

ФЕДЕРАЛЬНОЕ АГЕНТСТВО ЖЕЛЕЗНОДОРОЖНОГО ТРАНСПОРТА

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования

«Иркутский государственный университет путей сообщения»

Красноярский институт железнодорожного транспорта

– филиал Федерального государственного бюджетного образовательного учреждения
высшего образования «Иркутский государственный университет путей сообщения»
(КрИЖТ ИрГУПС)

УТВЕРЖДЕНА

приказ ректора

от «02» июня 2023 г. № 426-1

Б1.В.ДВ.01.05 Атлетическая гимнастика
рабочая программа дисциплины

Направление подготовки – 38.03.03 Управление персоналом

Профиль – Кадровая безопасность организации и государственной службы

Квалификация выпускника – бакалавр

Форма и срок обучения – 4 года очная форма

Кафедра-разработчик программы – Управление персоналом

Общая трудоемкость в з.е. – 0

Формы промежуточной аттестации в семестрах

Часов по учебному плану (УП) – 328

очная форма обучения: зачет 2, 3, 4, 5, 6

Очная форма обучения

Распределение часов дисциплины по семестрам

| Семестр | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | Итого |
|--|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|
| Число недель в семестре | 17 | 17 | 17 | 17 | 17 | |
| Вид занятий | Часов по УП | Часов по УП | Часов по УП | Часов по УП | Часов по УП | Часов по УП |
| Аудиторная контактная работа по видам учебных занятий | 34 | 34 | 34 | 34 | 34 | 170 |
| – лекции | | | | | | |
| – практические (семинарские) | 34 | 34 | 34 | 34 | 34 | 170 |
| Самостоятельная работа | 32 | 32 | 32 | 31 | 31 | 158 |
| Итого | 66 | 66 | 66 | 65 | 65 | 328 |

КРАСНОЯРСК

Электронный документ выгружен из ЕИС ФГБОУ ВО ИрГУПС и соответствует оригиналу

Подписант ФГБОУ ВО ИрГУПС Трофимов Ю.А.

00920FD815CE68F8C4CA795540563D259C с 07.02.2024 05:46 по 02.05.2025 05:46 GMT+03:00

Подпись соответствует файлу документа



Рабочая программа дисциплины разработана в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом высшего образования – бакалавриат по направлению подготовки 38.03.03 Управление персоналом, утверждённым приказом Минобрнауки России от 12.08.2020 г. № 955.

Программу составил:
Ст. преподаватель

С.М. Кончакова

Рабочая программа рассмотрена и одобрена для использования в учебном процессе на заседании кафедры «Управление персоналом», протокол от «11» мая 2023 г. № 9.

Заведующий кафедрой, канд. техн. наук, доцент

В.О. Колмаков

| 1 ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ДИСЦИПЛИНЫ | |
|---|---|
| 1.1 Цель дисциплины | |
| 1 | формирование компетентности в сфере физической культуры, ориентированной на способность использовать средства и методы атлетической гимнастики для сохранения и укрепления здоровья, психофизической, профессионально-прикладной и самоподготовки |
| 2 | содействие пропаганде здорового образа жизни |
| 1.2 Задачи дисциплины | |
| 1 | укреплять здоровье, совершенствовать физическое развитие |
| 2 | формировать интерес к самостоятельным занятиям физическими упражнениями |
| 3 | сформировать интерес к атлетической гимнастике |
| 4 | выявить предрасположенности к силовым видам спорта |
| 5 | воспитывать морально-нравственные качества посредством атлетической гимнастики |
| 6 | содействовать развитию силовых способностей |
| 7 | формировать навык сохранения правильной осанки |
| 8 | достичь гармоничного физического развития |
| 9 | содействовать в формировании целостного представления об укреплении здоровья на основе знаний методики атлетической гимнастики |
| 10 | овладеть методами контроля при самостоятельных занятиях физическими упражнениями |
| 1.3 Цель воспитания и задачи воспитательной работы в рамках дисциплины | |
| Физическое воспитание и воспитание здорового образа жизни обучающихся | |
| Цель физического воспитания – формирование знаний, установок, личностных ориентиров и норм поведения, обеспечивающих сохранение и укрепление физического и психического здоровья, как одного из ценностных составляющих, способствующих познавательному и эмоциональному развитию обучающегося, формирование физической культуры обучающегося как системного качества личности. | |
| Цель достигается по мере решения в единстве следующих задач: | |
| – сохранение и укрепление здоровья обучающихся, содействие поддержанию высокой работоспособности студенческой 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 | Б1.О.05 Физическая культура и спорт |
| 2.2 Дисциплины и практики, для которых изучение данной дисциплины необходимо как предшествующее | |
| 1 | Б1.В.ДВ.01.01 Общая физическая подготовка |
| 2 | Б1.В.ДВ.01.02 Спортивные игры |
| 3 | Б1.В.ДВ.01.03 Легкая атлетика |
| 4 | Б1.В.ДВ.01.04 Фитнес-аэробика |
| 5 | Б1.В.ДВ.01.06 Оздоровительная физическая культура |
| 6 | Б3.01(Д) Подготовка к процедуре защиты выпускной квалификационной работы |
| 7 | Б3.02(Д) Защита выпускной квалификационной работы |

| 3 ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ, СООТНЕСЕННЫЕ С ТРЕБОВАНИЯМИ К РЕЗУЛЬТАТАМ ОСВОЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ | | |
|--|--|--|
| Код и наименование компетенции | Код и наименование индикатора достижения компетенции | Планируемые результаты обучения |
| УК-7 Способен поддерживать | УК-7.1. Выбирает здоровье сберегающие технологии для поддержания здорового | Знать: содержание основных компонентов здорового образа жизни и теоретические основы здоровьесбережения; методику контроля физического |

| | | |
|---|--|---|
| <p>должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности</p> | <p>образа жизни с учетом физиологических особенностей организма</p> | <p>развития (морфологические показатели), физической подготовленности (физические качества), уровня тренированности (состояние функциональных систем) Уметь: организовать свой образ жизни в соответствии с требованиями и нормами здоровьесберегающих технологий; анализировать полученные результаты о состоянии собственного здоровья, вести дневник самоконтроля; творчески применить личный опыт использования физкультурно-оздоровительной деятельности в достижении жизненных и профессиональных целей Владеть: системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование психофизических способностей (с выполнением установленных нормативов по общей физической и спортивно-технической подготовке); практическими навыками оценки уровня развития физических качеств и показателей собственного здоровья</p> |
| | <p>УК-7.2. Планирует свое рабочее и свободное время с учетом достаточной физической активности, оптимально подбирает средства и методы физической культуры для обеспечения должной работоспособности</p> | <p>Знать: особенности дозирования физических нагрузок с учётом возраста, пола и уровня физического развития занимающегося Уметь: творчески применить личный опыт использования физкультурно-оздоровительной деятельности в достижении жизненных и профессиональных целей; понимать роль и способы воздействия физических нагрузок на организм занимающихся, чтобы грамотно, с физиологической точки зрения, управлять собственным процессом укрепления здоровья; построить как тренировочное занятие, так и составить программу тренировок для организации тренировочного процесса по избранному виду двигательной активности Владеть: навыками прогнозирования срочной и долговременной адаптации морфологических и функциональных показателей в динамике тренировочного процесса; широким набором методов и средств физической культуры и спорта для собственного физического развития, коррекции здоровья и восстановления работоспособности</p> |
| | <p>УК-7.3. Владеет рациональными способами профилактики профессиональных заболеваний, психофизического утомления в быту и профессиональной деятельности</p> | <p>Знать: теоретические основы производственной физической культуры, а также механизмы влияния физических упражнений на психоэмоциональное состояние и профилактику травматизма на рабочем месте Уметь: обеспечить должный уровень общей и профессионально-прикладной физической подготовленности к будущей профессии, а также снизить негативное влияние профессиональной деятельности на здоровье посредством рационального применения полного комплекса средств, методов и форм физической культуры Владеть: широким набором методов и средств физической культуры и спорта для собственного физического развития, коррекции здоровья и восстановления работоспособности; методикой реализации принципов производственной физической культуры в трудовом коллективе и внутри отдельной организации</p> |

