

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

**ФАКУЛЬТЕТ ЭНЕРГЕТИКИ**

УТВЕРЖДАЮ  
Декан факультета энергетики  
  
Доктор А.А. Шевченко  
2021 г.



**Рабочая программа дисциплины**

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

**Направление подготовки  
35.03.06 «Агроинженерия»**

**Направленность  
«Электрооборудование и электротехнологии»**

**Уровень высшего образования  
Бакалавриат**

**Форма обучения  
Очная, заочная**

**Краснодар  
2021**

Рабочая программа дисциплины «Элективные курсы по физической культуре и спорту: Атлетическая гимнастика» разработана на основе ФГОС ВО 35.03.06 «Агроинженерия», утвержденного приказом Министерства образования и науки РФ 23 августа 2017 г. № 813

Авторы:  
Доцент



С.В. Сень

Старший преподаватель



А.А. Желтов

Рабочая программа обсуждена и рекомендована к утверждению решением кафедры физического воспитания от 11.06.2021г., протокол № 10

И. о. зав. кафедрой  
к.э.н., доцент



А.В. Яни

Рабочая программа одобрена на заседании методической комиссии факультета энергетики от 15.06.2021 г., протокол № 10

Председатель  
методической комиссии  
д –р техн. наук, профессор



И.Г. Стрижков

Руководитель  
основной профессиональной  
образовательной программы  
канд. техн. наук, доцент



С.А. Николаенко

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

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

### **Задачи**

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

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

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

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

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

«Элективные курсы по физической культуре и спорту. Атлетическая гимнастика» является дисциплиной части, формируемой участниками

образовательных отношений ОПОП ВО подготовки обучающихся по направлению подготовки 35.03.06 «Агроинженерия», направленность «Электрооборудование и электротехнологии».

#### 4 Объем дисциплины (328 часов)

Виды учебной работы	Объем, часов	
	Очная	Заочная
<b>Контактная работа</b> в том числе: — аудиторная по видам учебных занятий	222	2
— лекции		
— практические	216	
- лабораторные		
— внеаудиторная		
— зачет	6	2
— экзамен		
— защита курсовых работ (проектов)		
<b>Самостоятельная работа</b> в том числе:	106	326
— курсовая работа (проект)		
— прочие виды самостоятельной работы		
<b>Итого по дисциплине</b>	328	328
в том числе в форме практической подготовки		

#### 5 Содержание дисциплины

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

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

№ п/п	Тема. Основные вопросы	Формируемые компетенции	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах)	
				Практические занятия	Самостоятельная работа
1.	<u>Вводное занятие.</u> Знакомство с техникой безопасности при	УК-7	1	2	2

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

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

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

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



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

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

### Содержание и структура дисциплины по заочной форме обучения

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

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

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

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

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

№ п/п	Тема. Основные вопросы	Формируемые компетенции	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах)	
				Практические занятия	Самостоятель ная работа
	Развитие силы упражнениями с отягощением и с собственным весом.				
6.	<u>Специальная физическая подготовка</u> Развитие специальной силовой выносливости.	УК-7	5		5
7.	<u>Совершенствование техники выполнения рывка гири. 20кг,24 кг,32кг.</u> Махи рывковые попеременно каждой рукой 24-32 кг, махи гири с подрывом, махи двумя руками тяжелой гири 32-40кг, рывок одной рукой 24-32кг.	УК-7	5		5
8.	<u>Совершенствование техники выполнения толчка двух гирь</u> Полутолчок гири одной и двумя руками, швунг штанги с груди и из-за головы, толчок гири одной рукой 24-32кг, толчок гирь двумя руками 24+24кг,32+32кг	УК-7	5		5
ИТОГО ЗА СЕМЕСТР					40
1.	<u>Общеразвивающие упражнения (ОРУ)</u>				10
2.	<u>Общая физическая подготовка (ОФП)</u> Развитие силы, силовой выносливости , общей выносливости, ловкости, скоростно-силовых качеств, гибкости. Кроссовая подготовка.	УК-7	6		6
3.	<u>Специальная физическая подготовка</u> Развитие мышц избирательно. Упражнения для развития мышц брюшного пресса; Упражнения для развития мышц спины; Упражнения для развития большой грудной мышцы; Упражнения для двухглавой мышцы бедра Упражнения для мышц голени. Упражнение для мышц шеи. Укрепление опорно-двигательного аппарата, мышц, связок. Упражнения на расслабление мышц:	УК-7	6		10
4.	<u>Специальная физическая подготовка</u> Развитие силы упражнениями с отягощением и с собственным весом.	УК-7	6		8
5.	<u>Специальная физическая подготовка</u> Развитие специальной силовой выносливости.	УК-7	6		7
6.	<u>Совершенствование техники выполнения рывка гири. 20кг,24 кг,32кг.</u> Махи рывковые попеременно каждой рукой 24-32 кг, махи гири с подрывом, махи двумя руками тяжелой гири 32-40кг , рывок одной рукой 24-32 кг .	УК-7	6		6

