

ФЕДЕРАЛЬНОЕ АГЕНТСТВО ЖЕЛЕЗНОДОРОЖНОГО ТРАНСПОРТА

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

УТВЕРЖДЕНА
приказом ректора
от «25» мая 2018 г. № 414-1

Б1.В.ДВ.01.04 Гимнастика
рабочая программа дисциплины

Специальность – 23.05.03 Подвижной состав железных дорог

Специализация – № 2 Вагоны

Квалификация выпускника – Инженер путей сообщения

Форма обучения – Заочная

Нормативный срок обучения – 6 лет

Кафедра-разработчик программы – Физическая культура и спорт

Общая трудоемкость в з.е. – 0

Формы промежуточной аттестации на курсе:

Часов по учебному плану – 342

зачет 1

Распределение часов дисциплины по курсам

Курс	1	Итого
Вид занятий	Часов по учебному плану	Часов по учебному плану
Аудиторная контактная работа по видам учебных занятий	0	0
Самостоятельная работа	338	338
Зачет	4	4
Итого	342	342

ИРКУТСК



1 ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ	
1.1 Цели освоения дисциплины	
1	обучение и овладение обучающимися специальными знаниями и навыками двигательной активности, развивающими гибкость, выносливость, быстроту и координацию движений, и способствующими успешному освоению технически сложных движений;
2	овладение знаниями о строении и функциях человеческого тела;
3	обучение приемам правильного дыхания;
4	обучение комплексу упражнений, способствующих развитию двигательного аппарата ребенка;
5	развитие темпово-ритмической памяти обучающихся;
6	воспитание организованности, дисциплинированности, четкости, аккуратности.
1.2 Задачи освоения дисциплины	
1	формирование у обучающихся привычки к сознательному изучению движений и освоению знаний, необходимых для дальнейшей работы;
2	развитие способности к анализу двигательной активности и координации своего организма;
3	воспитание важнейших психофизических качеств двигательного аппарата в сочетании с моральными и волевыми качествами личности - силы, выносливости, ловкости, быстроты, координации.

2 МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОПОП	
2.1 Требования к предварительной подготовке обучающегося	
1	Изучение дисциплины «Гимнастика» основывается на знаниях обучающихся, полученных при изучении дисциплины Б1.Б.1.43 «Физической культуры и спорта» и является дисциплиной по выбору
2.2 Дисциплины и практики, для которых изучение 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: умеет владеть средствами самостоятельного, методически правильного использования методов физического воспитания и укрепления здоровья, готов к достижению должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	
Минимальный уровень освоения компетенции	
Знать	демонстрацию движения с помощью рисунков, схем, кино-грамм, модельных эталонов техники
Уметь	определять последовательность двигательных заданий, которая выражается очередностью попыток, подходов, занятий.
Владеть	системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья
Базовый уровень освоения компетенции	
Знать	сравнительное и образное описание деталей техники движения при объяснении и исправлении ошибок
Уметь	чередовать работу и отдых с целью поддержания оптимальной работоспособности и активности.
Владеть	средствами, методами для физического совершенства
Высокий уровень освоения компетенции	
Знать	использование дополнительных сигналов и ориентиров (пространственных, звуковых, тактильных)
Уметь	лучше запоминать движения в стадии его освоения .
Владеть	правильным выполнением строевых и общеразвивающих упражнений

В результате освоения дисциплины обучающийся должен

Знать	
1	Влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек
2	Способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности
3	Правила и способы планирования индивидуальных занятий различной целевой направленности
Уметь	

1.	Выполнять индивидуально подобные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнения атлетической гимнастики
2	Выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации
3	Осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой, применять приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни
Владеть	
1	Системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья
2	Средствами, методами для физического совершенства
3	Приёмами профессионально-прикладной физической подготовки

