ФЕДЕРАЛЬНОЕ АГЕНТСТВО ЖЕЛЕЗНОДОРОЖНОГО ТРАНСПОРТА

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Иркутский государственный университет путей сообщения» (ФГБОУ ВО ИрГУПС)

Забайкальский институт железнодорожного транспорта - филиал Федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования «Иркутский государственный университет путей сообщения» (ЗабИЖТ ИрГУПС)

УТВЕРЖДЕНА
приказом ректора
от «28» мая 2018 г. № 418-2

Б1.В.ДВ.01.04 Гимнастика

рабочая программа дисциплины

Специальность – 23.05.06 Строительство железных дорог, мостов и транспортных тоннелей
Специализация – Управление техническим состоянием железнодорожного пути
Квалификация выпускника – инженер путей сообщения
Форма обучения – заочная
Нормативный срок обучения – 6 лет
Кафедра-разработчик программы – Научно-инженерные дисциплины

Общая трудоемкость в з.е.
Часов по учебному плану – 342

Формы промежуточной аттестации на курсе:
зачёт 1

Распределение часов дисциплины на курсе

Курс	1	**Итого**
Вид занятий	Часов по учебному плану	**Часов по учебному плану**
Самостоятельная работа	338	**338**
Зачёт	4	**4**
Итого	**342**	**342**

ЧИТА

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 специальности 23.05.06 Строительство железных дорог, мостов и транспортных тоннелей, утвержденным Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 12.09.2016 № 1160.

Программу составил:
Старший преподаватель А.В. Андреев

Рабочая программа рассмотрена и одобрена для использования в учебном процессе на заседании кафедры «Научно-инженерные дисциплины», протокол от «05» апреля 2018 г. № 9.

Зав. кафедрой, к.п.н., доцент Л.В. Виноградова

СОГЛАСОВАНО

Кафедра «Строительство железных дорог», протокол от «23» мая 2018 г. № 31.

Зав. кафедрой, к.т.н., доцент К.К. Кирпичников

1 ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ	
1.1 Цель освоения дисциплины	
1	формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей профессиональной деятельности
1.2 Задачи освоения дисциплины	
1	понимание социальной роли физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности
2	знание научно-биологических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни
3	формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое самосовершенствование и самовоспитание, потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом
4	овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре
5	обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности, определяющей психофизическую готовность студента к будущей профессии
6	приобретение опыта творческого использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей
1.3 Цель воспитания и задачи воспитательной работы в рамках дисциплины	
Цель – 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 физического воспитания достигается по мере решения в единстве следующих задач: – сохранение и укрепление здоровья обучающихся, содействие поддержанию высокой работоспособности студенческой молодёжи; – 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	

2 МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОПОП	
2.1 Требования к предварительной подготовке обучающегося	
1	Дисциплина Б1.В.ДВ.01.04 «Гимнастика» относится к вариативной части Блока 1 и является дисциплиной по выбору. Изучение дисциплины Б1.В.ДВ.01.04 «Гимнастика» основывается на знаниях обучающихся, полученных при изучении дисциплины Б1.Б.1.43 «Физическая культура и спорт»
2.2 Дисциплины и практики, для которых освоение данной дисциплины необходимо как предшествующее:	
1	Б3.Б.01 «Защита выпускной квалификационной работы, включая подготовку к процедуре защиты и процедуру защиты»

3 ПЕРЕЧЕНЬ ПЛАНИРУЕМЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ, СООТНЕСЕННЫХ С ПЛАНИРУЕМЫМИ РЕЗУЛЬТАТАМИ ОСВОЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ	
ОК-13: владением средствами самостоятельного, методически правильного использования методов физического воспитания и укрепления здоровья, готовность к достижению должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	
Минимальный уровень освоения компетенции	
Знать	социальное значение физической культуры и спорта
Уметь	использовать основные принципы физической культуры для повышения уровня физической подготовленности
Владеть	двигательными навыками на среднем уровне физической подготовленности

