

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 «31» мая 2019 г. № 379-1

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

Направление подготовки – 38.03.01 Экономика

Профиль подготовки – Экономика предприятий и организаций

Программа подготовки – академический бакалавриат

Квалификация выпускника – бакалавр

Форма обучения – заочная

Нормативный срок обучения – 5 лет

Кафедра-разработчик программы – Управление персоналом

Общая трудоемкость в з.е. – 0

Формы промежуточной аттестации, курс:

Часов по учебному плану – 342

зачет – 1

**Распределение часов дисциплины по курсам**

Курс	1	Итого
Вид занятий	Часов по учебному плану	часов по учебному плану
<b>Самостоятельная работа</b>	338	<b>338</b>
<b>Зачет</b>	4	<b>4</b>
<b>Итого</b>	<b>342</b>	<b>342</b>

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 38.03.01 Экономика (уровень бакалавриата), утвержденным Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 12.11.2015г. № 1327.

Программу составил:  
Ст. преподаватель

С.М. Кончакова

Рабочая программа дисциплины обсуждена и рекомендована к применению в образовательном процессе для обучения обучающихся по направлению подготовки 38.03.01 Экономика на заседании кафедры «Управление персоналом».

Протокол от «21» января 2019 г. № 5-1

Зав. кафедрой, канд. тех. наук, доцент

Л.Д. Якимова

<b>1 ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	
<b>1.1 Цели освоения дисциплины</b>	
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
<b>1.2 Задачи освоения дисциплины</b>	
1	Овладение теоретическими знаниями в области основ техники легкоатлетических упражнений и методики их преподавания, воспитания с их помощью физических и психических качеств
2	Формирование у обучающихся привычки к сознательному изучению движений и освоению знаний, необходимых для дальнейшей работы
3	Развитие способности к анализу двигательной активности и координации своего организма
4	Воспитание важнейших психофизических качеств двигательного аппарата в сочетании с моральными и волевыми качествами личности - силы, выносливости, ловкости, быстроты, координации
<b>1.3 Цель воспитания и задачи воспитательной работы в рамках дисциплины</b>	
Физическое воспитание и воспитание здорового образа жизни обучающихся	
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.	
Цель достигается по мере решения в единстве следующих задач:	
– 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	

<b>2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОПОП</b>	
<b>2.1 Требования к предварительной подготовке обучающегося:</b>	
1	Б1.Б.24 Физическая культура и спорт
<b>2.2 Дисциплины и практики, для которых освоение данной дисциплины необходимо как предшествующее:</b>	
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

<b>3 ПЕРЕЧЕНЬ ПЛАНИРУЕМЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ СООТНЕСЕННЫЕ С ПЛАНИРУЕМЫМИ РЕЗУЛЬТАТАМИ ОСВОЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ</b>	
<b>ОК-8: Способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.</b>	
<b>Минимальный уровень освоения компетенции</b>	
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
<b>Базовый уровень освоения компетенции</b>	
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
<b>Высокий уровень освоения компетенции</b>	
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**

<b>Знать:</b>	
1	влияние оздоровительных систем физического воспитания 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
<b>Уметь:</b>	
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	осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой, приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни
<b>Владеть:</b>	
1	системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья
2	средствами, методами для физического совершенства
3	приёмами профессионально прикладной физической подготовки

**4 СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ**

Код занятия	Наименование разделов и тем /вид занятия/	Курс	Часов	Компетенции	Литература
1.0	<b>Раздел 1 Основная гимнастика</b>				
1.1	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
1.2	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
1.3	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
1.4	Техника выполнения упражнений под музыку: 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
1.5	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
1.6	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
2.0	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
3.0	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
4.0	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.

