

ФЕДЕРАЛЬНОЕ АГЕНТСТВО ЖЕЛЕЗНОДОРОЖНОГО ТРАНСПОРТА

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования

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

УТВЕРЖДЕНА  
приказ ректора  
от «31» мая 2019 г. № 377-1

**Б1.В.ДВ.01.02 «Спортивные игры»**  
рабочая программа дисциплины

Специальность – 23.05.03 Подвижной состав железных дорог

Специализация – Пассажирские 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



<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 здоровьесберегающие технологии с учётом физиологических особенностей организма для поддержания здорового образа жизни.
<b>1.2 Задачи дисциплины</b>	
1	Воспитать у студента основные аспекты физической культуры, опираясь на его индивидуальную заинтересованность одним или несколькими избранными игровыми видами спорта (волейбол, футбол, баскетбол).
2	Повысить уровень физических качеств.
3	Сформировать умения и навыки владения избранном игровым видом спорта.
4	Основываясь на теоретическом курсе «Физическая культура и спорт» практически освоить методику построения самостоятельных тренировочных занятий.
5	Опираясь на результаты самоконтроля, продемонстрировать положительное воздействие средств и методов физической культуры на здоровье и физическую подготовленность.
6	Освоить практические навыки ведения здорового образа жизни.

<b>2 МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОПОП</b>	
<b>2.1 Требования к предварительной подготовке обучающегося</b>	
Изучение дисциплины «Спортивные игры» 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>	
Б3.01 Выполнение выпускной квалификационной работы.	

<b>3 ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ, СООТНЕСЁННЫЕ С ТРЕБОВАНИЯМИ К РЕЗУЛЬТАТАМ ОСВОЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ</b>		
Код и наименование компетенции	Код и наименование индикатора достижения компетенции	Планируемые результаты обучения
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
	УК-7.2 Выбирает здоровьесберегающие технологии с учётом физиологических особенностей организма для поддержания здорового образа жизни	<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)
		<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, развитие и совершенствование психофизических способностей (с выполнением установленных нормативов по общей физической и спортивно-технической подготовке)
--	--	--

4 СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ										
Код	Наименование разделов, тем и видов работы	Очная форма			Заочная форма			*Код индикатора достижения компетенции		
		Се-местр	Часы			Год	Часы			
			Лек	Пр	СРС		Лек		Пр	СРС
<b>Второй семестр</b>										
1.0	<b>Общие вопросы для выбранного игрового вида спорта (10%)</b>	2		4	4	1/зимняя				
1.1	История возникновения, тенденции развития и современное состояние выбранного вида игрового спорта. Разновидности в выбранном виде спорта.	2		1.5	1.5	1/зимняя			25	УК-7.1
1.2	Правила игры в выбранном виде спорта, их эволюция, построения спортивной площадки, инвентарь.	2		2	2	1/зимняя			25	УК-7.1
1.11	Биомеханика движения корпуса, плеча, предплечья, кисти для достижения максимальной скорости полёта мяча после удара.	2		0.5	0.5	1/зимняя			5	УК-7.1
2.0	<b>Общая и специальная физическая подготовка в выбранном игровом виде спорта (40%)</b>	2		13	13					УК-7.1
2.1	Тренировка основных физических качеств.	2		13	13					
3.0	<b>Обучение выбранной спортивной игре (50%)</b>	2		17	6					УК-7.2
3.1	Обучение и отработка элементов игровых действий.	2		7	3					УК-7.2
3.2	Обучение и отработка целостных технических приёмов игры.	2		4	3					УК-7.2
3.3	Обучение и отработка обманных действий.	2		2						УК-7.2
3.4	Обучение и отработка тактических командных действий.	2		1						УК-7.2
3.5	Особенности в атакующих действиях игрока правши и левши. Отработка противодействия игроку правше и левше.	2		1						УК-7.2
	<b>Зачёт</b>	2								
4.1	Контрольная работа №1	2			10	1/зимняя			10	УК-7.2
4.2	Тестирование уровня физической подготовленности и развития	2		2		1/зимняя			5	УК-7.2
	Зачёт	2								
<b>Третий семестр</b>										

