

ФЕДЕРАЛЬНОЕ АГЕНТСТВО ЖЕЛЕЗНОДОРОЖНОГО ТРАНСПОРТА

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)

УТВЕРЖДЕНА
приказ ректора
от «08» мая 2020 г. № 268-1

Б1.В.ДВ.01.04 Гимнастика **рабочая программа дисциплины**

Направление подготовки – 23.03.01 Технология транспортных процессов

Профиль подготовки – «Организация перевозок и управление на транспорте (железнодорожный транспорт)»

Программа подготовки – прикладной бакалавриат

Квалификация выпускника – бакалавр

Форма обучения – очная

Нормативный срок обучения – 4 года

Кафедра-разработчик программы – Управление персоналом

Общая трудоемкость в з.е. - 0

Формы промежуточной аттестации, семестр:

Часов по учебному плану - 342

зачет - 2,3,4,5,6

Распределение часов дисциплины по семестрам

Семестр	2	3	4	5	6	Итого часов по учебному плану
Число недель в семестре	18	18	18	18	18	
Вид занятий	Часов по учебному плану	Часов по учебному плану	Часов по учебному плану	Часов по учебному плану	Часов по учебному плану	
Аудиторная контактная работа по видам учебных занятий	72	72	72	72	54	342
– практические	72	72	72	72	54	342
Итого	72	72	72	72	54	342

КРАСНОЯРСК

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



Рабочая программа дисциплины разработана в соответствии с ФГОС ВО по направлению подготовки 23.03.01 Технология транспортных процессов (уровень бакалавриата), утвержденным Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 06.03.2015 № 165.

Программу составил:
Ст. преподаватель

С.М. Кончакова

Рабочая программа дисциплины обсуждена и рекомендована к применению в образовательном процессе для обучения обучающихся по направлению подготовки 23.03.01 Технология транспортных процессов на заседании кафедры «Управление персоналом». Протокол от «12» марта 2020 г. № 8

Зав. кафедрой, канд. тех. наук, доцент

В.О. Колмаков

Согласовано

Кафедра «Эксплуатация железных дорог», протокол от «17» марта 2020 г. № 9

И.о. зав. кафедрой, канд. техн. наук

Е.М. Лыткина

1 ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ	
1.1 Цели освоения дисциплины	
1	Обучение и овладение обучающимися специальными знаниями и навыками двигательной активности, развивающими гибкость, выносливость, быстроту и координацию движений, и способствующими успешному освоению технически сложных движений.
2	Овладение знаниями о строении и функциях человеческого тела
3	Обучение приемам правильного дыхания
4	Обучение комплексу упражнений, способствующих развитию двигательного аппарата обучающегося
5	Развитие темпово-ритмической памяти обучающихся
6	Воспитание организованности, дисциплинированности, четкости, аккуратности
1.2 Задачи освоения дисциплины	
1	Формирование у обучающихся привычки к сознательному изучению движений и освоению знаний, необходимых для дальнейшей работы
2	Развитие способности к анализу двигательной активности и координации своего организма
3	Воспитание важнейших психофизических качеств двигательного аппарата в сочетании с моральными и волевыми качествами личности - силы, выносливости, ловкости, быстроты, координации
1.3 Цель воспитания и задачи воспитательной работы в рамках дисциплины	
Физическое воспитание и воспитание здорового образа жизни обучающихся	
<p>Цель физического воспитания – формирование знаний, установок, личностных ориентиров и норм поведения, обеспечивающих сохранение и укрепление физического и психического здоровья, как одного из ценностных составляющих, способствующих познавательному и эмоциональному развитию обучающегося, формирование физической культуры обучающегося как системного качества личности.</p> <p>Цель достигается по мере решения в единстве следующих задач:</p> <ul style="list-style-type: none"> – сохранение и укрепление здоровья обучающихся, содействие поддержанию высокой работоспособности студенческой молодежи; – формирование представлений о позитивных факторах, влияющих на здоровье; – формирование представлений о рациональной организации режима дня, учёбы и отдыха, двигательной активности; – усвоение обучающимися принципов и навыков здорового образа жизни, воспитание у них убежденности в необходимости регулярного занятия спортом и физической культурой; – обучение элементарным навыкам эмоциональной разгрузки (релаксации); – организация активного отдыха обучающихся как специфической формы реализации образовательного и оздоровительного процессов; – популяризация спорта, совершенствование спортивного мастерства обучающихся-спортсменов 	
Научно-образовательное воспитание обучающихся	
<p>Цель научно-образовательного воспитания – создание условий для реализации научно-образовательного потенциала обучающихся в форме наставничества, тьюторства, научного творчества.</p> <p>Цель достигается по мере решения в единстве следующих задач:</p> <ul style="list-style-type: none"> – формирование системного и критического мышления, мотивации к обучению, развитие интереса к творческой научной деятельности; – создание в студенческой среде атмосферы взаимной требовательности к овладению знаниями, умениями и навыками; – популяризация научных знаний среди обучающихся; – содействие повышению привлекательности науки, поддержка научно-технического творчества; – создание условий для получения обучающимися достоверной информации о передовых достижениях и открытиях мировой и отечественной науки, повышения заинтересованности в научных познаниях об устройстве мира и общества; – совершенствование организации и планирования самостоятельной работы обучающихся как образовательной технологии формирования будущего специалиста путем индивидуальной познавательной и исследовательской деятельности 	