<b>6. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ</b>				
<b>6.1. Учебная литература</b>				
<b>6.1.1. Основная литература</b>				
	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] <a href="https://urait.ru/bcode/449973">https://urait.ru/bcode/449973</a>	Москва: Юрайт, 2020	100 % онлайн
6.1.1.2	Муллер А.Б. [и др.]	Физическая культура студента : учеб. пособие для ВУЗов. [Электронный ресурс] <a href="https://znanium.com/catalog/document?id=150515">https://znanium.com/catalog/document?id=150515</a>	Красноярск : Сибирский федеральный ун-т, 2011	100 % онлайн
6.1.1.3	Захарова Л.В., Люлина Н.В., Кудрявцев М.Д. и др.	Физическая культура : учебник [Электронный ресурс] <a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=497151">http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=497151</a>	Красноярск : СФУ, 2017	100 % онлайн
<b>6.1.2. Дополнительная литература</b>				
	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год издания	Кол-во экз.в библиотеке/ 100 % онлайн
6.1.2.1	Евсеев Ю.И.	Физическая культура : учебное пособие. [Электронный ресурс] <a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=271591">http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=271591</a>	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] <a href="https://znanium.com/catalog/document?id=269320">https://znanium.com/catalog/document?id=269320</a>	Красноярск : Сибирский федеральный ун-т, 2014	100 % онлайн
<b>6.1.3. Методические разработки</b>				
	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год издания	Кол-во экз.в библиотеке/ 100 % онлайн
6.1.3.1	Кончакова, С. М.	Гимнастика: методические материалы и указания по изучению дисциплины для обучающихся направления подготовки 38.03.01 "Экономика" [Электронный ресурс] - URL: <a href="http://irbis.krsk.irkups.ru/web_ft/index.php?C21COM=S&amp;S21COLORTERMS=1&amp;P21DBN=IBIS&amp;I21DBN=IBIS_FULLTEXT&amp;LNG=&amp;Z21ID=4444&amp;S21FMT=briefHTML_ft&amp;USES21ALL=1&amp;S21ALL=%28%3C%2E%3E%3D796%2F%D0%9A%2065%2D019244490%3C%2E%3E%29&amp;FT_PREFIX=KT=&amp;SEARCH_STRING=&amp;S21STN=1&amp;S21REF=10&amp;S21CNR=5&amp;auto_open=4">http://irbis.krsk.irkups.ru/web_ft/index.php?C21COM=S&amp;S21COLORTERMS=1&amp;P21DBN=IBIS&amp;I21DBN=IBIS_FULLTEXT&amp;LNG=&amp;Z21ID=4444&amp;S21FMT=briefHTML_ft&amp;USES21ALL=1&amp;S21ALL=%28%3C%2E%3E%3D796%2F%D0%9A%2065%2D019244490%3C%2E%3E%29&amp;FT_PREFIX=KT=&amp;SEARCH_STRING=&amp;S21STN=1&amp;S21REF=10&amp;S21CNR=5&amp;auto_open=4</a>	Красноярск : КрИЖТ ИрГУПС, 2023	100 % онлайн
<b>6.2. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети "Интернет"</b>				
6.2.1	Библиотека КрИЖТ ИрГУПС : [сайт] / Красноярский институт железнодорожного транспорта – филиал ИрГУПС. – Красноярск. – URL: <a href="http://irbis.krsk.irkups.ru/">http://irbis.krsk.irkups.ru/</a> . – Режим доступа: после авторизации. – Текст: электронный.			
6.2.2	Znanium.com : электронно-библиотечная система : сайт / ООО «ЗНАНИУМ». – Москва. 2011 . – URL: <a href="http://znanium.com">http://znanium.com</a> . – Режим доступа : по подписке. – Текст: электронный.			
6.2.3	Образовательная платформа Юрайт : электронная библиотека : сайт / ООО «Электронное издательство Юрайт». – Москва. – URL: <a href="https://urait.ru/">https://urait.ru/</a> . – Режим доступа: по подписке. – Текст: электронный.			
6.2.4	Лань : электронно-библиотечная система : сайт / Издательство Лань. – Санкт-Петербург, 2011 . – URL: <a href="http://e.lanbook.com">http://e.lanbook.com</a> . – Режим доступа : по подписке. – Текст: электронный.			
6.2.5	ЭБС «Университетская библиотека онлайн» : электронная библиотека : сайт / ООО «Директ-Медиа». – Москва, 2001. – URL: <a href="https://biblioclub.ru/">https://biblioclub.ru/</a> . – Режим доступа: по подписке. – Текст: электронный.			
6.2.6	Красноярский институт железнодорожного транспорта : [электронная информационно-образовательная среда] /			

