

Рабочая программа дисциплины разработана в соответствии с ФГОС ВО по направлению подготовки 38.03.02 Менеджмент (уровень бакалавриата), утвержденным Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 12.01.2016 г. № 7.

Программу составил:

старший преподаватель

А.В. Андреев

Рабочая программа дисциплины обсуждена и рекомендована к применению в образовательном процессе для обучения обучающихся по направлению подготовки 38.03.02 Менеджмент на заседании кафедры «Научно-инженерные дисциплины».

Протокол от «19» июня 2017 г. № 7.

Срок действия программы: 2017-2021 гг

И.о. зав. кафедрой, к.п.н., доцент

Л.В. Виноградова

Согласовано

Кафедра «Управление процессами перевозок», протокол от 20.06.2017 № 9

Зав. кафедрой, к.т.н., доцент

М.И. Коновалова

1 ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

1.1 Цель освоения дисциплины

1	Целью освоения учебной дисциплины «Гимнастика» является формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей профессиональной деятельности.
---	--

1.2 Задачи освоения дисциплины

1	понимание социальной роли физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности;
2	знание научно-биологических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни;
3	формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое самосовершенствование и самовоспитание, потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом;
4	овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре;
5	обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности, определяющей психофизическую готовность студента к будущей профессии;
6	приобретение опыта творческого использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей

2 МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОПОП

2.1 Требования к предварительной подготовке обучающегося

1	Дисциплина Б1.В.ДВ.01.04 «Гимнастика» относится к вариативной части Блока 1 и является дисциплиной по выбору. Изучение дисциплины «Гимнастика» основывается на знаниях обучающихся, полученных при изучении дисциплины Б1.Б.26 «Физическая культура и спорт»
---	--

2.2 Дисциплины и практики, для которых освоение данной дисциплины необходимо как предшествующее:

1	Б3.Б.01 Защита выпускной квалификационной работы, включая подготовку к процедуре защиты и процедуру защиты
---	--

3 ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ, СООТНЕСЕННЫЕ 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	Знать социальное значение физической культуры и спорта;
Уметь	Уметь использовать основные принципы физической культуры для повышения уровня физической подготовленности;
Владеть	Владеть двигательными навыками на среднем уровне физической подготовленности;

Базовый уровень освоения компетенции

Знать	Знать научно-практические основы физической культуры и здорового образа жизни;
Уметь	Уметь воспроизводить упражнения, комплексы, технические приемы в опорном прыжке перекладине, акробатике;
Владеть	Владеть двигательными навыками на хорошем уровне физической подготовленности;

Высокий уровень освоения компетенции

Знать	Знать содержание и направленность различных систем физических упражнений, их оздоровительную и развивающую эффективность.
Уметь	Уметь методически правильно дозировать физические нагрузки и осуществлять самоконтроль;
Владеть	Владеть гимнастическими комплексами и приемами на уровне двигательного навыка;

В результате освоения дисциплины обучающийся должен

Знать	
1	социальное значение физической культуры и спорта
2	научно-практические основы физической культуры и здорового образа жизни
3	содержание и направленность различных систем физических упражнений, их оздоровительную и развивающую эффективность
Уметь	
1	воспроизводить упражнения, комплексы, технические приемы в опорном прыжке перекладине, акробатике

2	использовать основные принципы физической культуры для повышения уровня физической подготовленности
3	методически правильно дозировать физические нагрузки и осуществлять самоконтроль
Владеть	
1	двигательными навыками на среднем уровне физической и профессионально прикладной физической подготовленности
2	двигательными навыками на хорошем уровне физической и профессионально прикладной физической подготовленности
3	гимнастическими комплексами и приемами на уровне двигательного навыка

