


Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Бойко Елена Григорьевна  
Должность: Ректор  
Дата подписания: 29.02.2024 16:49:24  
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  
«21» июня 2023 г.

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

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

для направления подготовки: **20.03.01 Техносферная безопасность**

**Образовательная программа «Пожарная безопасность»**

Уровень высшего образования – **бакалавриат**

Форма обучения – **очная, заочная**

Тюмень, 2023

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

1) ФГОС ВО по направлению подготовки 20.03.01 Техносферная безопасность Образовательная программа «Пожарная безопасность» утвержденный Министерством науки и высшего образования и РФ «25» мая 2020 г., приказ № 680.

2) Учебный план основной образовательной программы «Пожарная безопасность» одобрен Ученым советом ФГБОУ ВО ГАУ Северного Зауралья от «25» мая 2023 г. Протокол № 10

Рабочая программа учебной дисциплины (модуля) одобрена на заседании кафедры Физической культуры от «06» июня 2023 г. Протокол № 10

Заведующий кафедрой  Семизоров Е.А.

Рабочая программа учебной дисциплины (модуля) одобрена методической комиссией института от «20» июня 2023 г. Протокол № 9

Председатель методической комиссии института  Т.В. Симакова

**Разработчики:**

Кувалдина В.Н., 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>ук7</sub></b> . Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдает нормы здорового образа жизни	<p style="text-align: center;"><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 style="text-align: center;"><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 style="text-align: center;"><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. Ходьба в чередовании с бегом и преодолением препятствий. Бег с изменением темпа и ускорениями. Строевые упражнения, построения и перестроения. Упражнения для мышц туловища и живота. Упражнения мышц рук и плечевого пояса. Упражнения для мышц ног. Упражнения для мышц задней поверхности бедра.
2.	Специальная физическая подготовка	Техника безопасности при занятиях гимнастикой. Упражнения для развития силы и скоростных качеств. 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.
3.	Техническая подготовка	Техника безопасности и соблюдение гигиенических правил при занятиях гимнастикой.

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

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

##### очная форма обучения

№ п/п	Наименование раздела дисциплины	Практические занятия	Всего час.
1	2	4	5
1.	Общая физическая подготовка	40	40
2.	Специальная физическая подготовка	54	54
3.	Техническая подготовка	180	180
4.	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.
1	2	4	5
1.	Общая физическая подготовка	40	40
2.	Специальная физическая подготовка	54	54
3.	Техническая подготовка	180	180
4.	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
1	2	3	4
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> </ul>	40

		<ul style="list-style-type: none"> <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>	
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>- перебаты 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 перекидывание назад в стойку на лопатках, перекидывание в упор присев;</li> <li>- переворот боком (колесо).</li> </ul> <p>Совершенствование техники выполнения упражнений со спортивным инвентарем:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- упражнения с гантелями;</li> <li>- упражнения с набивными мячами;</li> <li>- упражнения с гимнастическими палками.</li> </ul> <p>Совершенствование техники прыжков:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- прыжки в длину с места;</li> <li>- прыжки в длину с разбега.</li> </ul>	180

4.	4	Совершенствование тактических действий в гимнастике. - использование элементов, приемов, вариантов тактики в соревновательной деятельности. Выполнение контрольных нормативов.	54
----	---	--	----

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

№ п/п	Номер темы	Место проведения
1	2	3
1.	Элективная дисциплина (модуль) по физической культуре и спорту <b>ГИМНАСТИКА</b>	- зал единоборств 9х18 м. маты спортивные «татами» гимнастические скамейки – 2 шт. гимнастическая стенка – 2 шт зеркальное полотно 21 кв.м. - атлетический зал комплексный тренажер для жима лежа – 1 шт. универсальный комплексный тренажер для мышц сгибателей и разгибателей рук, ног – 1 шт. перекладина универсальная, переносная – 1шт. 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>
4.	4	Общая физическая подготовка	Практическое 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:

