

ФЕДЕРАЛЬНОЕ АГЕНТСТВО ЖЕЛЕЗНОДОРОЖНОГО ТРАНСПОРТА

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Иркутский государственный университет путей сообщения»

ЗАБАЙКАЛЬСКИЙ ИНСТИТУТ ЖЕЛЕЗНОДОРОЖНОГО ТРАНСПОРТА  
- филиал Федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования «Иркутский государственный университет путей сообщения»  
(ЗаБИЖТ ИрГУПС)

УТВЕРЖДАЮ  
Председатель ССОП  
к.т.н., доцент М.И. Коновалова

«\_\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.  
протокол № \_\_\_\_\_

## Б1.В.ДВ.01.04 Гимнастика

### рабочая программа дисциплины

Направление подготовки – 23.03.01 Технология транспортных процессов  
Профиль подготовки – Организация перевозок и управление на транспорте (железнодорожный транспорт)  
Программа подготовки – прикладной бакалавриат  
Квалификация выпускника – бакалавр  
Форма обучения – очная  
Нормативный срок обучения – 4 года  
Кафедра-разработчик программы – Научно-инженерные дисциплины

Общая трудоемкость в з.е.  
Часов по учебному плану – 342

Формы промежуточной аттестации в семестрах:  
зачёт 2, 3, 4, 5, 6

#### Распределение часов дисциплины в семестрах

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
Аудиторная контактная работа по видам учебных занятий	72	72	72	72	54	342
– 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>

ЧИТА

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 ФГОС ВО по направлению подготовки 23.03.01 Технология транспортных процессов (уровень бакалавриата), утвержденным Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 06.03.2015 г. № 165 и на основании учебного плана по направлению подготовки 23.03.01 Технология транспортных процессов, профиль «Организация перевозок и управление на транспорте (железнодорожный транспорт)», утвержденного Учёным советом ЗаБИЖТ ИрГУПС от 02.02.2018 г. протокол № 5.

Программу составил:

Старший преподаватель Андреев А.В. \_\_\_\_\_

Рабочая программа дисциплины обсуждена и рекомендована к применению в образовательном процессе для обучения обучающихся по направлению подготовки 22.03.01 Технология транспортных процессов на заседании кафедры «Научно-инженерные дисциплины».

Протокол от «\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ г. № \_\_

Срок действия программы: \_\_\_\_\_ гг

Зав. кафедрой, к.п.н., доцент

Л.В. Виноградова

Согласовано

Кафедра «Управление процессами перевозок», протокол от «\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ г. № \_\_

Зав. кафедрой, к.т.н., доцент

М.И. Коновалова

Заведующий библиотекой

А.В. Кузьменко

Начальник управления информатизации

Н.В. Лашук

Рецензент из числа основных работодателей

Забайкальская дирекция управления движением – структурного подразделения Центральной дирекции управления движением – филиала ОАО «РЖД», главный инженер

А.А. Лихин \_\_\_\_\_ «\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

<b>1 ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	
<b>1.1 Цель освоения дисциплины</b>	
1	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.
<b>1.2 Задачи освоения дисциплины</b>	
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.

<b>2 МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОПОП</b>	
<b>2.1 Требования к предварительной подготовке обучающегося</b>	
1	Дисциплина Б1.Б.В.ДВ.01.04 «Гимнастика» относится к вариативной части Блока1 и является дисциплиной по выбору. Изучение дисциплины Б1.Б.В.ДВ.01.04 «Гимнастика» основывается на знаниях обучающихся, полученных при изучении дисциплины Б1.Б.32 «Физическая культура и спорт».
<b>2.2 Дисциплины и практики, для которых изучение данной дисциплины необходимо как предшествующее</b>	
1	Б3.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>	
<b>ОК-8: способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности</b>	
<b>Минимальный уровень освоения компетенции</b>	
Знать	социальное значение физической культуры и спорта;
Уметь	использовать основные принципы физической культуры для повышения уровня физической подготовленности;
Владеть	двигательными навыками на среднем уровне физической подготовленности.
<b>Базовый уровень освоения компетенции</b>	
Знать	научно-практические основы физической культуры и здорового образа жизни;
Уметь	воспроизводить упражнения, комплексы, технические приемы в опорном прыжке перекладине, акробатике;
Владеть	двигательными навыками на хорошем уровне физической подготовленности.
<b>Высокий уровень освоения компетенции</b>	
Знать	содержание и направленность различных систем физических упражнений, их оздоровительную и развивающую эффективность;
Уметь	методически правильно дозировать физические нагрузки и осуществлять самоконтроль;
Владеть	гимнастическими комплексами и приемами на уровне двигательного навыка.

