

ФЕДЕРАЛЬНОЕ АГЕНТСТВО ЖЕЛЕЗНОДОРОЖНОГО ТРАНСПОРТА

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

УТВЕРЖДЕНА  
приказом ректора  
от «07» июня 2021 г. № 78

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

Специальность – 23.05.03 Подвижной состав железных дорог

Специализация Грузовые вагоны

Квалификация выпускника – инженер путей сообщения

Форма обучения, нормативный срок обучения – очная форма, 5 лет обучения; заочная форма, 6 лет обучения

Кафедра-разработчик программы – Физическая культура и спорт

Общая трудоемкость в з.е. – 0

Часов по учебному плану – 328

Формы промежуточной аттестации в семестрах

очная форма обучения:

зачет 2,3,4,5,6

заочная форма обучения:

зачет 2

**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
<b>Аудиторная контактная работа по видам учебных занятий</b>						
– лекции	-	-	-	-	-	-
– практические (семинарские)	34	34	34	34	34	<b>170</b>
– лабораторные	-	-	-	-	-	-
<b>Самостоятельная работа</b>	<b>32</b>	<b>32</b>	<b>32</b>	<b>31</b>	<b>31</b>	<b>158</b>
<b>Зачет</b>						
<b>Итого</b>	<b>66</b>	<b>66</b>	<b>66</b>	<b>65</b>	<b>65</b>	<b>328</b>

**Заочная форма обучения**

**Распределение часов дисциплины по курсам**

Курс	1	Итого
Вид занятий	Часов по УП	Часов по УП
<b>Аудиторная контактная работа по видам учебных занятий</b>		
– лекции	-	-
– практические (семинарские)	-	-
– лабораторные	-	-
<b>Самостоятельная работа</b>	<b>324</b>	<b>324</b>
<b>Зачет</b>	<b>4</b>	<b>4</b>
<b>Итого</b>	<b>328</b>	<b>328</b>

УП – учебный план.

ИРКУТСК

Электронный документ выгружен из ЕИС ФГБОУ ВО ИрГУПС и соответствует оригиналу

Подписант ФГБОУ ВО ИрГУПС Трофимов Ю.А.

00a73c5b7b623a969ccad43a81ab346d50 с 08.12.2022 14:32 по 02.03.2024 14:32 GMT+03:00

Подпись соответствует файлу документа



Рабочая программа дисциплины разработана в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом высшего образования – специалитет по специальности 23.05.03 Подвижной состав железных дорог, утверждённым приказом Минобрнауки России от 27.03.2018 г. № 215.

Программу составил(и):

к.и.н., доцент, каф. «ФКиС»

А.И. Коробченко

Рабочая программа рассмотрена и одобрена для использования в учебном процессе на заседании кафедры «Физическая культура и спорт».

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

Срок действия программы:  
Зав. кафедрой, к.п.н

Е.А. Власов

СОГЛАСОВАНО

Кафедра «Вагоны и вагонное хозяйство», протокол от 04.06.2021 г. № 9.  
Заведующий кафедрой, к.т.н., доцент

А.А. Тармаев

<b>1 ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	
<b>1.1 Цели преподавания дисциплины</b>	
1	освоить средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни с целью успешной социальной и профессиональной деятельности
2	сформировать способность применять здоровые берегающие технологии с учетом физиологических особенностей организма для поддержания здорового образа жизни
<b>1.2 Задачи дисциплины</b>	
1	формирование у обучающихся теоретических знаний и практических навыков в области физической культуры для сохранения и укрепления здоровья
2	понимание социальной значимости физической культуры и её роли в развитии личности и подготовке к профессиональной деятельности
3	знание биологических и психолого-педагогических основ физической культуры и здорового образа жизни
4	формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое совершенствование и самовоспитание привычки к регулярным занятиям физическими упражнениями и спортом
5	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 и спорте;
6	приобретение личного опыта повышения двигательных и функциональных возможностей, обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности к будущей профессии и быту
7	создание основы для творческого и методически обоснованного использования физкультурно-спортивной деятельности в целях последующих жизненных и профессиональных достижений
8	содействие в формировании у студентов целостного представления об укреплении здоровья на основе знаний методики атлетической гимнастики
9	овладение учащимися техникой выполнения упражнений атлетической гимнастики
10	овладение системой практических умений и навыков, позволяющих самостоятельно планировать, контролировать эффективность и организовывать тренировочный процесс по атлетической гимнастике для достижения жизненных и профессиональных целей

<b>2 МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОПОП</b>	
<b>2.1 Требования к предварительной подготовке обучающегося</b>	
Изучение дисциплины «Атлетическая гимнастика» основывается на знаниях обучающихся, полученных при изучении «Физической культуры и спорта» и является дисциплиной по выбору.	
<b>2.2 Дисциплины и практики, для которых изучение данной дисциплины необходимо как предшествующее</b>	
1	Б3.01 Выполнение выпускной квалификационной работы.

