

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Иркутский государственный университет путей сообщения»
Красноярский институт железнодорожного транспорта
– филиал Федерального государственного бюджетного образовательного учреждения
высшего образования «Иркутский государственный университет путей сообщения»
(КрИЖТ ИрГУПС)

С. М. КОНЧАКОВА

Атлетическая гимнастика

Методические материалы и указания по изучению дисциплины для
обучающихся направления подготовки 38.03.03 «Управление персоналом»

КРАСНОЯРСК, 2023

Электронный документ выгружен из ЕИС ФГБОУ ВО ИрГУПС и соответствует оригиналу

Подписант ФГБОУ ВО ИрГУПС Трофимов Ю.А.

00a73c5b7b623a969ccad43a81ab346d50 с 08.12.2022 14:32 по 02.03.2024 14:32 GMT+03:00

Подпись соответствует файлу документа



Кончакова, С. М. Атлетическая гимнастика : Методические материалы и указания по изучению дисциплины для обучающихся направления подготовки 38.03.03 Управление персоналом / С. М. Кончакова ; КрИЖТ ИрГУПС. – Красноярск : КрИЖТ ИрГУПС, 2023. – 33с.

Методические материалы и указания по изучению дисциплины разработаны на основе рабочей программы учебной дисциплины Б1.В.ДВ.01.05 Атлетическая гимнастика для направления подготовки 38.03.03 Управление персоналом.

Содержат указания по практическим занятиям и самостоятельной работе, список рекомендуемой литературы и информационных ресурсов, а также методические материалы для подготовки к текущему и промежуточному контролю знаний.

Рекомендовано к изданию методическим советом КрИЖТ ИрГУПС

Печатается в авторской редакции

© Кончакова С.М., 2023

© Красноярский институт

железнодорожного транспорта, 2023

Содержание

Введение.....	4
1 Цели, задачи и планируемые результаты обучения.....	4
2 Тематическое содержание дисциплины	6
3 Методические рекомендации по практическим занятиям.....	8
4 Методические рекомендации по организации самостоятельной работы.....	9
5 Список рекомендованной литературы и иных информационных ресурсов для изучения дисциплины	10
6 Методические рекомендации по подготовке к текущей и промежуточной аттестации	12
6.1 Типовые контрольные нормативы	17
6.2 Типовые вопросы для собеседования	18
6.3 Типовые тестовые задания	19
6.4 Зачет.....	32

Введение

Данные методические указания предназначены для организации учебного процесса и оказания методической помощи обучающимся при изучении дисциплины «Атлетическая гимнастика».

В указаниях изложены цель и задачи дисциплины, планируемые результаты обучения, тематическое содержание дисциплины, список рекомендуемых источников, а также типовые задания для подготовки к текущему и промежуточному контролю.

1 Цели, задачи и планируемые результаты обучения

Цель дисциплины состоит в:

- формирование компетентности в сфере физической культуры, ориентированной на способность использовать средства и методы атлетической гимнастики для сохранения и укрепления здоровья, психофизической, профессионально-прикладной и самоподготовки;
- содействие пропаганде здорового образа жизни.

Задачи дисциплины:

- укреплять здоровье, совершенствовать физическое развитие;
- формировать интерес к самостоятельным занятиям физическими упражнениями;
- сформировать интерес к атлетической гимнастике;
- выявить предрасположенности к силовым видам спорта;
- воспитывать морально-нравственные качества посредством атлетической гимнастики;
- содействовать развитию силовых способностей;
- формировать навык сохранения правильной осанки;
- достичь гармоничного физического развития;
- содействовать в формировании целостного представления об укреплении здоровья на основе знаний методики атлетической гимнастики
- овладеть методами контроля при самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

В результате освоения дисциплины обучающийся должен достигнуть результатов образования, указанных в таблице 1

Таблица 1 - Планируемые результаты обучения по дисциплине, соотнесенные с требованиями к результатам освоения образовательной

программы

Код и наименование компетенции	Код и наименование индикатора достижения компетенции	Планируемые результаты обучения
<p>УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности</p>	<p>УК-7.1. Выбирает здоровье сберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма</p>	<p>Знать: содержание основных компонентов здорового образа жизни и теоретические основы здоровьесбережения; методику контроля физического развития (морфологические показатели), физической подготовленности (физические качества), уровня тренированности (состояние функциональных систем)</p> <p>Уметь: организовать свой образ жизни в соответствии с требованиями и нормами здоровьесберегающих технологий; анализировать полученные результаты о состоянии собственного здоровья, вести дневник самоконтроля; творчески применить личный опыт использования физкультурно-оздоровительной деятельности в достижении жизненных и профессиональных целей</p> <p>Владеть: системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование психофизических способностей (с выполнением установленных нормативов по общей физической и спортивно-технической подготовке); практическими навыками оценки уровня развития физических качеств и показателей собственного здоровья</p>
	<p>УК-7.2. Планирует свое рабочее и свободное время с учетом достаточной физической активности, оптимально подбирает средства и методы физической</p>	<p>Знать: особенности дозирования физических нагрузок с учётом возраста, пола и уровня физического развития занимающегося</p> <p>Уметь: творчески применить личный опыт использования физкультурно-оздоровительной деятельности в достижении жизненных и профессиональных целей; понимать роль и способы воздействия физических нагрузок на организм занимающихся, чтобы грамотно, с</p>

	культуры для обеспечения должной работоспособности	физиологической точки зрения, управлять собственным процессом укрепления здоровья; построить как тренировочное занятие, так и составить программу тренировок для организации тренировочного процесса по избранному виду двигательной активности Владеть: навыками прогнозирования срочной и долговременной адаптации морфологических и функциональных показателей в динамике тренировочного процесса; широким набором методов и средств физической культуры и спорта для собственного физического развития, коррекции здоровья и восстановления работоспособности
	УК-7.3. Владеет рациональными способами профилактики профессиональных заболеваний, психофизического утомления в быту и профессиональной деятельности	Знать: теоретические основы производственной физической культуры, а также механизмы влияния физических упражнений на психоэмоциональное состояние и профилактику травматизма на рабочем месте Уметь: обеспечить должный уровень общей и профессионально-прикладной физической подготовленности к будущей профессии, а также снизить негативное влияние профессиональной деятельности на здоровье посредством рационального применения полного комплекса средств, методов и форм физической культуры Владеть: широким набором методов и средств физической культуры и спорта для собственного физического развития, коррекции здоровья и восстановления работоспособности; методикой реализации принципов производственной физической культуры в трудовом коллективе и внутри отдельной организации

2 Тематическое содержание дисциплины

Объем дисциплины – 328 часа (0 зед.). Их распределение по темам дисциплины и видам учебной работы приведено в таблицах 2.

