

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 – 23.03.03 Эксплуатация транспортно-технологических систем и комплексов

Профиль подготовки – Сервисное обслуживание транспортно-технологических систем и комплексов

Программа подготовки – прикладной бакалавриат

Квалификация выпускника – бакалавр

Форма обучения – очная

Нормативный срок обучения – 4 года

Кафедра-разработчик программы – Физическая культура и спорт

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                      | 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 | 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>              |

ИРКУТСК

| <b>1 ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ</b>   |   |
|--|---|
| <b>1.1 Цели освоения дисциплины</b>  |   |
| 1.   | обучение и овладение студентами 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 студента;   |
| 5.   | развитие темпово-ритмической памяти студентов;  |
| 6.   | воспитание организованности, дисциплинированности, четкости, аккуратности.  |
| <b>1.2 Задачи освоения дисциплины</b>  |   |
| 1.   | формирование у студентов 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>  |   |
| Профессионально-трудовое воспитание обучающихся  |   |
| Цель профессионально-трудового воспитания – формирование у обучающихся осознанной профессиональной ориентации, понимания общественного смысла труда и значимости его для себя лично, ответственного, сознательного и творческого отношения к будущей деятельности, профессиональной этики, способности предвидеть изменения, которые могут возникнуть в профессиональной деятельности, и умению работать в изменённых, вновь созданных условиях труда.<br>Цель достигается по мере решения в единстве следующих задач:<br>– формирование сознательного отношения к выбранной профессии;<br>– воспитание чести, гордости, любви к профессии, сознательного отношения к профессиональному долгу, понимаемому как личная ответственность и обязанность;<br>– формирование психологи профессионала;<br>– формирование профессиональной культуры, этики профессионального общения;<br>– формирование социальной компетентности и другие задачи, связанные с имиджем профессии и авторитетом транспортной отрасли. |   |

| <b>2 МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОПОП</b>   |  |
|--|--|
| <b>2.1 Требования к предварительной подготовке обучающегося</b>  |  |
| 1.   | Изучение дисциплины «Гимнастика» основывается на знаниях обучающихся, полученных при изучении «Физической культуры и спорта» и является дисциплиной по выбору. |
| <b>2.2 Дисциплины и практики, для которых изучение данной дисциплины необходимо как предшествующее</b> |  |
| 1.   | БЗ.Б.01 Защита выпускной квалификационной работы, включая подготовку к процедуре защиты и процедуру защиты   |

| <b>3 ПЕРЕЧЕНЬ ПЛАНИРУЕМЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ, СООТНЕСЕННЫХ С ПЛАНИРУЕМЫМИ РЕЗУЛЬТАТАМИ ОСВОЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ</b> |  |
|---|--|
| ОК-8 способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности   |  |
| <b>Минимальный уровень освоения компетенции</b>   |  |
| Знать   | способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности |

|   |  |
|---|--|
| Уметь                                       | выполнять индивидуально подобные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнения атлетической гимнастики |
| Владеть                                     | системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья  |
| <b>Базовый уровень освоения компетенции</b> |  |
| Знать                                       | влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек   |
| Уметь                                       | выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации   |
| Владеть                                     | приёмами профессионально прикладной физической подготовки  |
| <b>Высокий уровень освоения компетенции</b> |  |
| Знать                                       | правила и способы планирования индивидуальных занятий различной целевой направленности   |
| Уметь                                       | преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения   |
| Владеть                                     | правилами планирования индивидуальных занятий  |

**В результате освоения дисциплины обучающийся должен**

|                |   |
|----------------|---|
| <b>Знать</b>   |   |
| 1.             | Влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;   |
| 2.             | Способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;   |
| 3.             | Правила и способы планирования индивидуальных занятий различной целевой направленности.   |
| <b>Уметь</b>   |   |
| 1.             | Выполнять индивидуально подобные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнения атлетической гимнастики; |
| 2.             | Выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;   |
| 3.             | Преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения.   |
| <b>Владеть</b> |   |
| 1.             | Системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья;  |
| 2.             | Средствами, методами для физического совершенства;  |
| 3.             | Приёмами профессионально прикладной физической подготовки.  |