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОПОП	
2.1 Требования к предварительной подготовке обучающегося:	
1	Б1.Б.32 Физическая культура и спорт
2.2 Дисциплины и практики, для которых освоение данной дисциплины необходимо как предшествующее:	
1	Б1.В.ДВ.01.01 Общая физическая подготовка
2	Б1.В.ДВ.01.02 Спортивные игры
3	Б1.В.ДВ.01.03 Легкая атлетика
4	Б1.В.ДВ.01.05 Фитнес и аэробика.

5	Б3.Б.01 Защита выпускной квалификационной работы, включая подготовку к процедуре защиты и процедуру защиты
---	--

3 ПЕРЕЧЕНЬ ПЛАНИРУЕМЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ СООТНЕСЕННЫЕ С ПЛАНИРУЕМЫМИ РЕЗУЛЬТАТАМИ ОСВОЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ	
ОК-8: Способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	
Минимальный уровень освоения компетенции	
Знать	основы физической культуры и спорта, здорового образа жизни
Уметь	формировать здоровый образ жизни
Владеть	системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья
Базовый уровень освоения компетенции	
Знать	средства и методы физического самосовершенствования и самовоспитания, мотивационно-ценностные отношения к физической культуре
Уметь	рационально использовать средства и методы физической культуры и спорта в самоподготовке
Владеть	системой развития и совершенствования физических качеств и психофизических способностей человека
Высокий уровень освоения компетенции	
Знать	социальную роли физической культуры и спорта в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности
Уметь	использовать физкультурно-спортивную деятельность для достижения жизненных и профессиональных целей
Владеть	физкультурно-спортивной деятельностью для повышения своих функциональных и двигательных возможностей, для достижения личных и профессиональных целей

В результате освоения дисциплины обучающийся должен

Знать:	
1	влияние оздоровительных систем физического культуры и спорта на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек
2	способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности
3	правила и способы планирования индивидуальных занятий различной целевой направленности
Уметь:	
1	выполнять индивидуально подобные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнения атлетической гимнастики
2	выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации
3	преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения
4	выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки
5	осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой
6	использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни
7	повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья
8	подготовки к профессиональной деятельности и службе в Вооруженных Силах Российской Федерации
9	организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха и при участии в массовых спортивных соревнованиях, а также в процессе активной творческой деятельности по формированию здорового образа жизни
Владеть:	
1	системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья

4 СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ					
Код занятия	Наименование разделов и тем /вид занятия/	Курс	Часов	Компетенции	Литература
1.0	Раздел 1. Социально-биологические основы физической культуры.				
1.1	Социально-биологические основы физической культуры. /Ср/	1	16	ОК-8	6.1.1.1 6.1.1.2 6.1.1.3 6.1.2.1 6.1.2.3
2.0	Раздел 2. Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания.				
2.1	Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания. /Ср/	1	15	ОК-8	6.1.1.1 6.1.1.2 6.1.1.3 6.1.2.1 6.1.2.3