Таблица 2 – Тематическое распределение трудоемкости дисциплины

Код	Наименование разделов, тем и видов работы	Очная форма			Очно-заочная форма			*Код индикатора достижения компетенции
		Семестр	Часы		Семестр	Часы		
			Практические	Самостоятельная работа		Практические	Самостоятельная работа	
1.0	Раздел 1 Учебно-методический раздел							
1.1	Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека.	2	2	10	2	3	33	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3
2.0	Раздел 2 Общеразвивающие упражнения							
2.1	Обучение общеразвивающим комплексам	2	32	22	2	6	25	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3
2.2	Совершенствование общеразвивающих комплексов	3	17	16	2	8	25	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3
3.0	Раздел 3 Специальная физическая и техническая подготовка							
3.1	Специальная физическая и техническая подготовка	3	17	16	3	5	30	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3
3.2	Совершенствование специальной физической и технической подготовки	4	17	16	3	6	30	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3
4.0	Раздел 4 Обучение технике атлетической гимнастики							
4.1	Обучение технике атлетической гимнастики	4	17	16	3	6	23	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3
4.2	Совершенствование техники атлетической гимнастики	5	17	15	4	4	20	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3
5.0	Раздел 5 Профессионально-прикладная физическая подготовка							
5.1	Профессионально-прикладная физическая подготовка обучающихся	5	17	16	4	4	20	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3
5.2	Профессионально-прикладная физическая подготовка	6	17	16	4	4	20	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3
5.3	Совершенствование профессионально-прикладной физической подготовки	6	17	15	4	5	24	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3
	Итого		170	158		51	250	
	Форма промежуточной аттестации – зачет						27	

3 Методические рекомендации по практическим занятиям

Практическое занятие – вид аудиторных учебных занятий, целенаправленная форма организации учебного процесса, при реализации которой обучающиеся по заданию и под руководством преподавателя выполняют практические задания. Практические задания направлены на углубление научно-теоретических знаний и овладение определенными методами работы, в процессе которых вырабатываются умения и навыки выполнения тех или иных учебных действий в данной сфере науки. Практические занятия развивают научное мышление и речь, позволяют проверить знания обучающихся, выступают как средства оперативной обратной связи; цель практических занятий – углублять, расширять, детализировать знания, полученные на лекции, в обобщенной форме и содействовать выработке навыков профессиональной деятельности.

На практических занятиях подробно рассматриваются основные вопросы дисциплины, разбираются основные виды упражнений. Систематическое выполнение домашних заданий является важным фактором, способствующим успешному усвоению дисциплины.

Для того чтобы практические занятия приносили максимальную пользу, необходимо помнить, что необходимо систематически выполнять двигательные действия. Только после усвоения лекционного материала с определенной точки зрения он будет закрепляться на практических занятиях с помощью выполнения двигательных действий. При этих условиях обучающийся не только хорошо усвоит материал, но и научится применять его на практике, а также получит дополнительный стимул (и это очень важно) для активной проработки теоретического материала.

Вся процедура выполнения практических занятий состоит из последовательной реализации следующих этапов:

- 1 Вводная часть (построение, сообщение основных задач)
- 2 Подготовительная часть (постепенное втягивание и умеренная активизация функций организма).
- 3 Основная часть (для углубленного решения задач занятия).
- 4 Заключительная часть (имеет целью приведение организма в оптимальное для последующей деятельности функциональное состояние).

Если в процессе работы над изучением теоретического материала или при выполнении практических заданий у обучающегося возникают вопросы, разрешить которые самостоятельно не удастся, необходимо обратиться к преподавателю для получения у него разъяснений или указаний. Обучающийся должен четко выразить, в чем он испытывает затруднения, характер этого затруднения.

4 Методические рекомендации по организации самостоятельной работы

Цели самостоятельной работы:

- стимулирование познавательного интереса;
- закрепление и углубление полученных знаний и навыков;
- развитие познавательных способностей, самостоятельности, ответственности и организованности;
- подготовка к предстоящим занятиям;
- развитие самостоятельности мышления, способностей к самосовершенствованию и самореализации;
- развитие культуры умственного труда и самостоятельности в поиске и формировании компетенций.

Критериями оценки результатов самостоятельной работы обучающегося являются:

- уровень освоения учебного материала (качество знаний);
- умение и навыки использовать теоретические знания в решении практических задач;
- обоснованность и четкость изложения ответов;
- оформление письменных работ в соответствии с предъявляемыми требованиями.

Самостоятельная работа выполняется обучающегося по заданию преподавателя, но без его непосредственного участия. Преподаватель сопровождает самостоятельную работу обучающихся: предлагает задания различного типа, консультирует обучающегося в процессе его работы, помогает преодолеть возникающие затруднения, оценивает совместно с обучающимся качество выполненной работы, организует публичность обсуждения результатов.

Результаты контроля самостоятельной работы учитываются для оценивания успеваемости обучающихся при текущем контроле знаний и промежуточной аттестации по результатам семестра.

Традиционные формы самостоятельной работы студентов следующие:

- дополнение конспекта учебным материалом (учебника, учебного пособия, первоисточника, дополнительной литературы, нормативных документов и материалом электронного ресурса и сети Интернет);
- конспектирование текста (работа со справочниками, нормативными документами) в рамках изучения теоретического материала, выносимого на самостоятельную работу;
- составление плана и тезисов ответа;
- ответы на контрольные вопросы;
- подготовка к контрольным нормативом.

Важнейшим этапом работы является изучение рекомендованной к каждой теме литературы.

При работе над рекомендованными источниками и литературой необходимо помнить, что здесь недостаточно ограничиваться лишь беглым ознакомлением или просмотром текста.

Прежде чем приступить к работе с тестом обучающийся должен:

а) сформулировать общее представление о произведении (ознакомиться с заголовком, оглавлением, если оно имеется, просмотреть текст) и целях его создания (обратить внимание на дату написания, реконструировать, опираясь на уже имеющиеся сведения и привлекая дополнительную литературу, историческую ситуацию) определить причины, побудившие автора написать работу;

б) внимательно прочитать текст, возвращаясь к отдельным положениям, выделяя непонятные смысловые части. Выяснить непонятные значения, используя словари, справочную литературу;

в) раскрыть связи теоретических положений и конкретных фактов, определяя то общее, что послужило основой для сделанного вывода.

На основе изученных источников и литературы рекомендованной преподавателем и предусмотренной учебной программой, проверьте усвоение материала, ориентируясь на вопросы для самоконтроля.

При этих условиях обучающийся не только хорошо усвоит материал, но и научится применять его на практике, а также получит дополнительный стимул для активной проработки лекции

Если в процессе работы над изучением материала у обучающегося возникают вопросы, разрешить которые самостоятельно не удастся, необходимо обратиться к преподавателю для получения у него разъяснений или указаний. Обучающийся должен четко выразить, в чем он испытывает затруднения, характер этого затруднения.

5 Список рекомендованной литературы и иных информационных ресурсов для изучения дисциплины

Для изучения дисциплины рекомендуется основная и дополнительная литература, а также информационные ресурсы чети Интернет и нормативно-правовые документы, указанные в таблице 3.