<b>3 ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ, СООТНЕСЕННЫЕ С ТРЕБОВАНИЯМИ К РЕЗУЛЬТАТАМ ОСВОЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ</b>		
<b>Код и наименование компетенции</b>	<b>Код и наименование индикатора достижения компетенции</b>	<b>Планируемые результаты обучения</b>
УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7.1 Использует средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни с целью успешной социальной и профессиональной деятельности	<b>Знать:</b> особенности дозирования физических нагрузок с учётом особенностей возраста и пола занимающегося
		<b>Уметь:</b> обеспечить должный уровень общей и профессионально-прикладной физической подготовленности к будущей профессии с использованием средств и методов физической культуры, а также творчески применить личный опыт использования физкультурно-спортивной деятельности в достижении жизненных и профессиональных целей.
		<b>Владеть:</b> системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, раз-



	<b>и основы обучения упражнениям атлетической гимнастики</b>								
3.1	Техника упражнений без предметов	2	6	1	1/зимняя			8	УК. 7.2
3.2	Техника упражнений с предметами	2	7	2	1/зимняя			8	УК. 7.2
3.3	Техника упражнений на перекладине	2	5	2					УК. 7.2
3.4	Тестирование уровня физической подготовленности и развития	2	2		1/зимняя			8	УК. 7.2
3.5	Выполнение КР № 1 «Анализ собственного самочувствия, активности и настроения (САН)»	2		10	1/зимняя			10	УК. 7.2
	Зачёт	2							УК. 7.2
<b>1.0</b>	<b>Раздел 1. Теоретические сведения об атлетической гимнастике</b>								УК. 7.2
1.1	Контроль и самоконтроль на занятиях атлетической гимнастикой	3	2	2					УК. 7.2
1.2	Способы оценки физического развития и физической подготовленности	3	1	1	1/зимняя			10	УК. 7.2
1.3	Основы методики силовой подготовки	3	1	1	1/зимняя			10	УК. 7.2
<b>2.0</b>	<b>Раздел 2. Общая физическая подготовка.</b>								УК. 7.2
2.1	Развитие общей и силовой выносливости.	3	2	5	1/зимняя			10	УК. 7.2
2.2	Развитие силы	3	2	2					УК. 7.2
2.3	Развитие координации	3	2	2					УК. 7.2
2.4	Развитие быстроты и скоростной выносливости	3	2	2					УК. 7.2
2.5	Развитие гибкости.	3	2	2	1/зимняя			10	УК. 7.2
<b>3.0</b>	<b>Раздел 3. Техника выполнения и основы обучения упражнениям атлетической гимнастики</b>								УК. 7.2
3.1	Техника упражнений с предметами	3	5	1	1/зимняя			8	УК. 7.2
3.2	Техника упражнений на перекладине	3	7	2	1/зимняя			8	УК. 7.2
3.3	Техника упражнений на тренажёрах	3	6	2	1/зимняя			8	УК. 7.2
3.4	Тестирование уровня физической подготовленности и развития	3	2		1/зимняя			8	УК. 7.2
3.5	Выполнение КР № 2 «Расчет энергетического баланса между потраченной и потребляемой энергией»	3		10	1/зимняя			10	УК. 7.2
	Зачёт	3							УК. 7.2
<b>1.0</b>	<b>Раздел 1. Теоретические сведения об атлетической гимнастике</b>								УК. 7.2
1.1	Методика планирования самостоятельных занятий	4	4	4	1/зимняя			10	УК.7.1
<b>2.0</b>	<b>Раздел 2. Общая физическая подготовка</b>	4							УК.7.1
2.1	Развитие общей и силовой выносливости	4	2	5					УК.7.1
2.2	Развитие силы	4	2	2					УК.7.1