4 СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

| Код | Наименование разделов, тем и видов работы | Очная форма | | | | *Код индикатора достижения компетенции | |
|------------|---|-------------|------|-----|-----|--|-------------------------|
| | | Семестр | Часы | | | | |
| | | | Лек | Пр | Лаб | | СР |
| 1.0 | Раздел 1 Учебно-методический раздел | | | | | | |
| 1.1 | Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека. | 2 | | 2 | | 10 | УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3 |
| 2.0 | Раздел 2 Общеразвивающие упражнения | | | | | | |
| 2.1 | Обучение общеразвивающим комплексам | 2 | | 32 | | 22 | УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3 |
| 2.2 | Совершенствование общеразвивающих комплексов | 3 | | 17 | | 16 | УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3 |
| 3.0 | Раздел 3 Специальная физическая и техническая подготовка | | | | | | |
| 3.1 | Специальная физическая и техническая подготовка | 3 | | 17 | | 16 | УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3 |
| 3.2 | Совершенствование специальной физической и технической подготовки | 4 | | 17 | | 16 | УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3 |
| 4.0 | Раздел 4 Обучение технике атлетической гимнастики | | | | | | |
| 4.1 | Обучение технике атлетической гимнастики | 4 | | 17 | | 16 | УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3 |
| 4.2 | Совершенствование техники атлетической гимнастики | 5 | | 17 | | 15 | УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3 |
| 5.0 | Раздел 5 Профессионально-прикладная физическая подготовка | | | | | | |
| 5.1 | Профессионально-прикладная физическая подготовка обучающихся | 5 | | 17 | | 16 | УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3 |
| 5.2 | Профессионально-прикладная физическая подготовка | 6 | | 17 | | 16 | УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3 |
| 5.3 | Совершенствование профессионально-прикладной физической подготовки | 6 | | 17 | | 15 | УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3 |
| | Итого | | | 170 | | 158 | |

**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 КриЖТ ИрГУПС, доступной обучающемуся через его личный кабинет

**6 УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ
ДИСЦИПЛИНЫ**

6.1 Учебная литература

6.1.1 Основная литература

| | Авторы, составители | Заглавие | Издательство, год издания | Кол-во экз. в библиотеке/ 100% онлайн |
|---------|---|--|---------------------------|---------------------------------------|
| 6.1.1.1 | Муллер А.Б., Дядичкина Н.С., Богащенко Ю.А. [и др.] | Физическая культура: учебник и практикум для вузов [Электронный ресурс] - https://urait.ru/bcode/449973 | Москва : Юрайт, 2020 | 100% онлайн |
| 6.1.1.2 | Захарова Л.В., Люлина Н.В., Кудрявцев М.Д. и др. | Физическая культура : учебник [Электронный ресурс] - http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=497151 | Красноярск : СФУ, 2017. | 100% онлайн |

6.1.2 Дополнительная литература

| | Авторы, составители | Заглавие | Издательство, год издания | Кол-во экз. в библиотеке/ 100% онлайн |
|---------|------------------------|---|---|---------------------------------------|
| 6.1.2.1 | Евсеев Ю.И. | Физическая культура : учебное пособие – 9 изд. – (Высшее образование) [Электронный ресурс] - http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=271591 | Ростов на Дону, 2014 | 100% онлайн |
| 6.1.2.2 | Гелецкая Л. Н. [и др.] | Физическая культура студентов специального учебного отделения : учеб. пособие для ВУЗов. [Электронный ресурс] - https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=364606 | Красноярск : Сибирский федеральный ун-т, 2014 | 100% онлайн |
| 6.1.2.3 | Усаков В.И. | Студенту о здоровье и физическом воспитании : учебное пособие [Электронный ресурс] - http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=441285 | Москва ; Берлин : Директ-Медиа, 2016. | 100% онлайн |

6.1.3 Учебно-методические разработки (в т. ч. для самостоятельной работы обучающихся)

| | Авторы, составители | Заглавие | Издательство, год издания/ Личный кабинет обучающегося | Кол-во экз. в библиотеке/ 100% онлайн |
|---------|--|--|--|---------------------------------------|
| 6.1.3.1 | Чикуров А.И., Антошин М.В., Федоров В.И. | Физическая культура: (Лекционный курс) : Учебно-методическое пособие. [Электронный ресурс] http://irbis.krsk.irkups.ru/web_ft/index.php?C21COM=S&S21COLORTERMS=1&P21DBN=IBIS&I21DBN=IBIS_FULLTEXT&LNG=&Z21ID=8965&S21FMT=briefHTML_ft&USES21ALL=1&S21ALL=%3C%2E%3E%3D796%2F799%2F%D0%A7%2D60%2D865791%3C%2E%3E&FT_PREFIX=KT=&SEARCH_STRING=&S21STN=1&S21REF=10&S21CNR=5&a_uto_open=4 | Красноярск : КриЖТ ИрГУПС, 2013 | 100 % онлайн |
| 6.1.3.2 | Кончакова С.М. | Методические материалы и указания по изучению дисциплины | Личный кабинет обучающегося, ЭИОС | 100% онлайн |