Базовый уровень освоения компетенции	
Знать	научно-практические основы физической культуры и здорового образа жизни
Уметь	воспроизводить упражнения, комплексы, технические приемы в опорном прыжке перекладине, акробатике
Владеть	двигательными навыками на хорошем уровне физической подготовленности
Высокий уровень освоения компетенции	
Знать	содержание и направленность различных систем физических упражнений, их оздоровительную и развивающую эффективность
Уметь	методически правильно дозировать физические нагрузки и осуществлять самоконтроль
Владеть	гимнастическими комплексами и приемами на уровне двигательного навыка

В результате освоения дисциплины обучающийся должен

Знать	
1	социальное значение физической культуры и спорта
2	научно-практические основы физической культуры и здорового образа жизни
3	содержание и направленность различных систем физических упражнений, их оздоровительную и развивающую эффективность
Уметь	
1	воспроизводить упражнения, комплексы, технические приемы в опорном прыжке перекладине, акробатике
2	использовать основные принципы физической культуры для повышения уровня физической подготовленности
3	методически правильно дозировать физические нагрузки и осуществлять самоконтроль
Владеть	
1	двигательными навыками на среднем уровне физической и профессионально прикладной физической подготовленности
2	двигательными навыками на хорошем уровне физической и профессионально прикладной физической подготовленности
3	гимнастическими комплексами и приемами на уровне двигательного навыка

4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Код занятия	Наименование разделов и тем /вид занятия/	Курс	Часов	Компетенции	Учебная литература, ресурсы сети
1	**Раздел 1. Строевые и акробатические упражнения**				
1.1	Тема: Характеристика строевых и акробатических упражнений /Ср/	1	28	ОК-13	Л3.1
1.2	Тема: Методические приемы обучения акробатическим упражнениям /Ср/	1	35	ОК-13	Л1.1, Л1.2, Л2.1 Л3.1
1.3	Тема: Средства гимнастики; Гимнастическая терминология /Ср/	1	25	ОК-13	Л1.1, Л1.2, Л2.1, Л3.1
2	**Раздел 2. Опорные прыжки**				
2.1	Тема: Характеристика упражнений; Методические приемы обучения опорным прыжкам /Ср/	1	37	ОК-13	Л1.1, Л1.2, Л2.1, Л3.1
2.2	Тема: Травматизм на занятиях по гимнастике /Ср/	1	28	ОК-13	Л1.1, Л1.2, Л2.1, Л2.2, Л3.1
3	**Раздел 3. Висы и упоры**				
3.1	Тема: Характеристика упражнений; Методические приемы обучения гимнастическим упражнениям на перекладине, кольцах, брусьях /Ср/	1	35	ОК-13	Л1.1, Л1.2, Л2.1, Л3.1

4	**Раздел 4. ОФП и СФП**				
4.1	Тема: Выполнение физических упражнений на развитие общей специальной выносливости /Ср/	1	35	ОК-13	Л1.1, Л1.2, Л2.1, Л3.1
4.2	Тема: Развитие силовых способностей /Ср/	1	35	ОК-13	Л1.1, Л1.2, Л2.1, Л3.1
5	Выполнение контрольной работы	1	80	ОК-13	Л1.1, Л1.2, Л2.1, Л2.2, Л4.1, Л4.2, Л4.3, Э.1,Э.2,Э.3, 6.3.1.1,6.3.3.1.1
5	Форма промежуточной аттестации - зачет	1	4	ОК-13	Л1.1, Л1.2, Л2.1, Л2.2, Л4.1, Л4.2, Л4.3, Э.1,Э.2,Э.3, 6.3.1.1,6.3.3.1.1

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 оформлен в виде приложения № 1 к рабочей программе дисциплины и размещен в электронной информационно-образовательной среде Института, 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
Л1.1	Алаева Л.С., Зябрева Т.И., Клецов К.Г.	Гимнастика: общеразвивающие упражнения: учебное пособие. [Электронный ресурс]: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=483271 (дата обращения:01.06.2021)	Омск :СибГУФК, 2017	100% online
Л1.2	Миронов В.М. , Морозевич-Шилюк Т.А. , Рабиль Г.Б. [и др.]	Гимнастика. Методика преподавания: учебник [Электронный ресурс]: http://znanium.com/catalog/product/925772 (дата обращения:01.06.2021)	Минск : Новое знание - М. : ИНФРА-М, 2018	100% online