**В результате освоения дисциплины обучающийся должен**

<b>Знать</b>	
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.
<b>Уметь</b>	
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.
<b>Владеть</b>	
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.

<b>4 СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ</b>					
Код занятия	Наименование разделов и тем /вид занятия/	Семестр	Часы	Код компетенции	Учебная литература, ресурсы сети «Интернет»
1	<b>Раздел 1. Строевые и акробатические упражнения</b>				
1.1	Тема: Перестроения, комплексы ОРУ с предметами и без предметов. /Пр/	2	10	ОК-8	Л1.1, Л1.2, Л2.3, Л3.1
1.2	Тема: Кувырки, стойки, перевороты. /Пр/	2	10	ОК-8	Л1.1, Л1.2, Л2.3, Л2.4, Л3.1
2	<b>Раздел 2. Опорные прыжки</b>				
2.1	Тема: Прыжки через козла согнув ноги и ноги врозь. /Пр/	2	12	ОК-8	Л1.1, Л1.2, Л2.1, Л2.3, Л3.1
2.2	Тема: Прыжки через коня в длину ноги врозь; прыжки с косого разбега махом одной. /Пр/	2	12	ОК-8	Л1.1, Л1.2, Л2.1, Л2.3, Л3.1
3	<b>Раздел 3. Висы и упоры</b>				
3.1	Тема: Комбинации упражнений на перекладине. /Пр/	2	8	ОК-8	Л1.1, Л1.2, Л2.1, Л2.3, Л3.1
3.2	Тема: Комбинации упражнений на брусках. /Пр/	2	4	ОК-8	Л1.1, Л1.2, Л2.1, Л2.3, Л3.1
4	<b>Раздел 4. ОФП и СФП</b>				
4.1	Тема: Развитие общей специальной выносливости и силовых способностей. /Пр/	2	16	ОК-8	Л1.1, Л1.2, Л2.1, Л2.3, Л3.1
	Форма промежуточной аттестации - зачет	2	-	ОК-8	Л1.1, Л1.2, Л2.1, Л2.2, Л2.3, Л2.4, Л2.5, Л3.1, Л4.1, Э.1, Э.2, Э.3, Э.4, 6.3.1.1, 6.3.1.2, 6.3.3.1
5	<b>Раздел 1. Строевые и акробатические упражнения</b>				
5.1	Тема: Перестроения, комплексы ОРУ с предметами и без предметов. /Пр/	3	10	ОК-8	Л1.1, Л1.2, Л2.3, Л3.1
5.2	Тема: Кувырки, стойки, перевороты. /Пр/	3	10	ОК-8	Л1.1, Л1.2, Л2.3, Л2.4, Л3.1

