

ФЕДЕРАЛЬНОЕ АГЕНТСТВО ЖЕЛЕЗНОДОРОЖНОГО ТРАНСПОРТА

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

УТВЕРЖДЕНА
приказом ректора
от « 08 » мая 2020 г. №266/1

Б1.В.ДВ.01.04 Гимнастика

рабочая программа дисциплины

Направление подготовки - 38.03.03 Управление персоналом
Профиль подготовки - «Управление персоналом организации»
Программа подготовки - прикладной бакалавриат
Квалификация выпускника - бакалавр
Форма обучения - очная
Нормативный срок обучения - 4 года
Кафедра-разработчик Физическая культура и спорт
программы

Общая трудоемкость в з.е. – 0 Формы промежуточной аттестации в семестрах:
Часов по учебному плану – 342 зачет 2,3,4,5,6

Распределение часов дисциплины по семестрам

Семестр	2,3,4,5,6	Итого
Число недель в семестре	18	
Вид занятий	Часов по учебному плану	Часов по учебному плану
Аудиторная контактная работа по видам учебных занятий	342	342
– практические	342	342
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 «Физической культуры и спорта» и является дисциплиной по выбору.
2.2 Дисциплины и практики, для которых изучение данной дисциплины необходимо как предшествующее	
1.	БЗ.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-8 способностью использовать методы и средства физической культуры 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	чередование работы и отдыха 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.	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.	1. Выполнять индивидуально подобные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнения атлетической гимнастики; 2. Выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации; 3. Осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой, приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни.
Владеть	
1.	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/	Семестр	Часы	Код компетенции	Учебная литература, ресурсы сети «Интернет»
	Раздел 1. Основная гимнастика				
1.1	Проведение общеразвивающих упражнений без предмета и с предметами.	2	16	ОК-8	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4 Л2.1 Л2.5 Л2.4 Э1 Э2
1.2	Строевые упражнения	2	16	ОК-8	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4 Л2.1 Л2.5 Л2.4 Э1 Э2
1.3	Акробатические упражнения	2	20	ОК-8	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4 Л2.1 Л2.5 Л2.4 Э1 Э2
1.4	Опорные прыжки	2	10	ОК-8	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4 Л2.1 Л2.5 Л2.4 Э1 Э2
1.5	Упражнения на снарядах	2	10	ОК-8	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4 Л2.1 Л2.5 Л2.4 Э1 Э2
1.6	Гигиеническая гимнастика	3	10	ОК-8	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4 Л2.1 Л2.5 Л2.4 Э1 Э2
1.7	Атлетическая гимнастика	3	16	ОК-8	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4 Л2.1 Л2.5 Л2.4 Э1 Э2
1.8	Ритмическая гимнастика	3	16	ОК-8	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4 Л2.1 Л2.5 Л2.4 Э1 Э2

1.9	Производственная гимнастика	3	10	ОК-8	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4 Л2.1 Л2.5 Л2.4 Э1 Э2
1.10	Профессионально-прикладная гимнастика	3	10	ОК-8	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4 Л2.1 Л2.5 Л2.4 Э1 Э2
1.11	Спортивно-прикладная гимнастика	3	10	ОК-8	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4 Л2.1 Л2.5 Л2.4 Э1 Э2
1.12	Проведение общеразвивающих упражнений без предмета и с предметами.	4	16	ОК-8	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4 Л2.1 Л2.5 Л2.4 Э1 Э2
1.13	Строевые упражнения	4	16	ОК-8	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4 Л2.1 Л2.5 Л2.4 Э1 Э2
1.14	Акробатические упражнения	4	20	ОК-8	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4 Л2.1 Л2.5 Л2.4 Э1 Э2
1.15	Опорные прыжки	4	10	ОК-8	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4 Л2.1 Л2.5 Л2.4 Э1 Э2
1.16	Упражнения на снарядах	4	10	ОК-8	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4 Л2.1 Л2.5 Л2.4 Э1 Э2
1.17	Гигиеническая гимнастика	5	12	ОК-8	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4 Л2.1 Л2.5 Л2.4 Э1 Э2
1.18	Атлетическая гимнастика	5	12	ОК-8	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4 Л2.1 Л2.5 Л2.4 Э1 Э2
1.19	Ритмическая гимнастика	5	12	ОК-8	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4 Л2.1 Л2.5 Л2.4 Э1 Э2
1.20	Производственная гимнастика	5	12	ОК-8	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4 Л2.1 Л2.5 Л2.4 Э1 Э2
1.21	Профессионально-прикладная гимнастика	5	12	ОК-8	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4 Л2.1 Л2.5 Л2.4 Э1 Э2
1.22	Спортивно-прикладная гимнастика	5	12	ОК-8	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.	6	12	ОК-8	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4 Л2.1 Л2.5 Л2.4 Э1 Э2
1.24	Строевые упражнения	6	10	ОК-8	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4