<b>1.0</b>	Общие вопросы для выбранного игрового вида спорта (10%)	<b>3</b>		<b>4</b>	<b>4</b>				
1.3	Судейство в выбранном виде спорта. Жестикуляция и терминология судей. Ведение документации соревнований. Права и обязанности членов судейской бригады. Права и обязанности игроков и тренера.	3		2	2	1/зимняя		25	УК-7.1
1.4	Физические и психические качества игрока, необходимые для занятий выбранным видом спорта. Предпочтительные антропометрические данные игроков в выбранном виде спорта. Функции (специализация, амплуа) игроков в выбранном виде спорта. Стратегия игры в нападении и в защите.	3		1.5	1.5	1/зимняя		25	УК-7.1
1.11	Биомеханика движения корпуса, плеча, предплечья, кисти для достижения максимальной скорости полёта мяча после удара.	3		0.5	0.5	1/зимняя		5	УК-7.1
<b>2.0</b>	<b>Общая и специальная физическая подготовка в выбранном игровом виде спорта (40%)</b>	<b>3</b>		<b>13</b>	<b>13</b>				УК-7.1
2.1	Тренировка основных физических качеств.	3		13	13				УК-7.1
<b>3.0</b>	<b>Обучение выбранной спортивной игре (50%)</b>	<b>3</b>		<b>17</b>	<b>6</b>				УК-7.1
3.1	Обучение и отработка элементов игровых действий.	3		6	3				УК-7.1
3.2	Обучение и отработка целостных технических приёмов игры.	3		4	3				УК-7.1
3.3	Обучение и отработка обманных действий.	3		2					УК-7.1
3.4	Обучение и отработка тактических командных действий.	3		2					УК-7.1
3.6	Обучение и отработка элементов игровых действий в нападении и в обороне.	3		1					УК-7.1
	<b>Зачёт</b>	<b>3</b>							
4.1	Контрольная работа №2	3			10	1/зимняя		10	УК-7.2
4.2	Тестирование уровня физической подготовленности и развития	3		2		1/зимняя		5	
	Зачёт	3							
<b>Четвёртый семестр</b>									
<b>1.0</b>	<b>Общие вопросы для выбранного игрового вида спорта (10%)</b>	<b>4</b>		<b>4</b>	<b>4</b>				
1.5	Причины, виды и профилактика травм в выбранном виде спорта. Применяемые средства защиты. Опасные и безопасные приёмы	4		2	2	1/зимняя		25	УК-7.1

	игры. Методы реабилитации после травм.									
1.6	Правильное питание и режим тренировок для достижения максимально возможного результата	4		1.5	1.5	1/зимняя			25	УК-7.1
1.12	Аэродинамика полёта мяча.	4		0.5	0.5	1/зимняя			5	
<b>2.0</b>	<b>Общая и специальная физическая подготовка в выбранном игровом виде спорта (40%)</b>	<b>4</b>		<b>13</b>	<b>13</b>					УК-7.2
2.1	Тренировка основных физических качеств.	4		13	13					УК-7.2
<b>3.0</b>	<b>Обучение выбранной спортивной игре (50%)</b>	<b>4</b>		<b>17</b>	<b>6</b>					УК-7.2
3.1	Обучение и отработка элементов игровых действий.	4		5	3					УК-7.2
3.2	Обучение и отработка целостных технических приёмов игры.	4		4	3					УК-7.2
3.3	Обучение и отработка обманных действий.	4		2						УК-7.2
3.4	Обучение и отработка тактических командных действий.	4		2						УК-7.2
3.6	Обучение и отработка элементов игровых действий в нападении и в обороне.	4		2						УК-7.2
	<b>Зачёт</b>	<b>4</b>								
4.1	Контрольная работа №3	4			10	1/зимняя			10	УК-7.1
4.2	Тестирование уровня физической подготовленности и развития	4		2		1/зимняя			5	УК-7.1
4.3	Зачёт	4								
<b>Пятый семестр</b>										
<b>1.0</b>	<b>Общие вопросы для выбранного игрового вида спорта (10%)</b>	<b>5</b>		<b>4</b>	<b>4</b>					
1.7	Основные технические и тактические элементы игры в выбранном виде спорта.	5		2	2	1/зимняя			25	УК-7.1
1.8	Методика тренировки необходимых физических качеств. Виды и характеристика тренировочных нагрузок. Закономерность прогресса уровня физического качества.	5		1.5	1.5	1/зимняя			20	УК-7.1
1.12	Аэродинамика полёта мяча.	5		0.5	0.5	1/зимняя			5	
<b>2.0</b>	<b>Общая и специальная физическая подготовка в выбранном игровом виде спорта (40%)</b>	<b>5</b>		<b>13</b>	<b>13</b>					УК-7.1
2.1	Тренировка основных физических качеств.	5		13	13					УК-7.1
<b>3.0</b>	<b>Обучение выбранной спортивной игре (50%)</b>	<b>5</b>		<b>17</b>	<b>5</b>					УК-7.1
3.1	Обучение и отработка элементов игровых действий.	5		4	2					УК-7.1
3.2	Обучение и отработка целостных технических приёмов игры.	5		4	3					УК-7.1

