

**Министерство науки и высшего образования Российской Федерации**  
**Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего**  
**образования**  
**«ИРКУТСКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ ТЕХНИЧЕСКИЙ**  
**УНИВЕРСИТЕТ»**

Структурное подразделение «Центр спортивной подготовки»

**УТВЕРЖДЕНА:**  
на заседании кафедры  
Протокол №8 от 26 февраля 2025 г.

**Рабочая программа дисциплины**

**«АТЛЕТИЧЕСКАЯ ГИМНАСТИКА»**

---

Направление: 15.03.04 Автоматизация технологических процессов и производств

---

---

Системы и средства автоматизации в металлургической промышленности

---

---

Квалификация: Бакалавр

---

---

Форма обучения: очная

---

Документ подписан простой электронной  
подписью  
Составитель программы: Несмеянов Андрей  
Иванович  
Дата подписания: 18.06.2025

Документ подписан простой электронной  
подписью  
Утвердил: Демидов Александр Геннадьевич  
Дата подписания: 18.06.2025

Год набора – 2025

Иркутск, 2025 г.

# 1 Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесённых с планируемыми результатами освоения образовательной программы

## 1.1 Дисциплина «Атлетическая гимнастика» обеспечивает формирование следующих компетенций с учётом индикаторов их достижения

| Код, наименование компетенции                                                                                                                            | Код индикатора компетенции |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------|
| УК ОС-7 Способность поддерживать уровень физической подготовленности, достаточный для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности | УК ОС-7.2                  |

## 1.2 В результате освоения дисциплины у обучающихся должны быть сформированы

| Код индикатора | Содержание индикатора                                                                                                                                                                                            | Результат обучения                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|----------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| УК ОС-7.2      | Выполняет физические упражнения с правильной дозировкой нагрузки, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, применяет сформированные навыки для развития и совершенствования психофизических способностей | <b>Знать</b> Особенности выбора физических упражнений в соответствии с решаемой задачей<br><b>Уметь</b> Выполнять специальные упражнения в соответствии с особенностями избранного элективного курса.<br><b>Владеть</b> Двигательными умениями, необходимыми для решения частных задач физического воспитания; системой практических навыков, развивающих и совершенствующих психофизические способности. |

## 2 Место дисциплины в структуре ООП

Изучение дисциплины «Атлетическая гимнастика» базируется на результатах освоения следующих дисциплин/практик: «Физическая культура и спорт»

Дисциплина является предшествующей для дисциплин/практик: Нет

## 3 Объем дисциплины

Объем дисциплины составляет – 0 ЗЕТ

| Вид учебной работы                                      | Трудоемкость в академических часах<br>(Один академический час соответствует 45 минутам астрономического часа) |             |
|---------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|
|                                                         | Всего                                                                                                         | Семестр № 1 |
| Общая трудоемкость дисциплины                           | 328                                                                                                           | 328         |
| Аудиторные занятия, в том числе:                        | 64                                                                                                            | 64          |
| лекции                                                  | 0                                                                                                             | 0           |
| лабораторные работы                                     | 0                                                                                                             | 0           |
| практические/семинарские занятия                        | 64                                                                                                            | 64          |
| Самостоятельная работа (в т.ч. курсовое проектирование) | 264                                                                                                           | 264         |

|                                                                    |       |       |
|--------------------------------------------------------------------|-------|-------|
| Трудоемкость промежуточной аттестации                              | 0     | 0     |
| Вид промежуточной аттестации<br>(итогового контроля по дисциплине) | Зачет | Зачет |