Таблица 3 – Список рекомендованной литературы и иных информационных ресурсов для изучения дисциплины

6 УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ				
6.1 Учебная литература				
6.1.1 Основная литература				
	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год издания	Кол-во экз. в библиотеке/ 100 % онлайн

6.1.1.1	Муллер А.Б., Дядичкина Н.С., Богащенко Ю.А. [и др.]	Физическая культура: учебник и практикум для вузов [Электронный ресурс] - https://urait.ru/bcode/449973	Москва: Юрайт, 2020	100 % онлайн
6.1.1.2	Захарова Л.В., Люлина Н.В., Кудрявцев М.Д. и др.	Физическая культура : учебник [Электронный ресурс] - http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=497151	Красноярск: СФУ, 2017	100 % онлайн
6.1.2 Дополнительная литература				
	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год издания	Кол-во экз. в библиотеке/ 100 % онлайн
6.1.2.1	Евсеев Ю.И.	Физическая культура : учебное пособие– 9 изд. – (Высшее образование) [Электронный ресурс] - http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=271591	Ростов на Дону, 2014	100 % онлайн
6.1.2.2	Гелецкая Л. Н. [и др.]	Физическая культура студентов специального учебного отделения : учеб. пособие для ВУЗов. [Электронный ресурс] - https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=364606	Красноярск: Сибирский федеральный ун-т, 2014	100 % онлайн
6.1.2.3	Усаков В.И.	Студенту о здоровье и физическом воспитании : учебное пособие [Электронный ресурс] - http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=441285	Москва; Берлин : Директ-Медиа, 2016.	100 % онлайн
6.1.3 Учебно-методические разработки (в т. ч. для самостоятельной работы обучающихся)				
	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год издания/ Личный кабинет обучающегося	Кол-во экз. в библиотеке/ 100 % онлайн
6.1.3.1	Чикуров А.И., Антошин М.В., Федоров В.И.	Физическая культура: (Лекционный курс) : Учебно- методическое пособие [Электронный ресурс] - http://irbis.krsk.irkups.ru/web_ft/index.php?C21COM=S&S21COLORTERMS=1&P21DBN=IBIS&I21DBN=IBIS_FULLTEXT&LNG=&Z21ID=8965&S21FMT=briefHTML_ft&USES21ALL=1&S21ALL=%3C%2E%3E%3D796%2F799%2F%D0%A7%2D60%2D865791%3C%2E%3E&FT_PREFIX=KT=&SEARCH_STRING=&S21STN=1&S21REF=10&S21CNR=5&auto_open=4	Красноярск : КрИЖТ ИрГУПС, 2013	100 % онлайн
6.1.3.2	Кончакова С.М.	Методические материалы и указания по изучению дисциплины	Личный кабинет обучающегося, ЭИОС	100% онлайн
6.2 Ресурсы информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»				
6.2.1	Библиотека КрИЖТ ИрГУПС : [сайт] / Красноярский институт железнодорожного транспорта – филиал ИрГУПС. – Красноярск. – URL: http://irbis.krsk.irkups.ru/ . – Режим доступа: после авторизации. – Текст: электронный.			
6.2.2	Электронная библиотека «УМЦ ЖДТ» : электронно-библиотечная система : сайт / ФГБУ ДПО «Учебно-методический центр по образованию на железнодорожном транспорте». – Москва, 2013-2023. – URL: http://umczt.ru/books/ . – Режим доступа: по подписке. – Текст : электронный.			
6.2.3	Znanium.com : электронно-библиотечная система : сайт / ООО «ЗНАНИУМ». – Москва. 2011-2023. – URL: http://znanium.com . – Режим доступа: по подписке. – Текст : электронный.			
6.2.4	Образовательная платформа Юрайт : электронная библиотека : сайт / ООО «Электронное			

	издательство Юрайт». – Москва, 2020-2023. – URL: https://urait.ru/ . – Режим доступа: по подписке. – Текст : электронный
6.2.5	Лань : электронно-библиотечная система : сайт / Издательство Лань. – Санкт-Петербург, 2011-2023. – URL: http://e.lanbook.com . – Режим доступа: по подписке. – Текст : электронный.
6.2.6	Университетская библиотека онлайн : электронная библиотека : сайт / ООО «Директ-Медиа». – Москва, 2006-2023. – URL: https://biblioclub.ru/ . – Режим доступа: по подписке. – Текст : электронный.
6.2.7	Красноярский институт железнодорожного транспорта : [электронная информационно-образовательная среда] / Красноярский институт железнодорожного транспорта. – Красноярск. – URL: http://sdo.krsk.irkups.ru/ . – Текст: электронный.
6.2.8	Российские железные дороги : официальный сайт / ОАО «РЖД». – Москва, 2003-2023. – URL: http://www.rzd.ru/ . – Текст: электронный.
6.2.9	Национальная электронная библиотека : федеральный проект : сайт / Министерство Культуры РФ. – Москва, 2016-2023. – URL: https://rusneb.ru/ . – Режим доступа: по подписке. – Текст : электронный
6.3 Программное обеспечение и информационные справочные системы	
6.3.1 Базовое программное обеспечение	
6.3.1.1	Microsoft Windows Vista Business Russian, авторизационный номер лицензиата 64787976ZZS1011, номер лицензии 44799789. Microsoft Office Standard 2013 Russian OLP NL Academic Edition (дог №2 от 29.05.2014 – 100 лицензий; дог №0319100020315000013-00 от 07.12.2015 – 87 лицензий).
6.3.2 Специализированное программное обеспечение	
6.3.2.1	Не используется
6.3.3 Информационные справочные системы	
6.3.3.1	Красноярский центр научно-технической информации и библиотек (КрЦНТИБ) : сайт. – Красноярск. – URL: http://denti.kr.w.rzd . – Режим доступа: из локальной сети вуза. – Текст : электронный
6.3.3.2	Гарант : справочно-правовая система : база данных / ООО «ИПО «ГАРАНТ». – Режим доступа : из локальной сети вуза. – Текст : электронный.
6.3.3.3	Нормативы ГТО [Электронный ресурс] http://www.gto-normy.ru/ – Режим доступа : из локальной сети.
6.4 Правовые и нормативные документы	
6.4.1	Не используется

6 Методические рекомендации по подготовке к текущей и промежуточной аттестации

Контроль качества освоения дисциплины и уровня сформированности компетенций включает в себя текущий контроль успеваемости и промежуточную аттестацию. Текущий контроль успеваемости и промежуточная аттестация обучающихся проводятся в целях установления соответствия достижений обучающихся поэтапным требованиям образовательной программы к результатам обучения и формирования компетенций.

Задача текущего контроля – оперативное и регулярное управление учебной деятельностью обучающихся на основе обратной связи и корректировки. Результаты оценивания учитываются в виде средней оценки при проведении промежуточной аттестации.