№ п/п	Тема. Основные вопросы	Формируемые компетенции	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах)	
				Практические занятия	Самостоятель ная работа
7.	<u>Совершенствование техники выполнения толчка двух гирь</u> <u>Полутолчок гири одной и двумя руками, швунг штанги с груди и из-за головы, толчок гири одной рукой 24-32кг, толчок гирь двумя руками 24+24кг,32+32кг</u>	УК-7	6		6
ИТОГО ЗА СЕМЕСТР					58
Итого					326

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

Методические указания (для самостоятельной работы)

1. Клименко А. А., Плотников Д. С. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке обучающихся в вузе / Методические указания. – Краснодар : КубГАУ, 2018. Образовательный портал Кубанского ГАУ. - Режим доступа: [https://edu.kubsau.ru/file.php/163/F.K.\\_v\\_obshchekulturnoi\\_podgotovke\\_specialistov\\_525489\\_v1\\_.PDF](https://edu.kubsau.ru/file.php/163/F.K._v_obshchekulturnoi_podgotovke_specialistov_525489_v1_.PDF)

2. Ильницкая Т. А., Калашник Е.А. Элективные курсы по физической культуре и спорту / Методические указания. - Краснодар: КубГАУ, 2019. Образовательный портал Кубанского ГАУ. - Режим доступа: [https://edu.kubsau.ru/file.php/163/EHlektivnye\\_kursy\\_po\\_FK\\_i\\_S\\_525457\\_v1\\_.PDF](https://edu.kubsau.ru/file.php/163/EHlektivnye_kursy_po_FK_i_S_525457_v1_.PDF)

3. Печерский С. А., Куликова И. В., Служителев А. В. История, теория и методика физической культуры и отдельных видов спорта / Практикум. – Краснодар: КубГАУ, 2020. – Образовательный портал Кубанского ГАУ. - Режим доступа: <https://edu.kubsau.ru/course/view.php?id=163>

## 7 Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации



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

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

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

Планируемые результаты освоения компетенции	Уровень освоения				Оценочное средство
	неудовлетворительно	удовлетворительно	хорошо	отлично	
УК-7 - способность поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.					

Планируемые результаты освоения компетенци и	Уровень освоения				Оценочное средство
	неудовлетв орительно	удовлетвор ительно	хорошо	отлично	

<b>ИД-1</b> Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдает нормы здорового образа жизни	Уровень знаний ниже минимальных требований, не продемонстрированы базовые знания	Низкий уровень знаний о физической подготовленности и о нормах здорового образа жизни	Дает определения значений физической культуры в формировании личности, физической культуры и здорового образа жизни, могут быть допущены ошибки	Дает определения основным понятиям «физическая культура», «физическое воспитание», «спорт», «физическая реабилитация». Определяет специфические термины и понятия физической культуры. Применяет методы и средства физической культуры в сохранении и укреплении здоровья	Реферат  Рубежная контрольная работа (для заочной формы обучения)  Контрольные нормативы
---	--	---	---	---	--

Планируемые результаты освоения компетенции	Уровень освоения				Оценочное средство
	неудовлетворительно	удовлетворительно	хорошо	отлично	

ИД-2 Использует основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности.	Уровень знаний ниже минимальных требований, не продемонстрированы базовые знания	Низкий уровень знаний об основах физической культуры, при определении основных терминов могут быть допущены грубые ошибки	Дает определения основным терминам физической культуры, здоровьесберегающих технологий, могут быть допущены ошибки	Дает определения основным понятиям «физическая культура», «физическое воспитание», «спорт», «физическая реабилитация». Определяет специфические термины и понятия физической культуры. Применяет методы и средства физической культуры в сохранении и укреплении здоровья	Реферат  Рубежная контрольная работа (для заочной формы обучения)  Контрольные нормативы
--	--	---	--	---	--

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

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

**Для текущего контроля**

**Реферат**

*Пример темы реферата*

Влияние физических упражнений на сердечнососудистую систему.