3.3	Обучение и отработка обманных действий.	5		1					УК-7.1
3.4	Обучение и отработка тактических командных действий.	5		2					УК-7.1
3.6	Обучение и отработка элементов игровых действий в нападении и в обороне.	5		2					УК-7.1
3.7	Обучение организации и проведению любительских соревнований и судейства игры.	5		2					УК-7.1
	<b>Зачёт</b>	<b>5</b>							
4.1	Контрольная работа №4	5			10	1/зимняя		10	УК-7.1
4.2	Тестирование уровня физической подготовленности и развития	5		2		1/зимняя		5	УК-7.1
	Зачёт	5							
<b>Шестой семестр</b>									
<b>1.0</b>	<b>Общие вопросы для выбранного игрового вида спорта (10%)</b>	<b>6</b>		<b>3</b>	<b>3</b>				УК-7.1
1.9	Самоконтроль и организация самостоятельных тренировочных занятий.	6		2	2	1/зимняя		20	УК-7.1
1.10	Система международных соревнований и соревнований внутри страны. Единая всероссийская классификация в выбранном виде спорта.	6		1	1	1/зимняя		18	УК-7.1
<b>2.0</b>	<b>Общая и специальная физическая подготовка в выбранном игровом виде спорта (40%)</b>	<b>6</b>		<b>13</b>	<b>13</b>				УК-7.2
2.1	Тренировка основных физических качеств.	6		13	13				УК-7.2
<b>3.0</b>	<b>Обучение выбранной спортивной игре (50%)</b>	<b>6</b>		<b>17</b>	<b>5</b>				УК-7.2
3.1	Обучение и отработка элементов игровых действий.	6		4	2				УК-7.2
3.2	Обучение и отработка целостных технических приёмов игры.	6		4	3				УК-7.2
3.3	Обучение и отработка обманных действий.	6		1					УК-7.2
3.4	Обучение и отработка тактических командных действий.	6		2					УК-7.2
3.6	Обучение и отработка элементов игровых действий в нападении и в обороне.	6		2					УК-7.2
3.7	Обучение организации и проведению любительских соревнований и судейства игры.	6		2					УК-7.2
	<b>Зачёт</b>	<b>6</b>							
4.1	Контрольная работа №5	6			10	1/зимняя		10	УК-7.2
4.2	Тестирование уровня физической подготовленности и развития	6		2		1/зимняя		5	УК-7.2
4.3	Зачёт	6				1/летняя		4	

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

Фонд оценочных средств для проведения текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации по дисциплине: оформлен в виде приложения № 1 к рабочей программе дисциплины и размещен в электронной информационно-образовательной среде Университета, 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	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 федерального 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

**6.1.2 Дополнительная литература**

	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">http://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.: Директор-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

**6.1.3 Методические разработки**

	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., Исминов 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, количество – 100, лицензия № 49379844			
6.3.1.2	Офисный пакет Microsoft Office 2010, количество – 155, лицензия № 48288083; Libre Office v. 5.2, свободно распространяемое ПО, <a href="https://ru.libreoffice.org">https://ru.libreoffice.org</a>			
<b>6.3.2 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 дисциплине «Элективные курсы по физической культуре и спорту» 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 – каб. 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</p>
<p>Самостоятельная работа</p>	<p>Обучение по дисциплине «Наименование дисциплины» предусматривает активную самостоятельную работу обучающегося. На самостоятельную работу отводится _158_ часа(ов) по очной форме обучения и _328_ 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 и заочной формы обучения выполняют:</b></p> <p><b>II семестр</b></p> <p>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»</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**