6.1.2 Дополнительная литература

	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год издания	Кол-во экз. в библиотеке/ 100% онлайн
Л2.1	Алаева Л.С., Поздеева Е.А.	Средства гимнастики: строевые, общеразвивающие и прикладные упражнения: учебное пособие [Электронный ресурс]: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=483425 (дата обращения:01.06.2021)	Омск :СибГУФК, 2017	100% online

Л2.2	. Черепахин Д.А., Щанкин А.А.	Коррекция нарушений опорно-двигательного аппарата средствами атлетической гимнастики: учебное пособие [Электронный ресурс]: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=362761 (дата обращения:01.06.2021)	Москва ; Берлин : Директ-Медиа,	100% online
6.1.3 Методические разработки				
	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год издания/ Личный кабинет обучающегося	Кол-во экз. в библиотеке/ 100% онлайн
Л3.1	Андреев А.В.	Гимнастика: методические указания на практические занятия и самостоятельную работу студентов по дисциплине «Гимнастика» для студентов очной и заочной формы обучения всех специальностей и направлений подготовки бакалавров [Электронный ресурс]: http://lib.zab.megalink.ru/viewer.pl?book_id=22188.pdf (дата обращения:01.06.2021)	ЗабИЖТ- г. Чита, 2017, Личный кабинет обучающегося	100% online
6.1.4 Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине				
	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год издания/ Личный кабинет обучающегося	Кол-во экз. в библиотеке/ 100% онлайн
Л4.1	Алаева, Л.С., Зябрева Т.И., Клецов К.Г.	Гимнастика: общеразвивающие упражнения : учебное пособие [Электронный ресурс]: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=483271 (дата обращения:01.06.2021)	Омск :СибГУФК, 2017 / Личный кабинет студента	100% online
Л4.2	Андреев А.В.	Гимнастика: методические указания на практические занятия и самостоятельную работу студентов по дисциплине «Гимнастика» для студентов очной и заочной формы обучения всех специальностей и направлений подготовки бакалавров [Электронный ресурс]: http://lib.zab.megalink.ru/viewer.pl?book_id=22188.pdf (дата обращения:01.06.2021)	ЗабИЖТ- г.Чита, 2017 / Личный кабинет студента	100% online
Л4.3	Андреев А.В., Наумов А.И., Астафьев В.С.	Гимнастика: методические указания по выполнению контрольной и самостоятельной работы по дисциплине «Гимнастика» для студентов заочной формы обучения всех специальностей и направлений подготовки [Электронный ресурс]: http://lib.zab.megalink.ru/viewer.pl?book_id=23081.pdf (дата обращения:01.06.2021)	ЗабИЖТ- г.Чита, 2017 / Личный кабинет студента	100% online
6.2 Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»				
Э.1	АСУ Библиотека ЗабИЖТ http://zabizht.ru			
Э.2	ЭБС "Университетская библиотека Online" http://biblioclub.ru/			
Э.3	ЭБС "Знаниум" http://znanium.com/			
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 7 Professional, лицензия № 49156201, государственный контракт от 03.10.2011 г. № 139/53-ОАЭ-11			

6.3.1.2	Microsoft Office 2007 Standard, лицензия № 45777622, государственный контракт от 10.08.2009 г. № 64/17-ОА-09; Microsoft Office 2007 Standard, лицензия № 44718393, государственный контракт от 18.10.2008 г. № 29/32А-08
6.3.2 Перечень специализированного программного обеспечения	
6.3.2.1	Не предусмотрены
6.3.3 Перечень информационных справочных систем	
6.3.3.1	Информационно-справочная система «Гарант»