Код занятия	Наименование разделов и тем /вид занятия/	Курс	Часов	Компетенции	Литература
3.0	Раздел 3. Особенности занятий избранным видов спорта или систем физических упражнений.				
3.1	Особенности занятий избранным видов спорта или систем физических упражнений. /Ср/	1	15	ОК-8	6.1.1.1 6.1.1.2 6.1.1.3 6.1.2.1 6.1.2.3
4.0	Раздел 4 Общая физическая подготовка				
4.1	Общая гимнастика: изучение теоретического материала, выносимого на самостоятельную работу /Ср/	1	46	ОК-8	6.1.1.1 6.1.1.2 6.1.1.3 6.1.2.1 6.1.2.3
4.2	Техника выполнения упражнений с использованием спортивного оборудования: изучение теоретического материала, выносимого на самостоятельную работу /Ср/	1	46	ОК-8	6.1.1.1 6.1.1.2 6.1.1.3 6.1.2.1 6.1.2.3
4.3	Ритмическая гимнастика: изучение теоретического материала, выносимого на самостоятельную работу /Ср/	1	46	ОК-8	6.1.1.1 6.1.1.2 6.1.1.3 6.1.2.1 6.1.2.3
4.4	Атлетическая гимнастика: изучение теоретического материала, выносимого на самостоятельную работу /Ср/	1	46	ОК-8	6.1.1.1 6.1.1.2 6.1.1.3 6.1.2.1 6.1.2.3
4.5	Техника динамических упражнений: изучение теоретического материала, выносимого на самостоятельную работу /Ср/	1	46	ОК-8	6.1.1.1 6.1.1.2 6.1.1.3 6.1.2.1 6.1.2.3
	Выполнение контрольной работы/ср/	1	58	ОК-8	6.1.1.1 6.1.1.2 6.1.1.3 6.1.2.1 6.1.2.3
	Подготовка к зачету	1	4	ОК-8	6.1.1.1 6.1.1.2 6.1.1.3 6.1.2.1 6.1.2.3
	Зачет	1	4	ОК-8	

5 ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

Фонд оценочных средств для проведения текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации по дисциплине разрабатывается в соответствии с Положением о формировании фондов оценочных средств для проведения текущего контроля успеваемости, промежуточной и государственной итоговой аттестации.

Фонд оценочных средств для проведения текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации по данной дисциплине оформляется в виде приложения № 1 к рабочей программе дисциплины и размещаются в электронной информационно-образовательной среде КриЖТ ИрГУПС, доступной обучающемуся через его личный кабинет.

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 :	Москва ; Берлин :	100 %

		учебное пособие [Электронный ресурс] - http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=441285	Директ-Медиа, 2016	онлайн
6.1.3. Методические разработки				
	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год издания	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.	Гимнастика: методические материалы и указания по изучению дисциплины для обучающихся направления подготовки 23.03.01 "Технология транспортных процессов". - URL: http://irbis.krsk.irkups.ru/web_ft/index.php?C21COM=S&S21COLORTERMS=1&P21DBN=IBIS&I21DBN=IBIS_FULLTEXT&LNG=&Z21ID=4444&S21FMT=briefHTML_ft&USES21ALL=1&S21ALL=%28%3C%2E%3E%3D796%2F%D0%9A%2065%2D723679653%3C%2E%3E%29&FT_PREFIX=KT=&SEARCH_STRING=&S21STN=1&S21REF=10&S21CNR=5&auto_open=4	Красноярск, КрИЖТ ИрГУПС, 2023	100 % онлайн
6.2. Перечень ресурсов 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 – . – URL: http://umczdt.ru/books/ . – Режим доступа: по подписке. – Текст : электронный.			
6.2.3	Znanium.com : электронно-библиотечная система : сайт / ООО «ЗНАНИУМ». – Москва. 2011 – . – 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. – URL: https://urait.ru/ . – Режим доступа: по подписке. – Текст : электронный.			
6.2.5	Лань : электронно-библиотечная система : сайт / Издательство Лань. – Санкт-Петербург, 2011 – . – URL: http://e.lanbook.com . – Режим доступа : по подписке. – Текст : электронный.			
6.2.6	Университетская библиотека онлайн : электронно-библиотечная система : сайт / ООО «Директ-Медиа». – Москва, 2001 – . – 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://sdo1.krsk.irkups.ru/ . – Текст : электронный.			
6.2.8	Национальная электронная библиотека : федеральный проект : сайт / Министерство Культуры РФ. – Москва, 2016 – . – URL: https://rusneb.ru/ . – Режим доступа: по подписке. – Текст : электронный.			
6.2.9	Российские железные дороги : официальный сайт / ОАО «РЖД». – Москва, 2003 – . – URL: http://www.rzd.ru/ . – Текст : электронный.			
6.2.10	Красноярский центр научно-технической информации и библиотек (КрЦНТИБ) : сайт. – Красноярск. – URL: http://dcnti.kr.w.rzd . – Режим доступа : из локальной сети вуза. – Текст : электронный.			
6.3 Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем (при необходимости)				
6.3.1 Перечень базового программного обеспечения				
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 Перечень специализированного программного обеспечения				

6.3.2.1	Не используется
6.3.3 Перечень информационных справочных систем	
6.3.3.1	Консультант Плюс : справочно-правовая система : база данных / Региональные информационные центры КонсультантПлюс ООО ИЦ «ИСКРА». – Москва, 1992. – 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 http://www.gto-normy.ru - Режим доступа : из локальной сети.