4 СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ					
Код занятия	Наименование разделов и тем /вид занятия/	Семестр	Часы	Код компетенции	Учебная литература, ресурсы сети «Интернет»
1	Раздел 1. Строевые и акробатические упражнения				
1.1	Перестроения, комплексы ОРУ с предметами и без предметов. /Пр/	2	10	ОК-8	Л1.1 Л1.2 Л3.1 Л2.1 Л.3.1, Л.3.2
1.2	Кувырки, стойки, перевороты. /Пр/	2	10	ОК-8	Л1.1 Л1.2 Л3.1 Л2.1 Л.2.4
2	Раздел 2. Опорные прыжки				
2.1	Прыжки через козла согнув ноги и ноги врозь /Пр/	2	12	ОК-8	Л1.1 Л1.2 Л3.1 Л2.1 Л.2.2
2.2	Прыжки через коня в длину ноги врозь; прыжки с косоного разбега махом одной;	2	12	ОК-8	Л1.1 Л1.2 Л3.1 Л2.1 Л.2.2
3	Раздел 3. Висы и упоры				
3.1	Комбинации упражнений на перекладине; /Пр/	2	12	ОК-8	Л1.1 Л1.2 Л3.1 Л2.1 Л.2.2
3.2	Комбинации упражнений на брусьях; /Пр/	2		ОК-8	Л1.1 Л1.2 Л3.1 Л2.1 Л.2.2
4	Раздел 4. ОФП и СФП				
4.1	Развитие общей специальной выносливости и силовых способностей; /Пр/	2	16	ОК-8	Л1.1 Л1.2 Л3.1 Л2.1 Л.2.2
	Форма промежуточной аттестации - зачет	2	-	ОК-8	Л1.1, Л1.2, Л2.1, Л2.2, Л2.3, Л2.4, Л4.1, Л4.2, Л4.3, Э.1, Э.2, Э.3, 6.3.1.1, 6.3.3.1.1
1	Раздел 1. Строевые и акробатические упражнения				
1.1	Перестроения, комплексы ОРУ с предметами и без предметов. /Пр/	3	10	ОК-8	Л1.1 Л1.2 Л3.1 Л2.1 Л.3.1, Л.3.2
1.2	Кувырки, стойки, перевороты. /Пр/	3	10	ОК-8	Л1.1 Л1.2 Л3.1
2	Раздел 2. Опорные прыжки				
2.1	Прыжки через козла согнув ноги и ноги врозь /Пр/	3	12	ОК-8	Л1.1 Л1.2 Л3.1 Л2.1 Л.2.2
2.2	Прыжки через коня в длину ноги врозь; прыжки с косоного разбега махом одной; /Пр/	3	12	ОК-8	Л1.1 Л1.2 Л3.1 Л2.1 Л.2.2
3	Раздел 3. Висы и упоры				
3.1	Комбинации упражнений на перекладине; /Пр/	3	8	ОК-8	Л1.1 Л1.2 Л3.1 Л2.1 Л.2.2
3.2	Комбинации упражнений на брусьях; /Пр/	3	4	ОК-8	Л1.1 Л1.2 Л3.1 Л2.1 Л.2.2

