ФЕДЕРАЛЬНОЕ АГЕНТСТВО ЖЕЛЕЗНОДОРОЖНОГО ТРАНСПОРТА
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Иркутский государственный университет путей сообщения»
(ФГБОУ ВО ИрГУПС)
**Забайкальский институт железнодорожного транспорта** –
филиал Федерального государственного бюджетного образовательного учреждения
высшего образования «Иркутский государственный университет путей сообщения»
(ЗабИЖТ ИрГУПС)

УТВЕРЖДЕНА
приказ ректора
от «02» июня 2023 г. № 425-1

# Б1.В.ДВ.01.05 Атлетическая гимнастика

## рабочая программа дисциплины

Специальность – 23.05.06 Строительство железных дорог, мостов и транспортных тоннелей
Специализация – Управление техническим состоянием железных дорог
Квалификация выпускника – инженер путей сообщения
Форма и срок обучения – очная форма, 5 лет обучения; заочная форма, 6 лет обучения
Кафедра-разработчик программы – Техносферная безопасность

Общая трудоемкость в з.е. –
Часов по учебному плану (УП) – 328

Формы промежуточной аттестации в семестрах/на курсах
очная форма обучения: зачет 2,3,4,5,6 семестры
заочная форма обучения: зачет 1 курс

**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** |
| **Аудиторная контактная работа по видам учебных занятий** | **34** | **34** | **34** | **34** | **34** | **170** |
| – лекции | | | | | | |
| – практические | 34 | 34 | 34 | 34 | 34 | 170 |
| – лабораторные | | | | | | |
| **Самостоятельная работа** | **32** | **32** | **32** | **31** | **31** | **158** |
| **Экзамен** | | | | | | |
| **Зачет** | | | | | | |
| **Итого** | **66** | **66** | **66** | **65** | **65** | **328** |

**Заочная форма обучения** **Распределение часов дисциплины по курсам**

| Курс | 1 | **Итого** |
|---|---|---|
| Вид занятий | Часов по УП | **Часов по УП** |
| **Аудиторная контактная работа по видам учебных занятий** | | |
| – лекции | | |
| – практические | | |
| – лабораторные | | |
| **Самостоятельная работа** | **324** | **324** |
| **Экзамен** | | |
| **Зачет** | **4** | **4** |
| **Итого** | **328** | **328** |

УП – учебный план.

ЧИТА

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 23.05.06 Строительство железных дорог мостов и транспортных тоннелей, утвержденным приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 27.03.2018 г. № 218.

Программу составил:
Старший преподаватель А.В. Андреев

Рабочая программа рассмотрена и одобрена для использования в учебном процессе на заседании кафедры «Техносферная безопасность», протокол от «12» мая 2023 г. № 7.

Зав. кафедрой, к.п.н., доцент Л.В. Виноградова

СОГЛАСОВАНО

Кафедра «Строительство железных дорог», протокол от «15» мая 2023 г. № 28

Зав. кафедрой, к.т.н., доцент К.А. Кирпичников

| 1 ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ДИСЦИПЛИНЫ | |
|---|---|
| **1.1 Цель преподавания дисциплины** | |
| 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 здоровье сберегающие технологии с учетом физиологических особенностей организма для поддержания здорового образа жизни |
| **1.2 Задачи дисциплины** | |
| 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 |
| **1.3 Цель воспитания и задачи воспитательной работы в рамках дисциплины** | |
| Физическое воспитание и воспитание здорового образа жизни обучающихся | |
| Цель – формирование знаний, установок, личностных ориентиров и норм поведения, обеспечивающих сохранение и укрепление физического и психического здоровья, как одного из ценностных составляющих, способствующих познавательному и эмоциональному развитию обучающегося, формирование физической культуры обучающегося как системного качества личности.<br>Цель физического воспитания достигается по мере решения в единстве следующих задач:<br>– сохранение и укрепление здоровья обучающихся, содействие поддержанию высокой работоспособности студенческой молодёжи;<br>– формирование представлений о позитивных факторах, влияющих на здоровье;<br>– формирование представлений о рациональной организации режима дня, учёбы и отдыха, двигательной активности;<br>– усвоение обучающимися принципов и навыков здорового образа жизни, воспитание у них убежденности в необходимости регулярного занятия спортом и физической культурой;<br>– обучение элементарным навыкам эмоциональной разгрузки (релаксации);<br>– организация активного отдыха обучающихся как специфической формы реализации образовательного и оздоровительного процессов;<br>– популяризация спорта, совершенствование спортивного мастерства обучающихся-спортсменов | |

| 2 МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОПОП | |
|---|---|
| Блок/часть ОПОП | Блок 1. Дисциплины / Часть, формируемая участниками образовательных отношений |
| **2.1 Требования к предварительной подготовке обучающегося** | |
| 1 | Б1.О.05 Физическая культура и спорт |
| **2.2 Дисциплины и практики, для которых освоение данной дисциплины необходимо как предшествующее:** | |
| 1 | Б3.01(Д) Выполнение выпускной квалификационной работы |
| 2 | Б3.02(Д) Защита выпускной квалификационной работы |

