деятельности.
3. Общая физическая и спортивная подготовка студентов в образовательном процессе.
4. Методические основы самостоятельных занятий физическими упражнениями и самоконтроль в процессе занятий.
5. Профессионально-прикладная физическая подготовка будущих специалистов.

6. Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине.

6.1. Перечень компетенций и оценочные средства индикатора достижения компетенций:

| <b>Код компетенции</b> | <b>Индикатор достижения компетенции</b>   | <b>Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине</b>   | <b>Наименование оценочного средства</b> |
|------------------------|---|--|---|
| <b>УК-7</b>            | ИД-1 <sub>ук.7</sub> . Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдает нормы здорового образа жизни | <b>знать:</b><br>- технику безопасности при занятиях физической культурой и спортом;<br>- средства и методы физической культуры и спорта.<br><b>уметь:</b><br>- использовать средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования. | контрольные нормативы                   |
|                        |   |  | контрольные нормативы                   |

|  |  |   |  |
|--|--|---|--|
|  |  | <b>владеть:</b><br>- техникой выполнения упражнений на гимнастических снарядах;<br>- техникой выполнения акробатических упражнений;<br>- техникой выполнения упражнений со спортивным инвентарем. |  |
|--|--|---|--|

## 6.2. Шкалы оценивания:

### 6.2.1. Шкалы оценивания зачета:

| № п/п | Характеристика направленности контрольного норматива   | Женщины         |               | Мужчины         |               |
|-------|--|-----------------|---------------|-----------------|---------------|
|       |  | зачтено         | не зачтено    | зачтено         | не зачтено    |
| 1.    | Скоростно-силовая подготовленность: бег – 100 м. (сек.)  | до 17.9         | свыше 17.9    | до 14.8         | свыше 14.8    |
| 2.    | Челночный бег 3x10 м. (сек.)   | до 8.6          | свыше 8.6     | до 9.1          | свыше 9.1     |
| 3.    | Силовая подготовленность: Поднимание (сед.) и опускание туловища из положения лежа, ноги закреплены, руки за головой (кол-во раз): за 1 мин. | 31 и более      | менее 31      | 34 и более      | менее 34      |
| 4.    | Подтягивание на перекладине (кол. раз)   | 10 и более      | менее 10      | 8 и более       | менее 8       |
| 5.    | Поднимание ног до прямого угла из положения виса на высокой перекладине (кол. раз)   |                 |               | 10 и более      | менее 10      |
| 6.    | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)   | 157 см. и более | менее 157 см. | 192 см. и более | менее 192 см. |
| 7.    | Гибкость: наклон вперед из положения стоя на скамейке (см.)  | 7 см. и более   | менее 7 см.   | 6 см. и более   | менее 6 см.   |
| 8.    | Выносливость: бег 6-ти минутный (м.)   | 1200 м. и более | менее 1200 м. | 1500 м. и более | менее 1500 м. |
| 9.    | Прыжки через скакалку за 1 мин. (кол. раз)   | 140 и более     | менее 140     | 140 и более     | менее 140     |
| 10.   | Бросок набивного мяча (3 кг.) из-за головы, из положения сидя на полу (м.)   | 5 м. и более    | менее 5 м.    | 7 м. и более    | менее 7 м.    |

| № семестра | Обязательное количество выполнения контрольных нормативов<br>в каждом семестре |              |
|------------|--|--------------|
|            | «зачтено»  | «не зачтено» |
| 1          | не менее 3-х   | менее 3 -х   |
| 2          | не менее 4-х   | менее 4 -х   |
| 3          | -  | -            |
| 4          | не менее 6-и   | менее 6 -и   |
| 5          | не менее 7-и   | менее 7-и    |
| 6          | не менее 8-и   | менее 8 -и   |

**6.3. Типовые контрольные задания или иные материалы:** Указаны в приложении 1

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

**а) основная литература:**

1. Левин, М.Я. «Физическая культура и спорт» для высших учебных заведений: учебно-методическое пособие/М.Я. Левин, С.А. Борисевич, О.М. Попова. - Тюмень: Изд-во «ИПК ГАУ Северного Зауралья», 2013. – 218 с.

2. Левин, М.Я. Теоретические основы программы по дисциплине «Физическая культура» для высших учебных заведений: учебно-методическое пособие/ М.Я. Левин, С.А. Борисевич, И.А. Афанасьева. - Тюмень: Изд-во «ИПК ТГСХА», 2010. – 445 с.