7 ОПИСАНИЕ МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЙ БАЗЫ, НЕОБХОДИМОЙ ДЛЯ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ПО ДИСЦИПЛИНЕ

7.1	Корпуса А, Т, Н, Л КриЖТ ИрГУПС находятся по адресу г. Красноярск, ул. Новая Заря, д. 2И. Учебные аудитории для проведения занятий лекционного типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации, укомплектованные специализированной мебелью и техническими средствами обучения (ноутбук, проектор, экран), учебно-наглядные пособия (презентации), служащими для представления учебной информации большой аудитории.
7.2	Помещения для практических занятий: Спортивный зал; г. Красноярск, ул. Новая Заря, 2И, корпус А, ауд. А-101 Лыжная база; г. Красноярск, ул. Ленинградская, д.58
7.3	Помещения для самостоятельной работы обучающихся оснащены компьютерной техникой, подключенной к информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», и обеспечены доступом в электронную информационно-образовательную среду КриЖТ ИрГУПС. Помещения для самостоятельной работы обучающихся: – читальный зал библиотеки; – учебные аудитории А-409, Л-203, Т-46
7.4	Помещение для хранения и профилактического обслуживания учебного оборудования А-307.

8. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ

Вид учебной деятельности	Организация учебной деятельности обучающегося
Практические занятия	<p>Практическое занятие - это форма организации учебного процесса, предполагающая выполнение студентами по заданию и под руководством преподавателя одной или нескольких практических работ.</p> <p>Практические занятия играют важную роль в выработке у обучающихся навыков применения полученных знаний для решения практических задач совместно с преподавателем. Практические занятия призваны углублять, расширять, детализировать знания, полученные на лекции в обобщенной форме и содействовать выработке навыков профессиональной деятельности. Они развивают научное мышление и речь, позволяют проверить знания обучающихся и выступают как средство оперативной обратной связи.</p>
<p>Комплекс учебно-методических материалов по всем видам учебной деятельности, предусмотренным рабочей программой дисциплины, размещен в электронной информационно-образовательной среде ИрГУПС, доступной обучающемуся через его личный кабинет и Электронную библиотеку (ЭБ КриЖТ ИрГУПС) http://irbis.krsk.irkups.ru</p>	

**Приложение 1 к рабочей программе по дисциплине
Б1.В.ДВ.01.04 «Гимнастика»**

**ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ
для проведения текущего контроля успеваемости
и промежуточной аттестации по дисциплине
Б1.В.ДВ.01.04 «Гимнастика»**

1. Перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения образовательной программы

Дисциплина Б1.В.ДВ.01.04 «Гимнастика» участвует в формировании компетенции:

ОК-8: Способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Таблица траекторий формирования компетенций у обучающихся при освоении образовательной программы

Код компетенции	Наименование компетенции	Индекс и наименование дисциплин, практик, участвующих в формировании компетенции	Семестр изучения дисциплины	Этапы формирования компетенции
ОК-8	Способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Б1.Б.32 Физическая культура и спорт	1	1
		Б1.В.ДВ.01.01 Общая физическая подготовка	2,3,4,5,6	1
		Б1.В.ДВ.01.02 Спортивные игры	2,3,4,5,6	1
		Б1.В.ДВ.01.03 Легкая атлетика	2,3,4,5,6	1
		Б1.В.ДВ.01.04 Гимнастика	2,3,4,5,6	1
		Б1.В.ДВ.01.05 Фитнес и аэробика	2,3,4,5,6	1
		Б3.Б.01 Защита выпускной квалификационной работы, включая подготовку к процедуре защиты и процедуру защиты	8	2

Таблица соответствия уровней освоения компетенций планируемым результатам обучения

Код компетенции	Наименование компетенции	Наименования разделов дисциплины	Уровни освоения компетенций	Планируемые результаты обучения (показатели достижения заданного уровня освоения компетенции)
ОК-8	Способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Раздел 1. Социально-биологические основы физической культуры. Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания. Особенности занятий избранного вида спорта или систем физических упражнений. Раздел 2 Общая физическая подготовка.	Минимальный уровень	знать основы физической культуры и здорового образа жизни
				уметь формировать здоровый образ жизни
				владеть системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья
			Базовый уровень	знать средства и методы физического совершенствования и самовоспитания, мотивационно-ценностные отношения к физической культуре
				уметь рационально использовать средства и методы физической культуры в самоподготовке
				владеть системой развития и совершенствования физических качеств и психофизических способностей человека
			Высокий уровень	знать социальную роль физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности
				уметь использовать физкультурно-спортивную деятельность для достижения жизненных и профессиональных целей
				владеть физкультурно-спортивной деятельностью для повышения своих функциональных и двигательных возможностей, для достижения личных и профессиональных целей