**4 СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ**

| Код занятия | Наименование разделов и тем /вид занятия/                          | 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 Л.1.2<br>Л1.3 Л1.4<br>Л2.1 Л2.5<br>Л2.4 Э1 Э2 |
| 1.2         | Строевые упражнения  | 2       | 16   | ОК-8            | Л1.1 Л.1.2<br>Л1.3 Л1.4<br>Л2.1 Л2.5<br>Л2.4 Э1 Э2 |
| 1.3         | Акробатические упражнения  | 2       | 20   | ОК-8            | Л1.1 Л.1.2<br>Л1.3 Л1.4<br>Л2.1 Л2.5<br>Л2.4 Э1 Э2 |
| 1.4         | Опорные прыжки   | 2       | 10   | ОК-8            | Л1.1 Л.1.2<br>Л1.3 Л1.4<br>Л2.1 Л2.5               |

|      |  |   |    |      |   |
|------|--|---|----|------|---|
|      |  |   |    |      | Л2.4 Э1 Э2  |
| 1.5  | Упражнения на снарядах   | 2 | 10 | ОК-8 | Л1.1 Л1.2<br>Л1.3 Л1.4<br>Л2.1 Л2.5<br>Л2.4 Э1 Э2 |
|      | Зачет  | 2 |    | ОК-8 | Л1.1 Л1.2<br>Л1.3 Л1.4<br>Л2.1 Л2.5<br>Л2.4 Э1 Э2 |
| 1.6  | Гигиеническая гимнастика   | 3 | 10 | ОК-8 | Л1.1 Л1.2<br>Л1.3 Л1.4<br>Л2.1 Л2.5<br>Л2.4 Э1 Э2 |
| 1.7  | Атлетическая гимнастика  | 3 | 16 | ОК-8 | Л1.1 Л1.2<br>Л1.3 Л1.4<br>Л2.1 Л2.5<br>Л2.4 Э1 Э2 |
| 1.8  | Ритмическая гимнастика   | 3 | 16 | ОК-8 | Л1.1 Л1.2<br>Л1.3 Л1.4<br>Л2.1 Л2.5<br>Л2.4 Э1 Э2 |
| 1.9  | Производственная гимнастика  | 3 | 10 | ОК-8 | Л1.1 Л1.2<br>Л1.3 Л1.4<br>Л2.1 Л2.5<br>Л2.4 Э1 Э2 |
| 1.10 | Профессионально-прикладная гимнастика                              | 3 | 10 | ОК-8 | Л1.1 Л1.2<br>Л1.3 Л1.4<br>Л2.1 Л2.5<br>Л2.4 Э1 Э2 |
| 1.11 | Спортивно-прикладная гимнастика                                    | 3 | 10 | ОК-8 | Л1.1 Л1.2<br>Л1.3 Л1.4<br>Л2.1 Л2.5<br>Л2.4 Э1 Э2 |
|      | Зачет  | 3 |    | ОК-8 | Л1.1 Л1.2<br>Л1.3 Л1.4<br>Л2.1 Л2.5<br>Л2.4 Э1 Э2 |
| 1.12 | Проведение общеразвивающих упражнений без предмета и с предметами. | 4 | 16 | ОК-8 | Л1.1 Л1.2<br>Л1.3 Л1.4<br>Л2.1 Л2.5<br>Л2.4 Э1 Э2 |
| 1.13 | Строевые упражнения  | 4 | 16 | ОК-8 | Л1.1 Л1.2<br>Л1.3 Л1.4<br>Л2.1 Л2.5<br>Л2.4 Э1 Э2 |
| 1.14 | Акробатические упражнения  | 4 | 20 | ОК-8 | Л1.1 Л1.2<br>Л1.3 Л1.4<br>Л2.1 Л2.5<br>Л2.4 Э1 Э2 |
| 1.15 | Опорные прыжки   | 4 | 10 | ОК-8 | Л1.1 Л1.2<br>Л1.3 Л1.4<br>Л2.1 Л2.5<br>Л2.4 Э1 Э2 |
| 1.16 | Упражнения на снарядах   | 4 | 10 | ОК-8 | Л1.1 Л1.2<br>Л1.3 Л1.4<br>Л2.1 Л2.5<br>Л2.4 Э1 Э2 |
|      | Зачет  | 4 |    | ОК-8 | Л1.1 Л1.2<br>Л1.3 Л1.4<br>Л2.1 Л2.5<br>Л2.4 Э1 Э2 |
| 1.17 | Гигиеническая гимнастика   | 5 | 12 | ОК-8 | Л1.1 Л1.2   |