4 СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Код занятия	Наименование разделов и тем /вид занятия/	Курс	Часы	Код компетенции	Учебная литература, ресурсы сети «Интернет»
	Раздел 1. Основная гимнастика	1			
1.1	Проведение общеразвивающих упражнений без предмета и с предметами. (ср)	1	16	ОК-13	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4 Л2.1 Л2.5 Л2.4 Э1 Э2
1.2	Строевые упражнения (ср)	1	14	ОК-13	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4 Л2.1 Л2.5 Л2.4 Э1 Э2
1.3	Акробатические упражнения (ср)	1	18	ОК-13	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4 Л2.1 Л2.5 Л2.4 Э1 Э2
1.4	Опорные прыжки (ср)	1	10	ОК-13	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4 Л2.1 Л2.5 Л2.4 Э1 Э2
1.5	Упражнения на снарядах(ср)	1	10	ОК-13	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4 Л2.1 Л2.5 Л2.4 Э1 Э2
1.6	Гигиеническая гимнастика (ср)	1	10	ОК-13	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4 Л2.1 Л2.5 Л2.4 Э1 Э2
1.7	Атлетическая гимнастика(ср)	1	16	ОК-13	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4 Л2.1 Л2.5 Л2.4 Э1 Э2
1.8	Ритмическая гимнастика(ср)	1	16	ОК-13	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4 Л2.1 Л2.5 Л2.4 Э1 Э2
1.9	Производственная гимнастика (ср)	1	10	ОК-13	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4 Л2.1 Л2.5 Л2.4 Э1 Э2
1.10	Профессионально-прикладная гимнастика (ср)	1	10	ОК-13	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4 Л2.1 Л2.5 Л2.4 Э1 Э2
1.11	Спортивно-прикладная гимнастика (ср)	1	10	ОК-13	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4 Л2.1 Л2.5 Л2.4 Э1 Э2
1.12	Проведение общеразвивающих	1	16	ОК-13	Л1.1 Л1.2

	упражнений без предмета и с предметами. (ср)				Л1.3 Л1.4 Л2.1 Л2.5 Л2.4 Э1 Э2
1.13	Строевые упражнения(ср)	1	16	ОК-13	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4 Л2.1 Л2.5 Л2.4 Э1 Э2
1.14	Акробатические упражнения(ср)	1	20	ОК-13	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4 Л2.1 Л2.5 Л2.4 Э1 Э2
1.15	Опорные прыжки(ср)	1	10	ОК-13	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4 Л2.1 Л2.5 Л2.4 Э1 Э2
1.16	Упражнения на снарядах(ср)	1	10	ОК-13	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4 Л2.1 Л2.5 Л2.4 Э1 Э2
1.17	Гигиеническая гимнастика(ср)	1	10	ОК-13	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4 Л2.1 Л2.5 Л2.4 Э1 Э2
1.18	Атлетическая гимнастика(ср)	1	10	ОК-13	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4 Л2.1 Л2.5 Л2.4 Э1 Э2
1.19	Ритмическая гимнастика(ср)	1	10	ОК-13	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4 Л2.1 Л2.5 Л2.4 Э1 Э2
1.20	Производственная гимнастика(ср)	1	10	ОК-13	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4 Л2.1 Л2.5 Л2.4 Э1 Э2
1.21	Профессионально-прикладная гимнастика(ср)	1	8	ОК-13	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4 Л2.1 Л2.5 Л2.4 Э1 Э2
1.22	Спортивно-прикладная гимнастика (ср)	1	6	ОК-13	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4 Л2.1 Л2.5 Л2.4 Э1 Э2
1.23	Проведение общеразвивающих упражнений без предмета и с предметами. (ср)	1	8	ОК-13	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4 Л2.1 Л2.5 Л2.4 Э1 Э2
1.24	Строевые упражнения (ср)	1	8	ОК-13	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4 Л2.1 Л2.5 Л2.4 Э1 Э2
1.25	Акробатические упражнения (ср)	1	8	ОК-13	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4 Л2.1 Л2.5 Л2.4 Э1 Э2
1.26	Опорные прыжки (ср)	1	8	ОК-13	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4 Л2.1 Л2.5 Л2.4 Э1 Э2
1.27	Упражнения на снарядах(ср)	1	4	ОК-13	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4 Л2.1 Л2.5