**Программа контрольно-оценочных мероприятий
за период изучения дисциплины**

№	Семестр Неделя	Наименование контрольно-оценоч- ного мероприятия	Объект контроля (понятия, тема / раздел дисциплины, компетенция, и т.д.)	Наименование оценочного средства (форма проведения)	
2, 3, 4, 5, 6 семестр					
1	6	Текущий контроль	Тема: «Общая гимнастика»	ОК-8	Сдача контрольных нормативов
2	12	Текущий контроль	Тема: «Ритмическая гимнастика»	ОК-8	Сдача контрольных нормативов
3	17	Текущий контроль	Тема: «Атлетическая гимнастика»	ОК-8	Сдача контрольных нормативов
4	18	Текущий контроль	Раздел 1-2	ОК-8	Тестирование по дисциплине (компьютерные технологии)
5	18	Промежуточная аттестация – зачет	Раздел 1-2	ОК-8	Собеседование (устно),

**2. Описание показателей и критериев оценивания компетенций
на различных этапах их формирования, описание шкал оценивания**

Контроль качества освоения дисциплины 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.

Текущий контроль успеваемости – основной вид систематической проверки знаний, умений, навыков обучающихся. 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.

Для оценивания результатов обучения используется двухбалльная шкала: «зачтено», «не зачтено».

Перечень оценочных средств, используемых для оценивания компетенций на различных этапах их формирования, а также краткая характеристика этих средств приведены в таблице

№	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. Рекомендуются для оценки знаний, умений и владений навыками обучающихся	Комплект теоретических вопросов к зачету и результаты контрольные нормативы по темам

Критерии и шкалы оценивания компетенций в результате изучения дисциплины при проведении
промежуточной аттестации в форме зачета, а также шкала для оценивания уровня освоения
компетенций

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

Шкалы оценивания	Критерии оценивания	Уровень освоения компетенций
	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 умений при решении задач в рамках учебного материала. Допустил много неточностей при ответе на дополнительные вопросы	Минимальный
«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

Критерии и шкала оценивания тестовых заданий при *промежуточной аттестации* в форме зачета

Шкала оценивания	Критерии оценивания
«зачтено»	Обучающийся верно ответил на 70 % и более тестовых заданий при прохождении тестирования
«не зачтено»	Обучающийся верно ответил на 69 % и менее тестовых заданий при прохождении тестирования

Критерии и шкалы оценивания результатов обучения при проведении *текущего контроля* успеваемости.

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.

№ 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

3 Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы

3.1 Типовые практические задания
(для оценки навыков и (или) опыта деятельности)

мужчины

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Возраст (лет)					
		18-24			25-29		
1.	Бег на 100 м (сек.)	15,1	14,8	13,5	15,0	14,6	13,9
2.	Бег на 3 км (мин., сек.)	14.00	13.30	12.30	14.50	13.50	12.50
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	9	10	13	9	10	12
	или рывок гири 16 кг (кол-во раз)	20	30	40	20	30	40
4.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (см)	+6	+7	+13	+5	+6	+10
5.	Прыжок в длину с разбега (см)	380	390	430	—	—	—
	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	215	230	240	225	230	240
6.	Метание спортивного снаряда весом 700 г (м)	33	35	37	33	35	37
7.	Бег на лыжах на 5 км (мин., сек.)	26.30	25.30	23.30	27.00	26.00	24.00
	или кросс на 5 км по пересеченной местности*	Без учета времени					
8.	Плавание на 50 м (мин., сек.)	Без учета		0.42	Без учета		0.43
9.	Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция — 10 м (очки)	15	20	25	15	20	25
	или из электронного оружия из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция — 10 м (очки)	18	25	30	18	25	30
10.	Туристический поход с проверкой туристических навыков	Туристический поход с проверкой туристических навыков на дистанцию 15 км					

женщины

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Возраст (лет)					
		18-24			25-29		
1.	Бег на 100 м (сек.)	17,5	17,0	16,5	17,9	17,5	16,8
2.	Бег на 2 км (мин., сек.)	11.35	11.15	10.30	11.50	11.30	11.00
3.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (кол-во раз)	10	15	20	10	15	20
	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	10	12	14	10	12	14
4.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (см)	+8	+11	+16	+7	+9	+13
5.	Прыжок в длину с разбега (см)	270	290	320	—	—	—
	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	170	180	195	165	175	190
6.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 мин.)	34	40	47	30	35	40
7.	Метание спортивного снаряда весом 500 г (м)	14	17	21	13	16	19
8.	Бег на лыжах на 3 км (мин., сек.)	20.20	19.30	18.00	21.00	20.00	18.00
	или на 5 км (мин., сек.)	37.00	35.00	31.00	38.00	36.00	32.00
	или кросс на 3 км по пересеченной местности*	Без учета времени					
9.	Плавание на 50 м (мин., сек.)	Без учета		1.10	Без учета		1.14
10.	Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция — 10 м (очки)	15	20	25	15	20	25
	или из электронного оружия из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция — 10 м (очки)	18	25	30	18	25	30
11.	Туристический поход с проверкой туристических навыков	В соответствии с возрастными требованиями					

3.2 Типовые тестовые задания по дисциплине

Тестирование проводится по окончании семестра (контроль/проверка остаточных знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности). Результаты тестирования могут быть использованы при проведении промежуточной аттестации

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)).