|      |  |   |    |      |   |
|------|--|---|----|------|---|
|      |  |   |    |      | Л1.3 Л1.4<br>Л2.1 Л2.5<br>Л2.4 Э1 Э2              |
| 1.18 | Атлетическая гимнастика  | 5 | 12 | ОК-8 | Л1.1 Л1.2<br>Л1.3 Л1.4<br>Л2.1 Л2.5<br>Л2.4 Э1 Э2 |
| 1.19 | Ритмическая гимнастика   | 5 | 12 | ОК-8 | Л1.1 Л1.2<br>Л1.3 Л1.4<br>Л2.1 Л2.5<br>Л2.4 Э1 Э2 |
| 1.20 | Производственная гимнастика  | 5 | 12 | ОК-8 | Л1.1 Л1.2<br>Л1.3 Л1.4<br>Л2.1 Л2.5<br>Л2.4 Э1 Э2 |
| 1.21 | Профессионально-прикладная гимнастика                              | 5 | 12 | ОК-8 | Л1.1 Л1.2<br>Л1.3 Л1.4<br>Л2.1 Л2.5<br>Л2.4 Э1 Э2 |
| 1.22 | Спортивно-прикладная гимнастика                                    | 5 | 12 | ОК-8 | Л1.1 Л1.2<br>Л1.3 Л1.4<br>Л2.1 Л2.5<br>Л2.4 Э1 Э2 |
|      | Зачет  | 5 |    | ОК-8 | Л1.1 Л1.2<br>Л1.3 Л1.4<br>Л2.1 Л2.5<br>Л2.4 Э1 Э2 |
| 1.23 | Проведение общеразвивающих упражнений без предмета и с предметами. | 6 | 12 | ОК-8 | Л1.1 Л1.2<br>Л1.3 Л1.4<br>Л2.1 Л2.5<br>Л2.4 Э1 Э2 |
| 1.24 | Строевые упражнения  | 6 | 10 | ОК-8 | Л1.1 Л1.2<br>Л1.3 Л1.4<br>Л2.1 Л2.5<br>Л2.4 Э1 Э2 |
| 1.25 | Акробатические упражнения  | 6 | 10 | ОК-8 | Л1.1 Л1.2<br>Л1.3 Л1.4<br>Л2.1 Л2.5<br>Л2.4 Э1 Э2 |
| 1.26 | Опорные прыжки   | 6 | 10 | ОК-8 | Л1.1 Л1.2<br>Л1.3 Л1.4<br>Л2.1 Л2.5<br>Л2.4 Э1 Э2 |
| 1.27 | Упражнения на снарядах   | 6 | 12 | ОК-8 | Л1.1 Л1.2<br>Л1.3 Л1.4<br>Л2.1 Л2.5<br>Л2.4 Э1 Э2 |
|      | Зачет  | 6 |    | ОК-8 | Л1.1 Л1.2<br>Л1.3 Л1.4<br>Л2.1 Л2.5<br>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.

| <b>6 УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ</b> |  |   |  |   |
|---|--|---|--|---|
| <b>ДИСЦИПЛИНЫ</b>   |  |   |  |   |
| <b>6.1 Учебная литература</b>                             |  |   |  |   |
| <b>6.1.1 Основная литература</b>                          |  |   |  |   |
|   | Авторы,<br>составители   | Заглавие  | Издательство,<br>год издания                                     | Кол-во экз.<br>в<br>библиотеке<br>/<br>100%<br>онлайн |
| Л1.1  | Холодов Ж.К.,<br>Кузнецов В.С.   | Теория и методика физической культуры и спорта  | М.: Академия<br>2014 г-480 с.                                    | 70  |
| Л1.2  | Чеснова Е.Л.   | Физическая культура<br><a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=210945">http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=210945</a>  | М.: Директор-<br>Медиа 2013                                      | 100%<br>онлайн  |
| Л1.3  | Чертов Н.В.  | Физическая культура<br><a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=241131">http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=241131</a>  | Ростов-н/Д:<br>Изд-во<br>Южного<br>федерал. ун-<br>та, 2012      | 100 %<br>онлайн                                       |
| Л1.4  | Говорушкина В.Н.,<br>Гришина Г.А.,<br>Павличенко А.В.,<br>Панасенко А.Н. | Физическая культура   | Иркутск:<br>ИрГУПС 2011  | 941   |
| <b>6.1.2 Дополнительная литература</b>                    |  |   |  |   |
|   | Авторы,<br>составители   | Заглавие  | Издательство,<br>год издания                                     | Кол-во экз.<br>в<br>библиотеке<br>/<br>100%<br>онлайн |
| Л2.1  | Ю.И. Евсеев  | Физическая культура<br><a href="URL://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=271591">URL://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=271591</a>  | Ростов-н/Д<br>2014   | 100%<br>онлайн  |
| Л2.2  | Попов В. Б.  | 555 специальных упражнений в подготовке легкоатлетов.<br><a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book_view_red&amp;book_id=298259">http://biblioclub.ru/index.php?page=book_view_red&amp;book_id=298259</a>                                  | М.: Человек<br>2012  | 100%<br>онлайн  |
| Л2.3  | Мишенькина В.Ф,<br>Эртман Ю.Н,<br>Ковыршина Е.Ю,<br>Кириченко В.Ф        | Волейбол. Баскетбол. Гандбол : Организация и проведение соревнований по спортивным играм<br><a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book_red&amp;id=429370&amp;sr=1">http://biblioclub.ru/index.php?page=book_red&amp;id=429370&amp;sr=1</a> | СибГУФК,<br>2014   | 100%<br>онлайн  |
| Л2.4  | Голякова Н.Н   | Оздоровительная аэробика<br><a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book_red&amp;id=429370&amp;sr=1">http://biblioclub.ru/index.php?page=book_red&amp;id=429370&amp;sr=1</a>   | М.: Директ-<br>Медиа 2015  | 100%<br>онлайн  |
| Л2.5  | Сухолозова М. А.,<br>Бутакова Е.   | Основы теории и методики преподавания гимнастики<br><a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book_red&amp;id=429357&amp;sr=1">http://biblioclub.ru/index.php?page=book_red&amp;id=429357&amp;sr=1</a>   | ВГСПУ<br>"Перемена"<br>2012                                      | 100%<br>онлайн  |
| <b>6.1.3 Методические разработки</b>                      |  |   |  |   |
|   | Авторы,<br>составители   | Заглавие  | Издательство,<br>год издания/<br>Личный<br>кабинет<br>обучающего | Кол-во экз.<br>в<br>библиотеке<br>/<br>100%           |