#### 4 Структура и содержание дисциплины

##### 4.1 Сводные данные по содержанию дисциплины

###### Семестр № 1

| №<br>п/п | Наименование<br>раздела и темы<br>дисциплины         | Виды контактной работы |              |    |              |         |              | СРС |              | Форма<br>текущего<br>контроля                                                              |
|----------|------------------------------------------------------|------------------------|--------------|----|--------------|---------|--------------|-----|--------------|--------------------------------------------------------------------------------------------|
|          |                                                      | Лекции                 |              | ЛР |              | ПЗ(СЕМ) |              |     |              |                                                                                            |
|          |                                                      | №                      | Кол.<br>Час. | №  | Кол.<br>Час. | №       | Кол.<br>Час. | №   | Кол.<br>Час. |                                                                                            |
| 1        | 2                                                    | 3                      | 4            | 5  | 6            | 7       | 8            | 9   | 10           | 11                                                                                         |
| 1        | Общая физическая подготовка                          |                        |              |    |              | 1       | 20           | 1   | 264          | Оценка объема двигательной активност и                                                     |
| 2        | Специальная физическая подготовка                    |                        |              |    |              | 2       | 18           |     |              | Оценка объема двигательн ой активност и                                                    |
| 3        | Техническая подготовка                               |                        |              |    |              | 3       | 16           |     |              | Оценка объема двигательн ой активност и, Оценка техники выполнени я двигательн ых действий |
| 4        | Основы методики судейства соревнований               |                        |              |    |              | 4       | 4            |     |              | Оценка знаний по соответств ующей теме                                                     |
| 5        | Тестирование физической подготовленности обучающихся |                        |              |    |              | 5       | 4            |     |              | Оценка физическо й подготовл енности                                                       |
| 6        | Изучение теоретического материала                    |                        |              |    |              | 6       | 2            |     |              | Тест                                                                                       |
|          | Промежуточная аттестация                             |                        |              |    |              |         |              |     |              | Зачет                                                                                      |
|          | Всего                                                |                        |              |    |              |         | 64           |     | 264          |                                                                                            |

##### 4.2 Краткое содержание разделов и тем занятий

## Семестр № 1

| № | Тема                                                 | Краткое содержание                                                                                                                                                                                                                                                           |
|---|------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1 | Общая физическая подготовка                          | Система физических упражнений, направленных на всестороннее и гармоничное физическое развитие обучающихся. Включает упражнения для укрепления здоровья и развития всех физических качеств: силы, выносливости, гибкости, быстроты и ловкости (координационных способностей). |
| 2 | Специальная физическая подготовка                    | Система физических упражнений, направленных на формирование двигательных умений и навыков, развития физических способностей обучающихся которые необходимы для конкретной спортивной дисциплины или вида трудовой деятельности (профессионально-прикладная подготовка).      |
| 3 | Техническая подготовка                               | Формирование двигательных умений и навыков по спортивной дисциплине "Атлетическая гимнастика".                                                                                                                                                                               |
| 4 | Основы методики судейства соревнований               | Формирование знаний и практических умений в организации и проведении соревнований по виду спорта пауэрлифтинг.                                                                                                                                                               |
| 5 | Тестирование физической подготовленности обучающихся | Определение уровня развития физических качеств обучающихся (силы, выносливости, быстроты, гибкости и ловкости) в соответствии с требованиями Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне».                                                    |
| 6 | Изучение теоретического материала                    | Формирование компетенции и индикаторов её достижения.                                                                                                                                                                                                                        |

### 4.3 Перечень лабораторных работ

Лабораторных работ не предусмотрено

### 4.4 Перечень практических занятий

## Семестр № 1

| № | Темы практических (семинарских) занятий                                    | Кол-во академических часов |
|---|----------------------------------------------------------------------------|----------------------------|
| 1 | Общая физическая подготовка                                                | 20                         |
| 2 | Специальная физическая подготовка                                          | 18                         |
| 3 | Техническая подготовка                                                     | 16                         |
| 4 | Основы методики судейства соревнований                                     | 4                          |
| 5 | Тестирование физической подготовленности обучающихся                       | 4                          |
| 6 | Особенности выбора физических упражнений в соответствии с решаемой задачей | 2                          |

### 4.5 Самостоятельная работа

## Семестр № 1

| № | Вид СРС                            | Кол-во академических часов |
|---|------------------------------------|----------------------------|
| 1 | Подготовка к практическим занятиям | 264                        |

В ходе проведения занятий по дисциплине используются следующие интерактивные методы обучения: Тренинг и работа в малых группах

### 5 Перечень учебно-методического обеспечения дисциплины

#### 5.1 Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины

##### 5.1.1 Методические указания для обучающихся по практическим занятиям

1. Элективные курсы по физической культуре и спорту. Общая физическая подготовка в вузе: методические указания к выполнению практических занятий по общефизической подготовке / сост.: О. В. Яловенко, Л. Н. Просвирина. - Иркутск : ИРНИТУ, 2022. - 41 с. - URL: <http://elib.istu.edu/viewer/view.php?file=/files3/er-27201.pdf>.  
<http://elib.istu.edu/viewer/view.php?file=/files3/er-27201.pdf>.