| 3 ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ, СООТНЕСЕННЫЕ С ТРЕБОВАНИЯМИ К РЕЗУЛЬТАТАМ ОСВОЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ | | |
|---|---|---|
| **Код и наименование компетенции** | **Код и наименование индикатора достижения компетенции** | **Планируемые результаты обучения** |
| УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности | УК-7.1. Выбирает здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма | **Знать:** содержание основных компонентов здорового образа жизни и теоретические основы здоровьесбережения; особенности дозирования физических нагрузок с учетом возраста, пола и уровня физического развития занимающегося |
| | | **Уметь:** организовать свой образ жизни в соответствии с требованиями и нормами здоровьесберегающих технологий; творчески применить личный опыт использования физкультурно-оздоровительной деятельности в достижении жизненных и профессиональных целей |
| | | **Владеть:** системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование психофизических способностей (с выполнением установленных нормативов по общей физической и спортивно-технической подготовке); практическими навыками оценки уровня развития физических качеств и показателей собственного здоровья; навыками прогнозирования срочной и долговременной адаптации морфологических и функциональных показателей в динамике тренировочного процесса |
| | УК-7.2. Планирует свое рабочее и свободное время с учетом достаточной физической активности, оптимально подбирает средства и методы физической культуры для обеспечения должной работоспособности | **Знать:** основные закономерности и свойства характерные для деятельности органов и систем организма в покое и при физических нагрузках; методику контроля физического развития (морфологические показатели), физической подготовленности (физические качества), уровня тренированности (состояние функциональных систем) |
| | | **Уметь:** построить как тренировочное занятие, так и составить программу тренировок для организации тренировочного процесса по избранному виду двигательной активности; понимать роль и способы воздействия физических нагрузок на организм занимающихся, чтобы грамотно, с физиологической точки зрения, управлять собственным процессом укрепления здоровья |
| | | **Владеть:** широким набором методов и средств физической культуры и спорта для собственного физического развития, коррекции здоровья и восстановления работоспособности |
| | УК-7.3. Владеет рациональными способами профилактики профессиональных заболеваний, психофизического утомления в быту и профессиональной деятельности | **Знать:** теоретические основы производственной физической культуры, а также механизмы влияния физических упражнений на психо-эмоциональное состояние и профилактику травматизма на рабочем месте |
| | | **Уметь:** обеспечить должный уровень общей и профессионально-прикладной физической подготовленности к будущей профессии, а также снизить негативное влияние профессиональной деятельности на здоровье посредством рационального применения полного комплекса средств, методов и форм физической культуры; анализировать полученные |

| | | |
|---|---|---|
| | | результаты о состоянии собственного здоровья, вести дневник самоконтроля |
| | | **Владеть:** методикой реализации принципов производственной физической культуры в трудовом коллективе и внутри отдельной организации |

## 4 СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

| Код | Наименование разделов, тем и видов работы | Очная форма | | | | | Заочная форма | | | | | *Код индикатора достижения компетенции |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | Семестр | Часы | | | | Курс/ сессия | Часы | | | | |
| | | | Лек | Пр | Лаб | СР | | Лек | Пр | Лаб | СР | |
| **1.0** | **Раздел Исторический обзор развития атлетической гимнастики** | **2** | | | | **4** | **1/летняя** | | | | **40** | **УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3** |
| 1.1 | Тема: Исторический обзор развития атлетической гимнастики | 2 | | | | 4 | 1/летняя | | | | 30 | УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3 |
| 1.2 | Тема: Характеристика атлетической гимнастики как вида спорта | | | | | | 1/летняя | | | | 10 | УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3 |
| **2.0** | **Раздел Понятия, терминология в атлетической гимнастике** | **2** | | | | **12** | **1/летняя** | | | | **118** | **УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3** |
| 2.1 | Тема: Правила соревнований в основных видах силовых многоборий | 2 | | | | 4 | 1/летняя | | | | 38 | УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3 |
| 2.2 | Тема: Научно-методические основы, понятия и терминология в атлетической гимнастике | 2 | | | | 4 | 1/летняя | | | | 40 | УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3 |
| 2.3 | Тема: Предупреждение травматизма на занятиях по атлетической гимнастике | 2 | | | | 4 | 1/летняя | | | | 40 | УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3 |
| **3.0** | **Раздел Научно-методические основы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности** | **2** | | | | **16** | **1/летняя** | | | | **118** | **УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3** |
| 3.1 | Тема: Основы обучения упражнениям атлетической гимнастики | 2 | | | | 4 | 1/летняя | | | | 30 | УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3 |
| 3.2 | Тема: Контроль и самоконтроль на занятиях атлетической гимнастики | 2 | | | | 4 | 1/летняя | | | | 28 | УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3 |
| 3.3 | Тема: Планирование тренировочного процесса по атлетической гимнастике | 2 | | | | 4 | 1/летняя | | | | 30 | УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3 |
| 3.4 | Тема: Интенсивность, объём и дозировка нагрузок в тренажерном зале | 2 | | | | 4 | 1/летняя | | | | 30 | УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3 |
| **4.0** | **Раздел Техника выполнения и основы обучения упражнениям атлетической гимнастики** | **2** | | **34** | | | **1/летняя** | | | | **28** | **УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3** |
| 4.1 | Тема: Круговая тренировка для развития общей выносливости | 2 | | 6 | | | 1/летняя | | | | 28 | УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3 |
| 4.2 | Тема: Упражнения для мышц шеи и для дельтовидных мышц | 2 | | 4 | | | | | | | | УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3 |
| 4.3 | Тема: Упражнения для мышц рук. Упражнения для мышц предплечья | 2 | | 6 | | | | | | | | УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3 |
| 4.4 | Тема: Упражнения для грудных мышц. Упражнения для трапециевидных мышц | 2 | | 6 | | | | | | | | УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3 |
| 4.5 | Тема: Упражнения для мышц спины и мышц живота | 2 | | 6 | | | | | | | | УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3 |
| 4.6 | Тема: Упражнения для мышц ног и ягодичных мышц. Упражнения для мышц голени | 2 | | 6 | | | | | | | | УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3 |
| 5.0 | Выполнение контрольной работы | | | | | | 1/летняя | | | | 20 | УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3 |