Задачи промежуточного контроля – оценить уровень сформированности компетенции в рамках дисциплины, в том числе работу обучающегося за определенный период, полученные им теоретические знания, развитие творческого мышления, приобретение навыков

самостоятельной работы, умение синтезировать полученные знания и применять их к решению практических задач.

Для оценки уровня сформированности компетенций используется трехуровневая система:

– минимальный уровень освоения, обязательный для всех обучающихся по завершению освоения образовательной программы; дает общее представление о виде деятельности, основных закономерностях функционирования объектов профессиональной деятельности, методов и алгоритмов решения практических задач;

– базовый уровень освоения, превышение минимальных характеристик сформированности компетенций; позволяет решать типовые задачи, принимать профессиональные и управленческие решения по известным алгоритмам, правилам и методикам;

– высокий уровень освоения, максимально возможная выраженность характеристик компетенций; предполагает готовность решать практические задачи повышенной сложности, нетиповые задачи, принимать профессиональные и управленческие решения в условиях неполной определенности, при недостаточном документальном, нормативном и методическом обеспечении.

Текущий и промежуточный контроль по дисциплине осуществляется в соответствии со следующей программой, представленной в таблицах 4 и 5:

*Таблица 4 – Программа контрольно-оценочных мероприятий
(очная форма обучения)*

№	Неделя	Наименование контрольно-оценочного мероприятия	Объект контроля (понятие/тем/раздел и т.д. дисциплины)	Код индикатора достижения компетенции	Наименование оценочного средства (форма проведения*)
2 семестр					
1	6	Текущий контроль	1.1 Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека.	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Тестирование по дисциплине (компьютерные технологии)
2	14	Текущий контроль	2.1 Обучение общеразвивающим комплексам	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Сдача контрольных нормативов
3	16	Текущий контроль	Темы 1.1-2.1	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Тестирование по дисциплине (компьютерные технологии)
4	17	Промежуточная аттестация - зачет	Темы 1.1-2.1	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Собеседование (устно)
3 семестр					
1	6	Текущий контроль	2.2 Совершенствование общеразвивающих комплексов.	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Сдача контрольных нормативов
2	14	Текущий	3.1 Специальная физическая и	УК-7.1	Сдача контрольных

		контроль	техническая подготовка	УК-7.2 УК-7.3	нормативов
3	16	Текущий контроль	Темы 2.2-3.1	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Тестирование по дисциплине (компьютерные технологии)
4	17	Промежуточная аттестация - зачет	Темы 2.2-3.1	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Собеседование (устно)
4 семестр					
1	6	Текущий контроль	3.2 Совершенствование специальной физической и технической подготовки	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Сдача контрольных нормативов
2	14	Текущий контроль	4.1 Обучение технике атлетической гимнастики	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Сдача контрольных нормативов
3	16	Текущий контроль	Темы 3.2-4.1	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Тестирование по дисциплине (компьютерные технологии)
4	17	Промежуточная аттестация - зачет	Темы 3.2-4.1	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Собеседование (устно)
5 семестр					
1	6	Текущий контроль	4.2 Совершенствование техники атлетической гимнастики	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Сдача контрольных нормативов
2	14	Текущий контроль	5.1 Профессионально-прикладная физическая подготовка обучающихся	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Сдача контрольных нормативов
3	16	Текущий контроль	Темы 4.2-5.1	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Тестирование по дисциплине (компьютерные технологии)
4	17	Промежуточная аттестация - зачет	Темы 4.2-5.1	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Собеседование (устно)
6 семестр					
1	6	Текущий контроль	5.2 Профессионально-прикладная физическая подготовка	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Сдача контрольных нормативов
2	14	Текущий контроль	5.3 Совершенствование профессионально-прикладной физической подготовки	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Сдача контрольных нормативов
3	16	Текущий контроль	Темы 5.2-5.3	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Тестирование по дисциплине (компьютерные технологии)
	17	Промежуточная аттестация - зачет	Темы 5.2-5.3	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Собеседование (устно)

*Таблица 5 – Программа контрольно-оценочных мероприятий
(очно-заочная форма обучения)*

№	Неделя	Наименование контрольно-оценочного мероприятия	Объект контроля (понятие/тем/раздел и т.д. дисциплины)	Код индикатора достижения компетенции	Наименование оценочного средства (форма проведения*)
2 семестр					

1	5	Текущий контроль	1.1 Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека.	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Тестирование по дисциплине (компьютерные технологии)
2	11	Текущий контроль	2.1 Обучение общеразвивающим комплексам	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Сдача контрольных нормативов
3	16	Текущий контроль	2.2 Совершенствование общеразвивающих комплексов.	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Сдача контрольных нормативов
4	16	Текущий контроль	Темы 1.1-2.2	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Тестирование по дисциплине (компьютерные технологии)
5	17	Промежуточная аттестация - зачет	Темы 1.1-2.2	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Собеседование (устно)
3 семестр					
1	5	Текущий контроль	3.1 Специальная физическая и техническая подготовка	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Сдача контрольных нормативов
2	11	Текущий контроль	3.2 Совершенствование специальной физической и технической подготовки	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Сдача контрольных нормативов
3	16	Текущий контроль	4.1 Обучение технике атлетической гимнастики	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Сдача контрольных нормативов
4	16	Текущий контроль	Темы 3.1-4.1	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Тестирование по дисциплине (компьютерные технологии)
5	17	Промежуточная аттестация - зачет	Темы 3.1-4.1	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Собеседование (устно)
4 семестр					
1	4	Текущий контроль	4.2 Совершенствование техники атлетической гимнастики	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Сдача контрольных нормативов
2	8	Текущий контроль	5.1 Профессионально-прикладная физическая подготовка обучающихся	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Сдача контрольных нормативов
3	12	Текущий контроль	5.2 Профессионально-прикладная физическая подготовка	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Сдача контрольных нормативов
4	16	Текущий контроль	5.3 Совершенствование профессионально-прикладной физической подготовки	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Сдача контрольных нормативов
5	16	Текущий контроль	Темы 4.2-5.3	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Тестирование по дисциплине (компьютерные технологии)
6	17	Промежуточная аттестация - зачет	Темы 4.2-5.3	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Собеседование (устно)

Общий перечень и характеристика оценочных средств, используемых в рамках дисциплины для оценивания компетенций на различных этапах их формирования приведены в таблице 6.

Таблица 6 – Перечень и характеристика применяемых оценочных средств

№	Наименование оценочного средства	Краткая характеристика оценочного средства	Представление оценочного средства в ФОС
1	Сдача контрольных нормативов	Система стандартизированных нормативов, позволяющая автоматизировать процедуру измерения уровня знаний и умений обучающегося. Может быть использовано для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности обучающихся	Типовые контрольные нормативы
2	Тестирование	Система стандартизированных заданий, позволяющая автоматизировать процедуру измерения уровня знаний и умений обучающегося. Может быть использовано для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности обучающихся	Типовые тестовые задания
3	Зачет	Средство, позволяющее оценить знания, умения и владения обучающегося по дисциплине. Рекомендуется для оценки знаний, умений и владений навыками обучающихся	Комплект теоретических вопросов к зачету и результаты контрольные нормативы по темам

Для оценивания результатов обучения в рамках применения каждого оценочного средства применяются определенные критерии и шкалы, представленные ниже в таблицах 7-9.