3. Борисевич С.А., Левин М.Я. «Бег как средство профессионально-прикладной физической подготовленности студентов агропромышленных вузов в рамках учебной дисциплины/С.А. Борисевич, М.Я. Левин. - Тюмень, 2013. – 60 с.

4. Кувалдин В.А., Кувалдина В.Н., Масунова О.В., Горбунова Т.В., Шипицын А.Д., Методика организации самостоятельной работы студентов в рамках учебной дисциплины «Физическая культура и спорт» в вузе, 2018 -119 с.

5. Н.Я. Прокопьев, Е.А. Семизоров, Морфофункциональное состояние юношей-студентов вузов г. Тюмени – 2019 – 121 с.

6. Н.Я. Прокопьев, Е.А. Семизоров, Медико-педагогическое тестирование в спорте – 2019 – 267 с.

7. Н.Я. Прокопьев, Е.А. Семизоров, В.Н. Ананьев, А.М. Дуров, С.А. Утусиков, - Врачебно-педагогический контроль и фармакотерапия в физкультуре и спорте – 2020 – 179 с.

**б) дополнительная литература:**

1. Борисевич, С.А. Аутоиммунные процессы у спортсменов: учебно-методическое пособие/С.А. Борисевич, М.Я. Левин, В.М. Шубик. – Санкт-Петербург, 2009. – 117 с.

2. Сборник правил соревнований по зимним видам спорта/В.Н. Зуев, М.И. Либерман, Г.Г. Марьясов, Т.П. Охотина: часть первая. – Тюмень: Изд-во «Вектор Бук», 2010. – 238с.

3. Матвеев, Л.П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты/Л.П. Матвеев. – СПб.: Изд-во «Лань», 2009. – 384 с.

4. Спасти молодежь от наркотиков: научно-практическое пособие / под ред. И.П. Марова. – Тюмень: Тюменская областная Дума, 2010. – 128 с.
5. Столбов, В.В. История физической культуры/В.В. Столбов. – М.: Физкультура и спорт, 2011. – 208 с.
6. Физическая культура студента: учебник. / под ред. В.И. Ильинича. – М.: Гардарики, 2010. – 448 с.
7. Социальные и биологические основы физической культуры и здорового образа жизни: учебник/ под общей редакцией Д.Н. Давыденко. – Санкт-Петербург, 2010. – 238 с.

#### **Периодические издания:**

1. Научно-теоретический журнал – «Теория и практика физической культуры».
2. Научно-методический журнал – «Физическая культура: воспитание, образование, тренировка».
3. Научно-теоретический журнал - «Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта».
4. Журнал – «Физкультура и спорт».
5. Газета «Спортивный меридиан».

#### **8. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети "Интернет":**

1. <http://tsaa.ru/index.php/fizkultura> (кафедра физической культуры).
2. <http://tsaa.ru/index.php/-lr> (спортивно-массовая работа, спортивный клуб «Колос»).
3. <http://www.fismag.ru/> журнал «Физкультура и Спорт».
4. <http://www.teoriya.ru/ru> журнал «Теория и практика физической культуры»
5. <http://www.jssm.org/> Журнал по спортивным наукам и спортивной медицине является некоммерческим научным электронным журналом, публикующим научные сообщения и обзорные статьи в области спортивной медицины и физической культуры.

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

1. Колунина, В.Н. Использование тренажерных устройств и технических средств обучения на занятиях по физической культуре: метод. пособие/В.Н. Колунина, А.А. Филатов, В.А. Кувалдин. –Тюмень ТГСХА, 2011. – 68 с.
2. Семизоров, Е.А. Развитие силовой подготовленности: метод. указания/Е.А. Семизоров, С.В. Зубков. – Тюмень ГАУСЗ, 2013. – 44 с.
3. Волжакова, В.В. Организация, проведение и элементарные правила соревнований по легкой атлетике: учеб. пособие/В.В.Волжакова. – Тюмень ГАУСЗ, 2014. – 32 с.
4. Волжакова, В.В. Основы легкой атлетики как вида спорта: учеб. пособие/В.В. Волжакова. – Тюмень ГАУСЗ, 2014. – 36 с.
5. Семизоров, Е.А. Средства восстановления и укрепления здоровья при заболеваниях опорно-двигательного аппарата: учебно-методическое пособие/Е.А. Семизоров. – Тюмень ГАУСЗ, 2014. – 72 с.
6. Волжакова, В.В. Физическое воспитание студентов: учеб. пособие/В.В. Волжакова. – Тюмень, ГАУСЗ, 2015. – 24 с.
7. Волжакова В.В. Здоровый образ жизни. Укрепление физического и психического здоровья студентов: учеб. пособие/В.В. Волжакова. – Тюмень ГАУСЗ, 2015. – 32 с.