# 4 СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

| Код | Наименование разделов, тем и видов работы | Очная форма | | | | | Заочная форма | | | | | *Код индикатора достижения компетенции |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | Семестр | Часы | | | | Курс/ сессия | Часы | | | | |
| | | | Лек | Пр | Лаб | СР | | Лек | Пр | Лаб | СР | |
| 6.0 | Форма промежуточной аттестации - зачёт | 2 | - | | | | 1/летняя | 4 | | | | УК-7.1<br>УК-7.2<br>УК-7.3 |
| **7.0** | **Раздел Научно-методические основы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности** | **3** | | | | **16** | | | | | | **УК-7.1<br>УК-7.2<br>УК-7.3** |
| 7.1 | Тема: Основы обучения упражнениям атлетической гимнастики | 3 | | | | 4 | | | | | | УК-7.1<br>УК-7.2<br>УК-7.3 |
| 7.2 | Тема: Контроль и самоконтроль на занятиях атлетической гимнастики | 3 | | | | 4 | | | | | | УК-7.1<br>УК-7.2<br>УК-7.3 |
| 7.3 | Тема: Планирование тренировочного процесса по атлетической гимнастике | 3 | | | | 4 | | | | | | УК-7.1<br>УК-7.2<br>УК-7.3 |
| 7.4 | Тема: Интенсивность, объём и дозировка нагрузок в тренажерном зале | 3 | | | | 4 | | | | | | УК-7.1<br>УК-7.2<br>УК-7.3 |
| **8.0** | **Раздел Техника выполнения и основы обучения упражнениям атлетической гимнастики** | **3** | | **34** | | **16** | | | | | | **УК-7.1<br>УК-7.2<br>УК-7.3** |
| 8.1 | Тема: Круговая тренировка для развития общей выносливости | 3 | | 6 | | 4 | | | | | | УК-7.1<br>УК-7.2<br>УК-7.3 |
| 8.2 | Тема: Упражнения для мышц шеи и для дельтовидных мышц | 3 | | 4 | | 4 | | | | | | УК-7.1<br>УК-7.2<br>УК-7.3 |
| 8.3 | Тема: Упражнения для мышц рук. Упражнения для мышц предплечья | 3 | | 6 | | 2 | | | | | | УК-7.1<br>УК-7.2<br>УК-7.3 |
| 8.4 | Тема: Упражнения для грудных мышц. Упражнения для трапециевидных мышц | 3 | | 6 | | 2 | | | | | | УК-7.1<br>УК-7.2<br>УК-7.3 |
| 8.5 | Тема: Упражнения для мышц спины и мышц живота | 3 | | 6 | | 2 | | | | | | УК-7.1<br>УК-7.2<br>УК-7.3 |
| 8.6 | Тема: Упражнения для мышц ног и ягодичных мышц. Упражнения для мышц голени | 3 | | 6 | | 2 | | | | | | УК-7.1<br>УК-7.2<br>УК-7.3 |
| 9.0 | Форма промежуточной аттестации - зачёт | 3 | - | | | | | | | | | **УК-7.1<br>УК-7.2<br>УК-7.3** |
| **10.0** | **Раздел Научно-методические основы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности** | **4** | | | | **16** | | | | | | **УК-7.1<br>УК-7.2<br>УК-7.3** |
| 10.1 | Тема: Основы обучения упражнениям атлетической гимнастики | 4 | | | | 4 | | | | | | УК-7.1<br>УК-7.2<br>УК-7.3 |
| 10.2 | Тема: Контроль и самоконтроль на занятиях атлетической гимнастики | 4 | | | | 4 | | | | | | УК-7.1<br>УК-7.2<br>УК-7.3 |
| 10.3 | Тема: Планирование тренировочного процесса по атлетической гимнастике | 4 | | | | 4 | | | | | | УК-7.1<br>УК-7.2<br>УК-7.3 |
| 10.4 | Тема: Интенсивность, объём и дозировка нагрузок в тренажерном зале | 4 | | | | 4 | | | | | | УК-7.1<br>УК-7.2<br>УК-7.3 |
| **11.0** | **Раздел Техника выполнения и основы обучения упражнениям атлетической гимнастики** | **4** | | **34** | | **16** | | | | | | **УК-7.1<br>УК-7.2<br>УК-7.3** |
| 11.1 | Тема: Круговая тренировка для развития общей выносливости | 4 | | 6 | | 4 | | | | | | УК-7.1<br>УК-7.2<br>УК-7.3 |
| 11.2 | Тема: Упражнения для мышц шеи и для дельтовидных мышц | 4 | | 4 | | 4 | | | | | | УК-7.1<br>УК-7.2<br>УК-7.3 |