4	Раздел 4. ОФП и СФП				
4.1	Развитие общей специальной выносливости и силовых способностей; /Пр/	3	16	ОК-8	Л1.1 Л1.2 Л3.1 Л2.1 Л.2.2
	Форма промежуточной аттестации - зачет	3	-	ОК-8	Л1.1, Л1.2, Л2.1, Л2.2, Л2.3, Л2.4, Л4.1, Л.4.2, Л.4.3, Э.1,Э.2,Э.3, 6.3.1.1,6.3.3.1.1
1	Раздел 1. Строевые и акробатические упражнения				
1.1	Перестроения, комплексы ОРУ с предметами и без предметов. /Пр/	4	10	ОК-8	Л1.1 Л1.2 Л3.1 Л2.1 Л.3.1, Л.3.2
1.2	Кувьрки, стойки, перевороты. /Пр/	4	10	ОК-8	Л1.1 Л1.2 Л3.1
2	Раздел 2. Опорные прыжки				
2.1	Прыжки через козла согнув ноги и ноги врозь /Пр/	4	12	ОК-8	Л1.1 Л1.2 Л3.1 Л2.1 Л.2.2
2.2	Прыжки через коня в длину ноги врозь; прыжки с косога разбега махом одной; /Пр/	4	12	ОК-8	Л1.1 Л1.2 Л3.1 Л2.1 Л.2.2
3	Раздел 3. Висы и упоры				
3.1	Комбинации упражнений на перекладине; /Пр/	4	8	ОК-8	Л1.1 Л1.2 Л3.1 Л2.1 Л.2.2
3.2	Комбинации упражнений на брусьях; /Пр/		4	ОК-8	Л1.1 Л1.2 Л3.1 Л2.1 Л.2.2
4	Раздел 4. ОФП и СФП				
4.1	Развитие общей специальной выносливости и силовых способностей; /Пр/	4	16	ОК-8	Л1.1 Л1.2 Л3.1 Л2.1 Л.2.2
	Форма промежуточной аттестации - зачет	4	-	ОК-8	Л1.1, Л1.2, Л2.1, Л2.2, Л2.3, Л2.4, Л4.1, Л.4.2, Л.4.3, Э.1,Э.2,Э.3, 6.3.1.1,6.3.3.1.1
1	Раздел 1. Строевые и акробатические упражнения				
1.1	Перестроения, комплексы ОРУ с предметами и без предметов. /Пр/	5	10	ОК-8	Л1.1 Л1.2 Л3.1 Л2.1 Л.3.1, Л.3.2
1.2	Кувьрки, стойки, перевороты. /Пр/	5	10	ОК-8	Л1.1 Л1.2 Л3.1 Л2.1 Л.2.4
2	Раздел 2. Опорные прыжки				
2.1	Прыжки через козла согнув ноги и ноги врозь. /Пр/	5	12	ОК-8	Л1.1 Л1.2 Л3.1 Л2.1 Л.2.2
2.2	Прыжки через коня в длину ноги врозь; прыжки с косога разбега махом одной; /Пр/	5	12	ОК-8	Л1.1 Л1.2 Л3.1 Л2.1 Л.2.2
3	Раздел 3. Висы и упоры				
3.1	Комбинации упражнений на перекладине; /Пр/	5	8	ОК-8	Л1.1 Л1.2 Л3.1 Л2.1 Л.2.2
3.2	Комбинации упражнений на брусьях; /Пр/	5	4	ОК-8	Л1.1 Л1.2 Л3.1
4	Раздел 4. ОФП и СФП				
4.1	Развитие общей специальной выносливости и силовых способностей; /Пр/	5	16	ОК-8	Л1.1 Л1.2 Л3.1 Л2.1 Л.2.2

	Форма промежуточной аттестации - зачет	5	-	ОК-8	Л1.1, Л1.2, Л2.1, Л2.2, Л2.3, Л2.4, Л4.1, Л4.2, Л4.3, Э.1, Э.2, Э.3, 6.3.1.1, 6.3.3.1.1
1	Раздел 1. Строевые и акробатические упражнения				
1.1	Перестроения, комплексы ОРУ с предметами и без предметов. /Пр/	6	6	ОК-8	Л1.1 Л1.2 Л3.1 Л2.1 Л3.1, Л3.2
1.2	Кувьрки, стойки, перевороты. /Пр/	6	6	ОК-8	Л1.1 Л1.2 Л3.1 Л2.1 Л2.4
2	Раздел 2. Опорные прыжки				
2.1	Прыжки через козла согнув ноги и ноги врозь /Пр/	6	10	ОК-8	Л1.1 Л1.2 Л3.1 Л2.1 Л2.2
2.2	Прыжки через коня в длину ноги врозь; прыжки с косого разбега махом одной; /Пр/	6	10	ОК-8	Л1.1 Л1.2 Л3.1 Л2.1 Л2.2
3	Раздел 3. Висы и упоры				
3.1	Комбинации упражнений на перекладине; /Пр/	6	6	ОК-8	Л1.1 Л1.2 Л3.1 Л2.1 Л2.2
3.2	Комбинации упражнений на брусьях;	6	4	ОК-8	Л1.1 Л1.2 Л3.1 Л2.1 Л2.2
4	Раздел 4. ОФП и СФП				
4.1	Развитие общей специальной выносливости и силовых способностей; /Пр/	6	12	ОК-8	Л1.1 Л1.2 Л3.1 Л2.1 Л2.2
	Форма промежуточной аттестации - зачет	6	-	ОК-8	Л1.1, Л1.2, Л2.1, Л2.2, Л2.3, Л2.4, Л4.1, Л4.2, Л4.3, Э.1, Э.2, Э.3, 6.3.1.1, 6.3.3.1.1