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

1	Практические занятия по дисциплине «Гимнастика» проводятся по адресам: 672040, Забайкальский край, город Чита, улица Магистральная, дом 11; 672090, Забайкальский край, г. Чита, ул. Бутина, д. 3, корп. 2
2	Учебная аудитория 418 для проведения занятий лекционного типа, семинарского типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации, укомплектованная специализированной мебелью и техническими средствами обучения (ноутбук (переносной), мультимедиапроектор, экран), служащими для представления учебной информации большой аудитории. Для проведения занятий лекционного типа имеются учебно-наглядные пособия (презентации, плакаты, таблицы), обеспечивающие тематические иллюстрации содержания дисциплины
3	Учебная аудитория 416 для проведения занятий лекционного типа, семинарского типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации, укомплектованная специализированной мебелью и техническими средствами обучения (интерактивная доска, электронная указка, интерактивная система, процессор), служащими для представления учебной информации большой аудитории. Для проведения занятий лекционного типа имеются учебно-наглядные пособия (презентации, плакаты, таблицы), обеспечивающие тематические иллюстрации содержания дисциплины
4	Зал. Оснащенность: оборудование (брусья гимнастические мужские, козел гимнастический, кольца гимнастические, конь гимнастический, перекладина гимнастическая универсальная), спортивный инвентарь (маты гимнастические с ручками, палки гимнастические, коврики гимнастические, канат, скакалки гимнастические)
5	Спортивный зал №1. Оснащенность: спортивный инвентарь (мат гимнастический с ручками, кольца гимнастические, конь гимнастический, козел гимнастический, перекладина гимнастическая, турник, брусья гимнастические мужские, шведская стенка, перекладины)
6	Тренажёрный зал №1. Оснащенность: стенды для всех групп мышц, гири, гантели, зеркала
7	Учебная аудитория 419а для проведения занятий семинарского типа, лабораторных работ, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации, укомплектованная специализированной мебелью и техническими средствами обучения (мультимедиапроектор, экран). Оснащенность: компьютеры с подключением к сети «Интернет», обеспеченные доступом в электронную информационно-образовательную среду ЗабИЖТ, учебная мебель
8	Помещения для самостоятельной работы обучающихся оснащены специализированной мебелью и компьютерной техникой, подключенной к информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», и обеспечены доступом в электронную информационно-образовательную среду ЗабИЖТ. Помещения для самостоятельной работы обучающихся: – читальный зал; – учебные залы вычислительной техники 2.11, 2.17
9	Помещение 3.25 для хранения и профилактического обслуживания учебного оборудования. Оснащенность: компьютеры, ручной слесарный инструмент, электротехнический инструмент, принадлежности для пайки, мебель, учебно-наглядные пособия

8 МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ

Вид учебной деятельности	Организация учебной деятельности обучающегося
Практическое занятие	Целью практических занятий является углубление и закрепление теоретических знаний, полученных обучающими в лекционном курсе и в процессе самостоятельного изучения учебного материала, а, следовательно, формирование у них определенных умений и навыков.

	Практические занятия, направленные на укрепление здоровья обучающихся, овладение различными комплексами физических упражнений, приобретение умений совершенствования психофизических способностей. Совершенствования физических качеств: выносливость, ловкость, гибкость, быстрота, сила (с применением спортивного инвентаря). При подготовке к промежуточной аттестации по дисциплине предусматривается выполнение следующих требований: 1. 100% посещения занятий и выполнения заданий преподавателя. 2. Сдача контрольных нормативов по определению физической подготовленности обучающихся (контрольные нормативы).
Самостоятельная работа студентов	Написание контрольной работы по дисциплине предусматривает самостоятельную работу обучающихся в течение всего семестра по материалам рекомендуемых источников (раздел учебно-методического и информационного обеспечения и ресурсов информационно-телекоммуникационной сети). Важно заинтересоваться проблемами изучаемой дисциплины, попытаться стать активным участником управленческого процесса, что предполагает самостоятельную, активную, творческую работу обучающихся. Самостоятельная работа реализуется: 1) непосредственно в процессе аудиторных занятий – на лекциях, практических и семинарских занятиях, при выполнении контрольных работ; 2) в контакте с преподавателем вне рамок расписания – на консультациях по учебным вопросам, в ходе творческих контактов, при ликвидации задолженностей, при выполнении индивидуальных заданий и т.д.; 3) в библиотеке, дома, в общежитии, на кафедре при выполнении обучающимися учебных и творческих задач; 4) при выполнении контрольной работы.
Комплекс учебно-методических материалов по всем видам учебной деятельности, предусмотренным рабочей программой дисциплины, размещен в электронной информационно-образовательной среде ЗабИЖТ, доступной обучающемуся через его личный кабинет.	