2. Элективные курсы по физической культуре и спорту. Атлетическая гимнастика : методические указания к выполнению практических занятий / сост.: А. И. Несмеянов, Л. В. Кузнецова. - Иркутск : ИРНИТУ, 2022. - 38 с. - URL: <http://elib.istu.edu/viewer/view.php?file=/files3/er-27391.pdf>. - Библиогр.: с. 32. - 0.00  
<http://elib.istu.edu/viewer/view.php?file=/files3/er-27391.pdf>

3. Элективные курсы по физической культуре и спорту. Методики спортивной тренировки в учебном процессе : методические указания к практическим занятиям / сост. А. Г. Демидов. - Иркутск : ИРНИТУ, 2022. - 28 с. - URL: <http://elib.istu.edu/viewer/view.php?file=/files3/er-27392.pdf>. - Библиогр.: с. 27. - 0.00  
<http://elib.istu.edu/viewer/view.php?file=/files3/er-27392.pdf>

##### 5.1.2 Методические указания для обучающихся по самостоятельной работе:

1. Элективные курсы по физической культуре и спорту. Дисциплина "Атлетическая гимнастика" : методические указания по выполнению самостоятельной работы (1с-264) / Иркутский национальный исследовательский технический университет ; сост. А. И. Несмеянов. - Иркутск : ИРНИТУ, 2023. - 13 с. - URL: <http://elib.istu.edu/viewer/view.php?file=/files3/er-32342.pdf>. - Библиогр.: с. 5. - 0.00

### 6 Фонд оценочных средств для контроля текущей успеваемости и проведения промежуточной аттестации по дисциплине

#### 6.1 Оценочные средства для проведения текущего контроля

##### 6.1.1 семестр 1 | Оценка техники выполнения двигательных действий

Описание процедуры.

Оценка техники выполнения двигательных действий обучающегося проводится на практических занятиях, по изучаемым в соответствующем семестре темам. Оценивается по пятибалльной шкале.

#### **Критерии оценивания.**

Критерий «Оценка техники выполнения двигательных действий»:

- 5 баллов - Обучающийся выполняет упражнение без ошибок, без контроля сознанием элементов действия;
- 4 балла - Упражнение выполнено правильно, с небольшими паузами, заметна концентрация внимания на технике выполнения;
- 3 балла - Присутствуют не значительные ошибки в технике выполнения упражнения;
- 2 балла - Присутствуют грубые ошибки в технике выполнения упражнения;
- 1 балл - Упражнение выполнено без соблюдения техники;
- 0 баллов - Упражнение не выполнено.

### **6.1.2 семестр 1 | Тест**

#### **Описание процедуры.**

Проверка знаний по формируемой компетенции и индикаторам ее достижения. Обучающийся выполняет тест на знание учебного материала темы через систему MOODL. Тест включает в себя 5 вопросов.

Вопросы по теме «Особенности выбора физических упражнений в соответствии с решаемой задачей» формируются на основании прилагаемого перечня:

1. Физические упражнения и их классификация
2. Цели физических упражнений
3. Спортивные упражнения
4. Физические упражнения, имеющие общий оздоровительный эффект
5. Спортивные упражнения
6. Ациклические упражнения
7. Средства развития общей выносливости
8. Выбор физических упражнений для укрепления здоровья
9. Виды упражнений для улучшения физической подготовленности
10. Как правильно сочетать упражнения для достижения наилучших результатов

#### **Критерии оценивания.**

Освоение теоретического материала считается успешно пройденным, если студент набирает 80 % правильных ответов.

### **6.1.3 семестр 1 | Оценка физической подготовленности**

#### **Описание процедуры.**

Тестирование физической подготовленности обучающихся проводится по 8 показателям у юношей.

Предполагает оценку физических возможностей по пятибалльной шкале, на основе анализа значений (среднего арифметического) показателей.