2.3	Развитие координации	4		2	2					УК.7.1
2.4	Развитие быстроты и скоростной выносливости	4		2	2					УК.7.1
2.5	Развитие гибкости	4		2	2					УК.7.1
<b>3.0</b>	<b>Раздел 3. Техника выполнения и основы обучения упражнениям атлетической гимнастики</b>									УК.7.1
3.1	Обучение технике становой тяги	4		8		1/зимняя			8	УК.7.1
3.2	Техника упражнений на тренажерах	4		10	5	1/зимняя			8	УК.7.1
3.3	Тестирование уровня физической подготовленности и развития	4		2		1/зимняя			8	УК.7.1
3.4	Выполнение КР № 3 «Самоконтроль физического развития»	4			10	1/зимняя			10	УК.7.1
	Зачёт	4								УК.7.1
<b>1.0</b>	<b>Раздел 1. Теоретические сведения об атлетической гимнастике</b>	5								УК.7.1
1.1	Физиология спортивной тренировки	5		2	2	1/зимняя			8	УК.7.1
1.2	Методика развития силовой выносливости	5		2	2	1/зимняя			8	УК.7.1
<b>2.0</b>	<b>Раздел 2. Общая физическая подготовка</b>	5								УК.7.1
2.1	Развитие общей и силовой выносливости	5		2	4					УК.7.1
2.2	Развитие силы	5		2	2					УК.7.1
2.3	Развитие координации	5		2	2					УК.7.1
2.4	Развитие быстроты и скоростной выносливости	5		2	2					УК.7.1
2.5	Развитие гибкости	5		2	2					УК.7.1
<b>3.0</b>	<b>Раздел 3. Техника выполнения и основы обучения упражнениям атлетической гимнастики</b>	5								УК.7.1
3.1	Прикладные упражнения: на перекладине, на брусках.	5		10	2	1/зимняя			8	УК.7.1
3.2	Обучение технике поднимания тяжестей.	5		8	3	1/зимняя			8	УК.7.1
3.3	Тестирование уровня физической подготовленности и развития	5		2		1/зимняя			8	УК.7.1
3.4	Контрольная работа № 4 «Самоконтроль функционального состояния»	5			10	1/зимняя			10	УК.7.1
	Зачёт	5								УК.7.1
<b>1.0</b>	<b>Раздел 1. Теоретические сведения об атлетической гимнастике</b>	6								УК.7.1
1.1	Правильное питание и режим тренировок для достижения максимально возможного результата	6		2	2	1/зимняя			8	УК.7.1
1.2	Методика развития скоростно-силовых качеств	6		2	2	1/зимняя			8	УК.7.1
<b>2.0</b>	<b>Раздел 2. Общая физическая подготовка</b>	6								УК.7.1
2.1	Развитие общей и силовой выносливости	6		2	4	1/зимняя			10	УК.7.1
2.2	Развитие силы	6		2	2	1/зимняя			10	УК.7.1
2.3	Развитие координации	6		2	2	1/зимняя			10	УК.7.1
2.4	Развитие быстроты и скоростной выносливости	6		2	2	1/зимняя			10	УК.7.1
2.5	Развитие гибкости	6		2	2	1/зимняя			10	УК.7.1

<b>3.0</b>	<b>Раздел 3. Техника выполнения и основы обучения упражнениям атлетической гимнастики</b>	6							УК.7.1
3.1	Техника челночного бега, бега на 60 и 100 метров	6		8	2	1/зимняя		8	УК.7.1
3.2	Техника прыжка в длину и в высоту, с места и с разбега	6		10	3	1/зимняя		8	УК.7.1
3.3	Тестирование уровня физической подготовленности и развития	6		2		1/зимняя		8	УК.7.1
3.4	Контрольная тренировка № 5«Программа самостоятельной тренировки»				10	1/зимняя		10	УК.7.1
	Зачёт	6				1/летняя		4	УК.7.1

<b>5 ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ</b>
Фонд оценочных средств для проведения текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации по дисциплине: <ul style="list-style-type: none"> <li>– оформлен в виде приложения № 1 к рабочей программе дисциплины;</li> <li>– размещен в электронной информационно-образовательной среде Университета, доступной обучающемуся через его личный кабинет</li> </ul>