6	<b>Раздел 2. Опорные прыжки</b>				
6.1	Тема: Прыжки через козла согнув ноги и ноги врозь. /Пр/	3	12	ОК-8	Л1.1, Л1.2, Л2.1, Л2.3, Л3.1
6.2	Тема: Прыжки через коня в длину ноги врозь; прыжки с косого разбега махом одной. /Пр/	3	12	ОК-8	Л1.1, Л1.2, Л2.1, Л2.3, Л3.1
7	<b>Раздел 3. Висы и упоры</b>				
7.1	Тема: Комбинации упражнений на перекладине. /Пр/	3	8	ОК-8	Л1.1, Л1.2, Л2.1, Л2.3, Л3.1
7.2	Тема: Комбинации упражнений на брусьях. /Пр/	3	4	ОК-8	Л1.1, Л1.2, Л2.1, Л2.3, Л3.1
8	<b>Раздел 4. ОФП и СФП</b>				
8.1	Тема: Развитие общей специальной выносливости и силовых способностей. /Пр/	3	16	ОК-8	Л1.1, Л1.2, Л2.1, Л2.3, Л3.1
	Форма промежуточной аттестации - зачет	3	-	ОК-8	Л1.1, Л1.2, Л2.1, Л2.2, Л2.3, Л2.4, Л2.5, Л3.1, Л4.1, Э.1, Э.2, Э.3, Э.4, 6.3.1.1, 6.3.1.2, 6.3.3.1
9	<b>Раздел 1. Строевые и акробатические упражнения</b>				
9.1	Тема: Перестроения, комплексы ОРУ с предметами и без предметов. /Пр/	4	10	ОК-8	Л1.1, Л1.2, Л2.3, Л3.1
9.2	Тема: Кувырки, стойки, перевороты. /Пр/	4	10	ОК-8	Л1.1, Л1.2, Л2.3, Л2.4, Л3.1
10	<b>Раздел 2. Опорные прыжки</b>				
10.1	Тема: Прыжки через козла согнув ноги и ноги врозь. /Пр/	4	12	ОК-8	Л1.1, Л1.2, Л2.1, Л2.3, Л3.1
10.2	Тема: Прыжки через коня в длину ноги врозь; прыжки с косого разбега махом одной. /Пр/	4	12	ОК-8	Л1.1, Л1.2, Л2.1, Л2.3, Л3.1
11	<b>Раздел 3. Висы и упоры</b>				
11.1	Тема: Комбинации упражнений на перекладине. /Пр/	4	8	ОК-8	Л1.1, Л1.2, Л2.1, Л2.3, Л3.1
11.2	Тема: Комбинации упражнений на брусьях. /Пр/	4	4	ОК-8	Л1.1, Л1.2, Л2.1, Л2.3, Л3.1
12	<b>Раздел 4. ОФП и СФП</b>				
12.1	Тема: Развитие общей специальной выносливости и силовых способностей. /Пр/	4	16	ОК-8	Л1.1, Л1.2, Л2.1, Л2.3, Л3.1

	Форма промежуточной аттестации - зачет	4	-	ОК-8	Л1.1, Л1.2, Л2.1, Л2.2, Л2.3, Л2.4, Л2.5, Л3.1, Л4.1, Э.1, Э.2, Э.3, Э.4, 6.3.1.1, 6.3.1.2, 6.3.3.1
13	<b>Раздел 1. Строевые и акробатические упражнения</b>				
13.1	Тема: Перестроения, комплексы ОРУ с предметами и без предметов. /Пр/	5	10	ОК-8	Л1.1, Л1.2, Л2.3, Л3.1
13.2	Тема: Кувырки, стойки, перевороты. /Пр/	5	10	ОК-8	Л1.1, Л1.2, Л2.3, Л2.4, Л3.1
14	<b>Раздел 2. Опорные прыжки</b>				
14.1	Тема: Прыжки через козла согнув ноги и ноги врозь. /Пр/	5	12	ОК-8	Л1.1, Л1.2, Л2.1, Л2.3, Л3.1
14.2	Тема: Прыжки через коня в длину ноги врозь; прыжки с косого разбега махом одной. /Пр/	5	12	ОК-8	Л1.1, Л1.2, Л2.1, Л2.3, Л3.1
15	<b>Раздел 3. Висы и упоры</b>				
15.1	Тема: Комбинации упражнений на перекладине. /Пр/	5	8	ОК-8	Л1.1, Л1.2, Л2.1, Л2.3, Л3.1
15.2	Тема: Комбинации упражнений на брусьях. /Пр/	5	4	ОК-8	Л1.1, Л1.2, Л2.1, Л2.3, Л3.1
16	<b>Раздел 4. ОФП и СФП</b>				
16.1	Тема: Развитие общей специальной выносливости и силовых способностей. /Пр/	5	16	ОК-8	Л1.1, Л1.2, Л2.1, Л2.3, Л3.1
	Форма промежуточной аттестации - зачет	5	-	ОК-8	Л1.1, Л1.2, Л2.1, Л2.2, Л2.3, Л2.4, Л2.5, Л3.1, Л4.1, Э.1, Э.2, Э.3, Э.4, 6.3.1.1, 6.3.1.2, 6.3.3.1
17	<b>Раздел 1. Строевые и акробатические упражнения</b>				
17.1	Тема: Перестроения, комплексы ОРУ с предметами и без предметов. /Пр/	6	6	ОК-8	Л1.1, Л1.2, Л2.3, Л3.1
17.2	Тема: Кувырки, стойки, перевороты. /Пр/	6	6	ОК-8	Л1.1, Л1.2, Л2.3, Л2.4, Л3.1
18	<b>Раздел 2. Опорные прыжки</b>				
18.1	Тема: Прыжки через козла согнув ноги и ноги врозь. /Пр/	6	10	ОК-8	Л1.1, Л1.2, Л2.1, Л2.3, Л3.1
18.2	Тема: Прыжки через коня в длину ноги врозь; прыжки с косого разбега махом одной. /Пр/	6	10	ОК-8	Л1.1, Л1.2, Л2.1, Л2.3, Л3.1
19	<b>Раздел 3. Висы и упоры</b>				