Лист регистрации дополнений и изменений рабочей программы дисциплины

№ п/п	Часть текста, подлежавшего изменению в документе			Общее количество страниц		Основание для внесения изменения, № документа	Дата
	№ раздела	№ пункта	№ подпункта	до внесения изменений	после внесения изменений		
1	6	6.1	6.1.1	9	9	Приказ ректора от 31.05.2019 № 378-1	31.05.2019
2	6	6.1	6.1.2	9	9	Приказ ректора от 31.05.2019 № 378-1	31.05.2019
3	6	6.3	6.3.1	9	9	Приказ ректора от 31.05.2019 № 378-1	31.05.2019
4	6	6.3	6.3.3	9	9	Приказ ректора от 31.05.2019 № 378-1	31.05.2019
5	6	6.1	6.1.1	9	9	Приказ ректора от 08.05.2020 № 267-1	08.05.2020
6	6	6.1	6.1.2	9	9	Приказ ректора от 08.05.2020 № 267-1	08.05.2020
7	6	6.3	6.3.3	9	9	Приказ ректора от 08.05.2020 № 267-1	08.05.2020
8	4			9	9	Приказ ректора от 07.06.2021 № 79	07.06.2021
9	6	6.1	6.1.1	9	9	Приказ ректора от 07.06.2021 № 79	07.06.2021
10	6	6.1	6.1.2	9	9	Приказ ректора от 07.06.2021 № 79	07.06.2021
11	6	6.3	6.3.3	9	9	Приказ ректора от 07.06.2021 № 79	07.06.2021
12	7			9	9	Приказ ректора от 07.06.2021 № 79	07.06.2021

Приложение 1 к рабочей программе по дисциплине
Б1.В.ДВ.01.04 Гимнастика
(заочная форма)

ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ
для проведения текущего контроля успеваемости
и промежуточной аттестации по дисциплине

Б1.В.ДВ.01.04 Гимнастика

СОДЕРЖАНИЕ

1 Перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения образовательной программы
2 Описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования, описание шкал оценивания
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
4 Методические материалы, определяющие процедуру оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций

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

Дисциплина «Гимнастика» участвует в формировании компетенции:

ОК-13: Владением средствами самостоятельного, методически правильного использования методов физического воспитания и укрепления здоровья, готовность к достижению должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Таблица траекторий формирования у обучающихся компетенции ОК-13 при освоении образовательной программы

Код компе-тенции	Наименование компетенции	Индекс и наименование дисциплин, практик, участвующих в формировании компетенции	Курс изучения дисциплины	Этапы формирования компетенции
ОК-13	Владением средствами самостоятельного, методически правильного использования методов физического воспитания и укрепления здоровья, готовность к достижению должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Б1.Б.1.43 «Физическая культура и спорт»	1	1
		Б1.В.ДВ.01.01«Общая физическая подготовка»	1	1
		Б1.В.ДВ.01.02 «Легкая атлетика»	1	1
		Б1.В.ДВ.01.03 «Спортивные игры»	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»	А	2

Таблица соответствия уровней освоения компетенции ОК-13 планируемым результатам обучения

Код компе-тенции	Наименование компетенции	Наименования разделов/тем дисциплины	Уровни освоения компетенции	Планируемые результаты обучения (показатели достижения заданного уровня освоения компетенции)
ОК-13	Владением средствами самостоятельного, методически правильного использования методов физического воспитания и укрепления здоровья, готовность к достижению должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Раздел 1. Строевые и акробатические упражнения Раздел 2. Опорные прыжки Раздел 3. Висы и упоры Раздел 4. ОФП и СФП	Минимальный уровень освоения	Знать социальное значение физической культуры и спорта;
				Уметь использовать личный опыт физкультурно-спортивной деятельности для повышения своих функциональных и двигательных возможностей
				Владетькомплексом упражнений, направленных на укрепление здоровья, обучение двигательным действиям и развитие физических качеств
			Базовый уровень освоения	Знать научно-практические основы физической культуры и здорового образа жизни;
				Уметь применять в практической деятельности все формы и средства организации и проведения физкультурно-оздоровительных мероприятий;

				Владеть способами определения дозировки физической нагрузки и направленности физических упражнений.
			Высокий уровень освоения	Понимать социальную роль физической культуры в развитии личности; и подготовке ее к профессиональной деятельности;
				Уметь проводить самостоятельную физическую тренировку и использовать методы самоконтроля за своим физическим состоянием.
				Владеть основами методики составления индивидуальных программ физического самовоспитания с оздоровительной направленностью;