	Красноярский институт железнодорожного транспорта. – Красноярск. – URL <a href="http://sdo1.krsk.ircgups.ru/">http://sdo1.krsk.ircgups.ru/</a> – Текст: электронный
<b>6.3 Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем (при необходимости)</b>	
<b>6.3.1 Перечень базового программного обеспечения</b>	
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).
<b>6.3.2 Перечень специализированного программного обеспечения</b>	
6.3.2.1	Не используется
<b>6.3.3 Перечень информационных справочных систем</b>	
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 <a href="http://www.gto-normy.ru/">http://www.gto-normy.ru/</a> Режим доступа : из локальной сети.

<b>7 ОПИСАНИЕ МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЙ БАЗЫ, НЕОБХОДИМОЙ ДЛЯ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ПО ДИСЦИПЛИНЕ</b>	
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.

<b>8. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	
Вид учебной деятельности	Организация учебной деятельности обучающегося
Самостоятельная работа	<p>Цели внеаудиторной самостоятельной работы:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- стимулирование познавательного интереса;</li> <li>- закрепление и углубление полученных знаний и навыков;</li> <li>- развитие познавательных способностей и активности студентов, самостоятельности, ответственности и организованности;</li> <li>- подготовка к предстоящим занятиям;</li> <li>- формирования самостоятельности мышления, способностей к саморазвитию, самосовершенствованию и самореализации;</li> <li>- формирование культуры умственного труда и самостоятельности в поиске и приобретении новых знаний и умений, и, в том числе, формирование компетенций.</li> </ul> <p>Традиционные формы самостоятельной работы студентов следующие:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- работа с конспектом лекции, т.е. дополнение конспекта учебным материалом (учебника, учебного пособия, первоисточника, дополнительной литературы, нормативных документов и материалом электронного ресурса и сети Интернет);</li> <li>- чтение текста (учебника, учебного пособия, первоисточника, дополнительной литературы);</li> <li>- конспектирование текста (работа со справочниками, нормативными документами);</li> <li>- составление плана и тезисов ответа;</li> <li>- ответы на контрольные вопросы;</li> <li>- подготовка к внеаудиторной контрольной работе;</li> <li>- подготовка к зачету/к тестированию.</li> </ul>

Зачет	<p>Зачет проводится в форме собеседования по перечню теоретических вопросов (не более двух теоретических) или в форме тестирования. Перечень теоретических вопросов разного уровня сложности 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.</p>
<p>Комплекс учебно-методических материалов по всем видам учебной деятельности, предусмотренным рабочей программой дисциплины, размещен в электронной информационно-образовательной среде КриЖТ ИрГУПС, доступной обучающемуся через его личный кабинет и Электронную библиотеку (ЭБ КриЖТ ИрГУПС) <a href="http://irbis.krsk.irgups.ru">http://irbis.krsk.irgups.ru</a></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:** Способностью 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	Курс изучения дисциплины	Этапы формирования компетенции
ОК-8	Способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Б1.Б.24 Физическая культура и спорт	1	1
		Б1.В.ДВ.01.01 Общая физическая подготовка	1	1
		Б1.В.ДВ.01.02 Спортивные игры	1	1
		Б1.В.ДВ.01.03 Легкая атлетика	1	1
		Б1.В.ДВ.01.04 Гимнастика	1	1
		Б1.В.ДВ.01.05 Фитнес и аэробика	1	1
		Б3.Б.01 Защита выпускной квалификационной работы, включая подготовку к процедуре защиты и процедуру защиты	5	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	Способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	1. Основная гимнастика	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 самосовершенствования 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 роли 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**