| 4 СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **Код** | **Наименование разделов, тем и видов работы** | **Очная форма** | | | | | **Заочная форма** | | | | | ***Код индикатора достижения компетенции** |
| | | **Семестр** | **Часы** | | | | **Курс/ сессия** | **Часы** | | | | |
| | | | **Лек** | **Пр** | **Лаб** | **СР** | | **Лек** | **Пр** | **Лаб** | **СР** | |
| 11.3 | Тема: Упражнения для мышц рук. Упражнения для мышц предплечья | 4 | | 6 | | 2 | | | | | | УК-7.1<br>УК-7.2<br>УК-7.3 |
| 11.4 | Тема: Упражнения для грудных мышц. Упражнения для трапециевидных мышц | 4 | | 6 | | 2 | | | | | | УК-7.1<br>УК-7.2<br>УК-7.3 |
| 11.5 | Тема: Упражнения для мышц спины и мышц живота | 4 | | 6 | | 2 | | | | | | УК-7.1<br>УК-7.2<br>УК-7.3 |
| 11.6 | Тема: Упражнения для мышц ног и ягодичных мышц. Упражнения для мышц голени | 4 | | 6 | | 2 | | | | | | УК-7.1<br>УК-7.2<br>УК-7.3 |
| 12.0 | Форма промежуточной аттестации - зачёт | 4 | - | | | | | | | | | **УК-7.1<br>УК-7.2<br>УК-7.3** |
| **13.0** | **Раздел Научно-методические основы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности** | **5** | | | | **16** | | | | | | **УК-7.1<br>УК-7.2<br>УК-7.3** |
| 13.1 | Тема: Основы обучения упражнениям атлетической гимнастики | 5 | | | | 4 | | | | | | УК-7.1<br>УК-7.2<br>УК-7.3 |
| 13.2 | Тема: Контроль и самоконтроль на занятиях атлетической гимнастики | 5 | | | | 4 | | | | | | УК-7.1<br>УК-7.2<br>УК-7.3 |
| 13.3 | Тема: Планирование тренировочного процесса по атлетической гимнастике | 5 | | | | 4 | | | | | | УК-7.1<br>УК-7.2<br>УК-7.3 |
| 13.4 | Тема: Интенсивность, объём и дозировка нагрузок в тренажерном зале | 5 | | | | 4 | | | | | | УК-7.1<br>УК-7.2<br>УК-7.3 |
| **14.0** | **Раздел Техника выполнения и основы обучения упражнениям атлетической гимнастики** | **5** | | **34** | | **15** | | | | | | **УК-7.1<br>УК-7.2<br>УК-7.3** |
| 14.1 | Тема: Круговая тренировка для развития общей выносливости | 5 | | 6 | | 3 | | | | | | УК-7.1<br>УК-7.2<br>УК-7.3 |
| 14.2 | Тема: Упражнения для мышц шеи и для дельтовидных мышц | 5 | | 4 | | 4 | | | | | | УК-7.1<br>УК-7.2<br>УК-7.3 |
| 14.3 | Тема: Упражнения для мышц рук. Упражнения для мышц предплечья | 5 | | 6 | | 2 | | | | | | УК-7.1<br>УК-7.2<br>УК-7.3 |
| 14.4 | Тема: Упражнения для грудных мышц. Упражнения для трапециевидных мышц | 5 | | 6 | | 2 | | | | | | УК-7.1<br>УК-7.2<br>УК-7.3 |
| 14.5 | Упражнения для мышц спины и мышц живота | 5 | | 6 | | 2 | | | | | | УК-7.1<br>УК-7.2<br>УК-7.3 |
| 14.6 | Тема: Упражнения для мышц ног и ягодичных мышц. Упражнения для мышц голени | 5 | | 6 | | 2 | | | | | | УК-7.1<br>УК-7.2<br>УК-7.3 |
| 15.0 | Форма промежуточной аттестации - зачёт | 5 | - | | | | | | | | | УК-7.1<br>УК-7.2 |
| **16.0** | **Раздел Научно-методические основы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности** | **6** | | | | **16** | | | | | | **УК-7.1<br>УК-7.2<br>УК-7.3** |
| 16.1 | Тема: Основы обучения упражнениям атлетической гимнастики | 6 | | | | 4 | | | | | | УК-7.1<br>УК-7.2<br>УК-7.3 |
| 16.2 | Тема: Контроль и самоконтроль на занятиях атлетической гимнастики | 6 | | | | 4 | | | | | | УК-7.1<br>УК-7.2<br>УК-7.3 |
| 16.3 | Тема: Планирование тренировочного процесса по атлетической гимнастике | 6 | | | | 4 | | | | | | УК-7.1<br>УК-7.2<br>УК-7.3 |
| 16.4 | Тема: Интенсивность, объём и дозировка нагрузок в тренажерном зале | 6 | | | | 4 | | | | | | УК-7.1<br>УК-7.2<br>УК-7.3 |