**Б1.В.ДВ.01.02 Спортивные игры**

**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 (модулю), 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 (знать), 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 (уметь), превышение минимальных характеристик сформированности компетенций; позволяет решать типовые задачи, принимать профессиональные и управленческие решения по известным алгоритмам, правилам и методикам;

– высокий уровень освоения (владеть), 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 «Спортивные игры» 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	УК-7.1 Использует средства и	<b>Знать</b> особенности дозирования физических

поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни с целью успешной социальной и профессиональной деятельности	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.
	УК-7.2 Выбирает здоровые сберегающие технологии с учетом физиологических особенностей организма для поддержания здорового образа жизни	<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).
		<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. Общие вопросы для выбранного игрового вида спорта. Раздел 2. Общая и специальная физическая подготовка в выбранном игровом виде спорта. Раздел 3. Обучение выбранной спортивной игре.	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. Общие вопросы для выбранного игрового вида спорта Раздел 2. Общая и специальная физическая подготовка в выбранном игровом виде спорта Раздел 3. Обучение выбранной спортивной игре.	УК-7.1	Практические задания (контрольные нормативы )
4	17		«Расчет энергетического баланса между потраченной	УК-7.2	Контрольная работа № 2

			и потребляемой энергией»		
<b>4 семестр</b>					
5	17	Промежуточная аттестация – зачет	Раздел 1. Общие вопросы для выбранного игрового вида спорта Раздел 2. Общая и специальная физическая подготовка выбранном игровом виде спорта Раздел 3. Обучение выбранной спортивной игре.	УК-7.2	Практические задания (контрольные нормативы)
6	17		«Самоконтроль физического развития».	УК-7.2	Контрольная работа №3
<b>5 семестр</b>					
7	17	Промежуточная аттестация – зачет	Раздел 1. Общие вопросы для выбранного игрового вида спорта Раздел 2. Общая и специальная физическая подготовка выбранном игровом виде спорта Раздел 3. Обучение выбранной спортивной игре.	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. Общие вопросы для выбранного игрового вида спорта Раздел 2. Общая и специальная физическая подготовка выбранном игровом виде спорта Раздел 3. Обучение выбранной спортивной игре.	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
1	Практическое задание	Средство, позволяющее оценить знания, умения, навыки и опыта двигательной деятельности обучающегося.
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.
3	Контрольная работа.	Предназначено для оценки знаний, умений, навыков и опыта деятельности обучающихся в рамках формирования социальной и профессиональной адаптации
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

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

Шкалы оценивания	Критерии оценивания	Уровень освоения компетенций
«зачтено»	По результатам сдачи контрольно-зачетных нормативов набрать не менее 32 балла. Посещения практических занятий 100% Защита контрольной работы.	Высокий
	По результатам сдачи контрольно-зачетных нормативов набрать не менее 28 балла. Посещения практических занятий 100% Защита контрольной работы.	Базовый
	По результатам сдачи контрольно-зачетных нормативов набрать не менее 21 балла. Посещения практических занятий 100%. Защита контрольной работы.	Минимальный
«не зачтено»	По результатам сдачи контрольно-зачетных нормативов набрать менее 21 балла. Посещения практических занятий 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 спортивным играм у обучающегося сформированы и развиты правильные практические действия, необходимые для сдачи контрольных нормативов.