№	Курс	Наименование контрольно-оценочного мероприятия	Объект контроля (понятия, тема / раздел дисциплины, компетенция, и т.д.)		Наименование оценочного средства (форма проведения)
1	1	Текущий контроль	Разделы: 1 Основная гимнастика	ОК-8	Внеаудиторная контрольная работа (письменно) и её защита (устно)
2	1	Промежуточная аттестация – зачет	Разделы: 1 Основная гимнастика	ОК-8	Собеседование (устно), тестирование по дисциплине (компьютерные технологии)

**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	Внеаудиторная контрольная работа	Средство проверки умений применять полученные знания для выполнения упражнений и заданий определенного типа по теме или разделу дисциплины. Может быть использовано для оценки знаний, умений, обучающихся	Комплекты контрольных заданий по темам дисциплины
2	Зачет	Средство, позволяющее оценить знания, умения и владения обучающегося по дисциплине. Рекомендуются для оценки знаний, умений и владений навыками обучающихся	Комплект теоретических вопросов и практических заданий к зачету по темам; типовые тестовые задания

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. Правильно выполнил практические задания. 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. С небольшими неточностями выполнил практические задания. 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	Минимальный

	вопросы. Показал удовлетворительные знания в рамках учебного материала. С существенными неточностями выполнил практические задания. 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	
«не зачтено»	Обучающийся при ответе на теоретические вопросы и при выполнении практических заданий продемонстрировал недостаточный уровень знаний и умений при решении задач в рамках учебного материала. 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 внеаудиторная контрольная работа

Шкала оценивания	Критерии оценивания
«зачтено»	Задание выполнено по условию и в соответствии с выбранным вариантом. Обучающийся полностью и правильно выполнил задание КР или допущены не значительные ошибки. Теоретические вопросы раскрыты. При защите ответил на поставленные вопросы полностью или с частичными неточностями. КР оформлена аккуратно и в соответствии с предъявляемыми требованиями.
«не зачтено»	Задание выполнено не по условию и/или по неверному варианту. Обучающийся при ответе на поставленные вопросы продемонстрировал недостаточный уровень знаний и умений. Не раскрыл или неверно раскрыл поставленный теоретический вопрос. При ответах на вопросы в процессе защиты было допущено множество неправильных ответов или ответов, демонстрирующих, что студент не ориентируется в материале

### **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 Типовая внеаудиторная контрольная работа**

Выбор варианта осуществляется по двум последним цифрам номера зачетной книжки.

Ниже приведены образцы типовых вариантов контрольных работ, предусмотренных рабочей программой дисциплины

*Образец типового варианта контрольной работы*

Теоретическая часть и методико-практическая часть – реферативное изложение выбранного варианта контрольной работы.

Раздел № 1 Характеристика гимнастики, ее специфические признаки.

Раздел № 2 Методика обучения движениям под музыку.

Типовые вопросы для защиты контрольной работы

1. Основные задачи гимнастики.
2. Основы методики проведения занятий гимнастикой.
3. Основные принципы обучения в гимнастике.

#### 4. Физическая подготовка гимнаста.

### 3.2 Типовые тестовые задания по дисциплине

Тестирование проводится по окончании и в течение года по завершению изучения дисциплины (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 по дисциплине «Гимнастика»