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 курс					
1	1	Текущий контроль	Раздел 1. Строевые и акробатические упражнения	ОК-13	Контрольная работа (письменно)
2	1	Текущий контроль	Раздел 2. Опорные прыжки	ОК-13	Контрольная работа (письменно)
3	1	Текущий контроль	Раздел 3. Висы и упоры	ОК-13	Контрольная работа (письменно)
4	1	Текущий контроль	Раздел 4. ОФП и СФП	ОК-13	Контрольная работа (письменно)
5	1	Промежуточная аттестация- зачет	Раздел 1. Строевые и акробатические упражнения Раздел 2. Опорные прыжки Раздел 3. Висы и упоры Раздел 4. ОФП и СФП	ОК-13	Тестирование (письменно, 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 так же краткая характеристика этих средств приведены в таблице

№	Наименование оценочного средства	Краткая характеристика оценочного средства	Представление оценочного средства в ФОС
1	Тестирование (письменно)	Система стандартизированных заданий, для измерения уровня знаний и умений обучающегося	Фонд тестовых заданий
2	Контрольная работа (КР)	Средство проверки знаний и умений применять полученные знания для выполнения заданий определенного типа по теме или разделу. Может быть использовано для оценки знаний и умений обучающихся	Комплекты контрольных заданий по темам дисциплины
3	Зачет	Вид проверочного испытания (в высшей школе, в спортивных упражнениях и т. п.), а также отметка, удостоверяющая прохождение таких испытаний. Может быть использовано для оценки знаний, умений, навыков и опыта деятельности обучающихся	Перечень теоретических вопросов и выполнение контрольных нормативов по физической подготовке

Критерии и шкалы оценивания компетенций в результате изучения дисциплины при проведении промежуточной аттестации в форме зачета (в конце первого семестра), а также шкала для оценивания уровня освоения компетенций представлена в следующей таблице

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. Показал хорошие умения и владения навыками применения полученных знаний и умений при решении задач в рамках учебного материала.	Базовый
	Обучающийся с существенными неточностями ответил на теоретические вопросы. Показал удовлетворительные знания в рамках учебного материала. С существенными неточностями выполнил практические задания.	Минимальный
«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 шкалы оценивания результатов обучения при проведении текущего контроля успеваемости.

Тест

Оценка	Критерий оценки	Уровень освоения компетенции
«зачтено»	Обучающийся при тестировании набрал 91-100 баллов	Высокий
	Обучающийся при тестировании набрал 76-90 баллов	Базовый
	Обучающийся при тестировании набрал 60-75 баллов	Минимальный
«не зачтено»	Обучающийся при тестировании набрал 0-59 баллов	Компетенция не сформирована

Контрольная работа

Шкала оценивания	Критерии оценивания
«отлично»	Обучающийся полностью и правильно выполнил задания контрольной работы. Показал отличные знания и умения в рамках усвоенного учебного материала. Контрольная работа оформлена аккуратно и в соответствии с предъявляемыми требованиями
«хорошо»	Обучающийся выполнил задания контрольной работы с небольшими неточностями. Показал хорошие знания и умения в рамках усвоенного учебного материала. Есть недостатки в оформлении контрольной работы
«удовлетворительно»	Обучающийся выполнил задания контрольной работы с существенными неточностями. Показал удовлетворительные знания и умения в рамках усвоенного учебного материала. Качество оформления контрольной работы имеет недостаточный уровень
«неудовлетворительно»	Обучающийся не полностью выполнил задания контрольной работы, при этом проявил недостаточный уровень знаний и умений

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 контрольные задания для тестирования

Варианты контрольных заданий для тестирования расположены в электронной информационно-образовательной среде ЗабИЖТ ИрГУПС, доступной обучающимся через его личный кабинет.

Ниже приведен образец типовых вариантов тестовых заданий, предусмотренных рабочей программой.

Образец типового варианта тестового задания

Тестовые задания для оценки знаний

1. Что понимают под выносливостью человека?
   a. Способность пробегать дистанцию более 3 км.
   b. Способность длительно выполнять физическую работу умеренной мощности.
   c. Способность успешно выполнять движения, несмотря на наступающее утомление.