6.2 Ресурсы информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»

| | | | | |
|-------|---|--|--|--|
| 6.2.1 | Библиотека КриЖТ ИрГУПС : [сайт] / Красноярский институт железнодорожного транспорта – филиал | | | |
|-------|---|--|--|--|

| | |
|-------|---|
| | ИрГУПС. – Красноярск. – URL: http://irbis.krsk.ircgups.ru/ . – Режим доступа: после авторизации. – Текст : электронный. |
| 6.2.2 | Электронная библиотека «УМЦ ЖДТ» : электронно-библиотечная система : сайт / ФГБУ ДПО «Учебно-методический центр по образованию на железнодорожном транспорте». – Москва, 2013 – 2024. – URL: http://umczt.ru/books/ . – Режим доступа: по подписке. – Текст : электронный. |
| 6.2.3 | Znanium : электронно-библиотечная система : сайт / ООО «ЗНАНИУМ». – Москва, 2011 – 2024. – URL: http://znanium.ru . – Режим доступа: по подписке. – Текст : электронный. |
| 6.2.4 | Образовательная платформа Юрайт : электронная библиотека : сайт / ООО «Электронное издательство Юрайт». – Москва, 2020. – URL: https://urait.ru/ . – Режим доступа: по подписке. – Текст : электронный. |
| 6.2.5 | Университетская библиотека онлайн : электронно-библиотечная система : сайт / ООО «Директ-Медиа». – Москва, 2001 – 2024. – URL: https://biblioclub.ru/ . – Режим доступа: по подписке. – Текст : электронный. |
| 6.2.6 | Красноярский институт железнодорожного транспорта : [электронная информационно-образовательная среда] / Красноярский институт железнодорожного транспорта. – Красноярск. – URL: http://sdo1.krsk.ircgups.ru/ . – Текст : электронный. |
| 6.2.7 | Национальная электронная библиотека : федеральный проект : сайт / Министерство Культуры РФ. – Москва, 2014 – 2024. – URL: https://rusneb.ru/ . – Режим доступа: по подписке. – Текст : электронный. |
| 6.2.8 | Российские железные дороги : официальный сайт / ОАО «РЖД». – Москва, 2003 – 2024. – URL: https://company.rzd.ru/ . – Текст : электронный. |
| 6.2.9 | Красноярский центр научно-технической информации и библиотек (КрЦНТИБ) : сайт. – Красноярск. – URL: http://denti.krw.rzd . – Режим доступа: из локальной сети вуза. – Текст : электронный. |

6.3 Программное обеспечение и информационные справочные системы

6.3.1 Базовое программное обеспечение

| | |
|---------|--|
| 6.3.1.1 | Microsoft Windows Vista Business Russian, авторизационный номер лицензиата 64787976ZZS1011, номер лицензии 44799789. Microsoft Office Standard 2013 Russian OLP NL Academic Edition (дог №2 от 29.05.2014 – 100 лицензий; дог №0319100020315000013-00 от 07.12.2015 – 87 лицензий). |
|---------|--|

6.3.2 Специализированное программное обеспечение

| | |
|---------|-----------------|
| 6.3.2.1 | Не используется |
|---------|-----------------|

6.3.3 Информационные справочные системы

| | |
|---------|---|
| 6.3.3.1 | Гарант : справочно-правовая система : база данных / ООО «ИПО «ГАРАНТ». – Режим доступа: из локальной сети вуза. – Текст : электронный. |
| 6.3.3.2 | Автоматизированная система правовой информации на железнодорожном транспорте (БД АСПИЖТ) : сайт КонсультантПлюс / АО НИИАС. – Режим доступа: из локальной сети вуза. – Текст : электронный. |

6.4 Правовые и нормативные документы

| | |
|-------|-----------------|
| 6.4.1 | Не используется |
|-------|-----------------|

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

| | |
|---|--|
| 1 | Корпуса А, Л, Т, Н КриЖТ ИрГУПС находятся по адресу г. Красноярск, ул. Новая Заря, д. 2 И. Лыжная база находится по адресу г. Красноярск, ул. Ленинградская, д.58. |
| 2 | Учебные аудитории для проведения занятий лекционного типа, занятий семинарского типа, курсового проектирования (выполнения курсовых проектов, работ), групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации, укомплектованные специализированной мебелью и техническими средствами обучения (ноутбук, проектор, 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 | Помещения для самостоятельной работы обучающихся оснащены компьютерной техникой, подключенной к информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», и обеспечены доступом в электронную информационно-образовательную среду КриЖТ ИрГУПС. Помещения для самостоятельной работы обучающихся: – читальный зал библиотеки; – компьютерные классы А-224, А-409, А-414, Л-203, Л-204, Л-214, Л-404, Л-410, Н-204, Н-207, Т-46, Т-5. |

8 МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ

| | |
|--------------------------|--|
| Вид учебной деятельности | Организация учебной деятельности обучающегося |
| Практическое занятие | Практическое занятие – вид аудиторных учебных занятий, целенаправленная форма организации учебного процесса, при реализации которой обучающиеся по заданию и под |

| | |
|--|--|
| | <p>руководством преподавателя выполняют практические задания. Практические занятия направлены на овладение обучающихся методами физкультурно-спортивной деятельности для достижения учебных, профессиональных и жизненных целей личности. В процессе которых вырабатываются умения и навыки выполнения тех или иных учебных действий в данной сфере науки. Практические занятия имеют своей целью формирование у студентов компетенции, связанной с пониманием и правильным использованием методов для повышения адаптационных резервов организма и для последующего применения полученных методических знаний, навыков и умений в интересах обеспечения активной и конкурентоспособной профессиональной деятельности.</p> <p>Цель практических занятий – углублять, расширять, детализировать знания, полученные на лекции, в обобщенной форме и содействовать выработке навыков профессиональной деятельности.</p> |
| <p>Самостоятельная работа</p> | <p>Обучение по дисциплине «Атлетическая гимнастика» предусматривает активную самостоятельную работу обучающегося. На самостоятельную работу отводится 158 час по очной форме обучения. В разделе 4 рабочей программы, который называется «Структура и содержание дисциплины», все часы самостоятельной работы расписаны по темам, а также указана необходимая учебная литература: обучающийся изучает учебный материал. Если этого будет недостаточно для выполнения всей работы можно дополнительно воспользоваться учебными пособиями, приведенными в разделе 6.1 «Учебная литература». Если, несмотря на изученный материал, задание выполнить не удастся, то в обязательном порядке необходимо посетить консультацию преподавателя, ведущего практические занятия, и/или консультацию лектора.</p> <p><u>ИДЗ должно быть выполнены обучающимся в установленные преподавателем сроки.</u></p> |
| <p>Комплекс учебно-методических материалов по всем видам учебной деятельности, предусмотренным рабочей программой дисциплины, размещен в электронной информационно-образовательной среде КриЖТ ИрГУПС, доступной обучающемуся через его личный кабинет</p> | |

**Приложение 1 к рабочей программе по дисциплине
Б1.В.ДВ.01.05 Атлетическая гимнастика**

ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

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

Б1.В.ДВ.01.05 Атлетическая гимнастика

1. Общие положения

Фонд оценочных средств (ФОС) является составной частью нормативно-методического обеспечения системы оценки качества освоения обучающимися образовательной программы.

Фонд оценочных средств предназначен для использования обучающимися, преподавателями, администрацией КрИЖТ ИрГУПС, а также сторонними образовательными организациями для оценивания качества освоения образовательной программы и уровня сформированности компетенций у обучающихся.

Задачами ФОС являются:

- оценка достижений обучающихся в процессе изучения дисциплины;
- обеспечение соответствия результатов обучения задачам будущей профессиональной деятельности через совершенствование традиционных и внедрение инновационных методов обучения в образовательный процесс;
- самоподготовка и самоконтроль обучающихся в процессе обучения.

Фонд оценочных средств сформирован на основе ключевых принципов оценивания: валидность, надежность, объективность, эффективность.