Рекомендуемый двигательный режим при данном заболевании.

В соответствии с учебным планом обучающиеся заочной формы обучения выполняют письменную рубежную контрольную работу. По итогам выполнения контрольной работы оцениваются компетенции УК-7. Рубежная контрольная работа выполняется строго по вариантам. Для ее выполнения обучающимся предлагаются задания, в которых необходимо раскрыть указанные темы. Вариант задания определяется по первой букве фамилии.

***Задания для рубежной контрольной работы (для заочной формы обучения)***

**Вариант 1**

**Для студентов, фамилии которых начинаются с букв А - З**

**Тема 1.** Влияние физических упражнений на сердечнососудистую систему.

**Тема 2.** Рекомендуемый двигательный режим при данном заболевании.

**Тема 3.** Двигательная активность и здоровье.

**Вариант 2**

**Для студентов, фамилии которых начинаются с букв И – П**

**Тема 1.** Гиподинамия и ее последствия

**Тема 2.** Методика самостоятельных занятий физическими упражнениями

**Тема 3.** Значение утренней гимнастики

**Вариант 3**

**Для студентов, фамилии которых начинаются с букв Р – Ч**

**Тема 1.** Формы самостоятельных занятий физическими упражнениями и их краткая характеристика

**Тема 2.** Зачем нужны занятия физической культурой

**Тема 3.** Физические упражнения в режиме труда и отдыха

**Вариант 4**

**Для студентов, фамилии которых начинаются с букв Ш – Я**

**Тема 1.** Влияние физических упражнений на работоспособность

**Тема 2.** Физические упражнения при гипертонии

**Тема 3.** Физические упражнения как фактор профилактики против болезней

*Для промежуточного контроля*  
Задания для зачета

**Контрольные нормативы по атлетической гимнастике**

**I семестр (девушки)**

Критерии оценки	Толчок гирь по короткому циклу (16кг.)	Рывок гири Лев + прав (16кг.)	Удержание двух гирь 16 кг на груди перед толчком (мин.)	Тяга становая со штангой 10 раз	Приседания со штангой на плечах 10 раз
<b>Вес - до 70 кг</b>					
<b>отлично</b>	12	62	2.40	50кг	45кг
<b>хорошо</b>	10	60	2.50	45кг	40кг
<b>удовл.</b>	8	58	2.60	40кг	35кг
<b>Вес - до 80 кг</b>					
<b>отлично</b>	23	75	3.20	60кг	55кг
<b>хорошо</b>	20	73	3.30	55кг	50кг
<b>удовл.</b>	18	70	3.40	50кг	45кг
<b>Вес - до 91 кг</b>					
<b>отлично</b>	32	88	3.50	70кг	65кг
<b>хорошо</b>	30	83	4.00	65кг	60кг
<b>удовл.</b>	28	78	4.10	60кг	55кг
<b>Вес - свыше 91 кг</b>					
<b>отлично</b>	37	93	4.00	75кг	70кг
<b>хорошо</b>	35	88	4.10	70кг	75кг
<b>удовл.</b>	33	83	4.20	65кг	60кг

**II семестр (девушки)**

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

удовл.	35	85	4.20	70кг	65кг
--------	----	----	------	------	------

### III семестр (девушки)

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

### IV семестр (девушки)

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

V семестр (девушки)

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

VI семестр (девушки)

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

### I семестр (юноши)

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

### II семестр (юноши)

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



### III семестр (юноши)

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

### IV семестр (юноши)

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

V семестр (юноши)

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

VI семестр (юноши)