					Л2.4 Э1 Э2
1.28	Гигиеническая гимнастика (ср)	1	6	ОК-13	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4 Л2.1 Л2.5 Л2.4 Э1 Э2
1.29	Атлетическая гимнастика(ср)	1	6	ОК-13	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4 Л2.1 Л2.5 Л2.4 Э1 Э2
1.30	Ритмическая гимнастика(ср)	1	6	ОК-13	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4 Л2.1 Л2.5 Л2.4 Э1 Э2
1.31	Производственная гимнастика (ср)	1	6	ОК-13	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4 Л2.1 Л2.5 Л2.4 Э1 Э2
1.32	Профессионально-прикладная гимнастика (ср)	1	6	ОК-13	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4 Л2.1 Л2.5 Л2.4 Э1 Э2
1.11	Спортивно-прикладная гимнастика (ср)	1	6	ОК-13	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4 Л2.1 Л2.5 Л2.4 Э1 Э2
2.	Зачет	1	4	ОК-13	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4 Л2.1 Л2.5 Л2.4 Э1 Э2

**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 разработан в соответствии с Положением о формировании фондов оценочных средств для проведения текущего контроля успеваемости, промежуточной и государственной итоговой аттестации № П.312000.06.7.188-2017.

Фонд оценочных средств для проведения текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации по дисциплине оформлен в виде приложения № 1 к рабочей программе дисциплины и размещён в электронной информационно-образовательной среде Университета, 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	Холодов Ж.К., Кузнецов В.С.	Теория и методика физической культуры и спорта	М.: Академия 2014 г-480 с.	70
Л1.2	Чеснова Е.Л.	Физическая культура http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=210945	М.:Директор- Медиа 2013	100% онлайн
Л1.3	Чертов Н.В.	Физическая культура студента http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=241131	Ростов-н/Д: Изд-во Южного федерал.ун-	100 % онлайн

			та, 2012	
Л1.4	Говорушкина В.Н., Гришина Г.А., Павличенко А.В., Панасенко А.Н.	Физическая культура	Иркутск: ИрГУПС 2011	941
6.1.2 Дополнительная литература				
	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год издания	Кол-во экз. в библиотеке / 100% онлайн
Л2.1	Ю.И. Евсеев	Физическая культура URL://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=27 1591	Ростов-н/Д 2014	100% онлайн
Л2.2	Попов В. Б.	555 специальных упражнений в подготовке легкоатлетов. http://biblioclub.ru/index.php?page=book_view_re d&book_id=298259	М.: Человек 2012	100% онлайн
Л2.3	Мишенькина В.Ф, Эртман Ю.Н, Ковыршина Е.Ю, Кириченко В.Ф	Волейбол. Баскетбол. Гандбол : Организация и проведение соревнований по спортивным играм http://biblioclub.ru/index.php?page=book_red&id= 429370&sr=1	СибГУФК, 2014	100% онлайн
Л2.4	Голякова Н.Н	Оздоровительная аэробика http://biblioclub.ru/index.php?page=book_red&id= 429370&sr=1	М.: Директ- Медиа 2015	100% онлайн
Л2.5	Сухолозова М. А., Бутакова Е.	Основы теории и методики преподавания гимнастики http://biblioclub.ru/index.php?page=book_red&id= 429357&sr=1	ВГСПУ "Перемена" 2012	100% онлайн
6.1.3 Методические разработки				
	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год издания/ Личный кабинет обучающего я	Кол-во экз. в библиотеке / 100% онлайн
Л3.1	Коробченко А.И	Самоконтроль студентов при занятиях физкультурой и спортом	Иркутск: ИрГУПС 2011	94
Л3.2	Хомяков Г.К., Павличенко А.В., Исмянов В.В.	Развитие силовой выносливости у студентов вузов https://sdo.iriit/modules/info/info_view.php	Иркутск: ИрГУПС 2009	100 % онлайн
6.1.4 Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине				
	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год издания/ Личный кабинет обучающего я	Кол-во экз. в библиотеке / 100% онлайн
Не предусмотрено				
6.2 Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»				
Э.1	сайт библиотеки ИрГУПС: http://irbis.iriit/ntb/			
Э.2	ЭБС « Университетская библиотека онлайн» http://biblioclub.ru/			
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	ОС Microsoft Windows XP Professional, количество – 227, лицензия № 44718499; ОС Microsoft Windows 7 Professional, количество – 100, лицензия № 49379844			