Компетенция	Тема в соответствии с РПД (с соответствующим номером)	Содержательный элемент	Характеристика содержательного элемента	Количество тестовых заданий, типы ТЗ
ОК-8: Способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	1 Общая гимнастика	1 Подводящие упражнения	Знание	3 – ОТЗ 4 – ЗТЗ
		2 Совершенствование техники	Умения	3 – ОТЗ 4 – ЗТЗ
		3 Специальные упражнения	Действие	3 – ОТЗ 4 – ЗТЗ
	2 Техника выполнения упражнений с использованием спортивного оборудования	1 Специальная подготовка	Знание	3 – ОТЗ 4 – ЗТЗ
		2 Подводящие упражнения	Действия	3 – ОТЗ 4 – ЗТЗ
		3 Специальные упражнения	Умения	3 – ОТЗ 4 – ЗТЗ
	3 Ритмическая гимнастика	1 Подводящие упражнения	Знание	4 – ОТЗ 3 – ЗТЗ
		2 Совершенствование техники	Действия	4 – ОТЗ 3 – ЗТЗ
		3 Специальные упражнения	Умения	4 – ОТЗ 3 – ЗТЗ
	4 Техника выполнения упражнений под музыку	1 Специальная подготовка	Знание	4 – ОТЗ 3 – ЗТЗ
		2 Подводящие упражнения	Действия	4 – ОТЗ 3 – ЗТЗ
		3 Специальные упражнения	Умения	4 – ОТЗ 3 – ЗТЗ

Компетенция	Тема в соответствии с РПД (с соответствующим номером)	Содержательный элемент	Характеристика содержательного элемента	Количество тестовых заданий, типы ТЗ
	5 Атлетическая гимнастика	1 Подводящие упражнения	Знание	3 – ОТЗ 4 – ЗТЗ
		2 Совершенствование техники	Действия	3 – ОТЗ 4 – ЗТЗ
		3 Специальные упражнения	Умения	3 – ОТЗ 4 – ЗТЗ
	6 Техника динамических упражнений	1 Специальная подготовка	Умения	4 – ОТЗ 3 – ЗТЗ
		2 Подводящие упражнения	Действия	4 – ОТЗ 3 – ЗТЗ
		3 Специальные упражнения	Действия	4 – ОТЗ 3 – ЗТЗ
Итого				63 – ЗТЗ 63 - 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 итогового теста,  
предусмотренного рабочей программой дисциплины  
Количество ОТЗ – 10 (50%), ЗТЗ – 10 (50%)  
Норма времени – 45 мин.

**1. Распределите в возрастном показателе формирования и развитие физических качеств у человека:**

- а) гибкость;
- б) быстрота;
- в) сила.

**2. Какое из физических качеств при чрезмерном его развитии отрицательно влияет на гибкость \_\_\_\_\_.**

**3. Частота сердечных сокращений (ЧСС) в минуту в покое составляет \_\_\_\_\_ ударов.**

**4. Способность организма выполнять определенные функции при условии нормального восстановления расходуемых ресурсов в соответствии с суточной периодикой, режимом работы и отдыха это \_\_\_\_\_.**

**5. Выносливость, проявляемая в двигательной деятельности, когда от человека требуется удержать максимальную или субмаксимальную интенсивность работы называется:**

- а) скоростной выносливостью;
- б) силовой выносливостью;
- в) координационной выносливостью;
- г) статической выносливостью.

**6. Под физическими упражнениями понимаются:**

- а) двигательные действия, созданные и применяемые для развития физических качеств, укрепления здоровья и повышения работоспособности человека.
- б) виды двигательных действий, направленные на морфологические и функциональные перестройки организма;
- в) показатели телосложения, здоровья и развития физических качеств;

г) виды двигательных действий, направленные на изменение форм телосложения;

**7. Энергетический расход для человека в ккал (соотнеси):**

а) умственного труда -

б) физического труда -

1) 2700-3000

2) 4300 – 5000

**8. Для студентов Вузов в оздоровительных целях рекомендуются двигательная активность в объеме \_\_\_\_\_ часов в неделю.**

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

а) скорость;

б) настойчивость;

в) упорство;

г) сила.

**10. К специфическим методам физического воспитания относятся:**

а) игровой метод, соревновательный метод, метод строго регламентированного упражнения;

б) методы срочной информации;

в) методы самостоятельной работы, методы контроля и самоконтроля;

г) метод наглядного воздействия, словесный метод.