Для оценки уровня сформированности компетенций используется трехуровневая система:

- минимальный уровень освоения, обязательный для всех обучающихся по завершению освоения образовательной программы; дает общее представление о виде деятельности, основных закономерностях функционирования объектов профессиональной деятельности, методов и алгоритмов решения практических задач;
- базовый уровень освоения, превышение минимальных характеристик сформированности компетенций; позволяет решать типовые задачи, принимать профессиональные и управленческие решения по известным алгоритмам, правилам и методикам;
- высокий уровень освоения, максимально возможная выраженность характеристик компетенций; предполагает готовность решать практические задачи повышенной сложности, нетиповые задачи, принимать профессиональные и управленческие решения в условиях неполной определенности, при недостаточном документальном, нормативном и методическом обеспечении.

2. Перечень компетенций, в формировании которых участвует дисциплина.

Программа контрольно-оценочных мероприятий.

Показатели оценивания компетенций, критерии оценки

Дисциплина «Атлетическая гимнастика» участвует в формировании компетенций:

УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Программа контрольно-оценочных мероприятий очная форма обучения

| № | Неделя | Наименование контрольно-оценочного мероприятия | Объект контроля (понятие/тем/раздел и т.д. дисциплины) | Код индикатора достижения компетенции | Наименование оценочного средства (форма проведения*) |
|------------------|--------|--|---|---------------------------------------|--|
| 2 семестр | | | | | |
| 1 | 6 | Текущий контроль | 1.1 Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека. | УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3 | Тестирование по дисциплине (компьютерные технологии) |
| 2 | 14 | Текущий | 2.1 Обучение общеразвивающим | УК-7.1 | Сдача контрольных |

| № | Неделя | Наименование контрольно-оценочного мероприятия | Объект контроля (понятие/тем/раздел и т.д. дисциплины) | Код индикатора достижения компетенции | Наименование оценочного средства (форма проведения*) |
|------------------|--------|--|---|---------------------------------------|--|
| | | контроль | комплексам | УК-7.2 УК-7.3 | нормативов |
| 3 | 16 | Текущий контроль | Темы 1.1-2.1 | УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3 | Тестирование по дисциплине (компьютерные технологии) |
| 4 | 17 | Промежуточная аттестация - зачет | Темы 1.1-2.1 | УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3 | Собеседование (устно) |
| 3 семестр | | | | | |
| 1 | 6 | Текущий контроль | 2.2 Совершенствование общеразвивающих комплексов. | УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3 | Сдача контрольных нормативов |
| 2 | 14 | Текущий контроль | 3.1 Специальная физическая и техническая подготовка | УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3 | Сдача контрольных нормативов |
| 3 | 16 | Текущий контроль | Темы 2.2-3.1 | УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3 | Тестирование по дисциплине (компьютерные технологии) |
| 4 | 17 | Промежуточная аттестация - зачет | Темы 2.2-3.1 | УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3 | Собеседование (устно) |
| 4 семестр | | | | | |
| 1 | 6 | Текущий контроль | 3.2 Совершенствование специальной физической и технической подготовки | УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3 | Сдача контрольных нормативов |
| 2 | 14 | Текущий контроль | 4.1 Обучение технике атлетической гимнастики | УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3 | Сдача контрольных нормативов |
| 3 | 16 | Текущий контроль | Темы 3.2-4.1 | УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3 | Тестирование по дисциплине (компьютерные технологии) |
| 4 | 17 | Промежуточная аттестация - зачет | Темы 3.2-4.1 | УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3 | Собеседование (устно) |
| 5 семестр | | | | | |
| 1 | 6 | Текущий контроль | 4.2 Совершенствование техники атлетической гимнастики | УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3 | Сдача контрольных нормативов |
| 2 | 14 | Текущий контроль | 5.1 Профессионально-прикладная физическая подготовка обучающихся | УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3 | Сдача контрольных нормативов |
| 3 | 16 | Текущий контроль | Темы 4.2-5.1 | УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3 | Тестирование по дисциплине (компьютерные технологии) |
| 4 | 17 | Промежуточная аттестация - зачет | Темы 4.2-5.1 | УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3 | Собеседование (устно) |
| 6 семестр | | | | | |
| 1 | 6 | Текущий контроль | 5.2 Профессионально-прикладная физическая подготовка | УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3 | Сдача контрольных нормативов |
| 2 | 14 | Текущий контроль | 5.3 Совершенствование профессионально-прикладной | УК-7.1 УК-7.2 | Сдача контрольных нормативов |

| № | Неделя | Наименование контрольно-оценочного мероприятия | Объект контроля (понятие/тем/раздел и т.д. дисциплины) | Код индикатора достижения компетенции | Наименование оценочного средства (форма проведения*) |
|---|--------|--|--|---------------------------------------|--|
| | | | физической подготовки | УК-7.3 | |
| 3 | 16 | Текущий контроль | Темы 5.2-5.3 | УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3 | Тестирование по дисциплине (компьютерные технологии) |
| 4 | 17 | Промежуточная аттестация - зачет | Темы 5.2-5.3 | УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3 | Собеседование (устно) |

*Форма проведения контрольно-оценочного мероприятия: устно, письменно, компьютерные технологии.

Описание показателей и критериев оценивания компетенций.

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» и четырехбалльная шкала («отлично», «хорошо», «удовлетворительно», «неудовлетворительно»).

Перечень оценочных средств, используемых для оценивания компетенций, а также краткая характеристика этих средств приведены в таблице

| № | Наименование оценочного средства | Краткая характеристика оценочного средства | Представление оценочного средства в ФОС |
|---|----------------------------------|---|---|
| 1 | Сдача контрольных нормативов | Система стандартизированных нормативов, позволяющая автоматизировать процедуру измерения уровня знаний и умений обучающегося. Может быть использовано для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности обучающихся | Типовые контрольные нормативы |
| 2 | Тестирование | Система стандартизированных заданий, позволяющая автоматизировать процедуру измерения уровня знаний и умений обучающегося. Может быть использовано для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности обучающихся | Типовые тестовые задания |
| 3 | Зачет | Средство, позволяющее оценить знания, умения и владения обучающегося по дисциплине. Рекомендуется для оценки знаний, умений и владений навыками обучающихся | Комплект теоретических вопросов к зачету и результаты контрольных нормативов по темам |

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

| Шкалы | Критерии оценивания | Уровень освоения |
|-------|---------------------|------------------|
|-------|---------------------|------------------|

| оценивания | | компетенций |
|--------------|---|-----------------------------|
| «зачтено» | Обучающийся правильно ответил на теоретические вопросы. Показал отличные знания в рамках учебного материала. Выполнил на отлично контрольные нормативы. Показал отличные умения и владения навыками применения полученных знаний и умений при решении задач в рамках учебного материала. Ответил на все дополнительные вопросы | Высокий |
| | Обучающийся с небольшими неточностями ответил на теоретические вопросы. Показал хорошие знания в рамках учебного материала. Выполнил на хорошо контрольные нормативы. Показал хорошие умения и владения навыками применения полученных знаний и умений при решении задач в рамках учебного материала. Ответил на большинство дополнительных вопросов | Базовый |
| | Обучающийся с существенными неточностями ответил на теоретические вопросы. Показал удовлетворительные знания в рамках учебного материала. Выполнил на удовлетворительно контрольные нормативы. Показал удовлетворительные умения и владения навыками применения полученных знаний и умений при решении задач в рамках учебного материала. Допустил много неточностей при ответе на дополнительные вопросы | Минимальный |
| «не зачтено» | Обучающийся при ответе на теоретические вопросы продемонстрировал недостаточный уровень знаний и умений в рамках учебного материала и выполнение контрольных нормативов неудовлетворительное. При ответах на дополнительные вопросы было допущено множество неправильных ответов. | Компетенции не сформированы |

Критерии и шкалы оценивания результатов обучения при проведении *текущего контроля* успеваемости.