Структура тестовых материалов 2 семестра по дисциплине «Гимнастика»

Компетенция	Тема в соответствии с РПД (с соответствующим номером)	Содержательный элемент	Характеристика содержательного элемента	Количество тестовых заданий, типы ТЗ
ОК-8: Способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	1 Социально-биологические основы физической культуры. Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания. Особенности занятий избранном видов спорта или систем физических упражнений.	1 Социально-биологические основы физической культуры	Знание	4 – ОТЗ 3 – ЗТЗ
		2 Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания	Умения	3 – ОТЗ 4 – ЗТЗ
		3 Особенности занятий избранном видов спорта или систем физических упражнений	Действия	4 – ОТЗ 3 – ЗТЗ
	2 Общая гимнастика	1 Техника выполнения строевых упражнений	Знание	4 – ОТЗ 3 – ЗТЗ
		2 Обучение технике выполнения строевых упражнений	Умения	4 – ОТЗ 3 – ЗТЗ
		3 Совершенствования техники выполнения строевых упражнений	Действия	4 – ОТЗ 3 – ЗТЗ
	3 Ритмическая гимнастика	1 Техника выполнения общеразвивающих упражнений	Знание	3 – ОТЗ 4 – ЗТЗ
		2 Обучение технике выполнения общеразвивающих упражнений	Умения	3 – ОТЗ 4 – ЗТЗ
		3 Совершенствование техники выполнения общеразвивающих упражнений	Действия	3 – ОТЗ 4 – ЗТЗ
	4 Атлетическая гимнастика	1 Техника выполнения базовых упражнений атлетизма	Знание	4 – ОТЗ 3 – ЗТЗ

Компетенция	Тема в соответствии с РПД (с соответствующим номером)	Содержательный элемент	Характеристика содержательного элемента	Количество тестовых заданий, типы ТЗ
		2 Обучение техники выполнения базовых упражнений атлетизма	Умения	3 – ОТЗ 4 – ЗТЗ
		3 Совершенствование техники выполнения базовых упражнений атлетизма	Действия	3 – ОТЗ 4 – ЗТЗ
Итого				42 – ЗТЗ 42 – ОТЗ

Структура тестовых материалов 3 семестра по дисциплине «Гимнастика»

Компетенция	Тема в соответствии с РПД (с соответствующим номером)	Содержательный элемент	Характеристика содержательного элемента	Количество тестовых заданий, типы ТЗ	
ОК-8: Способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	1 Общая гимнастика	1 Техника выполнения перестроений и поворотов	Знание	4 – ОТЗ 3 – ЗТЗ	
		2 Обучение техники выполнения перестроений и поворотов	Умения	4 – ОТЗ 3 – ЗТЗ	
		3 Совершенствование техники выполнения перестроений и поворотов	Действия	4 – ОТЗ 3 – ЗТЗ	
	2 Ритмическая гимнастика	1 Упражнения для шеи и туловища, ног. Прыжковые упражнения.	Знание	3 – ОТЗ 4 – ЗТЗ	
		2 Обучение техники выполнения упражнений для шеи и туловища, ног. Прыжковые упражнения.	Умения	3 – ОТЗ 4 – ЗТЗ	
		3 Совершенствование техники выполнения упражнений для шеи и туловища, ног. Прыжковые упражнения.	Действия	3 – ОТЗ 4 – ЗТЗ	
	3 Атлетическая гимнастика	1 Техника выполнения силовых упражнений со свободными весами	Знание	4 – ОТЗ 3 – ЗТЗ	
		2 Обучение техники выполнения силовых упражнений со свободными весами	Умения	3 – ОТЗ 4 – ЗТЗ	
		3 Совершенствование техники выполнения силовых упражнений со свободными весами	Действия	4 – ОТЗ 4 – ЗТЗ	
	Итого				32 – ЗТЗ 32 – ОТЗ

Структура тестовых материалов 4 семестра по дисциплине «Гимнастика»

Компетенция	Тема в соответствии с РПД (с соответствующим номером)	Содержательный элемент	Характеристика содержательного элемента	Количество тестовых заданий, типы ТЗ
ОК-8: Способность использовать методы и средства физической культуры	1 Общая гимнастика	1 Техника выполнения одиночных и парных общеразвивающих упражнений	Знание	4 – ОТЗ 3 – ЗТЗ