Таблица 7 – Критерии и шкалы оценивания компетенций в результате изучения дисциплины при проведении промежуточной аттестации в форме зачета

Шкалы оценивания	Критерии оценивания	Уровень освоения компетенций
«зачтено»	Обучающийся правильно ответил на теоретические вопросы. Показал отличные знания в рамках учебного материала. Выполнил на отлично контрольные нормативы. Показал отличные умения и владения навыками применения полученных знаний и умений при решении задач в рамках учебного материала. Ответил на все дополнительные вопросы	Высокий
	Обучающийся с небольшими неточностями ответил на теоретические вопросы. Показал хорошие знания в рамках учебного материала. Выполнил на хорошо контрольные нормативы. Показал хорошие умения и владения навыками применения полученных знаний и умений при решении задач в рамках учебного материала. Ответил на большинство дополнительных вопросов	Базовый
	Обучающийся с существенными неточностями ответил на теоретические вопросы. Показал удовлетворительные знания в рамках учебного материала. Выполнил на удовлетворительно контрольные нормативы. Показал удовлетворительные умения и владения навыками применения полученных знаний и	Минимальный

	умений при решении задач в рамках учебного материала. Допустил много неточностей при ответе на дополнительные вопросы	
«не зачтено»	Обучающийся при ответе на теоретические вопросы продемонстрировал недостаточный уровень знаний и умений в рамках учебного материала и выполнение контрольных нормативов неудовлетворительное. При ответах на дополнительные вопросы было допущено множество неправильных ответов.	Компетенции не сформированы

Таблица 8 – Критерии и шкала оценивания тестирования при текущем контроле

Шкала оценивания		Критерии оценивания
«отлично»	«зачтено»	Обучающийся верно ответил на 90 – 100 % тестовых заданий при прохождении тестирования
«хорошо»		Обучающийся верно ответил на 80 – 89 % тестовых заданий при прохождении тестирования
«удовлетворительно»		Обучающийся верно ответил на 70 – 79 % тестовых заданий при прохождении тестирования
«не удовлетворительно»	«не зачтено»	Обучающийся верно ответил на 69 % и менее тестовых заданий при прохождении тестирования

Таблица 9 - Критерии и шкалы оценивания контрольных нормативов

Шкала оценивания	Критерии оценивания
«зачтено»	Обучающийся при выполнении контрольных нормативов получил средний балл «удовлетворительно» и выше.
«не зачтено»	Обучающийся при выполнении контрольных нормативов получил средний балл «не удовлетворительно» и ниже.

Типовые задания для подготовки к текущей и промежуточной аттестации, а также описание процедуры их проведения представлены далее.

6.1 Типовые контрольные нормативы

Контрольные испытания рекомендуется проводить в начале и в конце учебного года в рамках практических занятий, с целью выявления динамики физического развития обучающихся и более правильного распределения нагрузки предусмотренной рабочей программой дисциплины. Контрольные нормативы и испытания являются основным инструментом определения качества физической подготовленности обучающихся. Существуют нормы должны мотивировать обучающихся укреплять свое здоровье и развивать физические качества.

Подготовка студентов к выполнению требований и сдаче нормативов обеспечивается систематическими занятиями по программам физического

воспитания, в спортивных секциях, группах общей физической подготовки и самостоятельно.

Представленные нормативы сформированы для всех обучающихся, которые имеют основную медицинскую группу здоровья. Обучающиеся отнесенные к группе здоровья «подготовительная» сдают только те нормативы, которые не подпадают в раздел противопоказаний. При «специальной» группе здоровья (СМГ) обучающийся освобождается от сдачи нормативов.

Таблица 10 - Образец типовых контрольных нормативов

№ пп	Тесты	Женщины					Мужчины				
		5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
1.	Бег 100 м(с)	16,5	17,0	17,5	18,2	19,0	13,5	14,2	14,8	15,1	15,5
2.	Бег 2000 м (мин)	10.30	11.15	11.35	12.10	13.00					
3.	Бег 3000 м (мин)						12.30	13.30	14.00	14.30	15.00
4.	Подтягивание на перекладине (раз)						13	10	9	7	5
5.	Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой, ноги согнуты и закреплены (раз)	47	40	34	30	20					
6.	Прыжки в длину с места толчком двумя ногами (см)	195	180	170	160	140	240	230	215	210	200
7.	Бег на лыжах 3 км (ж) 5 км (м)	18.00	19.30	20.20	20.00	19.30	23.30	25.30	26.30	27.30	28.30

6.2 Типовые вопросы для собеседования

Собеседование – это средство контроля на практическом занятии, организованное как специальная беседа преподавателя с обучающимся на темы, связанные с изучаемой дисциплиной, и рассчитанное на выяснение объема знаний обучающегося по определенному разделу, теме, проблеме и т.п.

1.1 Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека.

2.1 Обучение общеразвивающим комплексам.

2.2 Совершенствование общеразвивающих комплексов.

3.1 Специальная физическая и техническая подготовка.

3.2 Совершенствование специальной физической и технической подготовки.

4.1 Обучение технике атлетической гимнастики.

- 4.2 Совершенствование техники атлетической гимнастики.
- 5.1 Профессионально-прикладная физическая подготовка обучающихся.
- 5.2 Профессионально-прикладная физическая подготовка.
- 5.3 Совершенствование профессионально-прикладной физической подготовки.

6.3 Типовые тестовые задания

Тестирование проводится по окончанию и в течение года по завершению изучения дисциплины и раздела (контроль/проверка остаточных знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности). Компьютерное тестирование обучающихся по темам используется при проведении текущего контроля знаний обучающихся. Результаты тестирования могут быть использованы при проведении промежуточной аттестации.

Во время проведения контроля в форме тестирования пользоваться учебниками, справочниками, конспектами лекций, тетрадями для практических занятий не разрешено.

Тесты формируются из фонда тестовых заданий по дисциплине.

Тест (педагогический тест) – это система заданий – тестовых заданий возрастающей трудности, специфической формы, позволяющая эффективно измерить уровень знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности обучающихся.

Тестовое задание (ТЗ) – варьирующаяся по элементам содержания и по трудности единица контрольного материала, минимальная составляющая единица сложного (составного) педагогического теста, по которой испытуемый в ходе выполнения теста совершает отдельное действие.

Фонд тестовых заданий (ФТЗ) по дисциплине – это совокупность систематизированных диагностических заданий – тестовых заданий (ТЗ), разработанных по всем тематическим разделам (дидактическим единицам) дисциплины (прошедших апробацию, экспертизу, регистрацию и имеющих известные характеристики) специфической формы, позволяющей автоматизировать процедуру контроля.