Критерии оценки	Толчок гири по короткому циклу (24кг.)	Рывок гири Лев + прав (24кг.)	Удержание двух гири 16 кг на груди перед толчком (мин.)	Тяга становая со штангой 10 раз	Приседания со штангой на плечах 10 раз
<b>Вес - до 70 кг</b>					
<b>отлично</b>	16	28	2.10	85кг	80кг
<b>хорошо</b>	14	26	2.20	80кг	75кг
<b>удовл.</b>	12	24	2.30	75кг	70кг
<b>Вес - до 80 кг</b>					
<b>отлично</b>	20	34	2.50	95кг	90кг
<b>хорошо</b>	18	32	3.00	90кг	85кг
<b>удовл.</b>	12	30	3.10	85кг	80кг
<b>Вес - до 91 кг</b>					
<b>отлично</b>	30	36	3.20	105кг	100кг
<b>хорошо</b>	38	34	3.30	100кг	95кг
<b>удовл.</b>	36	32	3.40	95кг	90кг
<b>Вес - свыше 91 кг</b>					
<b>отлично</b>	36	42	3.50	110кг	105кг
<b>хорошо</b>	34	40	4.00	105кг	100кг
<b>удовл.</b>	32	38	4.10	100кг	95кг

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

### **Текущий контроль**

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

#### **Критерии оценки реферата:**

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

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

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

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

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

#### **Критерии оценки выполнения рубежной контрольной работы (для обучающихся заочной формы обучения):**

Контрольная работа оценивается «зачтено» и «не зачтено». Оценка «зачтено» должна соответствовать параметрам любой из положительных оценок: «отлично», «хорошо», «удовлетворительно». Оценка «не зачтено» должна соответствовать параметрам оценки «неудовлетворительно».

**Оценка «отлично»:** задание выполнено в полном объёме с соблюдением необходимой последовательности действий; в ответе правильно и аккуратно выполняет все записи, использовано действующее законодательство и правоприменительная практика.

**Оценка «хорошо»:** задание выполнено правильно с учетом 1-2 мелких погрешностей или 2-3 недочетов, исправленных самостоятельно по требованию преподавателя.

**Оценка «удовлетворительно»:** задание выполнено правильно не менее чем наполовину, допущены 1-2 погрешности или одна грубая ошибка.

**Оценка «неудовлетворительно»:** допущены две (и более) грубые ошибки в ходе работы, которые обучающийся не может исправить даже по требованию преподавателя или задание не решено полностью.

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

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

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

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

### **Основная учебная литература**

1. Клименко А.А. Физическая культура: учебное пособие/ А.А. Клименко; Куб.гос.аграр.ун-т. – Краснодар, 2016. – 126с. – ISBN 978-5-00097-029-4 : Б/ц. – В списке публикаций кафедры. - Режим доступа : <https://kubsau.ru/upload/iblock/f54/f54eaa9a6cf489e4bffe2b837d0530dc.pdf>
2. Ильницкая Т. А., Ковалева Т. В., Яткин И. В. Организация занятий в специальном медицинском отделении в современных условиях образовательного процесса / Учебное пособие - Краснодар : КубГАУ, 2020. – Образовательный портал Кубанского ГАУ. - Режим доступа: <https://edu.kubsau.ru/course/view.php?id=163>
3. Славинский Н.В., Печерский С.А. Легкая атлетика: содержание и организация тренировочного процесса / Учебное пособие – Краснодар: КубГАУ, 2021. - Образовательный портал Кубанского ГАУ. - Режим доступа: <https://edu.kubsau.ru/course/view.php?id=163>

### **Дополнительная учебная литература**

1. Клименко А. А., Славинский Н. В., Желтов А. А. Основные аспекты методики самостоятельных занятий физическими упражнениями / Методические указания для подготовки к практическим занятиям студентов

бакалавриата и специалитета- Краснодар: типография Куб.ГАУ, 2018.-  
Образовательный портал Кубанского ГАУ. - Режим доступа:  
[https://edu.kubsau.ru/file.php/163/5. MU\\_osnovnye\\_aspekty\\_metodiki\\_metodika\\_samostojatelnykh\\_zanjatii\\_fiz. upr. 390360\\_v1 .PDF](https://edu.kubsau.ru/file.php/163/5. MU_osnovnye_aspekty_metodiki_metodika_samostojatelnykh_zanjatii_fiz. upr. 390360_v1 .PDF)

2. Клименко А. А., Плотников Е.Г., Ильин В.В. Развитие выносливости и восстановление работоспособности / Методические указания для подготовки к практическим занятиям студентов бакалавриата и специалитета- Краснодар: типография Куб.ГАУ, 2018. – Образовательный портал Кубанского ГАУ. - Режим доступа:  
[https://edu.kubsau.ru/file.php/163/9. MU\\_provedenie\\_akadem. zanjatii. legkaja\\_atletika 390373\\_v1 .PDF](https://edu.kubsau.ru/file.php/163/9. MU_provedenie_akadem. zanjatii. legkaja_atletika 390373_v1 .PDF)