Компетенция	Тема в соответствии с РПД (с соответствующим номером)	Содержательный элемент	Характеристика содержательного элемента	Количество тестовых заданий, типы ТЗ	
для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности		2 Обучение техники выполнения одиночных и парных общеразвивающих упражнений	Умения	4 – ОТЗ 3 – ЗТЗ	
		3 Совершенствования техники выполнения одиночных и парных общеразвивающих упражнений	Действия	4 – ОТЗ 3 – ЗТЗ	
	2 Ритмическая гимнастика	1 Танцевальные шаги	Знание	3 – ОТЗ 4 – ЗТЗ	
		2 Обучение техники ритмических танцев	Умения	3 – ОТЗ 4 – ЗТЗ	
		3 Совершенствования техники выполнения ритмических танцев	Действия	3 – ОТЗ 4 – ЗТЗ	
	3 Атлетическая гимнастика	1 Техника базовых упражнений атлетизма с использованием современного оборудования	Знание	4 – ОТЗ 3 – ЗТЗ	
		2 Обучение техники выполнения базовых упражнений атлетизма с использованием современного оборудования (гимнастические ленты, Bosu, Петли TRX)	Умения	3 – ОТЗ 4 – ЗТЗ	
		3 Совершенствования техники выполнения базовых упражнений атлетизма с использованием современного оборудования	Действия	4 – ОТЗ 4 – ЗТЗ	
	Итого				32 – ЗТЗ 32 – ОТЗ

Структура тестовых материалов 5 семестра по дисциплине «Гимнастика»

Компетенция	Тема в соответствии с РПД (с соответствующим номером)	Содержательный элемент	Характеристика содержательного элемента	Количество тестовых заданий, типы ТЗ
ОК-8: Способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	1 Общая гимнастика	1 Техника выполнения упражнений в сцеплении и в движении	Знание	4 – ОТЗ 3 – ЗТЗ
		2 Обучение техники выполнения упражнений в сцеплении и в движении	Умения	4 – ОТЗ 3 – ЗТЗ
		3 Совершенствование техники выполнения упражнений в сцеплении и в движении	Действия	4 – ОТЗ 3 – ЗТЗ
	2 Ритмическая гимнастика	1 Музыкально-подвижные игры	Знание	3 – ОТЗ 4 – ЗТЗ
		2 Обучение техники выполнения музыкально-подвижных игр	Умения	3 – ОТЗ 4 – ЗТЗ
		3 Совершенствование техники выполнения музыкально-подвижных игр	Действия	3 – ОТЗ 4 – ЗТЗ
	3 Атлетическая гимнастика	1 Техника работы на кардиотренажере	Знание	4 – ОТЗ 3 – ЗТЗ

Компетенция	Тема в соответствии с РПД (с соответствующим номером)	Содержательный элемент	Характеристика содержательного элемента	Количество тестовых заданий, типы ТЗ
		2 Обучение техники работы на кардиотренажёрах	Умения	3 – ОТЗ 4 – ЗТЗ
		3 Совершенствование техники работы на кардиотренажёрах	Действия	4 – ОТЗ 4 – ЗТЗ
Итого				32 – ЗТЗ 32 – ОТЗ

Структура тестовых материалов 6 семестра по дисциплине «Гимнастика»

Компетенция	Тема в соответствии с РПД (с соответствующим номером)	Содержательный элемент	Характеристика содержательного элемента	Количество тестовых заданий, типы ТЗ
ОК-8: Способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	1 Общая гимнастика	1 Техника выполнения упражнений на гимнастической скамье и кувырки	Знание	4 – ОТЗ 3 – ЗТЗ
		2 Обучение техники выполнения упражнений на гимнастической скамье и кувырков	Умения	4 – ОТЗ 3 – ЗТЗ
		3 Совершенствование техники выполнения упражнений на гимнастической скамье и кувырков	Действия	4 – ОТЗ 3 – ЗТЗ
	2 Ритмическая гимнастика	1 Акробатические упражнения	Знание	3 – ОТЗ 4 – ЗТЗ
		2 Обучение техники выполнения акробатических упражнений	Умения	3 – ОТЗ 4 – ЗТЗ
		3 Совершенствование техники выполнения акробатических упражнений	Действия	3 – ОТЗ 4 – ЗТЗ
	3 Атлетическая гимнастика	1 Техника работы на силовых тренажёрах	Знание	4 – ОТЗ 3 – ЗТЗ
		2 Обучение техники работы на силовых тренажёрах	Умения	3 – ОТЗ 4 – ЗТЗ
		3 Совершенствование техники работы на силовых тренажёрах	Действия	4 – ОТЗ 4 – ЗТЗ
Итого				32 – ЗТЗ 32 – ОТЗ

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
Количество ОТЗ – 9 (50%), ЗТЗ – 9 (50%)
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 - _____

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 _____ 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? _____

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 - _____

13. Вставьте пропущенное слово? В школе основная _____, 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 _____.