					Л2.1 Л2.5 Л2.4 Э1 Э2
1.25	Акробатические упражнения	6	10	ОК-8	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4 Л2.1 Л2.5 Л2.4 Э1 Э2
1.26	Опорные прыжки	6	10	ОК-8	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4 Л2.1 Л2.5 Л2.4 Э1 Э2
1.27	Упражнения на снарядах	6	12	ОК-8	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4 Л2.1 Л2.5 Л2.4 Э1 Э2
	Зачет	6		ОК-8	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.	Личный кабинет обучающегося
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 http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=241131	Ростов-н/Д: Изд-во Южного федерал.ун-та, 2012	100 % онлайн
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=271591	Ростов-н/Д 2014	100% онлайн
Л2.2	Попов В. Б.	555 специальных упражнений в подготовке легкоатлетов. http://biblioclub.ru/index.php?page=book_red&id=461395&sr=1	М.: Человек 2012	100% онлайн
Л2.3	Мишенькина В.Ф, Эртман Ю.Н, Ковырина 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&id=426428	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 обучающегося	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., Исмиянов В.В.	Развитие силовой выносливости у студентов вузов	Иркутск: ИрГУПС 2009	Личный кабинет обучающегося
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
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.	<p>Практические занятия проводятся по адресу: г. Иркутск, ул. Чернышевского, д. 4.,12 На кафедре «Физическая культура и спорт» 2 спортивных зала общей физической подготовки - 57,4 кв.м., 56,9 кв.м, оборудованные зеркалами.</p> <p>В роще «Звездочка» на открытом воздухе расположена волейбольная, футбольная, баскетбольная площадка.</p> <p>Помещение для хранения и профилактического обслуживания учебного оборудования – каб. 5 (по адресу г. Иркутск, ул. Чернышевского, д. 4)</p>
----	--

**8 МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ
ДИСЦИПЛИНЫ**

Вид учебной деятельности	Организация учебной деятельности обучающегося
Практические	<p>Практическое занятие - это форма организации учебного процесса, предполагающая выполнение студентами по заданию и под руководством преподавателя одной или нескольких практических работ. И если на лекции основное внимание студентов сосредоточивается на разъяснении теории конкретной учебной дисциплины, то практические занятия служат для обучения методам ее применения. Как правило, практические занятия ведутся параллельно с чтением основных курсов. Главной их целью является усвоение метода использования теории, приобретение практических умений, необходимых для изучения последующих дисциплин. Цель практических занятий - углублять, расширять, детализировать знания, полученные на лекции, в обобщенной форме и содействовать выработке навыков профессиональной деятельности. Она должна быть ясна не только педагогу, но и студентам.</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.</p>	

Приложение 1 к рабочей программе по дисциплине

Б1.В.ДВ.01.04 «Гимнастика»

ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

**для проведения текущего контроля успеваемости
и промежуточной аттестации по дисциплине**

Б1.В.ДВ.01.04 «Гимнастика»

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

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

Дисциплина «Гимнастика» участвует в формировании компетенций:

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

Таблица траекторий формирования у обучающихся компетенций ОК-8 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-8	способностью	Б1.В.ДВ.01.04 «Гимнастика»	2-6	2

	использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности			
--	---	--	--	--

**Таблица соответствия уровней освоения компетенций ОК-8
планируемым результатам обучения**

Код компетенции	Наименование компетенции	Наименования разделов дисциплины (модуля)/практики	Уровни освоения компетенций	Планируемые результаты обучения (показатели достижения заданного уровня освоения компетенции)
ОК-8	способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	«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.
				Владеть: системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья
			Базовый уровень	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	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-8 Контрольные нормативы.
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-8 Контрольные нормативы.
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-8 Контрольные нормативы.
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-8 Контрольные нормативы.
6 семестр				
5.	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-8 Контрольные нормативы.

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 заносятся преподавателем в журнал и учитываются в виде средней оценки при проведении промежуточной аттестации

Для оценивания результатов обучения используется четырехбалльная шкала: «отлично», «хорошо», «удовлетворительно», «неудовлетворительно».

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
Текущий контроль успеваемости			
1	Контрольные нормативы	Оценочные средства, позволяющие включить обучающихся в процесс обсуждения спорного вопроса, проблемы, развить исследовательские, познавательные умения и способности, творческой инициативы, а также оценить их умение аргументировать собственную точку зрения.	Нормативы
Промежуточная аттестация			
	зачет	Средство, позволяющее оценить знания, умения, навыков и (или) опыта деятельности обучающегося по дисциплине. Может быть использовано для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности обучающихся	Контрольные нормативы

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»	По результатам сдачи контрольно-зачетных нормативов набрать не менее 32 балла. Посещения учебных занятий.	Высокий
	По результатам сдачи контрольно-зачетных нормативов набрать не менее 28 балла. Посещения учебных занятий	Базовый
	По результатам сдачи контрольно-зачетных нормативов набрать не менее 21 балла. Посещения учебных занятий	Минимальный
«не зачтено»	По результатам сдачи контрольно-зачетных нормативов набрать менее 21 балла. Плохое посещение	Компетенции не сформированы

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

Зачетные нормативы по физической культуре
для обучающихся 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 обучающихся 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