<b>6 УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ</b>				
<b>6.1 Учебная литература</b>				
<b>6.1.1 Основная литература</b>				
	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год издания	Кол-во экз. в библиотеке/ 100% онлайн
Л1.1	Холодов Ж.К., Кузнецов В.С.	Теория и методика физической культуры и спорта	М.: Академия 2014 г-480 с.	70
Л1.2	Чеснова Е.Л.	Физическая культура <a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=210945">http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=210945</a>	М.: Директор-Медиа 2013	Личный кабинет обучающегося
Л1.3	Чертов Н.В.	Физическая культура <a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=241131">http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=241131</a>	Ростов-н/Д: Изд-во Южного федерал. ун-та, 2012	100 % онлайн
Л1.4	Говорушкина В.Н., Гришина Г.А., Павличенко А.В., Панасенко А.Н.	Физическая культура	Иркутск: ИрГУПС 2011	941
<b>6.1.2 Дополнительная литература</b>				
	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год издания	Кол-во экз. в библиотеке/ 100% онлайн
Л2.1	Ю.И. Евсеев	Физическая культура URL:// <a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=271591">biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=271591</a>	Ростов-н/Д 2014	100% онлайн
Л2.2	Попов В. Б.	555 специальных упражнений в подготовке легкоатлетов. <a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book_red&amp;id=461395&amp;sr=1">http://biblioclub.ru/index.php?page=book_red&amp;id=461395&amp;sr=1</a>	М.: Человек 2012	100% онлайн

Л2.3	Мишенькина В.Ф, Эртман Ю.Н, Ковырина Е.Ю, Кириченко В.Ф	Волейбол. Баскетбол. Гандбол: Организация и проведение соревнований по спортивным играм <a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book_red&amp;id=429370&amp;sr=1">http://biblioclub.ru/index.php?page=book_red&amp;id=429370&amp;sr=1</a>	СибГУФК, 2014	100% онлайн
Л2.4	Голякова Н.Н	Оздоровительная аэробика <a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=426428">http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=426428</a>	М.: Директ-Медиа 2015	100% онлайн
Л2.5	Сухолозова М. А., Бутакова Е.	Основы теории и методики преподавания гимнастики <a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book_red&amp;id=429357&amp;sr=1">http://biblioclub.ru/index.php?page=book_red&amp;id=429357&amp;sr=1</a>	ВГСПУ "Перемена" 2012	100% онлайн
<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	Коробченко А.И	Самоконтроль студентов при занятиях физкультурой и спортом	Иркутск: ИрГУПС 2011	94
Л3.2	Хомяков Г.К., Павличенко А.В., Исмиянов В.В.	Развитие силовой выносливости у студентов вузов <a href="https://sdo.iriit/modules/info/info_view.php">https://sdo.iriit/modules/info/info_view.php</a>	Иркутск: ИрГУПС 2009	Личный кабинет обучающегося
<b>6.1.4 Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине</b>				
Л4.1	Рютина Л.Н.	Физкультурно спортивная деятельность в профессиональном становлении студентов (учебное издание)	Иркутск: ИрГУПС, 2016	Личный кабинет обучающегося
<b>6.2 Ресурсы информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»</b>				
6.2.1	сайт библиотеки ИрГУПС: <a href="http://irbis.iriit/ntb/">http://irbis.iriit/ntb/</a>			
6.2.2	ЭБС « Университетская библиотека онлайн» <a href="http://biblioclub.ru/">http://biblioclub.ru/</a>			
<b>6.3 Программное обеспечение и информационные справочные системы</b>				
<b>6.3.1 Базовое программное обеспечение</b>				
6.3.1.1	ОС Microsoft Windows 7 Professional, лицензия № 49379844, обновление - контракт №0334100010018000027-0000756-02 от 28.05.2018 АО СофтЛайн Трейд, обновление - контракт № 0334100010019000029-0000756-02 от 17.09.2019г. АО СофтЛайн Трейд, контракт № 0334100010020000010-0000756-02 от 16.06.2020 АО СофтЛайн Трейд Windows Edu Per Device 10 Education, Соглашение № V6760694, обновление - контракт № 0334100010020000010-0000756-02 от 16.06.2020 АО СофтЛайн Трейд			
6.3.1.2	Офисный пакет Microsoft Office 2010, Лицензия № 48288083, обновление - контракт №0334100010018000027-0000756-02 от 28.05.2018 АО СофтЛайн Трейд, обновление - контракт № 0334100010019000029-0000756-02 от 17.09.2019г. АО СофтЛайн Трейд, обновление - контракт № 0334100010020000010-0000756-02 от 16.06.2020 АО СофтЛайн Трейд; Office Professional 2019 - Соглашение № V0709762, контракт № 0334100010020000010-0000756-02 от 16.06.2020 АО СофтЛайн Трейд; LibreOffice v. 5.2, свободно распространяемое ПО, <a href="https://ru.libreoffice.org">https://ru.libreoffice.org</a>			
<b>6.3.2 Специализированное программное обеспечение нет</b>				
<b>6.3.3 Информационные справочные системы</b>				
6.3.3.1	Консультант Плюс			
<b>6.4 Правовые и нормативные документы</b>				
Не предусмотрено				

<b>7 ОПИСАНИЕ МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЙ БАЗЫ, НЕОБХОДИМОЙ ДЛЯ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРОЦЕССА ПО ДИСЦИПЛИНЕ</b>	
1	Практические занятия по по дисциплине «Физическая культура и спорт» проводятся по адресам: г. Иркутск, ул. Чернышевского, д. 4; г. Иркутск, ул. Чернышевского, д. 12.