## 4 СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

| Код | Наименование разделов, тем и видов работы | Очная форма | | | | | Заочная форма | | | | | *Код индикатора достижения компетенции |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | Семестр | Часы | | | | Курс/ сессия | Часы | | | | |
| | | | Лек | Пр | Лаб | СР | | Лек | Пр | Лаб | СР | |
| **17.0** | **Раздел Техника выполнения и основы обучения упражнениям атлетической гимнастики** | **6** | | **34** | | **15** | | | | | | **УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3** |
| 17.1 | Тема: Круговая тренировка для развития общей выносливости | 6 | | 6 | | 4 | | | | | | УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3 |
| 17.2 | Тема: Упражнения для мышц шеи и для дельтовидных мышц | 6 | | 4 | | 4 | | | | | | УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3 |
| 17.3 | Тема: Упражнения для мышц рук. Упражнения для мышц предплечья | 6 | | 6 | | 2 | | | | | | УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3 |
| 17.4 | Тема: Упражнения для грудных мышц. Упражнения для трапециевидных мышц | 6 | | 6 | | 2 | | | | | | УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3 |
| 17.5 | Тема: Упражнения для мышц спины и мышц живота | 6 | | 6 | | 2 | | | | | | УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3 |
| 17.6 | Тема: Упражнения для мышц ног и ягодичных мышц. Упражнения для мышц голени | 6 | | 6 | | 1 | | | | | | УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3 |
| 18.0 | Форма промежуточной аттестации – зачёт | 6 | - | | | | | | | | | УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3 |

## 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 Института, доступной обучающемуся через его личный кабинет

## 6 УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

### 6.1 Учебная литература

#### 6.1.1 Основная литература

| | Библиографическое описание | Кол-во экз. в библиотеке/ онлайн |
|---|---|---|
| 6.1.1.1 | Физическая культура: учебник: / Л. В. Захарова, Н. В. Люлина, М. Д. Кудрявцев [и др.]; Сибирский федеральный университет, Красноярский государственный педагогический университет им. В.П. Астафьева, Сибирский государственный университет науки и технологий им. акад. М.Ф. Решетнева, Сибирский юридический институт МВД России. – Красноярск: Сибирский федеральный университет (СФУ), 2017. – 612 с.: ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=497151 – Библиогр.: с. 608-609. – ISBN 978-5-7638-3640-0. – Текст: электронный (дата обращения: 10.05.2023) | онлайн |
| 6.1.1.2 | Небытова, Л. А. Физическая культура : учебное пособие: / Л. А. Небытова, М. В. Катренко, Н. И. Соколова; Северо-Кавказский федеральный университет. – Ставрополь: Северо-Кавказский Федеральный университет (СКФУ), 2017. – 269 с.: ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=483844 – Библиогр.: с. 263-267. – Текст: электронный (дата обращения: 10.05.2023) | онлайн |

#### 6.1.2 Дополнительная литература

| | Библиографическое описание | Кол-во экз. в библиотеке/ онлайн |
|---|---|---|