#### **Критерии оценивания.**

Критерий «Оценка физической подготовленности»

1. Юноши. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз):

- 5 баллов - > 43;  
4 балла - 35 - 43;  
3 балла - 26 - 34;  
2 балла - 17 - 25;  
1 балл - 10 - 16;  
0 баллов - 10.
2. Юноши. Подтягивание из виса на перекладине (кол-во раз):  
5 баллов - > 15;  
4 балла - 12 - 15;  
3 балла - 8 - 11;  
2 балла - 4 - 7;  
1 балл - 1 - 3;  
0 баллов - 0.
3. Юноши. Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 мин (кол-во раз):  
5 баллов - > 50;  
4 балла - 44 - 50;  
3 балла - 37 - 43;  
2 балла - 30 - 36;  
1 балл - 23 - 29;  
0 баллов - 29.
4. Юноши. Наклон вперед из положения стоя (см):  
5 баллов - > 14;  
4 балла - 11 - 14;  
3 балла - 7 - 10;  
2 балла - 3 - 6;  
1 балл - (-1) - 2;  
0 баллов - (-1).
5. Юноши. Прыжок в длину с места (см):  
5 баллов - > 240;  
4 балла - 226 - 240;  
3 балла - 211 - 225;  
2 балла - 196 - 210;  
1 балл - 180 - 195;  
0 баллов - 180.
6. Юноши. Бег 100 м (с):  
5 баллов - 13,2;  
4 балла - 13,2 - 13,8;  
3 балла - 13,9 - 14,5;  
2 балла - 14,4 - 15,0;  
1 балл - 15,1 - 15,7;  
0 баллов - > 15,7.
7. Юноши. Бег 1000 м (мин, с):  
5 баллов - 3,25;  
4 балла - 3,25 - 3,40;  
3 балла - 3,41 - 3,55;  
2 балла - 3,56 - 4,10;  
1 балл - 4,11 - 4,25;  
0 баллов - > 4,25.
8. Юноши. Бег 3000 м (мин, с):  
5 баллов - 12,20;

4 балла – 12,20 - 13,50;  
 3 балла – 13,51 - 15,20;  
 2 балла – 15,21 - 16,50;  
 1 балл – 16,51 - 18,20;  
 0 баллов – > 18,20.

#### **6.1.4 семестр 1 | Оценка знаний по соответствующей теме**

##### **Описание процедуры.**

Процедура предполагает оценку знаний по правилам вида спорта пауэрлифтинг и умения применить их на практике. Оценка знаний по соответствующей теме проводится в виде опроса на практических занятиях.

##### **Критерии оценивания.**

Критерий "Оценка знаний по соответствующей теме"

5 баллов - Не менее 9 правильных ответов;  
 4 балла - Не менее 7 правильных ответов;  
 3 балла - Не менее 5 правильных ответов;  
 2 балла - Не менее 3 правильных ответов;  
 1 балл - Не менее 1 правильного ответа;  
 0 баллов – Ни одного правильного ответа.

#### **6.1.5 семестр 1 | Оценка объема двигательной активности**

##### **Описание процедуры.**

Оценка объема двигательной активности предполагает учет посещения обучающимся практических занятий в соответствии с учебным планом. Оценивается по пятибалльной шкале.

Обучающихся, освобожденных от двигательной активности (посещения практических занятий) в ИРНИТУ нет, каждому студенту подбирается двигательная активность в соответствии с его возможностями (функциональная группа здоровья).

До 30% посещений может быть зачтено участием в спортивно-массовых мероприятиях, проводимых спортивным клубом ИРНИТУ во внеучебное время (одно посещение за один день соревнований).

##### **Критерии оценивания.**

Критерии "Оценка объема двигательной активности":

5 баллов - 100 %;  
 4 балла - 90 %;  
 3 балла - 80 %;  
 2 балла - 70 %;  
 1 балл - 60 %;  
 0 баллов - 60 %.