2	Учебные аудитории для проведения занятий ..... Помещения для хранения и профилактического обслуживания учебного оборудования – кааб. 5 (по адресу г. Иркутск, ул. Чернышевского, д. 4).
3	Помещения для самостоятельной работы обучающихся оснащены компьютерной техникой, подключенной к информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», и обеспечены доступом в электронную информационно-образовательную среду ИрГУПС. Помещения для самостоятельной работы обучающихся: – читальные залы; – учебные залы вычислительной техники А-401, А-509, А-513, А-516, Д-501, Д-503, Д-505, Д-507.

<b>8 МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	
Вид учебной деятельности	Организация учебной деятельности обучающегося
Практическое занятие	<p>Практическое занятие – вид аудиторных учебных занятий, целенаправленная форма организации учебного процесса, при реализации которой обучающиеся по заданию и под руководством преподавателя выполняют практические задания. Практические задания направлены на углубление научно-теоретических знаний и овладение определенными методами работы, в процессе которых вырабатываются умения и навыки выполнения тех или иных учебных действий в данной сфере науки. Практические занятия развивают научное мышление и речь, позволяют проверить знания обучающихся, выступают как средства оперативной обратной связи; цель практических занятий – углублять, расширять, детализировать знания, полученные на лекции, в обобщенной форме и содействовать выработке навыков профессиональной деятельности.</p> <p>На практических занятиях подробно рассматриваются основные вопросы дисциплины, разбираются основные типы задач. К каждому практическому занятию следует заранее самостоятельно выполнить домашнее задание и выучить лекционный материал к следующей теме. Систематическое выполнение домашних заданий обязательно и является важным фактором, способствующим успешному усвоению дисциплины.</p> <p>Особое внимание следует обращать на определение основных понятий дисциплины. Обучающийся должен подробно разбирать примеры, которые поясняют понятия. 170 часов</p>
Самостоятельная работа	<p>Обучение по дисциплине «Легкая атлетика» предусматривает активную самостоятельную работу обучающегося. На самостоятельную работу отводится <u>158</u> часа(ов) по очной форме обучения и <u>328</u> часа(ов) по заочной форме обучения. В разделе 4 рабочей программы, который называется «Структура и содержание дисциплины», все часы самостоятельной работы расписаны по темам и вопросам, а так же указана необходимая учебная литература: обучающийся изучает учебный материал, разбирает примеры и решает разноуровневые задачи в рамках выполнения как общих домашних заданий, так и индивидуальных домашних заданий (ИДЗ) и расчетно-графических работ (РГР). При выполнении домашних заданий обучающемуся следует обратиться к задачам, решенным на предыдущих практических занятиях, решенным домашним работам, а также к примерам, приводимым лектором. 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>ИДЗ и РГР должны быть выполнены обучающимся в установленные преподавателем сроки в соответствии с требованиями к оформлению КР (текстовой и графической частей), сформулированным в Положении «Требования к оформлению текстовой и графической документации. Нормоконтроль» № П.420700.05.4.092-2017.</p> <p><b>Обучающийся очной формы обучения выполняет:</b> <b>II семестр</b> КР № 1 «Анализ собственного самочувствия, активности и настроения (САН)» КР № 2 «Расчет энергетического баланса между потраченной и потребляемой энергией» КР № 3 «Самоконтроль физического развития» КР № 4 «Самоконтроль функционального состояния» КР № 5 «Программа самостоятельной тренировки» Задания размещены в электронной информационно-образовательной среде ИрГУПС, доступной обучающемуся через его личный кабинет/в учебно-методическом пособии .</p> <p><b>Обучающемуся заочной формы обучения.</b> Обучающийся заочной формы обучения выполняет <u>5</u> контрольных работы (КР). Номер варианта контрольной работы соответствует последней цифре учебного номера (шифра) обучающегося. Контрольные работы должны быть выполнены обучающимся в установленные преподавателем сроки в соответствии с требованиями к оформлению КР (текстовой и графической частей), сформулированным в Положении «Требования к оформлению текстовой и графической документации. Нормоконтроль» № П.420700.05.4.092-2017.</p> <p>Перед выполнением контрольной работы обучающийся должен изучить теоретический мате-</p>