15. Как называется норматив комплекса ГТО оценивающий качество гибкость? _____

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 _____ ударов.

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

Образец типового варианта теста 3 семестр,
предусмотренного рабочей программой дисциплины
Количество ОТЗ – 9 (50%), ЗТЗ – 9 (50%)
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 - _____

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 _____

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? _____

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? _____

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 _____

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? _____

16. Вертикальное положение тела ногами вверх называется _____

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

18. Вставьте пропущенное слово? _____ 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
Количество ОТЗ – 9 (50%), ЗТЗ – 9 (50%)
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 _____

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 _____ гимнастики

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

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.

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

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

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

14. Вид деятельности, направленный на сохранение и укрепление здоровья, - это _____ 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? _____

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 _____

Образец типового варианта теста 5 семестр,
предусмотренного рабочей программой дисциплины
Количество ОТЗ – 9 (50%), ЗТЗ – 9 (50%)
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 _____

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. _____ – 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 _____

12. Название передвижения из одного строя в другой? _____

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? _____

14. Вертикальное положение тела ногами вверх называется _____

15. Вид гимнастики, к которому относятся кувырки - _____

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 _____

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

Образец типового варианта теста 6 семестр,
предусмотренного рабочей программой дисциплины
Количество ОТЗ – 9 (50%), ЗТЗ – 9 (50%)
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 упражнения на равновесие, с выполнением различных передвижений, прыжков, поворотов? _____

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? _____

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 _____

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

12. Название передвижения из одного строя в другой? _____

13. Сочетание нескольких видов акробатических элементов:

- а) комплекс
- б) комбинация
- в) каскад

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

15. Дугообразное, максимально прогнутое положение тела спинок к опоре называется _____

16. Частота сердечных сокращений (ЧСС) в минуту в покое составляет _____ ударов.

17. Физическое качество, которое развивает гимнастика:

- а) сила
- б) скорость
- в) красота

18. Сед с предельно разведенными ногами в стороны называется _____

3.3 Перечень типовых вопросов к зачету (для оценки знаний)

Тема «Общая гимнастика»

- 1 Техника выполнения строевых упражнений.
- 2 Техника выполнения упражнений на координацию.
- 3 Техника выполнения упражнений с использованием спортивного оборудования.

Тема «Ритмическая гимнастика».

- 1 Техника выполнения упражнений под счет
- 2 Техника выполнения упражнений под музыку
- 3 Техника выполнения связок упражнений

Тема «Атлетическая гимнастика»

- 1 Техника статических упражнений
- 2 Техника динамических упражнений
- 3 Техника силовых упражнений

4 Методические материалы, определяющие процедуру оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций

В таблице дано описание процедур проведения контрольно-оценочных мероприятий, соответствующих рабочей программе дисциплины, и процедур оценивания результатов обучения с помощью спланированных оценочных средств.

Наименование оценочного средства	Описания процедуры проведения контрольно-оценочного мероприятия и процедуры оценивания результатов обучения
Контрольные нормативы	Выполнение контрольных нормативов по темам.
Тестирование	Тестирования, предусмотренные рабочей программой дисциплины, проводятся во время практических занятий. Тестирование проводится с использованием компьютерных технологий. Варианты тестовых заданий формируются случайно из базы ТЗ. Во время выполнения заданий пользоваться учебниками, справочниками, конспектами лекций, тетрадями для практических занятий не разрешено
Зачет	Зачет проводится в форме собеседования по перечню теоретических вопросов (не более двух теоретических) или в форме тестирования (при этом обязательно учитываются результаты контрольных нормативов). Перечень теоретических вопросов обучающиеся получают в начале курса через электронную информационно-образовательную среду КриЖТ ИрГУПС (личный кабинет обучающегося). Полный комплект ФТЗ хранится в электронной информационно-образовательной среде КриЖТ ИрГУПС и обучающийся имеет возможность ознакомиться с демонстрационным вариантом ФТЗ

Задания, по которым проводятся контрольно-оценочные мероприятия, оформляются в соответствии с положением о формировании фонда оценочных средств для проведения текущего контроля успеваемости, промежуточной и государственной итоговой аттестации, не выставляются в электронную информационно-образовательную среду КриЖТ ИрГУПС, а хранятся на кафедре-разработчике ФОС на бумажном носителе в составе ФОС по дисциплине.