5 ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

Фонд оценочных средств для проведения текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации по дисциплине 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 ЗаБИЖТ, 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	Кол-во экз. в библиотеке/ 100% online
Л.1.1	В.А. Маргазина, О.Н. Семеновой, Е.Е. Ачкасова	Гигиена физической культуры и спорта [Электронный ресурс]: http://biblioclub.ru/index.php?page=book_view_red&book_id=253833	СпецЛит- г.СПб, 2013 г.	100% online
Л.1.2	Барчуков И.С., Кикоть В.Я., Назаров Ю.Н.	Физическая культура и физическая подготовка [Электронный ресурс]: http://biblioclub.ru/index.php?page=book_view_red&book_id=117573	ЮНИТИ-ДАНА- г.Москва, 2012 г.	100% online

6.1.2 Дополнительная литература

	Авторы,	Заглавие	Издательство,	Кол-во экз.
--	---------	----------	---------------	-------------

	составители		год	в библиотеке/ 100% online
Л.2.1	Жуков Р.С.	Основы спортивной тренировки [Электронный ресурс]: http://biblioclub.ru/index.php?page=book_view_red&book_id=278415	КемГУ- г.Кемерово, 2014 г.	100% online
Л.2.2	Манжелей И.В.	Педагогические модели физического воспитания [Электронный ресурс]: http://biblioclub.ru/index.php?page=book_view_red&book_id=426946	Берлин: Директ- Медиа- г.Москва, 2015 г.	100% online
Л.2.3	Чеснокова Е.Л.	Физическая культура [Электронный ресурс]: http://biblioclub.ru/index.php?page=book_view_red&book_id=210945	Директ-Медиа- г.Москва, 2013 г.	100% online
Л.2.4	Евсеев Ю.И.	Физическая культура [Электронный ресурс]: http://biblioclub.ru/index.php?page=book_view_red&book_id=271591	Феникс- г.Ростов-на- Дону, 2014 г.	100% online

6.1.3 Методические разработки

	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год издания / Личный кабинет студента	Кол-во экз. в библиотеке/ 100% online
Л.3.1	Андреев А.В.	Гимнастика: методические указания на практические занятия и самостоятельную работу студентов по дисциплине «Гимнастика» для студентов очной и заочной форм обучения всех специальностей и направлений подготовки [Электронный ресурс]: http://lib.zab.megalink.ru/viewer.pl?book_id=22188.pdf	ЗаБИЖТ- г.Чита, 2017 г. / Личный кабинет студента	100% online
Л.3.2	Андреев А.В., Наумов А.И., Астафьев В.С.	Гимнастика: методические указания по выполнению контрольной и самостоятельной работы по дисциплине «Гимнастика» для студентов заочной формы обучения всех специальностей и направлений подготовки [Электронный ресурс]: http://lib.zab.megalink.ru/viewer.pl?book_id=23081.pdf	ЗаБИЖТ- г.Чита, 2017 г. / Личный кабинет студента	100% online

6.1.4 Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине

	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год издания / Личный кабинет студента	Кол-во экз. в библиотеке/ 100% online
Л.4.1	Андреев А.В.	Гимнастика: методические указания на практические занятия и самостоятельную работу студентов по дисциплине «Гимнастика» для студентов очной и заочной форм обучения всех специальностей и направлений подготовки [Электронный ресурс]: http://lib.zab.megalink.ru/viewer.pl?book_id=22188.pdf	ЗаБИЖТ- г.Чита, 2017 г. / Личный кабинет студента	100% online
Л.4.2	Андреев А.В., Наумов А.И., Астафьев В.С.	Гимнастика: методические указания по выполнению контрольной и самостоятельной работы по дисциплине «Гимнастика» для студентов заочной формы обучения всех специальностей и направлений подготовки [Электронный ресурс]: http://lib.zab.megalink.ru/viewer.pl?book_id=23081.pdf	ЗаБИЖТ- г.Чита, 2017 г. / Личный кабинет студента	100% online

6.2 Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»