19.1	Тема: Комбинации упражнений на перекладине. /Пр/	6	6	ОК-8	Л1.1, Л1.2, Л2.1, Л2.3, Л3.1
19.2	Тема: Комбинации упражнений на брусьях. /Пр/	6	4	ОК-8	Л1.1, Л1.2, Л2.1, Л2.3, Л3.1
20	<b>Раздел 4. ОФП и СФП</b>				
20.1	Тема: Развитие общей специальной выносливости и силовых способностей. /Пр/	6	12	ОК-8	Л1.1, Л1.2, Л2.1, Л2.3, Л3.1
	Форма промежуточной аттестации - зачет	6	-	ОК-8	Л1.1, Л1.2, Л2.1, Л2.2, Л2.3, Л2.4, Л2.5, Л3.1, Л4.1, Э.1, Э.2, Э.3, Э.4, 6.3.1.1, 6.3.1.2, 6.3.3.1

### 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 разрабатывается 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 данной дисциплине оформляется в виде приложения № 1 к рабочей программе дисциплины и размещаются в электронной информационно-образовательной среде Института, доступной обучающемуся через его личный кабинет.

### 6 УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

#### 6.1 Учебная литература

##### 6.1.1 Основная литература

	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год издания	Кол-во экз. в библиотеке/ 100% онлайн
Л1.1	Евсеев Ю.И.	Физическая культура	Феникс- г. Ростов-на-Дону, 2005 г.	139
Л1.2	Решетников Н.В., Кислицын Ю.Л., Палтиевич Р.Л., Погадаев Г.И.	Физическая культура	ИЦ "Академия"- г. Москва, 2008 г.	16

##### 6.1.2 Дополнительная литература

	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год издания	Кол-во экз. в библиотеке/ 100% онлайн
Л2.1	Жуков Р.С.	Основы спортивной тренировки [Электронный ресурс]: <a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book_view_re&lt;br/&gt;d&amp;book_id=278415">http://biblioclub.ru/index.php?page=book_view_re d&amp;book_id=278415</a>	КемГУ- г. Кемерово, 2014 г.	100% online