8. Кувалдин, В.А. Тревожность и психологический стресс как состояния эмоциональной сферы студента, методы их регуляции: учебно-методическое пособие/В.А. Кувалдин, В.Н. Кувалдина, Е.А. Семизоров. – Тюмень ГАУСЗ, 2015. – 100 с.

9. Семизоров, Е.А. Восстановление и укрепление здоровья при заболеваниях органов пищеварительной системы с помощью средств физической культуры: учебно-методическое пособие/Е.А. Семизоров, О.В. Масунова. – Тюмень ГАУСЗ, 2015. – 136 с.

10. Кувалдин В.А., Кувалдина В.Н., Масунова О.В., Горбунова Т.В., Шипицын А.Д., Методика организации самостоятельной работы студентов в рамках учебной дисциплины «Физическая культура и спорт» в вузе, 2018 -119 с.

11. Н.Я. Прокопьев, Е.А. Семизоров, Морфофункциональное состояние юношей-студентов вузов г. Тюмени – 2019 – 121 с.

12. Н.Я. Прокопьев, Е.А. Семизоров, Медико-педагогическое тестирование в спорте – 2019 – 267 с.

13. Н.Я. Прокопьев, Е.А. Семизоров, В.Н. Ананьев, А.М. Дуров, С.А. Утусиков, - Врачебно-педагогический контроль и фармакотерапия в физкультуре и спорте – 2020 – 179 с.

#### 10. Материально-техническое обеспечение дисциплины:

| №<br>п/п | Наименование<br>дисциплины в<br>соответствии с<br>учебным планом                           | Наименование специализированных аудиторий,<br>кабинетов, спортивных сооружений с перечнем<br>основного оборудования  |
|----------|--|--|
| 1        | 2  | 3  |
| 1.       | <i>Элективная дисциплина (модуль) по физической культуре и спорту</i><br><b>ГИМНАСТИКА</b> | Стадион:<br>- 6 беговых дорожек по 400м;<br>- футбольное поле;<br>- футбольные ворота (2 шт.)<br>- трибуны на 3.000 посадочных мест<br>Стрелковый тир: 50 м, 4 огневых рубежа<br>Волейбольная площадка (открытая) 9х18 м.<br>Хоккейный корт 20х61м<br>Спортивный комплекс: зал игровой 18х36 м<br>гардероб<br>раздевалки – 2 шт., душевые – 2 шт.<br>баскетбольные кольца – 2 шт.<br>баскетбольные шиты – 2 шт.<br>волейбольные стойки – 2 шт.<br>электронное табло – 1 шт.<br>гимнастические скамейки– 4 шт.<br>гимнастическая стенка – 4 шт.<br>гимнастическая перекладина-1шт<br>ворота мини-футбольные – 2 шт.<br>- зал единоборств 9х18 м. маты спортивные «татами»<br>гимнастические скамейки– 2 шт.<br>гимнастическая стенка – 2 шт |

|  |  |
|--|--|
|  | зеркальное полотно 21 кв.м   |
|  | <p>плавательный бассейн – 10х25м<br/> на 4 плавательных дорожки<br/> раздевалки – 2 шт., душевые – 2 шт.<br/> разделительные дорожки – 5 шт.</p>   |
|  | <p>- атлетический зал<br/> комплексный тренажер для жима лежа – 1 шт.<br/> универсальный комплексный тренажер для мышц сгибателей и разгибателей рук, ног – 1 шт.<br/> перекладина универсальная, переносная – 1шт.<br/> гантели – 2 шт.<br/> мишени дартс – 5 шт.</p> |
|  | <p>Спортивный зал (3 корпус)12х24 м.<br/> раздевалки – 2 шт., душевые – 2 шт.<br/> баскетбольные кольца – 2 шт.<br/> баскетбольные щиты – 2 шт.<br/> волейбольные стойки – 2 шт.<br/> гимнастические скамейки– 2 шт.<br/> теннисный стол – 5 шт.</p>                   |
|  | Зал настольного тенниса  |
|  | Лыжная база на 300 пар лыж   |
|  | Кабинет для специальной медицинской группы   |
|  | Медицинский кабинет  |