Критерии и шкала оценивания тестирования при текущем контроле

| Шкала оценивания | | Критерии оценивания |
|------------------------|--------------|---|
| «отлично» | «зачтено» | Обучающийся верно ответил на 90 – 100 % тестовых заданий при прохождении тестирования |
| «хорошо» | | Обучающийся верно ответил на 80 – 89 % тестовых заданий при прохождении тестирования |
| «удовлетворительно» | | Обучающийся верно ответил на 70 – 79 % тестовых заданий при прохождении тестирования |
| «не удовлетворительно» | «не зачтено» | Обучающийся верно ответил на 69 % и менее тестовых заданий при прохождении тестирования |

Критерии и шкалы оценивания контрольных нормативов

| Шкала оценивания | Критерии оценивания |
|------------------|---|
| «зачтено» | Обучающийся при выполнении контрольных нормативов получил средний балл «удовлетворительно» и выше. |
| «не зачтено» | Обучающийся при выполнении контрольных нормативов получил средний балл «не удовлетворительно» и ниже. |

3. Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности

3.1 Перечень типовых контрольных нормативов (для оценки умений, навыков и (или) опыта деятельности)

| № пп | Тесты | Женщины | | | | | Мужчины | | | | |
|------|--------------|---------|------|------|------|------|---------|------|------|------|------|
| | | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 1. | Бег 100 м(с) | 16,5 | 17,0 | 17,5 | 18,2 | 19,0 | 13,5 | 14,2 | 14,8 | 15,1 | 15,5 |

| № пп | Тесты | Женщины | | | | | Мужчины | | | | |
|------|--|---------|-------|-------|-------|-------|---------|-------|-------|-------|-------|
| | | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 2. | Бег 2000 м (мин) | 10.30 | 11.15 | 11.35 | 12.10 | 13.00 | | | | | |
| 3. | Бег 3000 м (мин) | | | | | | 12.30 | 13.30 | 14.00 | 14.30 | 15.00 |
| 4. | Подтягивание на перекладине (раз) | | | | | | 13 | 10 | 9 | 7 | 5 |
| 5. | Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой, ноги согнуты и закреплены (раз) | 47 | 40 | 34 | 30 | 20 | | | | | |
| 6. | Прыжки в длину с места толчком двумя ногами (см) | 195 | 180 | 170 | 160 | 140 | 240 | 230 | 215 | 210 | 200 |
| 7. | Бег на лыжах 3 км (ж) 5 км (м) | 18.00 | 19.30 | 20.20 | 20.00 | 19.30 | 23.30 | 25.30 | 26.30 | 27.30 | 28.30 |

3.2 Типовые тестовые задания по дисциплине

Компьютерное тестирование обучающихся по темам и дисциплине используется при проведении текущего контроля знаний обучающихся.

Тест (педагогический тест) – это система заданий – тестовых заданий возрастающей трудности, специфической формы, позволяющая эффективно измерить уровень знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности обучающихся.

Тестовое задание (ТЗ) – варьирующаяся по элементам содержания и по трудности единица контрольного материала, минимальная составляющая единица сложного (составного) педагогического теста, по которой испытуемый в ходе выполнения теста совершает отдельное действие.

Фонд тестовых заданий (ФТЗ) по дисциплине – это совокупность систематизированных диагностических заданий – тестовых заданий (ТЗ), разработанных по всем тематическим разделам (дидактическим единицам) дисциплины (прошедших апробацию, экспертизу, регистрацию и имеющих известные характеристики) специфической формы, позволяющей автоматизировать процедуру контроля.

Типы тестовых заданий:

ЗТЗ – тестовое задание закрытой формы (ТЗ с выбором одного или нескольких правильных ответов);

ОТЗ – тестовое задание открытой формы (с конструируемым ответом: ТЗ с кратким регламентируемым ответом (ТЗ дополнения); ТЗ свободного изложения (с развернутым ответом в произвольной форме)).

Структура тестовых материалов 2 семестр по дисциплине «Атлетическая гимнастика»

| Индикатор достижения компетенции | Тема в соответствии с РПД (с соответствующим номером) | Содержательный элемент | Характеристика содержательного элемента | Количество тестовых заданий, типы ТЗ |
|---|---|---|---|--------------------------------------|
| УК-7.1. Выбирает здоровые сберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма УК-7.2. Планирует свое рабочее и свободное время с учетом достаточной физической активности, | 1.1 Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека. | Современное состояние физической культуры | Знание | 3 – ОТЗ 4 – ЗТЗ |
| | | Средства физической культуры | Умения | 3 – ОТЗ 4 – ЗТЗ |
| | | Основы здорового образа жизни | Действия | 3 – ОТЗ 4 – ЗТЗ |
| | 2.1 Обучение общеразвивающим | Физические качества | Знание | 4 – ОТЗ 3 – ЗТЗ |

| Индикатор достижения компетенции | Тема в соответствии с РПД (с соответствующим номером) | Содержательный элемент | Характеристика содержательного элемента | Количество тестовых заданий, типы ТЗ |
|---|---|------------------------|---|--------------------------------------|
| оптимально подбирает средства и методы физической культуры для обеспечения должной работоспособности УК-7.3. Владеет рациональными способами профилактики профессиональных заболеваний, психофизического утомления в быту и профессиональной деятельности | комплексам | Подводящие упражнения | Умения | 4 – ОТЗ 3 – ЗТЗ |
| | | Силовые упражнения | Действия | 4 – ОТЗ 3 – ЗТЗ |
| Итого | | | | 21 – ЗТЗ 21 - ОТЗ |

**Структура тестовых материалов 3 семестра по дисциплине
«Атлетическая гимнастика»**

| Индикатор достижения компетенции | Тема в соответствии с РПД (с соответствующим номером) | Содержательный элемент | Характеристика содержательного элемента | Количество тестовых заданий, типы ТЗ |
|--|---|-----------------------------|---|--------------------------------------|
| УК-7.1. Выбирает здоровые сберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма УК-7.2. Планирует свое рабочее и свободное время с учетом достаточной физической активности, оптимально подбирает средства и методы физической культуры для обеспечения должной работоспособности УК-7.3. Владеет рациональными способами профилактики профессиональных заболеваний, психофизического утомления в быту и профессиональной деятельности | 2.2 Совершенствование общеразвивающих комплексов. | Физические качества | Знание | 3 – ОТЗ 4 – ЗТЗ |
| | | Подводящие упражнения | Умения | 3 – ОТЗ 4 – ЗТЗ |
| | | Силовые упражнения | Действия | 3 – ОТЗ 4 – ЗТЗ |
| | 3.1 Специальная физическая и техническая подготовка | Общая физическая подготовка | Знание | 4 – ОТЗ 3 – ЗТЗ |
| | | Специальная физическая | Умения | 4 – ОТЗ 3 – ЗТЗ |
| | | Техническая подготовка | Действия | 4 – ОТЗ 3 – ЗТЗ |
| | | Итого | | |