2.2	Манжелей И.В.	Педагогические модели физического воспитания [Электронный ресурс]: <a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book_view_re&amp;book_id=426946">http://biblioclub.ru/index.php?page=book_view_re&amp;book_id=426946</a>	Берлин: Директ-Медиа- г. Москва, 2015 г.	100% online
Л2.3	под ред. В.А. Маргазина, О.Н. Семеновой, Е.Е. Ачкасова	Гигиена физической культуры и спорта [Электронный ресурс]: <a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book_view_re&amp;book_id=253833">http://biblioclub.ru/index.php?page=book_view_re&amp;book_id=253833</a>	СпецЛит- г. СПб, 2013 г.	100% online
2.4	Чеснокова Е.Л.	Физическая культура [Электронный ресурс]: <a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book_view_re&amp;book_id=210945">http://biblioclub.ru/index.php?page=book_view_re&amp;book_id=210945</a>	Директ-Медиа- г. Москва, 2013 г.	100% online
2.5		Ежемесячный печатный журнал «Теория и практика физической культуры»	Автономная некоммерческая организация «Научно-издательский центр «Теория и практика физической культуры и спорта» г. Москва	1
<b>6.1.3 Методические разработки</b>				
	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год издания/ Личный кабинет обучающегося	Кол-во экз. в библиотеке/ 100% онлайн
Л3.1	Андреев А.В.	Гимнастика: методические указания для практических занятий и самостоятельной работы студентов очной и заочной формы обучения всех специальностей и направлений подготовки бакалавров [Электронный ресурс]: <a href="http://lib.zab.megalink.ru/viewer.pl?book_id=22188.pdf">http://lib.zab.megalink.ru/viewer.pl?book_id=22188.pdf</a>	ЗабИЖТ- г. Чита, 2017 г., Личный кабинет обучающегося	100% online
<b>6.1.4 Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине</b>				
	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год издания/ Личный кабинет обучающегося	Кол-во экз. в библиотеке/ 100% онлайн
Л4.1	Андреев А.В.	Гимнастика: методические указания для практических занятий и самостоятельной работы студентов очной и заочной формы обучения всех специальностей и направлений подготовки бакалавров [Электронный ресурс]: <a href="http://lib.zab.megalink.ru/viewer.pl?book_id=22188.pdf">http://lib.zab.megalink.ru/viewer.pl?book_id=22188.pdf</a>	ЗабИЖТ- г. Чита, 2017 г., Личный кабинет обучающегося	100% online
<b>6.2 Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»</b>				
Э.1	АСУ Библиотека ЗаБИЖТ <a href="http://zabizht.ru">http://zabizht.ru</a>			
Э.2	ЭБС "Издательство "Лань" <a href="https://e.lanbook.com/">https://e.lanbook.com/</a>			
Э.3	ЭБС "Университетская библиотека Online" <a href="http://biblioclub.ru/">http://biblioclub.ru/</a>			
Э.4	ЭБС "Знаниум" <a href="http://znanium.com/">http://znanium.com/</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	Microsoft Windows 7 Professional, количество – 137, лицензия №49156201, государственный контракт от 03.10.2011 г. №139/53-ОАЭ-11;
6.3.1.2	Microsoft Office 2007 Standard, количество – 225, лицензия №45777622, государственный контракт от 10.08.2009 г. №64/17-ОА-09; Microsoft Office 2007 Standard, количество – 200, лицензия №44718393, государственный контракт от 18.10.2008 г. №29/32А-08.
<b>6.3.2 Перечень специализированного программного обеспечения</b>	
6.3.2.1	
<b>6.3.3 Перечень информационных справочных систем</b>	
6.3.3.1	Информационно-справочная система «Гарант» – договор от 21.12.2017 г. №22/2018/955В на оказание услуг по сопровождению (информационному обслуживанию комплекта Системы Гарант).

<b>7 ОПИСАНИЕ МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЙ БАЗЫ, НЕОБХОДИМОЙ ДЛЯ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ПО ДИСЦИПЛИНЕ</b>	
1	Учебный корпус ЗаБИЖТ ИрГУПС находится по адресу: 672090, Забайкальский край, г. Чита, ул Бутина, 3, корп 3. Учебный корпус №2 ЗаБИЖТ ИрГУПС находится по адресу: 672090, Забайкальский край, г. Чита, ул Бутина, д 3, корп 1. Учебно-лабораторный корпус ЗаБИЖТ ИрГУПС находится по адресу: 672090, Забайкальский край, г. Чита, ул Бутина, д 3.
2	672090, Забайкальский край, г Чита, ул Бутина, д 3, корп 2, этаж 2, помещение 2. Спортивный комплекс. Спортивный зал №1: Спортивный инвентарь (мат гимнастический с ручками, кольца гимнастические, конь гимнастический, козел гимнастический, перекладина гимнастическая, турник, брусья гимнастические мужские, шведская стенка, перекладины).
3	672090, Забайкальский край, г Чита, ул Бутина, д 3, корп 2, этаж 1, помещение 21. Тренажёрный зал №1: 16 стендов для всех групп мышц, гири, гантели, зеркала.
4	672090, Забайкальский край, г Чита, ул Бутина, 3, корп 3, этаж 3, помещение 8. Читальный зал.
5	672090, Забайкальский край, г Чита, ул Бутина, д 3, этаж 3, помещение 2. Помещение № 351 для хранения и профилактического обслуживания учебного оборудования.