Э.1	Единое окно доступа к образовательным ресурсам http://window.edu.ru/
Э.2	Естественно-научный образовательный портал http://en.edu.ru/
Э.3	Российская государственная библиотека http://www.rsl.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 7 Professional количество - 137, лицензия №49156201 Microsoft Office 2007 Standard, количество – 225, лицензия №45777622 Microsoft Office 2007 Standard, количество - 200, лицензия №44718393 Microsoft Office 2010 Standard, количество – 137, лицензия №49156201
6.3.2 Перечень специализированного программного обеспечения	
6.3.2.1	
6.3.3 Перечень информационных справочных систем	
6.3.3.1	Справочно-правовая система «Консультант плюс». URL: http://www.consultant.ru/

7 ОПИСАНИЕ МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЙ БАЗЫ, НЕОБХОДИМОЙ ДЛЯ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ПО ДИСЦИПЛИНЕ	
7.1	1) Учебный корпус ЗаБИЖТ ИрГУПС находится по адресу г.Чита, Магистральная ул., 11, корп.1. 2) Учебно-лабораторное здание ЗаБИЖТ ИрГУПС находится по адресу г.Чита, ул. Магистральная, д.11, корп.1 3) Спортивный зал г.Чита ул. Бутина, 3. 4) Открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий находится по адресу г.Чита ул. Магистральная 19б
7.2	Учебная аудитория 416 для проведения занятий лекционного типа, семинарского типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации, укомплектованная учебной мебелью и техническими средствами обучения (мультимедиапроектор (переносной), экран (переносной), ноутбук), служащими для представления учебной информации большой аудитории. Для проведения занятий лекционного типа имеются учебно-наглядные пособия (презентации, плакаты), обеспечивающие тематические иллюстрации содержания дисциплины.
7.3	Спортивный зал (Бутина 3). Спортивный инвентарь (мат гимнастический с ручками, кольца гимнастические, конь гимнастический, козел гимнастический, перекладина гимнастическая, турник, брусья гимнастические мужские, шведская стенка, перекладины)
7.4	Помещения для самостоятельной работы обучающихся: - Читальный зал - Учебная аудитория 419а для проведения занятий семинарского типа, лабораторных работ, самостоятельных работ, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации, укомплектованная учебной мебелью и техническими средствами обучения (мультимедийное оборудование, экран, компьютеры с подключением к сети интернет). Помещения для самостоятельной работы обучающихся оснащены компьютерной техникой, подключенной к информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», и обеспечен доступом в электронную информационно-образовательную среду ЗаБИЖТ ИрГУПС - Открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий
7.5	Помещение для хранения и профилактического обслуживания учебного оборудования – 3.25

8 МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ	
Вид учебной деятельности	Организация учебной деятельности обучающегося
Практическое занятие	Целью практических занятий является углубление и закрепление теоретических знаний, полученных обучающимися в лекционном курсе и в процессе самостоятельного изучения учебного материала, а, следовательно, формирование у них определенных умений и навыков. Практические занятия, направленные на укрепление здоровья студентов, овладение различными комплексами физических упражнений, приобретение умений совершенствования психофизических способностей. Совершенствования физических качеств: выносливость, ловкость, гибкость, быстрота, сила (с применением спортивного инвентаря). При подготовке к промежуточной аттестации по дисциплине «Физическая культура» предусматривается выполнение следующих требований: 1. 100% посещения занятий по физической культуре и выполнения заданий преподавателя. 2. Сдача контрольных нормативов по определению физической подготовленности студентов (контрольные нормативы).
Самостоятельная работа студентов	Написание контрольной работы по дисциплине предусматривает самостоятельную работу обучающихся в течение всего семестра по материалам рекомендуемых источников (раздел учебно-методического и информационного обеспечения и ресурсов информационно-телекоммуникационной сети Важно заинтересоваться проблемами изучаемой дисциплины, попытаться стать активным участником управленческого процесса, что предполагает самостоятельную, активную, творческую работу студентов. Самостоятельная работа реализуется: 1) непосредственно в процессе аудиторных занятий – на лекциях, практических и

	семинарских занятиях, при выполнении контрольных работ; 2) в контакте с преподавателем вне рамок расписания – на консультациях по учебным вопросам, в ходе творческих контактов, при ликвидации задолженностей, при выполнении индивидуальных заданий и т.д.; 3) в библиотеке, дома, в общежитии, на кафедре при выполнении студентом учебных и творческих задач; 4) при выполнении контрольной работы.
--	--

Комплекс учебно-методических материалов по всем видам учебной деятельности, предусмотренным рабочей программой дисциплины, размещен в электронной информационно-образовательной среде ЗаБИЖТ, доступной обучающемуся через его личный кабинет.