6.3.1.2	Офисный пакет Microsoft Office 2010, количество – 155, Лицензия № 48288083; Libre Office v. 5.2, свободно распространяемое ПО, https://ru.libreoffice.org
6.3.2 Программного обеспечения нет.	
6.3.3 Перечень информационных справочных систем	
6.3.3.1	Консультант Плюс
6.4 Правовые и нормативные документы.	
Не предусмотрено	

7 ОПИСАНИЕ МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЙ БАЗЫ, НЕОБХОДИМОЙ ДЛЯ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ПО ДИСЦИПЛИНЕ	
1	На кафедре «Физическая культура и спорт» по адресу Чернышевского 4: 2 спортивных зала общей физической подготовки - 57,4 кв.м., 56,9 кв.м, оборудованные зеркалами; в роще «Звездочка» на открытом воздухе есть волейбольная, футбольная, баскетбольная площадка. Помещение для хранения и профилактического обслуживания учебного оборудования - каб. 5 (по адресу г. Иркутск, ул. Чернышевского, д 4)

8 МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ	
Вид учебной деятельности	Организация учебной деятельности обучающегося
Реферат	<p>Реферат – краткое письменное изложение материала по определенной теме, выполняется; цель – привить обучающимся навыков самостоятельного поиска и анализа информации, формирования умения подбора и изучения литературных источников, используя при этом дополнительную научную, методическую и периодическую литературу.</p> <p>Реферат – это самостоятельная учебно-исследовательская работа обучающегося, где автор раскрывает суть исследуемой проблемы, приводит различные точки зрения, а также собственные взгляды на нее. Содержание материала должно быть логичным, изложение материала носит проблемно-поисковый характер.</p> <p>Ознакомиться со структурой и оформлением реферата (Положение «Требования к оформлению текстовой и графической документации. Нормоконтроль» № П.420700.05.4.092-2012 в последней редакции).</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.	

Приложение 1 к рабочей программе по дисциплине

Б1.В.ДВ.01.04 «Гимнастика»

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

Фонд оценочных средств для проведения текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации по дисциплине Б1.В.ДВ.01.04 «Гимнастика» разработана в соответствии с ФГОС ВО для специальности 23.05.03 Подвижной состав железных дорог, утвержденным Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.10.2016 г. № 1295 и на основании учебного плана по специальности 23.05.03 Подвижной состав железных дорог, специализация № 2 «Вагоны», утвержденного Учёным советом ИрГУПС от 26.05.2017 г. протокол № 13.

Фонд оценочных средств для проведения текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации по дисциплине Б1.В.ДВ.01.04 «Гимнастика» прошел экспертизу на соответствие требованиям ФГОС для специальности 23.05.03 «Подвижной состав железных дорог» (уровень специалитета), рассмотрен и рекомендован к внедрению на заседании СОП для специальности «Подвижной состав железных дорог» и специализация № 2 «Вагоны»

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 компетенций:

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

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

Код компетенции	Наименование компетенции	Индекс и наименование дисциплин (модулей)/ практик, участвующих в формировании компетенции	Семестр изучения дисциплины	Этапы формирования компетенции
ОК-13	умеет владеть средствами самостоятельного, методически правильного использования методов физического воспитания и укрепления здоровья, готов к достижению должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	Б1.В.ДВ.01.04 «Гимнастика»	2-7	2