	<p>риал и разобрать решения типовых задач, которые приводятся в пособиях. Работу необходимо выполнять аккуратно, любыми чернилами, кроме красных или оформлять в электронном виде. При выполнении работы обязательно должны быть подробные вычисления и четкие пояснения к решению задач. Решение задач необходимо приводить в той же последовательности, в какой они даны в задании с соответствующим номером, условие задачи должно быть полностью переписано перед ее решением. Решение каждой задачи должно заканчиваться словом «ответ», если задача его предусматривает.</p> <p><b>Обучающийся заочной формы обучения выполняет:</b></p> <p><b>II год</b></p> <p>КР № 1 «Анализ собственного самочувствия, активности и настроения (САН)».</p> <p>КР № 2 «Расчет энергетического баланса между потраченной и потребляемой энергией».</p> <p>КР № 3 «Самоконтроль физического развития».</p> <p>КР № 4 «Самоконтроль функционального состояния».</p> <p>КР № 5 «Программа самостоятельной тренировки» .</p> <p>Задания размещены в электронной информационно-образовательной среде ИрГУПС, доступной обучающемуся через его личный кабинет/в учебно-методическом пособии</p>
<p>Комплекс учебно-методических материалов по всем видам учебной деятельности, предусмотренным рабочей программой дисциплины (модуля), размещен в электронной информационно-образовательной среде ИрГУПС, доступной обучающемуся через его личный кабинет</p>	

ФЕДЕРАЛЬНОЕ АГЕНТСТВО ЖЕЛЕЗНОДОРОЖНОГО ТРАНСПОРТА

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования

«Иркутский государственный университет путей сообщения»  
(ФГБОУ ВО ИРГУПС)

## **ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ**

**для проведения текущего контроля успеваемости  
и промежуточной аттестации по дисциплине (модулю)**

**Б1. В. ДВ.01.05 Атлетическая гимнастика**

**Приложение № 1 к рабочей программе**

Специальность – 23.05.03 Подвижной состав железных дорог

Специализация – Грузовые вагоны

ИРКУТСК

## 1. Общие положения

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

Фонды оценочных средств предназначены для использования обучающимися, преподавателями, администрацией Университета, а так же сторонними образовательными организациями для оценивания качества освоения образовательной программы и уровня сформированности компетенций у обучающихся.

В соответствии с требованиями действующего законодательства в сфере образования, оценочные средства представляются в виде ФОС для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине, практике. С учетом действующего в Университете Положения о формах, периодичности и порядке текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся (высшее образование – бакалавриат, специалитет, магистратура), в состав ФОС для проведения промежуточной аттестации по дисциплине (модулю), практике включаются оценочные средства для проведения текущего контроля успеваемости обучающихся.

Задачами ФОС являются:

- оценка достижений обучающихся в процессе изучения дисциплины (модуля) или прохождения практики;
- 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 ОПОП; 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 с указанием этапов их формирования. Показатели оценивания компетенций, критерии оценки

Дисциплина (модуль)/практика «Атлетическая гимнастика» участвует в формировании компетенций: УК-7 (7.1, 7.2) способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

Код и наименование компетенции	Код и наименование индикатора достижения компетенции	Планируемые результаты обучения
УК-7. Способен поддерживать должный уровень	УК-7.1 Использует средства и методы физического воспитания для	<b>Знать</b> особенности дозирования физических нагрузок с учетом особенностей возраста и пола занимающегося
		<b>Уметь</b> обеспечить должный уровень общей и

физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни с целью успешной социальной и профессиональной деятельности	профессионально-прикладной физической подготовленности к будущей профессии с использованием средств и методов физической культуры, а также творчески применить личный опыт использования физкультурно-спортивной деятельности в достижении жизненных и профессиональных целей <b>Владеть</b> 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)
	УК-7.2 Выбирает здоровые сберегающие технологии с учетом физиологических особенностей организма для поддержания здорового образа жизни	<b>Знать</b> особенности дозирования физических нагрузок с учетом особенностей возраста и пола занимающегося <b>Уметь</b> обеспечить должный уровень общей и профессионально-прикладной физической подготовленности к будущей профессии с использованием средств и методов физической культуры, а также творчески применить личный опыт использования физкультурно-спортивной деятельности в достижении жизненных и профессиональных целей <b>Владеть</b> 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)