**Приложение 1 к рабочей программе по дисциплине
Б1.В.ДВ.01.04 Гимнастика
«очная форма»**

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

Б1.В.ДВ.01.04 Гимнастика

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

Дисциплина «Гимнастика» участвует в формировании компетенции:

ОК-7: способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

**Таблица траекторий формирования у обучающихся компетенции
ОК-7 при освоении образовательной программы**

Код компетенции	Наименование компетенции	Индекс и наименование дисциплин, практик, участвующих в формировании компетенции	Семестр изучения дисциплины	Этапы формирования компетенции
ОК-7	способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Б1.Б.26 Физическая культура и спорт	1	1
		Б1.В.ДВ.01.01 «Общая физическая подготовка»	2,3,4,5,6	2,3,4,5,6
		Б1.В.ДВ.01.02 «Легкая атлетика»	2,3,4,5,6	2,3,4,5,6
		Б1.В.ДВ.01.03 «Спортивные игры»	2,3,4,5,6	2,3,4,5,6
		Б1.В.ДВ.01.04 «Гимнастика»	2,3,4,5,6	2,3,4,5,6
		Б1.В.ДВ.01.05 «Фитнес и аэробика»	2,3,4,5,6	2,3,4,5,6
		Б3.Б.01 Защита выпускной квалификационной работы, включая подготовку к процедуре защиты и процедуру защиты	8	7

**Таблица соответствия уровней освоения компетенции ОК-7
планируемым результатам обучения**

Код компетенции	Наименование компетенции	Наименования разделов/тем дисциплины	Уровни освоения компетенции	Планируемые результаты обучения (показатели достижения заданного уровня освоения компетенции)
ОК-7	способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Раздел 1. Строевые и акробатические упражнения	Минимальный уровень освоения	Знать социальное значение физической культуры и спорта;
				Уметь воспроизводить упражнения, комплексы, технические приемы (согласно теме занятия);
				Владеть двигательными навыками на среднем

		Раздел 2. Опорные прыжки		уровне физической подготовленности.
		Раздел 3. Висы и упоры	Базовый уровень освоения	Знать научно-практические основы физической культуры и здорового образа жизни;
				Уметь использовать основные принципы физической культуры для повышения уровня физической подготовленности;
		Раздел 4. ОФП и СФП	Высокий уровень освоения	Владеть двигательными навыками на хорошем уровне физической подготовленности.
				Знать содержание и направленность различных систем физических упражнений, их оздоровительную и развивающую эффективность.
				Уметь методически правильно дозировать физические нагрузки и осуществлять самоконтроль;
				Владеть упражнениями, комплексами, технико-тактическими приемами (согласно теме занятия) на уровне двигательного навыка;

**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	4,5	Текущий контроль	Раздел 1. Строевые и акробатические упражнения	ОК-7 Сдача контрольных нормативов