<i>Код компетенции</i>	Индикатор достижения компетенции	Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине	Наименование оценочного средства
УК-7	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> - технику безопасности при занятиях физической культурой и спортом; - средства и методы физической культуры и спорта.	контрольные нормативы
		<b>уметь:</b> - использовать средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования. <b>владеть:</b> - техникой выполнения упражнений на гимнастических снарядах; - техникой выполнения акробатических упражнений;	контрольные нормативы

		- 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 в каждом семестре	
	«зачтено»	«не зачтено»
1	не менее 3-х	менее 3 -х
2	не менее 4-х	не менее 4-х
3	-	-

менее

<b>4</b>	не менее 6-и	менее 6 -и
<b>5</b>	не менее 7-и	менее 7-и
<b>6</b>	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. 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.

3. 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.

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

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

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

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

5. Спасти молодежь от наркотиков: научно-практическое пособие / под ред. И.П. Марова. – Тюмень: Тюменская областная Дума, 2010. – 128 с.

6. Столбов, В.В. История физической культуры/В.В. Столбов. – М.: Физкультура и спорт, 2011. – 208 с.

7. Физическая культура студента: учебник. / под ред. В.И. Ильинича. – М.: Гардарики, 2010. – 448 с.

8. 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:

№ п/п	Наименование дисциплины в соответствии с учебным планом	Наименование специализированных аудиторий, кабинетов, спортивных сооружений с перечнем основного оборудования
1	2	3
1.	<p><i>Элективная дисциплина (модуль) по физической культуре и спорту</i>  <b>ГИМНАСТИКА</b></p>	<p>Стадион:            - 6 беговых дорожек по 400м;            - футбольное поле;            - футбольные ворота (2 шт.)            - трибуны на 3.000 посадочных мест</p> <p>Стрелковый тир: 50 м, 4 огневых рубежа</p> <p>Волейбольная площадка (открытая) 9х18 м.</p> <p>Хоккейный корт 20х61м</p> <p>Спортивный комплекс: зал игровой 18х36 м            гардероб            раздевалки – 2 шт., душевые – 2 шт.            баскетбольные кольца – 2 шт.            баскетбольные шиты – 2 шт.            волейбольные стойки – 2 шт.            электронное табло – 1 шт.            гимнастические скамейки– 4 шт.            гимнастическая стенка – 4 шт.            гимнастическая перекладина-1шт            ворота мини-футбольные – 2 шт.</p> <p>- зал единоборств 9х18 м. маты спортивные «татами»            гимнастические скамейки– 2 шт.            гимнастическая стенка – 2 шт            зеркальное полотно 21 кв.м</p> <p>плавательный бассейн – 10х25м            на 4 плавательных дорожки            раздевалки – 2 шт., душевые – 2 шт.            разделительные дорожки – 5 шт.</p> <p>- атлетический зал            комплексный тренажер для жима лежа – 1 шт.            универсальный комплексный тренажер для мышц</p>

	<p>сгибателей и разгибателей рук, ног – 1 шт.  перекладина универсальная, переносная – 1шт.  гантели – 2 шт.  мишени дартс – 5 шт.</p>
	<p>Спортивный зал (3 корпус)12х24 м.  раздевалки – 2 шт., душевые – 2 шт.  баскетбольные кольца – 2 шт.  баскетбольные щиты – 2 шт.  волейбольные стойки – 2 шт.  гимнастические скамейки– 2 шт.  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 **20.03.01 Техносферная безопасность**

**Образовательная программа «Пожарная безопасность»**

Уровень высшего образования – **бакалавриат**

**Разработчики:**

Кувалдина В.Н., тренер кафедры физической культуры

Утверждено на заседании кафедры

протокол № 10 от «06» июня 2023 г.

Заведующий кафедрой  Е.А. Семизоров

Тюмень, 2023

**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:**

№ 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.0	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.

**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.