|  |  |  |  |  |
|--|--|--|--|--|
|  |  |  | я  | онлайн                                 |
| ЛЗ.1   | Коробченко А.И   | Самоконтроль студентов при занятиях физкультурой и спортом   | Иркутск:<br>ИрГУПС 2011                                      | 94                                     |
| ЛЗ.2   | Хомяков Г.К.,<br>Павличенко А.В.,<br>Исмиянов В.В.   | Развитие силовой выносливости у студентов вузов<br><a href="https://sdo.iriit/modules/info/info_view.php">https://sdo.iriit/modules/info/info_view.php</a> | Иркутск:<br>ИрГУПС 2009                                      | 100 %<br>онлайн                        |
| <b>6.1.4 Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине</b>  |  |  |  |  |
|  | Авторы,<br>составители   | Заглавие   | Издательство,<br>год издания/<br>Личный кабинет обучающегося | Кол-во экз. в библиотеке / 100% онлайн |
| Не предусмотрено   |  |  |  |  |
| <b>6.2 Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»</b>  |  |  |  |  |
| Э.1  | сайт библиотеки ИрГУПС: <a href="http://irbis.iriit/ntb/">http://irbis.iriit/ntb/</a>  |  |  |  |
| Э.2  | ЭБС « Университетская библиотека онлайн» <a href="http://biblioclub.ru/">http://biblioclub.ru/</a>   |  |  |  |
| <b>6.3 Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем (при необходимости)</b> |  |  |  |  |
| <b>6.3.1 Перечень базового программного обеспечения</b>  |  |  |  |  |
| 6.3.1.1  | 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, <a href="https://ru.libreoffice.org">https://ru.libreoffice.org</a> |  |  |  |
| <b>6.3.2 Программного обеспечения нет.</b>   |  |  |  |  |
| <b>6.3.3 Перечень информационных справочных систем</b>   |  |  |  |  |
| 6.3.3.1  | Консультант Плюс   |  |  |  |
| <b>6.4 Правовые и нормативные документы</b>  |  |  |  |  |
| 6.4.1  | Не предусмотрено   |  |  |  |

|   |   |
|---|---|
| <b>7 ОПИСАНИЕ МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЙ БАЗЫ, НЕОБХОДИМОЙ ДЛЯ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ПО ДИСЦИПЛИНЕ</b> |   |
| 1.  | <p>Практические занятия проводятся по адресу: г. Иркутск, ул. Чернышевского, д. 4,12<br/>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> |

|   |  |
|---|--|
| <b>8 МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ</b> |  |
| 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> |

Комплекс учебно-методических материалов по всем видам учебной деятельности, предусмотренным рабочей программой дисциплины (модуля), 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 рассмотрен и одобрен на заседании кафедры «Физическая культура и спорт» \_\_.\_\_.20\_\_ г., протокол № \_\_.