2	8, 9	Текущий контроль	Раздел 2. Опорные прыжки	ОК-7	Сдача контрольных нормативов
3	13, 14	Текущий контроль	Раздел 3. Висы и упоры	ОК-7	Сдача контрольных нормативов
	17, 18	Текущий контроль	Раздел 4. ОФП и СФП	ОК-7	Сдача контрольных нормативов
3 семестр					
4	4,5	Текущий контроль	Раздел 4. ОФП и СФП	ОК-7	Сдача контрольных нормативов
5	8, 9	Текущий контроль	Раздел 1. Строевые и акробатические упражнения	ОК-7	Сдача контрольных нормативов
6	13, 14	Текущий контроль	Раздел 2. Опорные прыжки	ОК-7	Сдача контрольных нормативов
7	17, 18	Текущий контроль	Раздел 3. Висы и упоры	ОК-7	Сдача контрольных нормативов
4 семестр					
8	4,5	Текущий контроль	Раздел 1. Строевые и акробатические упражнения	ОК-7	Сдача контрольных нормативов
9	8, 9	Текущий контроль	Раздел 2. Опорные прыжки	ОК-7	Сдача контрольных нормативов
10	13, 14	Текущий контроль	Раздел 3. Висы и упоры	ОК-7	Сдача контрольных нормативов
11	17, 18	Текущий контроль	Раздел 4. ОФП и СФП	ОК-7	Сдача контрольных нормативов
5 семестр					
12	4,5	Текущий контроль	Раздел 4. ОФП и СФП	ОК-7	Сдача контрольных нормативов
13	8, 9	Текущий контроль	Раздел 1. Строевые и акробатические упражнения	ОК-7	Сдача контрольных нормативов
14	13, 14	Текущий контроль	Раздел 2. Опорные прыжки	ОК-7	Сдача контрольных нормативов
15	17, 18	Текущий контроль	Раздел 3. Висы и упоры	ОК-7	Сдача контрольных нормативов
6 семестр					
16	4,5	Текущий контроль	Раздел 1. Строевые и акробатические упражнения	ОК-7	Сдача контрольных нормативов
17	8, 9	Текущий контроль	Раздел 2. Опорные прыжки	ОК-7	Сдача контрольных нормативов
18	13, 14	Текущий контроль	Раздел 3. Висы и упоры	ОК-7	Сдача контрольных нормативов
19	17, 18	Текущий контроль	Раздел 4. ОФП и СФП	ОК-7	Сдача контрольных нормативов

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

Контроль качества освоения дисциплины включает в себя текущий контроль успеваемости и промежуточную аттестацию. Текущий контроль успеваемости и промежуточная аттестация обучающихся проводятся в целях установления соответствия достижений обучающихся поэтапным требованиям образовательной программы к результатам обучения и формирования компетенций.

Текущий контроль успеваемости – основной вид систематической проверки знаний, умений, навыков обучающихся. Задача текущего контроля – оперативное и регулярное управление учебной деятельностью обучающихся на основе обратной связи и корректировки. Результаты оценивания учитываются в виде средней оценки при проведении промежуточной аттестации.

Для оценивания результатов обучения используется двухбалльная шкала: «зачтено», «не зачтено».

Перечень оценочных средств, используемых для оценивания компетенций на различных этапах их формирования, а так же краткая характеристика этих средств приведены в таблице

№	Наименование оценочного средства	Краткая характеристика оценочного средства	Представление оценочного средства в ФОС
1	Тестирование (письменно)	Система стандартизированных заданий, для измерения уровня знаний и умений обучающегося	Фонд тестовых заданий
2	сдача контрольных нормативов по физической подготовке	Контрольно-зачетные тесты и требования для оценки индивидуального уровня физической и функциональной подготовленности студентов.	Таблица контрольных нормативов
3	Зачет	Вид проверочного испытания (в высшей школе, в спортивных упражнениях и т. п.), а также отметка, удостоверяющая прохождение таких испытаний. Может быть использовано для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности обучающихся	Перечень теоретических вопросов и выполнение контрольных нормативов по физической подготовке

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

Шкалы оценивания	Критерии оценивания	Уровень освоения компетенций
«зачтено»	Обучающийся показал отличные умения и владения навыками применения полученных знаний и умений при решении задач в рамках учебного материала. Выполнил соответствующие контрольные	Высокий

	нормативы на оценку «5»	
	Обучающийся показал хорошие умения и владения навыками применения полученных знаний и умений при решении задач в рамках учебного материала. Выполнил контрольные нормативы на оценку «4».	Базовый
	Обучающийся показал удовлетворительные знания в рамках учебного материала. С существенными неточностями выполнил практические задания. Выполнил контрольные нормативы на оценку «3».	Минимальный
«не зачтено»	Обучающийся при выполнении практических заданий продемонстрировал недостаточный уровень знаний и умений при решении задач в рамках учебного материала. При ответах на дополнительные вопросы было допущено множество неправильных ответов. Контрольные нормативы не выполняются.	Компетенции не сформированы

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

тестирования (письменно)

Оценка	Критерий оценки
«зачтено»	Выполнение более 60% тестовых заданий
«не зачтено»	Выполнение менее 60% тестовых заданий

Зачетные комбинации в многоборье

Оценка	Критерий оценки
«зачтено»	Выполнить зачетные комбинации, продемонстрировав технику исполнения с суммой оценок не менее 28-юноши, 18-девушки
«не зачтено»	Выполнение зачетных комбинации, продемонстрировав технику исполнения с суммой оценок менее 28-юноши, 18-девушки

3 Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы

3.1 Таблица контрольных упражнений

В таблице дано описание процедур проведения контрольно-оценочных мероприятий, соответствующих рабочей программе дисциплины, и процедур оценивания результатов обучения с помощью спланированных оценочных средств.