**Структура тестовых материалов 4 семестра по дисциплине
«Атлетическая гимнастика»**

| Индикатор достижения компетенции | Тема в соответствии с РПД (с соответствующим номером) | Содержательный элемент | Характеристика содержательного элемента | Количество тестовых заданий, типы ТЗ | |
|---|---|---|---|--------------------------------------|----------------------|
| УК-7.1. Выбирает здоровые берегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма УК-7.2. Планирует свое рабочее и свободное время с учетом достаточной физической активности, оптимально подбирает средства и методы физической культуры для обеспечения должной работоспособности УК-7.3. Владеет рациональными способами профилактики профессиональных заболеваний, психофизического утомления в быту и профессиональной деятельности | 3.2 Совершенствование специальной физической и технической подготовки | Общая физическая подготовка | Знание | 3 – ОТЗ 4 – ЗТЗ | |
| | | Специальная физическая | Умения | 3 – ОТЗ 4 – ЗТЗ | |
| | | Техническая подготовка | Действия | 3 – ОТЗ 4 – ЗТЗ | |
| | 4.1 Обучение технике атлетической гимнастики | Основные упражнения атлетической гимнастики | Знание | 4 – ОТЗ 3 – ЗТЗ | |
| | | Подводящие упражнения | Умения | 4 – ОТЗ 3 – ЗТЗ | |
| | | Техника атлетической гимнастики | Действия | 4 – ОТЗ 3 – ЗТЗ | |
| | Итого | | | | 21 – ЗТЗ 21 – ОТЗ |

**Структура тестовых материалов 5 семестра по дисциплине
«Атлетическая гимнастика»**

| Индикатор достижения компетенции | Тема в соответствии с РПД (с соответствующим номером) | Содержательный элемент | Характеристика содержательного элемента | Количество тестовых заданий, типы ТЗ |
|--|--|--|---|--------------------------------------|
| УК-7.1. Выбирает здоровые берегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма УК-7.2. Планирует свое рабочее и свободное время с учетом достаточной физической активности, оптимально подбирает средства и методы физической культуры для обеспечения должной работоспособности УК-7.3. Владеет рациональными способами профилактики профессиональных заболеваний, психофизического | 4.2 Совершенствование техники атлетической гимнастики | Основные упражнения атлетической гимнастики | Знание | 3 – ОТЗ 4 – ЗТЗ |
| | | Подводящие упражнения | Умения | 3 – ОТЗ 4 – ЗТЗ |
| | | Техника атлетической гимнастики | Действия | 3 – ОТЗ 4 – ЗТЗ |
| | 5.1 Профессионально-прикладная физическая подготовка обучающихся | Профессионально-прикладная физическая подготовка | Знание | 4 – ОТЗ 3 – ЗТЗ |
| | | Особенности ПППП студентов | Умения | 4 – ОТЗ 3 – ЗТЗ |
| | | Прикладные виды спорта и их элементы | Действия | 4 – ОТЗ 3 – ЗТЗ |

| Индикатор достижения компетенции | Тема в соответствии с РПД (с соответствующим номером) | Содержательный элемент | Характеристика содержательного элемента | Количество тестовых заданий, типы ТЗ |
|--|---|------------------------|---|--------------------------------------|
| утомления в быту и профессиональной деятельности | | | | |
| Итого | | | | 21 – 3ТЗ 21 - 0ТЗ |

**Структура тестовых материалов 6 семестра по дисциплине
«Атлетическая гимнастика»**

| Индикатор достижения компетенции | Тема в соответствии с РПД (с соответствующим номером) | Содержательный элемент | Характеристика содержательного элемента | Количество тестовых заданий, типы ТЗ | | |
|--|---|--|---|--------------------------------------|--|----------------------|
| УК-7.1. Выбирает здоровые сберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма УК-7.2. Планирует свое рабочее и свободное время с учетом достаточной физической активности, оптимально подбирает средства и методы физической культуры для обеспечения должной работоспособности УК-7.3. Владеет рациональными способами профилактики профессиональных заболеваний, психофизического утомления в быту и профессиональной деятельности | 5.2 Профессионально-прикладная физическая подготовка | Профессионально-прикладная физическая подготовка | Знание | 3 – 0ТЗ 4 – 3ТЗ | | |
| | | Особенности ППФП студентов | Умения | 3 – 0ТЗ 4 – 3ТЗ | | |
| | | Прикладные виды спорта и их элементы | Действия | 3 – 0ТЗ 4 – 3ТЗ | | |
| | 5.3 Совершенствование профессионально-прикладной физической подготовки | Общие положения ППФП | Знание | 4 – 0ТЗ 3 – 3ТЗ | | |
| | | Особенности ППФП студентов | Умения | 4 – 0ТЗ 3 – 3ТЗ | | |
| | | Прикладная физическая подготовка | Действия | 4 – 0ТЗ 3 – 3ТЗ | | |
| | | Итого | | | | 21 – 3ТЗ 21 - 0ТЗ |

Полный комплект ФТЗ хранится в электронной информационно-образовательной среде КриЖТ ИрГУПС и обучающийся имеет возможность ознакомиться с демонстрационным вариантом ФТЗ.

Ниже приведен образец типового варианта итогового теста, предусмотренного рабочей программой дисциплины

*Образец типового варианта теста 2 семестр,
предусмотренного рабочей программой дисциплины*

Тест содержит 18 вопросов, в том числе 9 – 0ТЗ, 9 – 3ТЗ

Норма времени – 45 мин.

1. Какое физическое качество развивает гимнастика:

а) гибкость

- б) выносливость
- в) скорость

2. Средствами гимнастики являются:

а) гимнастические упражнения, музыкальное сопровождение занятий, естественные силы природы, гигиенические процедуры, слова педагога, оказывающие психо-регулирующее воздействие, и др.

- б) тренировочный процесс уделяющее внимание преподавателя
- в) формы контроля за процессом занятий гимнастики

3. Может ли обучающийся выполнить без учителя опорный прыжок:

- б) да
- б) может, если учитель отлучился
- в) нет

4. Физическое качество, которое развивает гимнастика:

- а) сила
- б) скорость
- в) красота

5. Вид гимнастики, к которому относятся кувырки - _____

6. К упражнениям на равновесие относят:

- а) выполнение стоек
- б) челночный бег
- в) все виды гимнастических упражнений

7. Атлетическая гимнастика это –

- а) один из способов усовершенствования физической формы
- б) разные виды беговых нагрузок
- в) комплекс упражнений с отягощением, направленный на создание красивого тела, укрепления здоровья

8. Последовательное выполнение акробатических упражнений – это _____ комбинация.