«не зачтено»	В учебно-воспитательном процессе по спортивным играм 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 спортивным играм 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»	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
<b>3.2. Перечень дополнительных нормативов по спортивным играм к зачету</b>						
<p>Норматив 1. Доставка отметки на стене при прыжке вверх.  Спорсмен подходит к стене, поднимает две руки вверх и не отрывая пяток касается мерной линейки на стене .  Первый вариант норматива. Спортсмен разгоняется и прыгает вверх, отталкиваясь двумя ногами. При этом он пытается коснуться одной рукой мерной линейки на как можно более высоком уровне . Оценивается разность .  Второй вариант норматива. Спортсмен прыгает с места вверх и пытается коснуться двумя руками мерной линейки на как можно более высоком уровне . Оценивается разность .</p> <p>Норматив 2. Челночный бег с переменной дистанцией.  Спортсмен стартует с лицевой линии, пробегает до отметки 3 метра и возвращается задом на лицевую линию. Без остановки делает таким же способом пробежку до линии нападения (6 метров) и опять без поворота задом возвращается на лицевую линию. Последняя часть не прерывающегося упражнения – бег до средней линии 9 метров, разворот и бег обратно к лицевой линии на проход. Фиксируется время прохождения дистанции <math>3 + 3 + 6 + 6 + 9 + 9 = 36</math> метров.</p> <p>Норматив 3. Бросание набивного мяча 3 и 5 кг двумя руками от груди.  Вариант 1. Из положения сидя.  Вариант 2. Из положения, стоя с шагом вперед.  Фиксируется дальность бросания набивного мяча.</p> <p>Норматив 4. Подача в заданную зону на противоположенной стороне площадки.  Вариант 1 для начинающих. Попадание в правую или левую половину площадки.  Вариант 2 для начинающих. Необходимо попасть в одну из шести зон, которые занимают игроки противника.  Фиксируется количество удовлетворительных попыток из десяти.</p>						

### 3.3. Перечень зачетных нормативов по спортивным играм к зачету (девушки)

Виды упражнений	Курс	Нормативы				
		5	4	3	2	1
Тест «Наклон вперед»	1					
	2	14	9	6	5	3
	3	15	10	7	6	4
Тест «Подъем туловища за 1 мин.»	1	52	50	48	46	44
	2	54	52	50	48	46
	3	56	54	52	50	48
Тест «Прыжок в длину с места»	1	175	170	165	160	155
	2	180	175	170	165	160
	3	185	180	175	170	165
Тест» Отжимания»	1 2	10	8	6	4	2
	3	12	10	8	6	4
		14	12	10	8	6
Тест «Бег 100м»	1	16,6	17,0	17,4	17,8	18,2
	2	16,4	16,8	17,2	17,6	18,0
	3	16,2	16,6	17,0	17,4	17,8
Тест»Бег 1000м»	1	3.41	3.57	4.14	4.34	5.05
	2	3.31	3.47	4.04	4.24	4.55
	3	3.21	3.37	3.54	4.14	4.45

### 3.4. Перечень дополнительных нормативов по спортивным играм к зачету (девушки)

Норматив 1. Доставка отметки на стене при прыжке вверх.  
Спортсмен подходит к стене, поднимает две руки вверх и не отрывая пяток касается мерной линейки на стене.



Первый вариант норматива. Спортсмен разгоняется и прыгает вверх, отталкиваясь двумя ногами. При этом он пытается коснуться одной рукой мерной линейки на как можно более высоком уровне. Оценивается разность.

Второй вариант норматива. Спортсмен прыгает с места вверх и пытается коснуться двумя руками мерной линейки на как можно более высоком уровне. Оценивается разность.

Норматив 2. Челночный бег с переменной дистанцией.

Спортсмен стартует с лицевой линии, пробегает до отметки 3 метра и возвращается задом на лицевую линию. Без остановки делает таким же способом пробежку до линии нападения (6 метров) и опять без поворота задом возвращается на лицевую линию. Последняя часть не прерывающегося упражнения – бег до средней линии 9 метров, разворот и бег обратно к лицевой линии на проход. Фиксируется время прохождения дистанции  $3 + 3 + 6 + 6 + 9 + 9 = 36$  метров.

Норматив 3. Бросание набивного мяча 3 и 5 кг двумя руками от груди.

Вариант 1. Из положения сидя.

Вариант 2. Из положения стоя с шагом вперед.

Фиксируется дальность бросания набивного мяча.

Норматив 4. Подача в заданную зону на противоположенной стороне площадки.

Вариант 1 для начинающих. Попадание в правую или левую половину площадки.

Вариант 2 для начинающих. Необходимо попасть в одну из шести зон, которые занимают игроки противника.

Фиксируется количество удовлетворительных попыток из десяти.