Типы тестовых заданий:

ЗТЗ – тестовое задание закрытой формы (ТЗ с выбором одного или нескольких правильных ответов);

ОТЗ – тестовое задание открытой формы (с конструируемым ответом: ТЗ с кратким регламентируемым ответом (ТЗ дополнения); ТЗ свободного изложения (с развернутым ответом в произвольной форме)).

Таблица 11 – Структура тестовых материалов по дисциплине

Индикатор достижения компетенции	Тема в соответствии с РПД (с соответствующим номером)	Содержательный элемент	Характеристика содержательного элемента	Количество тестовых заданий, типы ТЗ
УК-7.1. Выбирает здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма УК-7.2. Планирует свое рабочее и свободное время с учетом достаточной физической активности, оптимально подбирает средства и методы физической культуры для обеспечения должной работоспособности УК-7.3. Владеет рациональными способами профилактики профессиональных заболеваний, психофизического утомления в быту и профессиональной деятельности	1.1 Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека.	Современное состояние физической культуры	Знание	3 – ОТЗ 4 – ЗТЗ
		Средства физической культуры	Умения	3 – ОТЗ 4 – ЗТЗ
		Основы здорового образа жизни	Действия	3 – ОТЗ 4 – ЗТЗ
	2.1 Обучение общеразвивающим комплексам	Физические качества	Знание	4 – ОТЗ 3 – ЗТЗ
		Подводящие упражнения	Умения	4 – ОТЗ 3 – ЗТЗ
		Силовые упражнения	Действия	4 – ОТЗ 3 – ЗТЗ
	2.2 Совершенствование общеразвивающих комплексов.	Физические качества	Знание	3 – ОТЗ 4 – ЗТЗ
		Подводящие упражнения	Умения	3 – ОТЗ 4 – ЗТЗ
		Силовые упражнения	Действия	3 – ОТЗ 4 – ЗТЗ
	3.1 Специальная физическая и техническая подготовка	Общая физическая подготовка	Знание	4 – ОТЗ 3 – ЗТЗ
		Специальная физическая подготовка	Умения	4 – ОТЗ 3 – ЗТЗ
		Техническая подготовка	Действия	4 – ОТЗ 3 – ЗТЗ
	3.2 Совершенствование специальной физической и технической подготовки	Общая физическая подготовка	Знание	3 – ОТЗ 4 – ЗТЗ
		Специальная физическая подготовка	Умения	3 – ОТЗ 4 – ЗТЗ
		Техническая подготовка	Действия	3 – ОТЗ 4 – ЗТЗ
	4.1 Обучение технике атлетической гимнастики	Основные упражнения атлетической гимнастики	Знание	4 – ОТЗ 3 – ЗТЗ
		Подводящие упражнения	Умения	4 – ОТЗ 3 – ЗТЗ
		Техника атлетической гимнастики	Действия	4 – ОТЗ 3 – ЗТЗ
	4.2 Совершенствование техники атлетической гимнастики	Основные упражнения атлетической гимнастики	Знание	3 – ОТЗ 4 – ЗТЗ
		Подводящие упражнения	Умения	3 – ОТЗ 4 – ЗТЗ

Индикатор достижения компетенции	Тема в соответствии с РПД (с соответствующим номером)	Содержательный элемент	Характеристика содержательного элемента	Количество тестовых заданий, типы ТЗ
		Техника атлетической гимнастики	Действия	3 – ОТЗ 4 – ЗТЗ
	5.1 Профессионально-прикладная физическая подготовка обучающихся	Профессионально-прикладная физическая подготовка	Знание	4 – ОТЗ 3 – ЗТЗ
		Особенности ППФП студентов	Умения	4 – ОТЗ 3 – ЗТЗ
		Прикладные виды спорта и их элементы	Действия	4 – ОТЗ 3 – ЗТЗ
	5.2 Профессионально-прикладная физическая подготовка	Профессионально-прикладная физическая подготовка	Знание	3 – ОТЗ 4 – ЗТЗ
		Особенности ППФП студентов	Умения	3 – ОТЗ 4 – ЗТЗ
		Прикладные виды спорта и их элементы	Действия	3 – ОТЗ 4 – ЗТЗ
	5.3 Совершенствованное профессионально-прикладной физической подготовки	Общие положения ППФП	Знание	4 – ОТЗ 3 – ЗТЗ
		Особенности ППФП студентов	Умения	4 – ОТЗ 3 – ЗТЗ
		Прикладная физическая подготовка	Действия	4 – ОТЗ 3 – ЗТЗ
Итого				105 – ЗТЗ 105 - ОТЗ

Тестирования, предусмотренные рабочей программой дисциплины, проводятся во время практических занятий. Тестирование проводится с использованием компьютерных технологий. Варианты тестовых заданий формируются случайно из базы ТЗ. Полный комплект ФТЗ хранится в электронной информационно-образовательной среде КриЖТ ИрГУПС и обучающийся имеет возможность ознакомиться с демонстрационным вариантом ФТЗ.

Ниже приведен образец типового варианта итогового теста, предусмотренного рабочей программой дисциплины

*Образец типового варианта теста 2 семестр,
предусмотренного рабочей программой дисциплины*

Тест содержит 18 вопросов, в том числе 9 – ОТЗ, 9 – ЗТЗ
 Норма времени – 45 мин.

1. Какое физическое качество развивает гимнастика:
 - а) гибкость**
 - б) выносливость
 - в) скорость

2. Средствами гимнастики являются:
 - а) гимнастические упражнения, музыкальное сопровождение занятий, естественные силы природы, гигиенические процедуры, слова педагога, оказывающие психо-регулирующее воздействие, и др.**
 - б) тренировочный процесс уделяющее внимание преподавателя
 - в) формы контроля за процессом занятий гимнастики

3. Может ли обучающийся выполнить без учителя опорный прыжок:
 - б) да
 - б) может, если учитель отлучился
 - в) нет**

4. Физическое качество, которое развивает гимнастика:
 - а) сила**
 - б) скорость
 - в) красота

5. Вид гимнастики, к которому относятся кувырки - _____
акробатическая _____

6. К упражнениям на равновесие относят:
 - а) выполнение стоек**
 - б) челночный бег
 - в) все виды гимнастических упражнений

7. Атлетическая гимнастика это –
 - а) один из способов усовершенствования физической формы
 - б) разные виды беговых нагрузок
 - в) комплекс упражнений с отягощением, направленный на создание красивого тела, укрепления здоровья**

8. Последовательное выполнение акробатических упражнений – это _____
акробатическая _____ комбинация.