<b>8 МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	
Вид учебного занятия	Организация деятельности обучающегося
Практическое занятие	<p>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.</p> <p>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).</p> <p>При подготовке к промежуточной аттестации по дисциплине «Физическая культура» предусматривается выполнение следующих требований:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 100% посещения занятий по физической культуре и выполнения заданий преподавателя.</li> <li>2. Сдача контрольных нормативов по определению физической подготовленности студентов (контрольные нормативы).</li> </ol>
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

	<p>обеспечения и ресурсов информационно-телекоммуникационной сети</p> <p>Важно заинтересоваться проблемами изучаемой дисциплины, попытаться стать активным участником управленческого процесса, что предполагает самостоятельную, активную, творческую работу студентов.</p> <p>Самостоятельная работа реализуется:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) непосредственно в процессе аудиторных занятий – на лекциях, практических и семинарских занятиях, при выполнении контрольных работ;</li> <li>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.;</li> <li>3) в библиотеке, дома, в общежитии, на кафедре при выполнении студентом учебных и творческих задач;</li> <li>4) при выполнении контрольной работы.</li> </ol>
<p>Комплекс учебно-методических материалов по всем видам учебной деятельности, предусмотренным рабочей программой практики, размещен в электронной информационно-образовательной среде ЗаБИЖТ ИрГУПС, доступной обучающемуся через его личный кабинет.</p>	



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

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

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

Дисциплина «Гимнастика» участвует в формировании компетенции:

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

**Таблица траекторий формирования у обучающихся компетенции ОК-8  
при освоении образовательной программы**

Код компетенции	Наименование компетенции	Индекс и наименование дисциплин / 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.Б.32 «Физическая культура и спорт»	1	1
		Б1.В.ДВ.01.01 «Общая физическая подготовка»	2	2
		Б1.В.ДВ.01.02 «Спортивные игры»	2	2
		Б1.В.ДВ.01.03 «Легкая атлетика»	2	2
		Б1.В.ДВ.01.04 «Гимнастика»	2	2
		Б1.В.ДВ.01.05 «Фитнес и аэробика»	2	2
		Б1.В.ДВ.01.01 «Общая физическая подготовка»	3	3
		Б1.В.ДВ.01.02 «Спортивные игры»	3	3
		Б1.В.ДВ.01.03 «Легкая атлетика»	3	3
		Б1.В.ДВ.01.04 «Гимнастика»	3	3
		Б1.В.ДВ.01.05 «Фитнес и аэробика»	3	3
		Б1.В.ДВ.01.01 «Общая физическая подготовка»	4	4
		Б1.В.ДВ.01.02 «Спортивные игры»	4	4
		Б1.В.ДВ.01.03 «Легкая атлетика»	4	4
		Б1.В.ДВ.01.04 «Гимнастика»	4	4
		Б1.В.ДВ.01.05 «Фитнес и аэробика»	4	4
		Б1.В.ДВ.01.01 «Общая физическая подготовка»	5	5
		Б1.В.ДВ.01.02 «Спортивные игры»	5	5
		Б1.В.ДВ.01.03 «Легкая атлетика»	5	5
		Б1.В.ДВ.01.04 «Гимнастика»	5	5
		Б1.В.ДВ.01.05 «Фитнес и аэробика»	5	5
		Б1.В.ДВ.01.01 «Общая физическая подготовка»	6	6
		Б1.В.ДВ.01.02 «Спортивные игры»	6	6
		Б1.В.ДВ.01.03 «Легкая атлетика»	6	6
		Б1.В.ДВ.01.04 «Гимнастика»	6	6
Б1.В.ДВ.01.05 «Фитнес и аэробика»	6	6		

		Б3.Б.01 Защита выпускной квалификационной работы, включая подготовку к процедуре защиты и процедуру защиты	8	7
--	--	--	---	---