# 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 использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности | Б1.В.ДВ.01.04 «Гимнастика»   | 2-6                         | 2                              |

**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 |  |
|  |  |  | Знать: использование дополнительных                        |  |

|  |  |  |                 |   |
|--|--|--|-----------------|---|
|  |  |  | Высокий уровень | 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*) |
|------------------|--------|--|--|--|
| <b>2 семестр</b> |        |  |  |  |
| 1.               | 18     | Промежуточная аттестация – зачет               | Раздел 1. Основная гимнастика<br>Тема: Проведение общеразвивающих упражнений без предмета и с предметами.<br>Тема: Строевые упражнения.<br>Тема: Акробатические упражнения.<br>Тема: Опорные прыжки<br>Тема: Упражнения на снарядах. | ОК-8<br><br>Контрольные нормативы.                   |
| <b>3 семестр</b> |        |  |  |  |
| 2.               | 18     | Промежуточная аттестация – зачет               | Тема: Гигиеническая гимнастика<br>Тема: Атлетическая гимнастика<br>Тема: Ритмическая гимнастика.<br>Тема: Производственная гимнастика.<br>Тема: Профессионально-прикладная гимнастика<br>Тема: Спортивно-прикладная гимнастика       | ОК-8<br><br>Контрольные нормативы.                   |
| <b>4 семестр</b> |        |  |  |  |
| 3.               | 18     | Промежуточная аттестация – зачет               | Тема: Проведение общеразвивающих упражнений без предмета и с предметами.<br>Тема: Строевые упражнения<br>Тема: Акробатические упражнения<br>Тема: Опорные прыжки<br>Тема: Упражнения на снарядах                                     | ОК-8<br><br>Контрольные нормативы.                   |
| <b>5 семестр</b> |        |  |  |  |
| 4.               | 18     | Промежуточная аттестация – зачет               | Тема: Гигиеническая гимнастика<br>Тема: Атлетическая гимнастика<br>Тема: Ритмическая гимнастика<br>Тема: Производственная гимнастика<br>Тема: Профессионально-прикладная гимнастика<br>Тема: Спортивно-прикладная гимнастика         | ОК-8<br><br>Контрольные нормативы.                   |
| <b>6 семестр</b> |        |  |  |  |
| 5.               | 18     | Промежуточная аттестация – зачет               | Тема: Проведение общеразвивающих упражнений без предмета и с предметами.<br>Тема: Строевые упражнения.<br>Тема: Акробатические упражнения.<br>Тема: Опорные прыжки.<br>Тема: Упражнения на снарядах                                  | ОК-8<br><br>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 |
|--------------------------------------|----------------------------------|--|---|
| <b>Текущий контроль успеваемости</b> |                                  |  |   |
| 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                               |
| <b>Промежуточная аттестация</b>      |                                  |  |   |
|                                      | зачет                            | Средство, позволяющее оценить знания, умения, навыков и (или) опыта деятельности обучающегося по дисциплине.<br>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.<br>Посещения учебных занятий. | Высокий                      |
|                  | По результатам сдачи контрольно-зачетных нормативов набрать не менее 28 балла.<br>Посещения учебных занятий  | Базовый                      |
|                  | По результатам сдачи контрольно-зачетных нормативов набрать не менее 21 балла.                               | Минимальный                  |

|              |  |                             |
|--------------|--|-----------------------------|
|              | Посещения учебных занятий  |                             |
| «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     |
| Подтягивание 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 |

|   |   | 5     | 4     | 3     | 2     | 1     |
|---|---|-------|-------|-------|-------|-------|
| <b>Подтягивание<br/>на низкой<br/>перекладине</b>                 | 1 | 12    | 9     | 7     | 5     | 2     |
|   | 2 | 13    | 10    | 8     | 6     | 3     |
|   | 3 | 14    | 11    | 9     | 7     | 4     |
| <b>Поднимание<br/>туловища из<br/>положения<br/>лежа</b>          | 1 | 52    | 50    | 48    | 46    | 44    |
|   | 2 | 54    | 52    | 50    | 48    | 46    |
|   | 3 | 56    | 54    | 52    | 50    | 48    |
| <b>Прыжок в<br/>длину<br/>с места</b>                             | 1 | 175   | 170   | 165   | 160   | 155   |
|   | 2 | 180   | 175   | 170   | 165   | 160   |
|   | 3 | 185   | 180   | 175   | 170   | 165   |
| <b>Отжимание<br/>(девушки от<br/>гимнастической<br/>скамейки)</b> | 1 | 20    | 15    | 12    | 9     | 6     |
|   | 2 | 22    | 17    | 14    | 11    | 8     |
|   | 3 | 24    | 19    | 16    | 13    | 10    |
| <b>Бег 100м</b>   | 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  |
| <b>Бег 2000м</b>  | 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 |