Таблица соответствия уровней освоения компетенций ОК-13 планируемыми результатам обучения

Код компетенции	Наименование компетенции	Наименования разделов дисциплины (модуля)/практики	Уровни освоения компетенций	Планируемые результаты обучения (показатели достижения заданного уровня освоения компетенции)
ОК-13	умеет владеть средствами самостоятельного, методически правильного использования методов физического воспитания и укрепления здоровья, готов к достижению должного уровня физической подготовленности для обеспечения	«Гимнастика»	Минимальный уровень	Знать: демонстрацию движения с помощью рисунков, схем, кинограмм, модельных эталонов техники
				Уметь: определять последовательность двигательных заданий, которая выражается очередностью попыток, подходов, занятий.
			Базовый уровень	Владеть: системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья
				Знать: сравнительное и образное описание деталей техники движения при объяснении и исправлении ошибок
				Уметь: чередовать работу и отдых с

	полноценной социальной и профессиональной деятельности.		Высокий уровень	целью поддержания оптимальной работоспособности и активности.
				Владеть: средствами, методами для физического совершенства
				Знать: использование дополнительных сигналов и ориентиров (пространственных, звуковых, тактильных)
				Уметь: лучше запоминать движения в стадии его освоения .
				Владеть: правильным выполнением строевых и общеразвивающих упражнений

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

№	Неделя	Наименование контрольно-оценочного мероприятия	Объект контроля (понятия, тема / раздел дисциплины, компетенция, и т.д.)	Наименование оценочного средства (форма проведения*)
2 семестр				
1.	18	Промежуточная аттестация – зачет	Раздел 1. Основная гимнастика Тема: Проведение общеразвивающих упражнений без предмета и с предметами. Тема: Строевые упражнения. Тема: Акробатические упражнения. Тема: Опорные прыжки Тема: Упражнения на снарядах.	ОК-13 Контрольные нормативы. Посещаемость
3 семестр				
2.	18	Промежуточная аттестация – зачет	Тема: Гигиеническая гимнастика Тема: Атлетическая гимнастика Тема: Ритмическая гимнастика. Тема: Производственная гимнастика. Тема: Профессионально-прикладная гимнастика Тема: Спортивно-прикладная гимнастика	ОК-13 Контрольные нормативы. Посещаемость.
4 семестр				
3.	18	Промежуточная аттестация – зачет	Тема: Проведение общеразвивающих упражнений без предмета и с предметами. Тема: Строевые упражнения Тема: Акробатические упражнения Тема: Опорные прыжки Тема: Упражнения на снарядах	ОК-13 Контрольные нормативы. Посещаемость.
5 семестр				
4.	18	Промежуточная аттестация – зачет	Тема: Гигиеническая гимнастика Тема: Атлетическая гимнастика Тема: Ритмическая гимнастика Тема: Производственная гимнастика Тема: Профессионально-прикладная гимнастика Тема: Спортивно-прикладная гимнастика	ОК-13 Контрольные нормативы. Посещаемость.
6 семестр				
5.	18	Промежуточная аттестация – зачет	Тема: Проведение общеразвивающих упражнений без	ОК-13 Контрольные нормативы.

			предмета и с предметами. Тема: Строевые упражнения. Тема: Акробатические упражнения. Тема: Опорные прыжки. Тема: Упражнения на снарядах		Посещаемость.
7 семестр					
6.	18	Промежуточная аттестация – зачет	Тема: Гигиеническая гимнастика. Тема: Атлетическая гимнастика. Тема: Ритмическая гимнастика. Тема: Производственная гимнастика. Тема: Профессионально-прикладная гимнастика Тема: Спортивно-прикладная гимнастика	ОК-13	Контрольные нормативы. Посещаемость.