**11. К специфическим методам физического воспитания относятся:**

а) игровой метод, соревновательный метод, метод строго регламентированного упражнения;

б) методы срочной информации;

в) методы самостоятельной работы, методы контроля и самоконтроля;

г) метод наглядного воздействия, словесный метод.

**12. Двигательные действия –это \_\_\_\_\_, с помощью которых решаются задачи физического воспитания:**

**13. К специфическим методам физического воспитания относятся \_\_\_\_\_ методы.**

**14. Структура тренировочной программы ориентироваться примерно на 90-120 секунд на подход (соотнеси):**

а) 30 сек -

б) 60-90 сек -.

1) на подход;

2) на отдых.

**15. Систематические наблюдения за состоянием своего здоровья, самочувствием, физическим развитием и физической подготовкой и их изменениями под влиянием регулярных занятий упражнениями и спортом – это \_\_\_\_\_.**

**16. При кардиотренировки средняя частота ударов пульса не выше \_\_\_\_\_ ударов.**

**17. Контрольные нормативы по проверке физических качеств (соотнеси):**

а) координация –

б) выносливость –

с) ловкость –

1) кросс 3 000 м;

2) челночный бег 3х10м;

3) передача и ловля баскетбольного мяча;

**18. Мотивация – это...**

- а) потеря смысла жизни;
- б) эмоциональное удовлетворение от выполненного задания, чувство мастерства;
- в) внутренняя побудительная к деятельности сила, поддающаяся внешнему воздействию;
- г) определяющая причина поступков человека, первоисточник и движущая сила его деятельности.

**19. Состояние полного физического, психического (умственного) и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических недостатков это \_\_\_\_\_.**

**20. Для наиболее эффективного развития скоростных качеств человека необходимо поддерживать \_\_\_\_\_ ударов сердца в минуту.**

**3.3 Перечень типовых вопросов к зачету  
(для оценки знаний)**

Тема 1 Общая гимнастика.

- 1 Техника выполнения строевых упражнений.
- 2 Техника выполнения упражнений на координацию.

Тема 2 Техника выполнения упражнений с использованием спортивного оборудования

- 1 Техника выполнения упражнений с использованием спортивного оборудования.
- 2 Подводящие упражнения.

Тема 3 Ритмическая гимнастика.

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

Тема 4 Техника выполнения упражнений под музыку

- 1 Техника выполнения упражнений с использованием музыки.
- 2 Специальные упражнения.

Тема 5 Атлетическая гимнастика

- 1 Техника статических упражнений.
- 2 Техника динамических упражнений.

Тема 6 Техника динамических упражнений

- 1 Техника силовых упражнений.
- 2 Техника выполнения упражнений с использованием спортивного оборудования.

**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
Внеаудиторная контрольная	Контрольная работа для студентов заочной формы обучения, предусмотренная рабочей программой дисциплины, выполняется студентом самостоятельно согласно выбранному

Наименование оценочного средства	Описания процедуры проведения контрольно-оценочного мероприятия и процедуры оценивания результатов обучения
работа	варианту. По итогам выполнения КР, после ее проверки, обучающийся защищает КР. Преподаватель задает не менее 3-х вопросов в рамках заданий, содержащихся в контрольной работе. Варианты контрольных работ обучающиеся получают в начале курса через электронную информационно-образовательную среду КриЖТ ИрГУПС (личный кабинет обучающегося).
Зачет	Зачет для студентов заочной формы обучения проводится в форме собеседования по перечню теоретических вопросов (не более двух теоретических) или в форме тестирования (при этом могут учитываться результаты итогового тестирования по дисциплине). Перечень теоретических вопросов обучающиеся получают в начале курса через электронную информационно-образовательную среду КриЖТ ИрГУПС (личный кабинет обучающегося). Тестирования, предусмотренные рабочей программой дисциплины 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. 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.