| | | |
|---|---|---|
| 6.1.2.1 | Технологии физкультурно-спортивной деятельности в адаптивной физической культуре : учебник : / авт.-сост. О. Э. Евсеева, С. П. Евсеев ; под общ. ред. С. П. Евсеева. – Москва: Спорт, 2016. – 385 с.: ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=461367 – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-906839-18-3. – Текст: электронный (дата обращения: 10.05.2023) | онлайн |
| 6.1.2.2 | Чеснова, Е. Л. Физическая культура: учебное пособие: / Е. Л. Чеснова. – Москва: Директ-Медиа, 2013. – 161 с. – Режим доступа: по подписке. – URL: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=210945 – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-4458-3076-4. – DOI 10.23681/210945. – Текст: электронный (дата обращения: 10.05.2023) | онлайн |
| **6.1.3 Учебно-методические разработки (в т. ч. для самостоятельной работы обучающихся)** | | |
| | Библиографическое описание | Кол-во экз. в библиотеке/ онлайн/ЭИОС |
| 6.1.3.1 | Мурзин В. В., Андрееев С. В., Турецкая Ю. И.Атлетическая гимнастика. Методические указания на практические занятия и самостоятельную работу по дисциплине «Атлетическая гимнастика» для студентов всех форм обучения всех специальностей и направлений подготовки. Чита: ЗабИЖТ, 2019. с.25 [Электронный ресурс]: https://zabizht.ru/cgi-bin/viewer.pl?book_id=27481.pdf (дата обращения 10.05.2023) | онлайн/ ЭИОС |
| 6.1.3.2 | Андреев А.В. Атлетическая гимнастика: методические указания по выполнению контрольной работы по дисциплине «Атлетическая гимнастика» для студентов заочной формы обучения всех специальностей и направлений подготовки - Чита: ЗабИЖТ, 2019 – 15с. [Электронный ресурс]: https://zabizht.ru/cgi-bin/viewer.pl?book_id=27479.pdf (дата обращения 10.05.2023) | онлайн/ ЭИОС |
| **6.2 Ресурсы информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»** | | |
| 6.2.1 | АСУ Библиотека ЗабИЖТ http://zabizht.ru | |
| 6.2.2 | ЭБС "Университетская библиотека Online" http://biblioclub.ru/ | |
| **6.3 Программное обеспечение и информационные справочные системы** | | |
| **6.3.1 Базовое программное обеспечение** | | |
| 6.3.1.1 | Microsoft Windows 7 Professional, лицензия № 49156201, государственный контракт от 03.10.2011 г. № 139/53-ОАЭ-11 | |
| 6.3.1.2 | Microsoft Office 2007 Standard, лицензия № 45777622, государственный контракт от 10.08.2009 г. №64/17-ОА-09; Microsoft Office 2007 Standard, лицензия № 44718393, государственный контракт от 18.10.2008 г. № 92/32А-08 | |
| 6.3.1.3 | Яндекс. Браузер. Прикладное программное обеспечение общего назначения, Офисные приложения, лицензия – свободно распространяемое программное обеспечение по лицензии BSD License | |
| 6.3.1.4 | АСУ «Библиотека», свидетельство о государственной регистрации программы для ЭВМ № 2009611107, зарегистрировано в Реестре программ для ЭВМ 19.02.2009 | |
| 6.3.1.5 | БД АСУ «Библиотека», свидетельство о государственной регистрации программы для ЭВМ № 2009620102, зарегистрировано в Реестре программ для ЭВМ 27.02.2009 | |
| **6.3.2 Специализированное программное обеспечение** | | |
| 6.3.2.1 | Не предусмотрено | |
| **6.3.3 Информационные справочные системы** | | |
| 6.3.3.1 | Информационно-справочная система «Гарант» | |
| **6.4 Правовые и нормативные документы** | | |
| 6.4.1 | Не предусмотрено | |

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

| | |
|---|---|
| 1 | Учебный и лабораторный корпуса ЗабИЖТ ИрГУПС находятся по адресу: 672040, Забайкальский край, город Чита, улица Магистральная, дом 11 |
| 2 | Практические занятия по дисциплине «Атлетическая гимнастика» проводятся по адресу: 672090 |

| | |
|---|---|
| | Забайкальский край, г. Чита, ул. Бутина, д. 3, корп. 2 |
| 3 | Учебная аудитория 418 для проведения лекционных и практических занятий, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации.., укомплектованная специализированной мебелью и техническими средствами обучения (ноутбук (переносной), мультимедиапроектор, экран), служащими для представления учебной информации большой аудитории. Для проведения занятий лекционного типа имеются учебно-наглядные пособия (презентации, плакаты) обеспечивающие тематические иллюстрации содержания дисциплины |
| 4 | Учебная аудитория 416 для проведения лекционных и практических занятий, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации, укомплектованная специализированной мебелью и техническими средствами обучения (интерактивная доска, компьютер), служащими для представления учебной информации большой аудитории. Для проведения занятий лекционного типа имеются учебно-наглядные пособия (презентации, плакаты), обеспечивающие тематические иллюстрации содержания дисциплины. |
| 5 | Тренажёрный зал №1. Оснащенность: беговая дорожка, стенды для всех групп мышц, гири, гантели, зеркала |
| 6 | Тренажёрный зал №2. Оснащенность: беговая дорожка, велоэргометры, шагомер, эллиптический эргометр, снаряд для жима ног |
| 7 | Учебная аудитория 419а для проведения практических занятий, лабораторных работ, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации, укомплектованная специализированной мебелью и техническими средствами обучения (мультимедиапроектор, экран, компьютеры с подключением к сети «Интернет», обеспеченные доступом в электронную информационно-образовательную среду ЗабИЖТ ИрГУПС) |
| 8 | Помещения для самостоятельной работы обучающихся оснащены специализированной мебелью и компьютерной техникой, подключенной к информационно-телекоммуникационной сети Интернет, и обеспечены доступом в электронную информационно-образовательную среду ЗабИЖТ ИрГУПС.<br>Помещения для самостоятельной работы обучающихся:<br>– читальный зал;<br>–2.11; 2.17 |
| 9 | Помещение 3.25 для хранения и профилактического обслуживания учебного оборудования. Оснащенность: компьютеры, ручной слесарный инструмент, электротехнический инструмент, принадлежности для пайки, мебель, учебно-наглядные пособия |