### Программа контрольно-оценочных мероприятий

### очная форма обучения

№	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	17	Промежуточная аттестация – зачет	Раздел 1. Теоретические сведения об атлетической гимнастике. Раздел 2. Общая физическая подготовка. Раздел 3. Техника выполнения и основы обучения упражнениям атлетической гимнастики.	УК-7.1 Практические задания (контрольные нормативы).
2.	17		«Анализ собственного самочувствия, активности и настроения (САН)».	УК-7.2 Контрольная работа № 1
<b>3 семестр</b>				
3	17	Промежуточная аттестация – зачет	Раздел 1. Теоретические сведения об атлетической гимнастике Раздел 2. Общая физическая подготовка Раздел 3. Техника выполнения и основы обучения упражнениям атлетической гимнастики	УК-7.1 Практические задания (контрольные нормативы).
4	17		«Расчет энергетического баланса между потраченной и потребляемой энергией»	УК-7.2 Контрольная работа № 2
<b>4 семестр</b>				
5	17	Промежуточная аттестация – зачет	Раздел 1. Теоретические сведения об атлетической гимнастике Раздел 2. Общая физическая	УК-7.2 Практические задания (контрольные нормативы.)

			подготовка Раздел 3.Техника выполнения и основы обучения упражнениям атлетической гимнастики		
6	17		«Самоконтроль физического развития»	УК-7.2	Контрольная работа №3
<b>5 семестр</b>					
7	17	Промежуточная аттестация – зачет	Раздел 1. Теоретические сведения об атлетической гимнастике Раздел 2. Общая физическая подготовка Раздел 3.Техника выполнения и основы обучения упражнениям атлетической гимнастики	УК-7.2	Практические задания (контрольные нормативы.)
8	17		«Самоконтроль функционального состояния»	УК-7.2	Контрольная работа № 4
<b>6 семестр</b>					
9	1.7	Промежуточная аттестация – зачет	Раздел 1. Теоретические сведения об атлетической гимнастике. Раздел 2. Общая физическая подготовка . Раздел 3.Техника выполнения и основы обучения упражнениям атлетической гимнастики.	УК-7.2	Практические задания (контрольные нормативы).
10	17		«Программа самостоятельной тренировки».	УК-7.2	Контрольная работа № 5

### Программа контрольно-оценочных мероприятий

### заочная форма обучения

№	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		Промежуточная аттестация – зачет	«Анализ собственного самочувствия, активности и настроения (САН)».	УК-7.2 Контрольная работа № 1
2			«Расчет энергетического баланса между потраченной и потребляемой энергией»	УК-7.2 Контрольная работа № 2
3			«Самоконтроль физического развития».	УК-7.2 Контрольная работа № 3
4			«Самоконтроль функционального состояния»	УК-7.2 Контрольная работа № 4
5			«Программа самостоятельной тренировки»	УК-7.2 Контрольная работа № 5

### Описание показателей и критериев оценивания компетенций

#### на различных этапах их формирования. Описание шкал оценивания

Контроль качества освоения дисциплины/прохождения практики 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	Практическое задание	Средство, позволяющее оценить знания, умения, навыки и опыта двигательной деятельности обучающегося.	Упражнения и контроль техники его выполнения
2	Дневник самоконтроля	Дидактический комплекс, предназначенный для самостоятельной работы обучающегося и позволяющий оценивать уровень усвоения им учебного материала, а также повышающий интерес к здоровому образу жизни.	Образец дневника самоконтроля
3	Контрольная работа.	Предназначено для оценки знаний, умений, навыков и опыта деятельности обучающихся в рамках формирования социальной и профессиональной адаптации	Индивидуальные задания по темам
4	Зачет	Средство, позволяющее оценить знания, умения, навыков и (или) опыта деятельности обучающегося по дисциплине. Может быть использовано для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности обучающихся	Практические задания к зачету (контрольные нормативы)

**Критерии и шкалы оценивания компетенций в результате изучения дисциплины/ при прохождении практики при проведении промежуточной аттестации в форме зачета. Шкала оценивания уровня освоения компетенций**

	Критерии оценивания	Уровень освоения компетенций
«зачтено»	По результатам сдачи контрольно-зачетных нормативов набрать не менее 32 балла. Посещения учебных занятий 100%. Защита контрольной работы	Высокий
	По результатам сдачи контрольно-зачетных нормативов набрать не менее 28 балла. Посещения учебных занятий 100%. Защита контрольной работы	Базовый
	По результатам сдачи контрольно-зачетных нормативов набрать не менее 21 балла. Посещения учебных занятий 100%. Защита контрольной работы	Минимальный
«не зачтено»	По результатам сдачи контрольно-зачетных нормативов набрать менее 21 балла. Посещение менее 100% Контрольная работа не защищена.	Компетенции не сформированы