9. К упражнению в равновесии на месте относятся:

- а) преодоление препятствий
- б) все разновидности бега
- в) повороты, наклоны

10. Как называется вид строя, когда учащиеся стоят в затылок? _____

11. Задачи, решаемые в подготовительной части урока, условно объединяются в три большие группы: физиологические:

- а) образовательные и воспитательные
- б) оздоровительные и воспитательные
- в) оздоровительные и образовательные

12. Сочетание нескольких видов акробатических элементов это - _____

13. Вставьте пропущенное слово? В школе основная _____,

включена в уроки физической культуры, применяется в группах здоровья, общей физической подготовки. На занятиях используется весь арсенал входящих в нее упражнений

14. Какое из физических качеств при чрезмерном его развитии отрицательно влияет на гибкость _____.

15. Как называется норматив комплекса ГТО оценивающий качество гибкость?

16. Мотивация – это...

- а) потеря смысла жизни
- б) эмоциональное удовлетворение от выполненного задания, чувство мастерства
- в) внутренняя побудительная к деятельности сила, поддающаяся внешнему воздействию

17. Частота сердечных сокращений (ЧСС) в минуту в покое составляет _____ ударов.

18. Как называют комплекс мер, направленных на обеспечение безопасности гимнастов в процессе выполнения упражнений? _____

*Образец типового варианта теста 3 семестр,
предусмотренного рабочей программой дисциплины*

Тест содержит 18 вопросов, в том числе 9 – ОТЗ, 9 – ЗТЗ

Норма времени – 45 мин.

1. Что нельзя делать при спуске с каната:

- а) прыгать с высоты
- б) спускаться аккуратно
- в) соскальзывать руками

2. Атлетическая гимнастика:

- а) прекрасное средство развития ловкости
- б) прекрасное средство и метод развития умственной работоспособности
- в) прекрасное средство и метод развития мышечной силы, силовой выносливости и воли, функциональных возможностей организма

3. Что такое соскок?

- а) маятникообразное движение тела гимнаста вместе со снарядом
- б) прыжок (спрыгивание) со снаряда на пол различными способами
- в) однократное, описанное выше движение, выполняемое в одном направлении

4. Дайте определение прыжку:

- а) преодоление снаряда или пространства (высоты, длины) свободным полетом над ним
- б) однократное, описанное выше движение, выполняемое в одном направлении.
- в) однократное движение тела вместе со снарядом в одном направлении.

5. Физическое качество, которое развивает гимнастика - _____

6. Что подразумевают под понятием ритмическая гимнастика:

- а) современный вид танца
- б) акробатические упражнения
- в) комплекс специальных ритмических упражнений, направленных на укрепление и развитие организма в любом возрасте

7. Сед с предельно разведенными ногами в стороны называется _____

8. В первую очередь акробатические упражнения влияют на функцию:

- а) сердечно-сосудистой системы
- б) вестибулярный аппарат
- в) дыхательную систему

9. Дугообразное, максимально прогнутое положение, спиной к опорной плоскости, с опорой руками и ногами? _____

10. Вис это –

- а) положение тела на снаряде, при котором точка опоры находится выше уровня плеч
- б) положение тела на снаряде, при котором точка опоры расположена ниже уровня плеч
- в) способ удерживания на снаряде

11. Какую геометрическую фигуру должны образовать руки и голова при выполнении стойки на голове в гимнастике? _____

12. К упражнению в равновесии на месте относятся:

- а) все разновидности ходьбы
- б) все виды стоек
- в) все разновидности бега

13. Во время выполнения кувырка вперед голову надо прижать _____

14. В СССР массовые гимнастические выступления стали проводиться с:

- а) 40-х годов
- б) 30-х годов
- в) первых лет советской власти

15. Название передвижения из одного строя в другой? _____

16. Вертикальное положение тела ногами вверх называется _____

17. «Гимнастика» происходит от греческого *gymnastike*, *gymnazo*, обозначающего _____

18. Вставьте пропущенное слово? _____ гимнастика учитывает особенности организма и психологического склада женщин. При подборе упражнений, методических приемов учитываются прежде всего функции материнства, поэтому специальное внимание обращается на развитие силы, быстроты, выносливости мышц ног, таза, живота и спины.

Тест содержит 18 вопросов, в том числе 9 – ОТЗ, 9 – ЗТЗ
Норма времени – 45 мин.

1. Сед с предельно разведенными ногами в стороны:
 - а) сед ноги в стороны
 - б) полушпагат
 - в) шпагат

2. Какое физическое качество развивает гимнастика:
 - а) выносливость
 - б) гибкость
 - в) скорость

3. Кто осуществляет страховку на уроках гимнастики:
 - а) учащиеся
 - б) родители
 - в) учитель

4. Выполнение спортсменом набора технических элементов различной сложности в гимнастике называется _____

5. Определите, как называется способ увеличения интервала или дистанции строя:
 - а) раздвижение
 - б) передвижение
 - в) размыкание

6. Гимнастические упражнения, музыкальное сопровождение занятий, естественные силы природы, гигиенические процедуры, слова педагога, оказывающие психорегулирующее воздействие, — это _____ гимнастики

7. Состояние полного физического, психического (умственного) и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических недостатков это _____.

8. Что является средствами гимнастики?
 - а) все формы контроля со стороны педагога
 - б) ежедневный тренировочный процесс
 - в) упражнения, музыка, наставления педагога, силы природы, возможности организма

9. Что является грубой ошибкой при кувырке вперед?
 - а) резкий толчок
 - б) группировка
 - в) опора о мат

10. Верны ли утверждения: При выполнении упражнений на кольцах все точки тела движутся по дугам окружностей.

11. Вращательное движение, с последовательным касанием отдельными частями тела без переворота через голову называется _____

12. Что за вид спорта, включающий - у мужчин — вольные упражнения, упражнения на коне, на кольцах, на брусьях, на перекладине, опорные прыжки и у женщин — опорные

прыжки, упражнения на разновысоких брусьях, на гимнастическом бревне и вольные упражнения? _____

13. Как называют комплекс мер, направленных на обеспечение безопасности гимнастов в процессе выполнения упражнений? _____

14. Вид деятельности, направленный на сохранение и укрепление здоровья, - это _____ гимнастика

15. Какой тест позволяет точно определить уровень гибкости человека:

- а) наклоны в положении сидя;
- б) наклоны в положении стоя;
- в) сгибание рук и ног в положении лежа.

16. Способ, с помощью которого занимающийся держится за снаряд, в гимнастике называется? _____

17. Физическое качество, которое развивает гимнастика:

- а) сила
- б) скорость
- в) красота

18. Положение обучающихся, в котором ноги согнуты (опора на носках), руки в любом положении, называется _____

*Образец типового варианта теста 5 семестр,
предусмотренного рабочей программой дисциплины*

Тест содержит 18 вопросов, в том числе 9 – ОТЗ, 9 – ЗТЗ

Норма времени – 45 мин.

1. Способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему посредством мышечных напряжений:

- а) скорость
- б) упорство
- в) сила

2. Гимнастические прыжки делятся на следующие группы:

- а) опорные и неопорные
- б) через коня и прыжки на месте
- в) прыжки с разбега и прыжки с места

3. Что такое акробатическая комбинация:

- а) последовательное выполнение акробатических упражнений
- б) сочетание изученных акробатических элементов в любой очередности
- в) сочетание изученных акробатических элементов в определенной очередности

4. Положение, сидя на полу или на снаряде называется _____

5. Название у процесса передвижения по специальным гимнастическим снарядам с помощью рук и ног:

- а) прелазанье

- б) лазанье
- в) ползанье

6. Что называют стретчингом?

- а) специальная система упражнений, направленная на повышение гибкости, растяжение связок и мышц
- б) виды упражнений на брусьях
- в) ряд акробатических упражнений

7. Что принято называть состояние устойчивого положения тела в пространстве?

- а) исходная позиция;
- б) основная стойка;
- в) балансирование.

8. Что относят к спортивным видам гимнастики?

- а) ритмическая, танцевальная;
- б) спортивная, акробатическая;
- в) спортивная, атлетическая, художественная.

9. _____ – это система специально подобранных физических упражнений, методических приемов, применяемых для укрепления здоровья, гармонического физического воспитания и совершенствования двигательных способностей человека, его силы, ловкости, быстроты, выносливости и др.

10. Какое тестовое упражнение помогает определить уровень силы человека:

- а) прыжки через скакалку за 5 минут
- б) подтягивание
- в) сгибание и разгибание рук стоя

11. Дугообразное, максимально прогнутое положение тела спинок к опоре называется _____

12. Название передвижения из одного строя в другой? _____

13. Основными средствами ее являются упражнения танцевального характера, выполняемые с предметами и без предметов. Также они служат прекрасным средством физического воспитания девочек, девушек и женщин. Сугубо женский вид спорта. Что за вид спорта? _____

14. Вертикальное положение тела ногами вверх называется _____

15. Вид гимнастики, к которому относятся кувырки - _____

16. 1. Ведущим отечественным ученым, который внес большой вклад в развитие гимнастики, является:

- а) Герасимов
- б) Лесгафт
- в) Горский

17. Движение тела вокруг вертикальной оси с изменением расположения ступней, называется _____

18. Во время выполнения кувырка вперёд голову надо прижимать? _____

*Образец типового варианта теста 6 семестр,
предусмотренного рабочей программой дисциплины*

Тест содержит 18 вопросов, в том числе 9 – ОТЗ, 9 – ЗТЗ

Норма времени – 45 мин.

1. К упражнению в равновесии на месте относятся:

- а) все разновидности ходьбы
- б) все виды стоек
- в) все разновидности бега

2. Какой из разделов входит в изучение темы «Гимнастика» в начальной школе:

- а) упражнение с кольцами
- б) сальто
- в) лазание

3. К спортивным видам гимнастики относят:

- а) акробатическая
- б) цирковая
- в) атлетическая

4. К какому виду гимнастики относят кувырки:

- а) легкая атлетика;
- б) акробатика;
- в) аэробика.

5. Где обычно выполняются упражнения на равновесие, с выполнением различных передвижений, прыжков, поворотов? _____

6. Гимнастические упражнения, музыкальное сопровождение занятий, естественные силы природы, гигиенические процедуры, слова педагога, оказывающие психорегулирующее воздействие, — это ___ гимнастики:

- а) орудия
- б) средства
- в) производство

7. Какое тестовое упражнение помогает определить уровень силы человека:

- а) сгибание и разгибание рук в упоре лежа
- б) сгибание и разгибание рук стоя
- в) прыжки через скакалку за 1 минуту

8. Может ли учащийся выполнить без учителя опорный прыжок? _____

9. К упражнению в равновесии на месте относятся:

- а) преодоление препятствий
- б) все разновидности бега
- в) повороты, наклоны

10. Движение тела вокруг вертикальной оси называется _____

11. Как называют комплекс мер, направленных на обеспечение безопасности гимнастов в процессе выполнения упражнений? _____

12. Название передвижения из одного строя в другой? _____

13. Сочетание нескольких видов акробатических элементов:

- а) комплекс
- б) комбинация
- в) каскад

14. «Гимнастика» происходит от греческого *gymnastike*, *gymnazo*, обозначающего _____

15. Дугообразное, максимально прогнутое положение тела спинок к опоре называется _____

16. Частота сердечных сокращений (ЧСС) в минуту в покое составляет _____ ударов.

17. Физическое качество, которое развивает гимнастика:

- а) сила
- б) скорость
- в) красота

18. Сед с предельно разведенными ногами в стороны называется _____

3.3 Перечень теоретических вопросов к зачету (для оценки знаний)

1.1 Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека.

2.1 Обучение общеразвивающим комплексам

2.2 Совершенствование общеразвивающих комплексов.

3.1 Специальная физическая и техническая подготовка

3.2 Совершенствование специальной физической и технической подготовки

4.1 Обучение технике атлетической гимнастики

4.2 Совершенствование техники атлетической гимнастики

5.1 Профессионально-прикладная физическая подготовка обучающихся

5.2 Профессионально-прикладная физическая подготовка

5.3 Совершенствование профессионально-прикладной физической подготовки

4. Методические материалы, определяющие процедуру оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности

В таблице приведены описания процедур проведения контрольно-оценочных мероприятий и процедур оценивания результатов обучения с помощью оценочных средств в соответствии с рабочей программой дисциплины.

| | |
|----------------------------------|---|
| Наименование оценочного средства | Описания процедуры проведения контрольно-оценочного мероприятия и процедуры оценивания результатов обучения |
| Контрольные нормативы | Выполнение контрольных нормативов по темам. |
| Тестирование | Тестирования, предусмотренные рабочей программой дисциплины, проводятся во время практических занятий. Тестирование проводится с использованием компьютерных технологий. Варианты тестовых заданий формируются случайно из базы ТЗ. Во время выполнения заданий пользоваться учебниками, справочниками, конспектами лекций, тетрадями для практических занятий не разрешено. Полный комплект ФТЗ хранится в электронной информационно-образовательной среде КриЖТ ИрГУПС и обучающийся имеет возможность ознакомиться с демонстрационным вариантом ФТЗ |
| Зачет | Зачет проводится в форме собеседования по перечню теоретических вопросов (не более двух теоретических) и при этом обязательно учитываются результаты выполнения контрольных нормативов. Перечень теоретических вопросов обучающиеся получают в начале курса через электронную информационно-образовательную среду КриЖТ ИрГУПС (личный кабинет обучающегося). |

Описание процедур проведения промежуточной аттестации в форме зачета и оценивания результатов обучения

При проведении промежуточной аттестации в форме зачета преподаватель может воспользоваться результатами текущего контроля успеваемости в течение семестра. Оценочные средства и типовые контрольные задания, используемые при текущем контроле, позволяют оценить знания, умения и владения навыками/опытом деятельности обучающихся при освоении дисциплины. С целью использования результатов текущего контроля успеваемости, преподаватель подсчитывает среднюю оценку уровня сформированности компетенций обучающегося (сумма оценок, полученных обучающимся, делится на число оценок).

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 |
|---|--------------|
| 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» |

Промежуточная аттестация в форме зачета с проведением аттестационного испытания в форме собеседования проходит на последнем занятии по дисциплине.