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

Код компетенции	Наименование компетенции	Наименования разделов/тем дисциплины	Уровни освоения компетенции	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	Раздел 1. Строевые и акробатические упражнения. Раздел 2. Опорные прыжки. Раздел 3. Висы и упоры. Раздел 4. ОФП и СФП.	Минимальный уровень	Знать: социальное значение физической культуры и спорта;
				Уметь: использовать основные принципы физической культуры для повышения уровня физической подготовленности;
				Владеть: двигательными навыками на среднем уровне физической подготовленности.
			Базовый уровень	Знать: научно-практические основы физической культуры и здорового образа жизни;
				Уметь: воспроизводить упражнения, комплексы, технические приемы в опорном прыжке перекладине, акробатике;
				Владеть: двигательными навыками на хорошем уровне физической подготовленности.
			Высокий уровень	Знать: содержание и направленность различных систем физических упражнений, их оздоровительную и развивающую эффективность;
				Уметь: методически правильно дозировать физические нагрузки и осуществлять самоконтроль;
				Владеть: гимнастическими комплексами и приемами 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)
<b>2 семестр</b>					
1	4,5	Текущий контроль	Раздел 1. Строевые и акробатические упражнения.	ОК-8	Сдача контрольных нормативов
2	8, 9	Текущий контроль	Раздел 2. Опорные прыжки.	ОК-8	Сдача контрольных нормативов
3	13, 14	Текущий контроль	Раздел 3. Висы и упоры.	ОК-8	Сдача контрольных нормативов
	17, 18	Текущий контроль	Раздел 4. ОФП и СФП.	ОК-8	Сдача контрольных нормативов
<b>3 семестр</b>					
4	4,5	Текущий контроль	Раздел 4. ОФП и СФП.	ОК-8	Сдача контрольных нормативов
5	8, 9	Текущий контроль	Раздел 1. Строевые и акробатические упражнения.	ОК-8	Сдача контрольных нормативов
6	13, 14	Текущий контроль	Раздел 2. Опорные прыжки.	ОК-8	Сдача контрольных нормативов
7	17, 18	Текущий контроль	Раздел 3. Висы и упоры.	ОК-8	Сдача контрольных нормативов
<b>4 семестр</b>					
8	4,5	Текущий контроль	Раздел 1. Строевые и акробатические упражнения.	ОК-8	Сдача контрольных нормативов
9	8, 9	Текущий контроль	Раздел 2. Опорные прыжки.	ОК-8	Сдача контрольных нормативов
10	13, 14	Текущий контроль	Раздел 3. Висы и упоры.	ОК-8	Сдача контрольных нормативов
11	17, 18	Текущий контроль	Раздел 4. ОФП и СФП.	ОК-8	Сдача контрольных нормативов
<b>5 семестр</b>					
12	4,5	Текущий контроль	Раздел 4. ОФП и СФП.	ОК-8	Сдача контрольных нормативов
13	8, 9	Текущий контроль	Раздел 1. Строевые и акробатические упражнения.	ОК-8	Сдача контрольных нормативов
14	13, 14	Текущий контроль	Раздел 2. Опорные прыжки.	ОК-8	Сдача контрольных нормативов
15	17, 18	Текущий контроль	Раздел 3. Висы и упоры.	ОК-8	Сдача контрольных нормативов
<b>6 семестр</b>					
16	4,5	Текущий контроль	Раздел 1. Строевые и акробатические упражнения.	ОК-8	Сдача контрольных нормативов
17	8, 9	Текущий контроль	Раздел 2. Опорные прыжки.	ОК-8	Сдача контрольных нормативов
18	13, 14	Текущий контроль	Раздел 3. Висы и упоры.	ОК-8	Сдача контрольных нормативов
19	17, 18	Текущий контроль	Раздел 4. ОФП и СФП.	ОК-8	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 также 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, а также шкала для оценивания уровня освоения компетенций

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 нормативы на оценку «5».	Высокий
	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**

#### Тестирование (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
<b>Мужчины</b>		
<b>Раздел 1. Строевые и акробатические упражнения</b> 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
<b>Раздел 2. Опорные прыжки (конь 120 см в ширину)</b>		
1	Прыжок ноги врозь	10,0
<b>Раздел 3. Висы и упоры.</b> 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 вися 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
<b>Женщины</b>		
<b>Раздел 1. Строевые и акробатические упражнения</b> 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 пьолки	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
8	Соскок прогнувшись с конца бревна	2,0

#### **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.

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

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»

Если оценка уровня сформированности компетенций обучающегося не соответствует критериям получения зачета, то обучающийся сдает зачет. Зачет проводится в форме повторной сдачи контрольных нормативов, а также тестовых заданий по теории.

В разделе «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» приведены типовые контрольные задания, для оценки результатов освоения образовательной программы. Задания, по которым проводятся контрольно-оценочные мероприятия, оформляются в соответствии с формами оформления оценочных средств и не выставляются в электронную информационно-образовательную среду ЗаБИЖТ

ИрГУПС, а хранятся на кафедре-разработчике ФОС на бумажном носителе в составе ФОС по дисциплине.