Министерство науки и высшего образования РФ  
ФГБОУ ВО Государственный аграрный университет Северного Зауралья  
Агротехнологический институт  
Кафедра Физической культуры

ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ  
по учебной дисциплине  
*Элективная дисциплина (модуль) по физической культуре и спорту*  
**ГИМНАСТИКА**

для направления подготовки **35.03.01 Лесное дело**

Образовательная программа "**Рациональное лесопользование**"

Уровень высшего образования – **бакалавриат**

**Разработчики:**

Кувалдина В.Н., тренер кафедры физической культуры

Утверждено на заседании кафедры

протокол № 11 от «31» мая 2024 г.

Заведующий кафедрой  Е.А. Семизоров

Тюмень, 2024

**КОНТРОЛЬНЫЕ ЗАДАНИЯ И ИНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ОЦЕНКИ  
знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующие этапы  
формирования компетенций в процессе освоения дисциплины  
«Гимнастика»**

**Контрольные нормативы для зачета:**

| №<br>п/п | Характеристика<br>направленности контрольного<br>норматива   | Женщины            |                  | Мужчины            |                  |
|----------|--|--------------------|------------------|--------------------|------------------|
|          |  | зачтено            | не зачтено       | зачтено            | не зачтено       |
| 1.       | Скоростно-силовая<br>подготовленность:<br>бег – 100 м. (сек.)  | до 17.9            | свыше 17.9       | до 14.8            | свыше 14.8       |
| 2.       | Челночный бег 3x10 м. (сек.0   | до 8.6             | свыше 8.6        | до 9.1             | свыше 9.1        |
| 3.       | Силовая подготовленность:<br>Поднимание (сед.) и опускание<br>туловища из положения лежа,<br>ноги закреплены, руки за головой<br>(кол-во раз): за 1 мин. | 31 и более         | менее 31         | 34 и более         | менее 34         |
| 4.       | Подтягивание на перекладине<br>(кол. раз)  | 10 и более         | менее 10         | 8 и более          | менее 8          |
| 5.       | Поднимание ног до прямого угла<br>из положения виса на высокой<br>перекладине (кол. раз)   |                    |                  | 10 и более         | менее 10         |
| 6.       | Прыжок в длину с места толчком<br>двумя ногами (см)  | 157 см.<br>и более | менее<br>157 см. | 192 см.<br>и более | менее<br>192 см. |
| 7.       | Гибкость:<br>наклон вперед из положения стоя<br>на скамейке (см.)  | 7 см.<br>и более   | менее<br>7 см.   | 6 см.<br>и более   | менее<br>6 см.   |
| 8.       | Выносливость:<br>бег 6-ти минутный (м.)  | 1200 м.<br>и более | менее<br>1200 м. | 1500 м.<br>и более | менее<br>1500 м. |
| 9.       | Прыжки через скакалку за 1 мин.<br>(кол. раз)  | 140<br>и более     | менее<br>140     | 140<br>и более     | менее<br>140     |
| 10.      | Бросок набивного мяча (3 кг.) из-<br>за головы, из положения сидя на<br>полу (м.)  | 5 м.<br>и более    | менее<br>5 м.    | 7 м.<br>и более    | менее<br>7 м.    |

**Критерии оценки зачета:**

- оценка «зачтено» - если студент выполнил обязательное количество контрольных нормативов в соответствующем семестре, результаты которых соответствуют значениям шкалы оценивания контрольных нормативов.

- оценка «не зачтено» если студент выполнил меньшее количество контрольных нормативов в соответствующем семестре, и результаты которых не соответствуют значениям шкалы оценивания контрольных нормативов.



### **Процедура оценивания зачета:**

Контрольные нормативы выполняются на стадионе университета, поэтапно, в течение нескольких занятий. Внешний вид студента (форма одежда и обувь) должна соответствовать требованиям личной гигиены и техники безопасности. Перед выполнением контрольных нормативов, обязательно проводится общая разминка. Опоздавшие студенты к началу занятия, к выполнению контрольных нормативов не допускаются.