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

**Практическое задание**

Шкала оценивания	Критерии оценивания
«зачтено»	В учебно-воспитательном процессе по атлетической гимнастике, у обучающегося сформированы и развиты правильные практические действия, необходимые для сдачи контрольных нормативов

«не зачтено»	В учебно-воспитательном процессе по атлетической гимнастике у обучающегося несформированы и неразвиты практические действия, необходимые для сдачи контрольных нормативов
--------------	---

#### Дневник самоконтроля

Шкала оценивания	Критерии оценивания
«зачтено»	Обучающийся регулярно следит за собственным здоровьем– своевременно замечает степень усталости от умственной работы или физической тренировки, опасность переутомления и заболевания – определяет, сколько времени требуется для отдыха и восстановления умственных и физических сил; – какими средствами и методами при восстановлении достигается наибольшая эффективность. Самонаблюдения, отражаемые в дневнике самоконтроля, состоят из 15–20 показателей и более, но могут быть и краткими – из 5–8 показателей
«не зачтено»	У обучающегося недостаточный объём информационной базы субъективных и объективных данных, позволяющих контролировать, анализировать и оценивать здоровье и свое физическое развитие

#### Контрольная работа

Шкала оценивания	Критерии оценивания
«зачтено»	Обучающийся полностью и правильно выполнил задание контрольной работы.. Контрольная работа оформлена аккуратно и в соответствии с предъявляемыми требованиями
«не зачтено»	Обучающийся не полностью выполнил задания контрольной работы, при этом проявил недостаточный уровень знаний и умений

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

#### **3.1. Перечень зачетных нормативов по атлетической гимнастике к зачету (юноши)**

Виды упражнений	Курс	Нормативы				
		5	4	3	2	1
Тест «Подтягивание на перекладине» (раз)	1	12	9	7	5	2
	2	13	10	8	6	3
	3	14	11	9	7	4
Тест «Подъем туловища за 1 мин» (раз)	1	46	39	33	29	25
	2	48	41	35	31	27
	3	50	43	37	33	29
Тест «Прыжок в длину с места» (см)	1	235	230	225	220	215
	2	240	235	230	225	220
	3	245	240	235	230	225
Тест «Наклон вперед» (см)	1	11	5	4	3	1
	2	12	6	5	4	2
	3	13	7	6	5	3
Тест Бег 100м (сек.)	1	13,8	14,0	14,2	14,4	14,6



	2	13,6	13,8	14,0	14,2	14,4
	3	13,4	13,6	13,8	14,0	14,2
Тест Бег 1000м (мин. сек.)	1	3.09	3.23	3.38	3.55	4.14
	2	2.59	3.13	3.28	3.45	4.04
	3	2.49	3.03	3.18	3.35	3.54

### 3.2. Перечень дополнительных нормативов по атлетической гимнастике к зачету

#### Жим штанги лёжа

Курс	Весовая категория	5	4	3	2	1
1	50-65	50	45	40	35	30
2	50-65	55	50	45	40	35
3	50-65	60	55	50	45	40
1	65-80	55	50	45	40	35
2	65-80	60	55	50	45	40
3	65-80	65	60	55	50	45
1	80 и более	65	60	55	50	45
2	80 и более	70	65	60	55	50
3	80 и более	75	70	65	60	55

#### Становая тяга

Курс	Весовая категория	5	4	3	2	1
1	50-65	60	50	45	40	35
2	50-65	65	55	50	45	40
3	50-65	70	54	55	50	45
1	65-80	65	60	55	50	45
2	65-80	70	65	60	55	50
3	65-80	75	70	65	60	55
1	80 и более	70	65	60	55	50
2	80 и более	75	70	65	60	55
3	80 и более	80	75	70	65	60

#### Приседания со штангой

Курс	Весовая категория	5	4	3	2	1
1	50-65	60	50	45	40	35
2	50-65	65	55	50	45	40
3	50-65	70	54	55	50	45
1	65-80	65	60	55	50	45
2	65-80	70	65	60	55	50
3	65-80	75	70	65	60	55
1	80 и более	70	65	60	55	50
2	80 и более	75	70	65	60	55
3	80 и более	80	75	70	65	60