2. Длительное время выполнять упражнения (действия), требующие значительного проявления силы называют:
   1. Силовая выносливость
   2. Общая выносливость
   3. Скоростная выносливость

3. Что понимают под гибкостью человека?
   1. Способность выполнять "шпагат".
   2. Способность выполнять мостик.
   3.Способность выполнять движения с большой амплитудой.

4. Какие упражнения более эффективны для тренировки на гибкость?
   1. Маховые движения с максимальной амплитудой.
   2. Статические положения с максимальной амплитудой.
   3. Пассивные движения с максимальной амплитудой.
   4. Комбинированное применение маховых, статических и пассивных движений с максимальной амплитудой.

5. Какая сила мышц человека имеет решающее значение для выполнения подтягивания в висе на перекладине?
   1. Абсолютная сила мышц.
   2. Статическая сила мышц.
   3. Динамическая сила мышц.
   4. Относительная сила мышц.

6. Как влияют на здоровье анаболические препараты, которые применяются с целью увеличения мышечной массы человека?
   1. Влияют положительно.
   2. Влияют отрицательно.
   3. Никак не влияют.

7. Что понимают под быстротой человека?
   1. Способность человека быстро бегать.
   2. Способность человека выполнять движение за минимальный промежуток 3. времени.
   3. Способность человека быстро реагировать на сигнал.

8. Какие выделяют элементарные формы быстроты?
   1. Время реагирования на сигнал, время одиночного движения и частота движения.
   2. Бег на 20 метров с максимальной скоростью.
   3. Бег на 100 метров с максимальной скоростью.

4. Прыжки с двух ног в длину.

Тестовые задания для оценки умений

1 Какие упражнения более эффективны для тренировки на гибкость?

а) Маховые движения с максимальной амплитудой
б) Статические положения с максимальной амплитудой
в) Пассивные движения с максимальной амплитудой
г) Комбинированное применение маховых, статических и пассивных движений с максимальной амплитудой

2. Отрицательные изменения в организме из-за недостатка движения в организме называются:

а) Гипокинезия
б) Гиподинамия
в) Гипотония

3. Судороги и потеря сознания могут возникнуть при:

а) Низком содержании сахара в крови
б) Высоком содержании сахара в крови
в) От уровня сахара это не зависит

4. Какая сила мышц человека имеет решающее значение для выполнения подтягивания в висе на перекладине?

а) Абсолютная сила мышц
б) Статическая сила мышц
в) Динамическая сила мышц
г) Относительная сила мышц

5. Разница в пульсе при ортостатической пробе составила 10 уд/мин. О чем это свидетельствует?

а) Это реакция на пробу здорового нетренированного человека
б) О хорошей физической тренированности
в) Об отсутствии физической тренированности
г) О переутомлении или заболевании

6. Какова задержка дыхания на вдохе (проба Штанге) у здоровых взрослых людей?

а) 15-30 сек
б) 40-50 сек
в) 1-2,5 мин

Тестовые задания для оценки навыков и (или) опыта деятельности

1. С какой частотой сердечных сокращений (ЧСС) необходимо выполнять упражнения для повышения аэробных возможностей человека?

а) 110-130 уд/мин
б) 130-150 уд/мин
в) 150-180 уд/мин
г) более 180 уд/мин

2. Физические качества – это:

а) индивидуальные особенности, определяющие уровень двигательных возможностей человека
б) врожденные (унаследованные генетически) морфофункциональные качества, благодаря которым возможна физическая активность человека, получающая свое полное проявление в целесообразной двигательной деятельности
в) комплекс различных проявлений человека в определенной двигательной активности
г) комплекс способностей занимающихся физической культурой и спортом, выраженных в конкретных результатах

3. Целью профессионально-прикладной физической подготовки является:
а) формирование физической культуры личности будущего специалиста-профессионала
б) психофизическая готовность и профессиональная физическая пригодность к успешной деятельности
в) формирование знаний, освоение прикладных умений и навыков по определенной профессии
г) содействие физическому совершенствованию спортсменов-профессионалов

4. Двигательные действия (включая их совокупности), которые направлены на реализацию задач физического воспитания, сформированы и организованы по его закономерностям, называются:
а) физическими упражнениями
б) подвижными играми
в) двигательными умениями
г) физическим совершенствованием

3.2 Задания для выполнения контрольной работы

Варианты типовых контрольных заданий для проведения контрольной работы выложены в электронной информационно-образовательной среде ЗабИЖТ ИрГУПС, доступной обучающемуся через его личный кабинет.

