

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 – Логистика и менеджмент на транспорте

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  
Часов по учебному плану - 342

Формы промежуточной аттестации, семестр:  
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	
<b>Аудиторная контактная работа по видам учебных занятий</b>	<b>72</b>	<b>72</b>	<b>72</b>	<b>72</b>	<b>54</b>	<b>342</b>
– практические	72	72	72	72	54	342
<b>Итого</b>	<b>72</b>	<b>72</b>	<b>72</b>	<b>72</b>	<b>54</b>	<b>342</b>

КРАСНОЯРСК



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

<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	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
<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.32 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: Способность 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 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
<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	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
<b>Владеть:</b>	
1	системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья

**4 СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ**

Код занятия	Наименование разделов и тем /вид занятия/	Семестр	Часов	Компетенции	Литература
1.0	<b>Раздел 1. Социально-биологические основы физической культуры. Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания. Особенности занятий избранным видов спорта или систем физических упражнений.</b>				
1.1	Социально-биологические основы физической культуры. Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания. Особенности занятий избранным видов спорта или систем физических упражнений.	2	2	ОК-8	6.1.1.1 6.1.1.2 6.1.2.1 6.1.2.3 6.1.3.1
2.0	<b>Раздел 2 Общая физическая подготовка</b>				
2.1	Общая гимнастика /Пр/	2	22	ОК-8	6.1.1.1 6.1.1.2 6.1.2.1 6.1.2.3
2.2	Ритмическая гимнастика /Пр/	2	24	ОК-8	6.1.1.1 6.1.1.2 6.1.2.1 6.1.2.3
2.3	Атлетическая гимнастика /Пр/	2	24	ОК-8	6.1.1.1 6.1.1.2 6.1.2.1 6.1.2.3
2.4	Общая гимнастика /Пр/	3	24	ОК-8	6.1.1.1 6.1.1.2 6.1.2.1 6.1.2.3
2.5	Ритмическая гимнастика /Пр/	3	24	ОК-8	6.1.1.1 6.1.1.2 6.1.2.1 6.1.2.3
2.6	Атлетическая гимнастика /Пр/	3	24	ОК-8	6.1.1.1 6.1.1.2 6.1.2.1 6.1.2.3
2.7	Общая гимнастика /Пр/	4	24	ОК-8	6.1.1.1 6.1.1.2

Код занятия	Наименование разделов и тем /вид занятия/	Семестр	Часов	Компетенции	Литература
					6.1.2.1 6.1.2.3
2.8	Ритмическая гимнастика /Пр/	4	24	ОК-8	6.1.1.1 6.1.1.2 6.1.2.1 6.1.2.3
2.9	Атлетическая гимнастика /Пр/	4	24	ОК-8	6.1.1.1 6.1.1.2 6.1.2.1 6.1.2.3
2.10	Общая гимнастика /Пр/	5	24	ОК-8	6.1.1.1 6.1.1.2 6.1.2.1 6.1.2.3
2.11	Ритмическая гимнастика /Пр/	5	24	ОК-8	6.1.1.1 6.1.1.2 6.1.2.1 6.1.2.3
2.12	Атлетическая гимнастика /Пр/	5	24	ОК-8	6.1.1.1 6.1.1.2 6.1.2.1 6.1.2.3
2.13	Общая гимнастика /Пр/	6	18	ОК-8	6.1.1.1 6.1.1.2 6.1.2.1 6.1.2.3
2.14	Ритмическая гимнастика /Пр/	6	18	ОК-8	6.1.1.1 6.1.1.2 6.1.2.1 6.1.2.3
2.15	Атлетическая гимнастика /Пр/	6	18	ОК-8	6.1.1.1 6.1.1.2 6.1.2.1 6.1.2.3

### 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] - <a href="https://urait.ru/bcode/449973">https://urait.ru/bcode/449973</a>	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] - <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

##### 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] - <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://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=364606">https://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=364606</a>	Красноярск : Сибирский федеральный ун-т, 2014	100 % онлайн
6.1.2.3	Усаков В.И.	Студенту о здоровье и физическом воспитании : учебное пособие [Электронный ресурс] - <a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=441285">http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=441285</a>	Москва ; Берлин : Директ-Медиа, 2016	100 % 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] - <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=8965&amp;S21FMT=briefHTML_ft&amp;USES21ALL=1&amp;S21ALL=%3C%2E%3E%3D796%2F799%2F%D0%A7%2D60%2D865791%3C%2E%3E&amp;FT_PREFIX=KT=&amp;SEARCH_STR1NG=&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=8965&amp;S21FMT=briefHTML_ft&amp;USES21ALL=1&amp;S21ALL=%3C%2E%3E%3D796%2F799%2F%D0%A7%2D60%2D865791%3C%2E%3E&amp;FT_PREFIX=KT=&amp;SEARCH_STR1NG=&amp;S21STN=1&amp;S21REF=10&amp;S21CNR=5&amp;auto_open=4</a>	Красноярск : КриЖТ ИрГУПС, 2013	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: <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://ura.it.ru/">https://ura.it.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://sdo.krsk.irkups.ru/">http://sdo.krsk.irkups.ru/</a> . – 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 №031910002031500013-00 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 <a href="http://www.gto-normy.ru">http://www.gto-normy.ru</a> - 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) <a href="http://irbis.krsk.ircups.ru">http://irbis.krsk.ircups.ru</a></p>	

**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 избранными видами 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 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 социальные 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**

№	Семестр Неделя	Наименование контрольно-оценоч- ного мероприятия	Объект контроля (понятия, тема / раздел дисциплины, компетенция, и т.д.)	Наименование оценочного средства (форма проведения)	
<b>2, 3, 4, 5, 6 семестр</b>					
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 избранным видом 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 избранным видом 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
		1 Танцевальные шаги	Знание	3 – ОТЗ 4 – ЗТЗ
	2 Ритмическая гимнастика	2 Обучение техники ритмических танцев	Умения	3 – ОТЗ 4 – ЗТЗ
		3 Совершенствования техники выполнения ритмических танцев	Действия	3 – ОТЗ 4 – ЗТЗ
		1 Техника базовых упражнений атлетизма с использованием современного оборудования	Знание	4 – ОТЗ 3 – ЗТЗ
	3 Атлетическая гимнастика	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		

### 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 кувьрки	Знание	4 – ОТЗ 3 – ЗТЗ
		2 Обучение техники выполнения упражнений на гимнастической скамье и кувьрков	Умения	4 – ОТЗ 3 – ЗТЗ
		3 Совершенствование техники выполнения упражнений на гимнастической скамье и кувьрков	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.