## 8 МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ

| Вид учебного занятия | Организация деятельности обучающегося |
|---|---|
| Практическое занятие | Целью практических занятий является углубление и закрепление теоретических знаний, полученных обучающими в лекционном курсе и в процессе самостоятельного изучения учебного материала, а, следовательно, формирование у них определенных умений и навыков.<br>Практические занятия, направленные на укрепление здоровья обучающихся, овладение различными комплексами физических упражнений, приобретение умений совершенствования психофизических способностей. Совершенствования физических качеств: выносливость, ловкость, гибкость, быстрота, сила (с применением спортивного инвентаря).<br>При подготовке к промежуточной аттестации по дисциплине «Атлетическая гимнастика» предусматривается выполнение следующих требований:<br>1. 100% посещения занятий по физической культуре и выполнения заданий преподавателя.<br>2. Сдача контрольных нормативов по определению физической подготовленности обучающихся (контрольные нормативы) |
| Самостоятельная работа | Обучение по дисциплине предусматривает активную самостоятельную работу обучающегося. В разделе 4 рабочей программы, который называется «Структура и содержание дисциплины», все часы самостоятельной работы расписаны по темам и вопросам. Обучающийся изучает учебный материал и если, несмотря на изученный материал, задания выполнить не удается, то в обязательном порядке необходимо посетить консультацию преподавателя, ведущего практические занятия и/или консультацию лектора.<br>Самостоятельная работа обучающегося является основным средством овладения учебным материалом во время, свободное от обязательных учебных занятий. |

| | |
|---|---|
| | Самостоятельная работа обучающегося над усвоением учебного материала может выполняться в библиотеке, аудиториях для самостоятельной работы, а также в домашних условиях. Учебный материал дисциплины, предусмотренный учебным планом, для усвоения обучающимся в процессе самостоятельной работы, выносится на промежуточную аттестацию наряду с учебным материалом, который разрабатывался при проведении учебных занятий.<br>Содержание самостоятельной работы обучающегося определяется учебной программой дисциплины, методическими материалами, заданиями и указаниями преподавателя.<br>Самостоятельная работа обучающихся осуществляется в аудиторной и внеаудиторной формах |
| Комплекс учебно-методический материалов по всем видам учебной деятельности, предусмотренным рабочей программой практики, размещен в электронной информационно-образовательной среде ЗабИЖТ ИрГУПС, доступной обучающемуся через его личный кабинет | |

**Приложение № 1 к рабочей программе**

# ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

## для проведения текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации

## 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 Института, 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 Институте 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, практике включаются оценочные средства для проведения текущего контроля успеваемости обучающихся.

Задачами ФОС являются:

– оценка достижений обучающихся в процессе изучения дисциплины 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 «Атлетическая гимнастика» участвует в формировании компетенции:

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

**Программа контрольно-оценочных мероприятий очная форма обучения**

| № | Наименование контрольно-оценочного мероприятия | Объект контроля (раздел/тема дисциплины) | Код индикатора достижения компетенции | Наименование оценочного средства (форма проведения*) |
|---|---|---|---|---|
| 2 семестр | | | | |
| 1 | Текущий контроль | Раздел Исторический обзор развития атлетической гимнастики<br>Раздел Понятия, терминология в атлетической гимнастике<br>Раздел Научно-методические основы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности<br>Раздел Техника выполнения и основы обучения упражнениям атлетической гимнастики | УК-7.1<br>УК-7.2<br>УК-7.3 | Сдача контрольных нормативов |
| 2 | Промежуточная аттестация | Раздел Исторический обзор развития атлетической гимнастики<br>Раздел Понятия, терминология в атлетической гимнастике<br>Раздел Научно-методические основы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности<br>Раздел Техника выполнения и основы обучения упражнениям атлетической гимнастики | УК-7.1<br>УК-7.2<br>УК-7.3 | Зачет - сдача контрольных нормативов |
| 3семестр | | | | |
| 3 | Текущий контроль | Раздел Научно-методические основы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности<br>Раздел Техника выполнения и основы обучения упражнениям атлетической гимнастики<br>Раздел Научно-методические основы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности | УК-7.1<br>УК-7.2<br>УК-7.3 | Сдача контрольных нормативов |
| 4 | Промежуточная аттестация | Раздел Научно-методические основы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности<br>Раздел Техника выполнения и основы обучения упражнениям | УК-7.1<br>УК-7.2<br>УК-7.3 | Зачет - сдача контрольных нормативов |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| | | атлетической гимнастики<br>Раздел Научно-методические основы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности | | |
| 4семестр | | | | |
| 5 | Текущий контроль | Раздел Научно-методические основы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности<br>Раздел Техника выполнения и основы обучения упражнениям атлетической гимнастики | УК-7.1<br>УК-7.2<br>УК-7.3 | Сдача контрольных нормативов |
| 6 | Промежуточная аттестация | Раздел Научно-методические основы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности<br>Раздел Техника выполнения и основы обучения упражнениям атлетической гимнастики | УК-7.1<br>УК-7.2<br>УК-7.3 | Зачет - сдача контрольных нормативов |
| 5семестр | | | | |
| 7 | Текущий контроль | Раздел Техника выполнения и основы обучения упражнениям атлетической гимнастики | УК-7.1<br>УК-7.2<br>УК-7.3 | Сдача контрольных нормативов |
| 8 | Промежуточная аттестация | Раздел Техника выполнения и основы обучения упражнениям атлетической гимнастики | УК-7.1<br>УК-7.2<br>УК-7.3 | Зачет - сдача контрольных нормативов |
| 6 семестр | | | | |
| 9 | Текущий контроль | Раздел Техника выполнения и основы обучения упражнениям атлетической гимнастики | УК-7.1<br>УК-7.2<br>УК-7.3 | Сдача контрольных нормативов |
| 10 | Промежуточная аттестация | Раздел Техника выполнения и основы обучения упражнениям атлетической гимнастики | УК-7.1<br>УК-7.2<br>УК-7.3 | Зачет - сдача контрольных нормативов |