Контрольная работа включает 10 вариантов. Выбор варианта определяется по последней цифре номера зачетной книжки обучающегося.

Ниже приведен образец типового задания контрольной работы, предусмотренной рабочей программой дисциплины

1. Гимнастика как средство физического воспитания и её основные задачи.
2. Характеристика групп гимнастических упражнений.
3. Классификация видов гимнастики и характеристика их как средство разностороннего воздействия на занимающихся.
4. Значение и место гимнастики в системе физического воспитания.
5. Происхождение гимнастики и основные закономерности её развития. Возникновение национальных систем гимнастики: немецкой, французской, шведской, сокольской. Гимнастика в России.
6. Развитие гимнастики в СССР и в России после 1991 г.
7. Участие отечественных гимнастов в первенствах Европы, Мира и Олимпийских играх, их роль в укреплении авторитета отечественной гимнастики на международном уровне.
8. Гимнастическая терминология как составляющая системы спортивной терминологии: ее значение и краткая история развития.
9. Требования, предъявляемые к терминологии. Способы образования терминов и правила их применения. Правила сокращенного описания упражнений.
10. Предупреждение травматизма – одно из основных условий успешного обучения гимнастическим упражнениям.

11. Правила оказания первой помощи при типичных травмах. Профилактика травматизма.
12. Страховка и помощь как мера предупреждения травм и метод обучения. Виды страховки и помощи. Основные требования, предъявляемые к страхующему.
13. Особенности страховки и помощи при выполнении акробатических упражнений и упражнений на различных гимнастических снарядах. Обучение приемам страховки и помощи.
14. Плотность занятия. Методы и приемы регулирования функциональной и психической нагрузки занимающихся.
15. Самостоятельные формы занятий гимнастикой (зарядка, выполнение домашних заданий, индивидуальные тренировки), их организация, содержание и методика проведения.
16. Места занятий (залы, площадки) и их оборудование. Гимнастические снаряды массового типа (нестандартное оборудование).
17. Определение, классификация и характеристика общеразвивающих упражнений(ОРУ). Методика составления комплексов ОРУ. Характеристика раздельного (обычного) способа проведения ОРУ.

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
Тестирование (письменно)	Выполнение тестовых заданий осуществляется на практическом занятии письменно, после прохождения раздела программы. Преподаватель на практическом занятии, предшествующем занятию проведения контроля, доводит до обучающихся: тему, количество заданий и время выполнения заданий. Результаты тестирования оформляются студентами самостоятельно и сдаются на проверку преподавателю
Контрольная работа	Контрольная работа (КР), предусмотренная рабочей программой дисциплины, выполняется обучающимися самостоятельно и является формой контроля выполнения самостоятельной работы обучающимся. Вариантов КР по теме десять, выбор варианта описывается в методических рекомендациях. Во время выполнения КР необходимо пользоваться учебниками, справочниками, конспектами лекций, тетрадями для практических занятий. Задания на контрольную работу выдаются преподавателем обучающимся на практических занятиях во время сессии. Обучающийся выполняет КР и сдает во время следующей сессии на проверку преподавателю. Преподаватель проверяет контрольную работу и о результатах информирует обучающегося, в случае необходимости возвращает обучающемуся для доработки.
Зачет	Проведение промежуточной аттестации в форме зачета позволяет сформировать среднюю оценку по дисциплине по результатам текущего контроля. Так как оценочные средства, используемые при текущем контроле, позволяют оценить знания, умения и владения навыками/опытом деятельности обучающихся при освоении дисциплины. Для чего преподаватель находит среднюю оценку уровня сформированности компетенций у обучающегося, как сумму всех полученных оценок деленную на число этих оценок.

Шкала и критерии оценивания компетенций в результате изучения дисциплины при проведении промежуточной аттестации в форме зачета по результатам текущего контроля

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

Если оценка уровня сформированности компетенций обучающегося не соответствует критериям получения зачета, то обучающийся сдает зачет. Зачет проводится в форме доработки контрольной работы, а так же тестовых заданий по теории.