9. К упражнению в равновесии на месте относятся:
 - а) преодоление препятствий
 - б) все разновидности бега
 - в) повороты, наклоны**

10. Как называется вид строя, когда учащиеся стоят в затылок?
колонна

11. Задачи, решаемые в подготовительной части урока, условно объединяются в три большие группы: физиологические:

а) образовательные и воспитательные

б) оздоровительные и воспитательные

в) оздоровительные и образовательные

12. Сочетание нескольких видов акробатических элементов это - **комбинация**

13. Вставьте пропущенное слово? В школе основная **гимнастика**,

включена в уроки физической культуры, применяется в группах здоровья, общей физической подготовки. На занятиях используется весь арсенал входящих в нее упражнений

14. Какое из физических качеств при чрезмерном его развитии отрицательно влияет на гибкость **сила**.

15. Как называется норматив комплекса ГТО оценивающий качество гибкость? **наклон вперед**

16. Мотивация – это...

а) потеря смысла жизни

б) эмоциональное удовлетворение от выполненного задания, чувство мастерства

в) внутренняя побудительная к деятельности сила, поддающаяся внешнему воздействию

17. Частота сердечных сокращений (ЧСС) в минуту в покое составляет **60** ударов.

18. Как называют комплекс мер, направленных на обеспечение безопасности гимнастов в процессе выполнения упражнений? **страховка**

*Образец типового варианта теста 3 семестр,
предусмотренного рабочей программой дисциплины*
Тест содержит 18 вопросов, в том числе 9 – ОТЗ, 9 – ЗТЗ
Норма времени – 45 мин.

1. Что нельзя делать при спуске с каната:
 - а) прыгать с высоты
 - б) спускаться аккуратно
 - в) соскальзывать руками

2. Атлетическая гимнастика:
 - а) прекрасное средство развития ловкости
 - б) прекрасное средство и метод развития умственной работоспособности
 - в) прекрасное средство и метод развития мышечной силы, силовой выносливости и воли, функциональных возможностей организма

3. Что такое соскок?
 - а) маятникообразное движение тела гимнаста вместе со снарядом
 - б) прыжок (спрыгивание) со снаряда на пол различными способами
 - в) однократное, описанное выше движение, выполняемое в одном направлении

4. Дайте определение прыжку:
 - а) преодоление снаряда или пространства (высоты, длины) свободным полетом над ним
 - б) однократное, описанное выше движение, выполняемое в одном направлении.
 - в) однократное движение тела вместе со снарядом в одном направлении.

5. Физическое качество, которое развивает гимнастика - гибкость

6. Что подразумевают под понятием ритмическая гимнастика:
 - а) современный вид танца
 - б) акробатические упражнения
 - в) комплекс специальных ритмических упражнений, направленных на укрепление и развитие организма в любом возрасте

7. Сед с предельно разведенными ногами в стороны называется шпагат

8. В первую очередь акробатические упражнения влияют на функцию:
 - а) сердечно-сосудистой системы
 - б) вестибулярный аппарат
 - в) дыхательную систему

9. Дугообразное, максимально прогнутое положение, спиной к опорной плоскости, с опорой руками и ногами? мост

10. Вис это –

а) положение тела на снаряде, при котором точка опоры находится выше уровня плеч

б) положение тела на снаряде, при котором точка опоры расположена ниже уровня плеч

в) способ удерживания на снаряде

11. Какую геометрическую фигуру должны образовать руки и голова при выполнении стойки на голове в гимнастике? треугольник

12. К упражнению в равновесии на месте относятся:

а) все разновидности ходьбы

б) **все виды стоек**

в) все разновидности бега

13. Во время выполнения кувырка вперед голову надо прижать к груди

14. В СССР массовые гимнастические выступления стали проводиться с:

а) 40-х годов

б) 30-х годов

в) **первых лет советской власти**

15. Название передвижения из одного строя в другой? перестроение

16. Вертикальное положение тела ногами вверх называется стойка

17. «Гимнастика» происходит от греческого *gymnastike*, *gymnazo*, обозначающего упражняю

18. Вставьте пропущенное слово? женская гимнастика учитывает особенности организма и психологического склада женщин. При подборе упражнений, методических приемов учитываются прежде всего функции материнства, поэтому специальное внимание обращается на развитие силы, быстроты, выносливости мышц ног, таза, живота и спины.

*Образец типового варианта теста 4 семестр,
предусмотренного рабочей программой дисциплины*
Тест содержит 18 вопросов, в том числе 9 – ОТЗ, 9 – ЗТЗ
Норма времени – 45 мин.

1. Сед с предельно разведенными ногами в стороны:
 - а) сед ноги в стороны
 - б) полушпагат
 - в) шпагат**

2. Какое физическое качество развивает гимнастика:
 - а) выносливость
 - б) гибкость**
 - в) скорость

3. Кто осуществляет страховку на уроках гимнастики:
 - а) учащиеся
 - б) родители
 - в) учитель**

4. Выполнение спортсменом набора технических элементов различной сложности в гимнастике называется _____ **программа** _____

5. Определите, как называется способ увеличения интервала или дистанции строя:
 - а) раздвижение
 - б) передвижение
 - в) размыкание**

6. Гимнастические упражнения, музыкальное сопровождение занятий, естественные силы природы, гигиенические процедуры, слова педагога, оказывающие психорегулирующее воздействие, — это средства гимнастики

7. Состояние полного физического, психического (умственного) и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических недостатков это _____ **здоровье** _____.

8. Что является средствами гимнастики?
 - а) все формы контроля со стороны педагога
 - б) ежедневный тренировочный процесс
 - в) упражнения, музыка, наставления педагога, силы природы; возможности организма**

9. Что является грубой ошибкой при кувырке вперед?

а) резкий толчок

б) группировка

в) **опора о мат**

10. Верны ли утверждения: При выполнении упражнений на кольцах все точки тела движутся по дугам окружностей. **нет**

11. Вращательное движение, с последовательным касанием отдельными частями тела без переворота через голову называется **кувырок**

12. Что за вид спорта, включающий - у мужчин — вольные упражнения, упражнения на коне, на кольцах, на брусках, на перекладине, опорные прыжки и у женщин — опорные прыжки, упражнения на разновысоких брусьях, на гимнастическом бревне и вольные упражнения? **спортивная гимнастика**

13. Как называют комплекс мер, направленных на обеспечение безопасности гимнастов в процессе выполнения упражнений? **страховка**

14. Вид деятельности, направленный на сохранение и укрепление здоровья, - это **оздоровительная** гимнастика

15. Какой тест позволяет точно определить уровень гибкости человека:

а) **наклоны в положении сидя;**

б) наклоны в положении стоя;

в) сгибание рук и ног в положении лежа.

16. Способ, с помощью которого занимающийся держится за снаряд, в гимнастике называется? **хват**

17. Физическое качество, которое развивает гимнастика:

а) **сила**

б) скорость

в) красота

18. Положение обучающихся, в котором ноги согнуты (опора на носках), руки в любом положении, называется **присед**

Образец типового варианта теста 5 семестр,

предусмотренного рабочей программой дисциплины

Тест содержит 18 вопросов, в том числе 9 – ОТЗ, 9 – ЗТЗ

Норма времени – 45 мин.

1. Способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему посредством мышечных напряжений:

- а) скорость
- б) упорство
- в) сила**

2. Гимнастические прыжки делятся на следующие группы:

- а) опорные и неопорные**
- б) через коня и прыжки на месте
- в) прыжки с разбега и прыжки с места

3. Что такое акробатическая комбинация:

- а) последовательное выполнение акробатических упражнений**
- б) сочетание изученных акробатических элементов в любой очередности
- в) сочетание изученных акробатических элементов в определенной очередности

4. Положение, сидя на полу или на снаряде называется **сед**

5. Название у процесса передвижения по специальным гимнастическим снарядам с помощью рук и ног:

- а) прелазанье
- б) лазанье**
- в) ползанье

6. Что называют стретчингом?

- а) специальная система упражнений, направленная на повышение гибкости, растяжение связок и мышц**
- б) виды упражнений на брусьях
- в) ряд акробатических упражнений

7. Что принято называть состояние устойчивого положения тела в пространстве?

- а) исходная позиция;
- б) основная стойка;
- в) балансирование.**

8. Что относят к спортивным видам гимнастики?

- а) ритмическая, танцевальная;

б) спортивная, акробатическая;

в) спортивная, атлетическая, художественная.

9. _____ **гимнастика** _____ – это система специально подобранных физических упражнений, методических приемов, применяемых для укрепления здоровья, гармонического физического воспитания и совершенствования двигательных способностей человека, его силы, ловкости, быстроты, выносливости и др.

10. Какое тестовое упражнение помогает определить уровень силы человека:

а) прыжки через скакалку за 5 минут

б) подтягивание

в) сгибание и разгибание рук стоя

11. Дугообразное, максимально прогнутое положение тела спинок к опоре называется **мост** _____

12. Название передвижения из одного строя в другой? **перестроение** _____

13. Основными средствами ее являются упражнения танцевального характера, выполняемые с предметами и без предметов. Также они служат прекрасным средством физического воспитания девочек, девушек и женщин. Сугубо женский вид спорта. Что за вид спорта? **художественная гимнастика** _____

14. Вертикальное положение тела ногами вверх называется **стойка** _____

15. Вид гимнастики, к которому относятся кувырки - **акробатическая** _____

16. 1. Ведущим отечественным ученым, который внес большой вклад в развитие гимнастики, является:

а) Герасимов

б) Лесгафт

в) Горский

17. Движение тела вокруг вертикальной оси с изменением расположения ступней, называется _____ **поворот** _____

18. Во время выполнения кувырка вперед голову надо прижимать? **к груди** _____

*Образец типового варианта теста 6 семестр,
предусмотренного рабочей программой дисциплины*
Тест содержит 18 вопросов, в том числе 9 – ОТЗ, 9 – ЗТЗ
Норма времени – 45 мин.

1. К упражнению в равновесии на месте относятся:
 - а) все разновидности ходьбы
 - б) все виды стоек**
 - в) все разновидности бега

2. Какой из разделов входит в изучение темы «Гимнастика» в начальной школе:
 - а) упражнение с кольцами
 - б) сальто
 - в) лазание**

3. К спортивным видам гимнастики относят:
 - а) акробатическая**
 - б) цирковая
 - в) атлетическая

4. К какому виду гимнастики относят кувырки:
 - а) легкая атлетика;
 - б) акробатика;**
 - в) аэробика.

5. Где обычно выполняются упражнение на равновесие, с выполнением различных передвижений, прыжков, поворотов? **___ на бревне**

6. Гимнастические упражнения, музыкальное сопровождение занятий, естественные силы природы, гигиенические процедуры, слова педагога, оказывающие психорегулирующее воздействие, — это ___ гимнастики:
 - а) орудия
 - б) средства**
 - в) производство

7. Какое тестовое упражнение помогает определить уровень силы человека:
 - а) сгибание и разгибание рук в упоре лежа
 - б) сгибание и разгибание рук стоя**
 - в) прыжки через скакалку за 1 минуту

8. Может ли учащийся выполнить без учителя опорный прыжок?
__нет__

9. К упражнению в равновесии на месте относятся:

а) преодоление препятствий

б) все разновидности бега

в) повороты, наклоны

10. Движение тела вокруг вертикальной оси называется __ **вращение** __

11. Как называют комплекс мер, направленных на обеспечение безопасности гимнастов в процессе выполнения упражнений? ____
страховка ____

12. Название передвижения из одного строя в другой? ____
перестроение ____

13. Сочетание нескольких видов акробатических элементов:

а) комплекс

б) комбинация

в) каскад

14. «Гимнастика» происходит от греческого *gymnastike*, *gymnazo*, обозначающего ____**упражняю** ____

15. Дугообразное, максимально прогнутое положение тела спинок к опоре называется __ **мост** __

16. Частота сердечных сокращений (ЧСС) в минуту в покое составляет ____ **60** ____ ударов.

17. Физическое качество, которое развивает гимнастика:

а) сила

б) скорость

в) красота

18. Сед с предельно разведенными ногами в стороны называется __**шпагат**__

6.4 Зачет

При проведении промежуточной аттестации в форме зачета преподаватель может воспользоваться результатами текущего контроля успеваемости в течение семестра. Оценочные средства и типовые контрольные задания, используемые при текущем контроле, позволяют оценить знания, умения и владения навыками/опытом деятельности обучающихся при освоении дисциплины. С целью использования результатов текущего контроля успеваемости, преподаватель подсчитывает среднюю оценку уровня сформированности компетенций обучающегося (сумма оценок, полученных обучающимся, делится на число оценок).

Таблица 12 - Шкала и критерии оценивания уровня сформированности компетенций в результате изучения дисциплины при проведении промежуточной аттестации в форме зачета по результатам текущего контроля (без дополнительного аттестационного испытания)

Средняя оценка уровня сформированности компетенций по результатам текущего контроля	Оценка
Оценка не менее 3,0 и нет ни одной неудовлетворительной оценки по текущему контролю	«зачтено»
Оценка менее 3,0 или получена хотя бы одна неудовлетворительная оценка по текущему контролю	«не зачтено»

Если оценка уровня сформированности компетенций обучающегося не соответствует критериям получения зачета, то обучающийся сдает зачет.

Промежуточная аттестация в форме зачета с проведением аттестационного испытания в форме собеседования проходит на последнем занятии по дисциплине.

Учебно-методическое издание

СВЕТЛАНА МИХАЙЛОВНА КОНЧАКОВА

АТЛЕТИЧЕСКАЯ ГИМНАСТИКА

Методические материалы и указания по изучению дисциплины для обучающихся направления подготовки 38.03.03 «Управление персоналом»

Подписано в печать 20.07.2023 г.

Формат бумаги 60×84/16

16342

0,41 авт. л. 1 печ. л.

16

экз.

План издания 20__ г. № ^п/_п КрИЖТ ИрГУПС

Протокол № от

Отпечатано в КрИЖТ ИрГУПС
Красноярск, ул. Л. Кеңховели, 89.