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

1	Реферат	Продукт самостоятельной работы обучающегося, представляющий собой краткое изложение в письменном виде полученных результатов теоретического анализа определенной научной (учебно-исследовательской) темы, где автор реферата раскрывает суть исследуемой проблемы, приводит различные точки зрения, а также собственные взгляды на нее. Может быть использовано для оценки знаний и умений обучающихся	Темы рефератов
---	---------	---	----------------

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

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

	удовлетворительные умения и владения навыками применения полученных знаний и умений при решении задач в рамках учебного материала. Допустил много неточностей при ответе на дополнительные вопросы	
«не зачтено»	Обучающийся при ответе на теоретические вопросы и при выполнении практических заданий продемонстрировал недостаточный уровень знаний и умений при решении задач в рамках учебного материала. При ответах на дополнительные вопросы было допущено множество неправильных ответов	Компетенции не сформированы

Критерии и шкалы оценивания результатов обучения при проведении текущего контроля успеваемости

Реферат

Шкала оценивания	Критерии оценивания
«отлично»	Выполнены все требования к написанию и защите реферата: обозначена проблема и обоснована её актуальность, сделан краткий анализ различных точек зрения на рассматриваемую проблему и логично изложена собственная позиция, сформулированы выводы, тема раскрыта полностью, выдержан объём, соблюдены требования к внешнему оформлению, даны правильные ответы на дополнительные вопросы
«хорошо»	Основные требования к реферату и его защите выполнены, но при этом допущены недочёты. В частности, имеются неточности в изложении материала; отсутствует логическая последовательность в суждениях; не выдержан объём реферата; имеются упущения в оформлении; на дополнительные вопросы при защите даны неполные ответы
«удовлетворительно»	Имеются существенные отступления от требований к реферированию. В частности: тема освещена лишь частично; допущены фактические ошибки в содержании реферата или при ответе на дополнительные вопросы; во время защиты отсутствует вывод
«неудовлетворительно»	Тема реферата не раскрыта, обнаруживается существенное непонимание проблемы. Реферат обучающимся не представлен

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 Темы рефератов

1. Различные методы закаливания и их эффективность.
2. Особенности питания людей, занимающихся физической культурой.
3. Основные принципы физического воспитания студентов.
4. Основные требования к спортивной обуви и одежде.
5. Основные требования к спортивной обуви для занятий физическими упражнениями и спортом.
6. Основные требования к составлению суточного режима студента.
7. Профилактика и борьба с курением.
8. Профилактика и борьба с наркотиками.
9. Профилактика и борьба с алкогольными напитками.
10. Гигиена половой жизни и профилактика СПИДа.
11. Основные гигиенические требования к учебно-воспитательному процессу в школе.

- 12.Способы восстановления после трудового дня.
- 13.Методика применения восстановительных гидропроцедур.
- 14.Оздоровительное значение сауны и противопоказания к данной процедуре.
- 15.Значение ультрафиолетового излучения для здоровья человека.
- 16.Применение аэроионизации в профилактике различных заболеваний.
- 17.Влияние климатических факторов на состояние здоровья человека.
- 18.Влияние экологических факторов на здоровье человека.
- 19.Факторы, способствующие возникновению заболеваний верхних дыхательных путей, профилактика данных заболеваний.
- 20.Гиподинамия, ее влияние на здоровье и физическое развитие.
- 21.Значение физических упражнений для профилактики различных заболеваний.
- 22.Рефлексотерапия и ее значение для восстановления после физических нагрузок.
23. Различные виды массажа как средство восстановления после физических нагрузок
- 24.Оздоровительные системы, используемые в настоящее время для сохранения и укрепления здоровья.