#### **6.2 Оценочные средства для проведения промежуточной аттестации**

##### **6.2.1 Критерии и средства (методы) оценивания индикаторов достижения компетенции в рамках промежуточной аттестации**

| Индикатор достижения компетенции | Критерии оценивания | Средства (методы) |
|----------------------------------|---------------------|-------------------|
|----------------------------------|---------------------|-------------------|

|           |                                                                                                                                | <b>оценивания<br/>промежуточной<br/>аттестации</b>                                                                                                                                   |
|-----------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| УК ОС-7.2 | Выполняет контрольные упражнения и (или) тесты в соответствии с установленными требованиями для функциональных групп здоровья. | Оценка объема двигательной активности.<br>Оценка техники выполнения двигательных действий.<br>Оценка знаний по соответствующей теме.<br>Оценка физической подготовленности.<br>Тест. |

## **6.2.2 Типовые оценочные средства промежуточной аттестации**

### **7 Основная учебная литература**

1. Быченков С. В. Физическая культура: учебник / С. В. Быченков, О. В. Везеницын. – Москва : Ай Пи Ар Медиа, 2025. – 271 с. – Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. – URL:
2. Рубцова И. В. Основы здорового образа жизни студента: учебно-методическое пособие / И. В. Рубцова, Т. В. Кубышкина. – Воронеж: ВГАС, 2022. – 56 с. – Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система.
3. Физическая культура и физическое воспитание студентов в непрофильном вузе : учебное пособие : в 2 т.; Т. 1 : Естественно-научные и методологические основы физической культуры и физического воспитания / В. Ю. Лебединский, О. И. Кузьмина, А. А. Ахматгатин [и др.]. – Иркутск : ИРНИТУ, 2022. – 2022. – 225 с.
4. Физическая культура и физическое воспитание студентов в непрофильном вузе : учебное пособие : в 2 т.; Т. 2 : Особенности физического воспитания студентов / В. Ю. Лебединский, О. И. Кузьмина, А. А. Ахматгатин [и др.]. – Иркутск : ИРНИТУ, 2022. – 2022. – 243 с.

### **8 Дополнительная учебная литература и справочная**

1. Физическая культура и спорт. Теория освоения физических нагрузок и методики подготовки к испытательным тестам Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО в самостоятельной подготовке студентов: учебное пособие / Е. А. Ананичев, Л. Б. Никулина, Т. В. Скляр [и др.]. - Санкт-Петербург: Санкт-Петербургский государственный университет промышленных технологий и дизайна, 2022. - 214 с.
2. Иванов А. В. Элективный курс «Физическая культура и спорт. Атлетическая гимнастика» : учебное пособие / А. В. Иванов, 2023. - 168.
3. Мониторинг здоровья субъектов образовательного процесса в вузах "Паспорт здоровья" : монография / В. Ю. Лебединский [и др.], 2008. - 267.

4. Мухамедьяров Н. Н. Силовые виды спорта: тяжелая атлетика, пауэрлифтинг, гиревой спорт, армрестлинг, бодибилдинг, кроссфит : учебное пособие / Н. Н. Мухамедьяров, 2018. - 248.
5. Петров П. К. Информационные технологии в физической культуре и спорте : учебное пособие / П. К. Петров, 2024. - 377.
6. Файзрахманов И. И. Атлетическая гимнастика как средство оздоровительной физической культуры : учебное пособие / И. И. Файзрахманов, Е. А. Фонарева, Д. В. Фонарев, 2024. - 146.
7. Тё С. Э. Развитие силовых способностей средствами тяжёлой атлетики и гиревого спорта / С. Э. Тё, Н. Н. Мухамедьяров, С. Ю. Тё , 2021. - 128.

## **9 Ресурсы сети Интернет**

1. <http://library.istu.edu/>
2. <https://e.lanbook.com/>

## **10 Профессиональные базы данных**

1. <http://new.fips.ru/>
2. <http://www1.fips.ru/>

## **11 Перечень информационных технологий, лицензионных и свободно распространяемых специализированных программных средств, информационных справочных систем**

1. Microsoft® Office Professional Plus 2010 Russian OpenLicensePack NoLevel AcademicEdition
2. Microsoft Windows High Performance Computing (HPC) Server 2008

## **12 Материально-техническое обеспечение дисциплины**

1. Стойки соревновательные со страхующими элементами
2. Стойки для пауэрлифтинга, универсальные
3. Штанга олимпийская (в сборе) 300 кг
4. штанга для пауэрлифтинга
5. Тренажер многофункциональный