№ п/п	Зачетные упражнения	Балл
-------	---------------------	------

Мужчины		
Раздел 1. Строевые и акробатические упражнения		
Вольные упражнения		
1	Два переворота боком с поворотом	2,0
2	Стойка на руках кувырок вперед	2,5
3	Кувырок назад	0,5
4	Упор присев	0,5
5	Стойка на голове и руках	2,5
6	Опускание силой в упор лежа прогнувшись	0,5
7	Упор присев	0,5
8	Прыжок прогнувшись	1,0
Раздел 2. Опорные прыжки (конь 120 см в ширину)		
1	Прыжок ноги врозь	10,0
Раздел 3. Висы и упоры.		
Брусья		
1	Из упора на руках подъем махом вперед	3,0
2	Сед ноги врозь, стойка на плечах	1,5
3	Кувырок вперед	0,5
4	Подъем махом назад	3,0
5	Соскок махом вперед с поворотом внутрь	2,0
Перекладина		
6	Из виса переворот в упор (или подъем в упор силой)	3,0
7	Оборот назад в упоре	1,5
8	Перемах правой	0,5
9	Оборот вперед верхом	2,0
10	Перемах правой назад	1,0
11	Мах дугой	0,5
12	Махом назад соскок с поворотом	1,5
Женщины		
Раздел 1. Строевые и акробатические упражнения		
Вольные упражнения		
1	Равновесие	0,5
2	Кувырок вперед в упор присев	0,5
3	Стойка на голове и руках	2,5
4	Кувырок вперед в сед	0,5
5	Кувырок назад прогнувшись в упор лежа	1,5
6	Толчком двух упор присев	0,5
7	Прыжок прогнувшись	1,0
9	Два переворота боком	3,0
Раздел 2. Опорные прыжки		
(конь в ширину, 120 см)		
1	Прыжок ноги врозь	10,0
Бревно		
1	Вскок в упор присев	2,0
2	Равновесие	1,0
3	Шаги полки	1,0
4	Поворот махом одной	1,5
5	Поворот в приседе.	0,5
6	Прыжки со сменой положения ног.	1,0
7	Открытый прыжок в равновесие	1,0

4 Методические материалы, определяющие процедуру оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций

В таблице дано описание процедур проведения контрольно-оценочных мероприятий, соответствующих рабочей программе дисциплины, и процедур оценивания результатов обучения с помощью спланированных оценочных средств.

Наименование оценочного средства	Описания процедуры проведения контрольно-оценочного мероприятия и процедуры оценивания результатов обучения
Тестирование (письменно)	Выполнение тестовых заданий осуществляется на практическом занятии письменно, после прохождения раздела программы. Преподаватель на практическом занятии, предшествующем занятию проведения контроля, доводит до обучающихся: тему, количество заданий и время выполнения заданий. Результаты тестирования оформляются студентами самостоятельно и сдаются на проверку преподавателю
сдача контрольных нормативов по физической подготовке	Выполнение контрольного норматива осуществляется на практическом занятии. Преподаватель на занятии, предшествующем занятию проведения норматива, доводит до обучающихся: наименование норматива, правила выполнения.
Зачет	Проведение промежуточной аттестации в форме зачета позволяет сформировать среднюю оценку по дисциплине по результатам текущего контроля. Так как оценочные средства, используемые при текущем контроле, позволяют оценить знания, умения и владения навыками/опытом деятельности обучающихся при освоении дисциплины. Для чего преподаватель находит среднюю оценку уровня сформированности компетенций у обучающегося, как сумму всех полученных оценок деленную на число этих оценок.

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

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