3. Матвеева И. С., Цыганкова В. О. Физическая культура для обучающихся с нарушениями сердечно-сосудистой системы/ Учебно-методическое пособие – Краснодар : КубГАУ, 2020. Образовательный портал Кубанского ГАУ. - Режим доступа:  
<https://edu.kubsau.ru/course/view.php?id=163>

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

### Перечень ЭБС

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

### Перечень Интернет сайтов:

1. Физическая культура будущего <http://fizkult-ura.ru/books/sambo/9>
2. Физическая культура будущего <http://fizkult-ura.ru/books/boxing/6>
3. Физическая культура будущего [http://fizkult-ura.ru/books/volnay\\_borba/1](http://fizkult-ura.ru/books/volnay_borba/1)
4. Физическая культура будущего [http://fizkult-ura.ru/books/g\\_r\\_borba/1](http://fizkult-ura.ru/books/g_r_borba/1)
5. Физическая культура будущего <http://fizkult-ura.ru/books/basketball/6>
6. Физическая культура будущего <http://fizkult-ura.ru/books/aerobics/2>

## 10 Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины

1. Желтов А. А., Клименко А. А., Гетман Ю. П. Гиревой спорт: обучение соревновательным упражнениям / Методические рекомендации. – Краснодар: КубГАУ, 2019. Образовательный портал Кубанского ГАУ. - Режим доступа: <https://edu.kubsau.ru/course/view.php?id=163>

2. Желтов А. А., Баландин В. А., Клименко А. А., Лемиш В. Ю. Экспертные оценки в образовании / Методические указания. – Краснодар: КубГАУ, 2021. Образовательный портал Кубанского ГАУ. - Режим доступа: <https://edu.kubsau.ru/course/view.php?id=163>

3. Клименко А.А., Белова В.А., Желтов А.А. Профессионально-прикладная физическая подготовка / Методические указания. – Краснодар: КубГАУ, 2021. Образовательный портал Кубанского ГАУ. - Режим доступа: <https://edu.kubsau.ru/course/view.php?id=163>

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

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

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

### **Перечень лицензионного ПО**

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

### **Перечень профессиональных баз данных и информационных справочных систем**

№	Наименование	Тематика	Электронный адрес
---	--------------	----------	-------------------

1.	«Scopus»	Информационная	<a href="https://www.scopus.com">https://www.scopus.com</a>
2.	«Web of Science»	Информационная	<a href="http://apps.webofknowledge.com">http://apps.webofknowledge.com</a>
3.	«eLIBRARY.RU»	Информационная	<a href="https://elibrary.ru">https://elibrary.ru</a>
4.	Российская государственная библиотека	Информационная	<a href="https://www.rsl.ru">https://www.rsl.ru</a>
5.	Министерство спорта Российской Федерации	Правовая	<a href="https://www.minsport.gov.ru/">https://www.minsport.gov.ru/</a>
6.	Министерство физической культуры и спорта Краснодарского края	Правовая	<a href="https://kubansport.krasnodar.ru/">https://kubansport.krasnodar.ru/</a>

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

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

2.		13 СОЦ, учебная аудитория для проведения занятий семинарского типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации. Спортивный инвентарь: тренажеры - 26; шведская стенка - 2., прочий спортивный инвентарь.	
Помещение для оказания первой медицинской помощи			
1.	«Элективные курсы по физической культуре и спорту»	2 СОЦ, медицинский кабинет. Специальная мебель: медицинский стол, стулья, ширма, смотровая кушетка, шкаф, аптечка, фармацевтический холодильник, тумба с раковиной, манипуляционный столик (для выполнения прививок и перевязок). Оборудование для функциональной диагностики и профилактических обследований: медицинские весы, термометр, динамометр, ростометр, спирометр, тонометр, фонендоскоп, полихроматические таблицы, офтальмологический светильник, таблицы для оценки остроты зрения. Инвентарь и расходные медицинские материалы для выполнения прививок, оказания неотложной и первичной помощи и проведения лечебно-профилактических процедур: пинцет, ножницы, грелка резиновая, шпатели, прививочный инструментарий, вата, бинты, шприцы, шины. Стерилизационное и дезинфицирующее оборудование: биксы, коробка стерилизационная, кварцевые лампы.	350044, Краснодарский край, г. Краснодар, ул. им. Калинина, 13