**Зачетные нормативы по физической культуре
для студентов основного отделения,
мужчины**

Виды упражнений	Курс	Нормативы				
		5	4	3	2	1
Подтягива-ние на перекладине (раз)	1	12	9	7	5	2
	2	13	10	8	6	3
	3	14	11	9	7	4
Силовой переворот на перекладине в упор (раз)	1	5	4	3	2	1
	2	6	5	4	3	2
	3	7	6	5	4	3
Прыжок в длину с места (см)	1	235	230	225	220	215
	2	240	235	230	225	220
	3	245	240	235	230	225
В висе поднимание ног до касания перекладины (раз)	1	10	9	8	7	6
	2	11	10	9	8	7
	3	12	11	10	9	8
Отжимание (раз)	1	40	38	36	34	32
	2	44	42	40	38	36
	3	46	44	42	40	38
Бег 100м (сек.)	1	13,8	14,0	14,2	14,4	14,6
	2	13,6	13,8	14,0	14,2	14,4
	3	13,4	13,6	13,8	14,0	14,2
Бег 3000м (мин. сек.)	1	12,30	12,45	13,00	13,15	13,30
	2	12,15	12,30	12,45	13,00	13,15
	3	12,00	12,15	12,30	12,45	13,00

Зачетные нормативы по физической культуре
для студентов основного отделения,
женщины

Виды упражнений	Курс	Нормативы				
		5	4	3	2	1
Подтягивание на низкой перекладине	1	12	9	7	5	2
	2	13	10	8	6	3
	3	14	11	9	7	4
Поднимание туловища из положения лежа	1	52	50	48	46	44
	2	54	52	50	48	46
	3	56	54	52	50	48
Прыжок в длину с места	1	175	170	165	160	155
	2	180	175	170	165	160
	3	185	180	175	170	165
Отжимание (девушки от гимнастической скамейки)	1	20	15	12	9	6
	2	22	17	14	11	8
	3	24	19	16	13	10
Бег 100м	1	16,6	17,0	17,4	17,8	18,2
	2	16,4	16,8	17,2	17,6	18,0
	3	16,2	16,6	17,0	17,4	17,8
Бег 2000м	1	10,30	10,45	11,00	11,15	11,30
	2	10,20	10,35	10,50	11,05	11,20
	3	10,10	10,25	10,40	10,55	11,10

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.

Оценка	Характеристики ответа студента
Зачтено	<ul style="list-style-type: none"> - студент глубоко и всесторонне усвоил основы физической культуры и здорового образа жизни; - умело обосновывает и аргументирует предлагаемые способы повышения двигательных способностей; - владеет навыками подбора средств для развития физических качеств, успешно выполняет контрольно-зачетные нормативы; - владеет способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.
Зачтено	<ul style="list-style-type: none"> - студент твердо усвоил тему, грамотно и по существу излагает ее, опираясь на знания основной литературы; - не допускает существенных неточностей; - владеет системой понятий и терминов физической культуры,

	<p>аргументирует ее положения и принципы;</p> <ul style="list-style-type: none"> - владеет способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности. - выполняет контрольно-зачетные нормативы;
Зачтено	<ul style="list-style-type: none"> - допускает несущественные ошибки и неточности; - слабо обосновывает и аргументирует предлагаемые способы повышения двигательных способностей; - частично владеет системой понятий и терминов физической культуры; - владеет способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности. - успешно выполняет контрольно-зачетные нормативы;
Не зачтено	<ul style="list-style-type: none"> - студент не усвоил значительной части основ физической культуры и здорового образа жизни; - допускает существенные ошибки и неточности. - не может обосновывать и аргументировать предлагаемые способы повышения двигательных способностей; - не владеет системой понятий и терминов физической культуры; - владеет способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности. - не выполняет контрольно-зачетные нормативы;

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

Средняя оценка уровня сформированности компетенций по результатам текущего контроля	Оценка
По результатам сдачи контрольно-зачетных нормативов набрать не менее 21 балла. Посещения учебных занятий.	«зачтено»
По результатам сдачи контрольно-зачетных нормативов набрать менее 21 балла. Плохое посещение учебных занятий.	«не зачтено»