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

**Программа контрольно-оценочных мероприятий заочная форма обучения**

| № | Наименование контрольно-оценочного мероприятия | Объект контроля (раздел/тема дисциплины) | Код индикатора достижения компетенции | Наименование оценочного средства (форма проведения*) |
|---|---|---|---|---|
| 1 курс летняя сессия | | | | |
| 1 | Текущий контроль | Раздел: Исторический обзор развития атлетической гимнастики.<br>Раздел: Понятия, терминология в атлетической гимнастике.<br>Раздел: Научно-методические основы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности.<br>Раздел: Техника выполнения и основы обучения упражнениям атлетической гимнастики | УК-7.1<br>УК-7.2<br>УК-7.3 | Контрольная работа (письменно) |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| 2 | Промежуточная аттестация | Раздел: Исторический обзор развития атлетической гимнастики.<br>Раздел: Понятия, терминология в атлетической гимнастике.<br>Раздел: Научно-методические основы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности.<br>Раздел: Техника выполнения и основы обучения упражнениям атлетической гимнастики | УК-7.1<br>УК-7.2<br>УК-7.3 | Зачет – (собеседование) |

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

**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 | Контрольная работа (КР) | Средство проверки знаний и умений применять полученные знания для выполнения заданий определенного типа по теме или разделу.<br>Может быть использовано для оценки знаний и умений обучающихся | Комплекты контрольных заданий по темам дисциплины |
| 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.<br>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 зачёта**
**Шкала для оценивания уровня освоения компетенций**

Зачет (собеседование)

| Шкалы оценивания | Критерии оценивания | Уровень освоения компетенций |
|---|---|---|
| «зачтено» | Обучающийся правильно ответил на теоретические вопросы. Показал отличные знания в рамках учебного материала. Правильно выполнил практические задания. Показал отличные умения и владения навыками применения полученных знаний. Ответил на все дополнительные вопросы | Высокий |
| | Обучающийся с небольшими неточностями ответил на теоретические вопросы. Показал хорошие знания в рамках учебного материала. Показал хорошие умения и владения навыками применения полученных знаний и умений | Базовый |
| | Обучающийся с существенными неточностями ответил на теоретические вопросы. Показал удовлетворительные знания в рамках учебного материала | Минимальный |
| «не зачтено» | Обучающийся при ответе на теоретические вопросы и при выполнении практических заданий продемонстрировал недостаточный уровень знаний. При ответах на дополнительные вопросы было допущено множество неправильных ответов | Компетенции не сформированы |

Зачет (сдача контрольных нормативов)

| Шкала оценивания | Критерий оценки | Уровень освоения компетенций |
|---|---|---|
| «зачтено» | Выполнил в течении семестра соответствующие контрольные нормативы на оценку «отлично» | Высокий |
| | Выполнил в течении семестра контрольные нормативы на оценку «хорошо» | Базовый |
| | Выполнил в течении семестра контрольные нормативы на оценку «удовлетворительно» | Минимальный |
| «не зачтено» | Невыполнение минимальных требований приведенных в таблице контрольных нормативов | Компетенции не сформированы |

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

Критерии и шкала оценивания контрольных нормативов

| Шкала оценивания | Критерий оценки |
|---|---|
| «зачтено» | Выполнение контрольного норматива на оценку не менее 3. |
| «не зачтено» | Невыполнение минимальных требований приведенных в таблице контрольных нормативов |

Контрольная работа

| Шкала оценивания | Критерии оценивания |
|---|---|
| «зачтено» | Обучающийся полностью и правильно выполнил задания контрольной работы. Показал отличные знания и умения в рамках усвоенного учебного материала. Контрольная работа оформлена аккуратно и в соответствии с предъявляемыми требованиями |
| | Обучающийся выполнил задания контрольной работы с небольшими неточностями. Показал хорошие знания и умения в рамках усвоенного учебного материала. Есть недостатки в оформлении контрольной работы |
| | Обучающийся выполнил задания контрольной работы с существенными неточностями. Показал удовлетворительные знания и умения в рамках усвоенного учебного материала. Качество оформления контрольной работы имеет недостаточный уровень |
| «не зачтеноно» | 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 Типовые контрольные задания для выполнения контрольной работы

Варианты типовых контрольных заданий для выполнения контрольной работы выложены в электронной информационно-образовательной среде ЗабИЖТ ИрГУПС, доступной обучающемуся через его личный кабинет.

По дисциплине «Атлетическая гимнастика» выполняется одна контрольная работа, которая включает в себя выполнение двух теоретических вопросов.

Вариант задания определяется по последней цифры номера зачетной книжки обучающегося.

Задания для выполнения контрольной работы:

1. История развития атлетической гимнастики в России
2.. Физические качества человека. Методы их развития.
3. Средства физической культуры и атлетической гимнастики для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (упражнения, комплексы, физкультминутки, двигательная активность).
4. Основы и особенности базовых упражнений оздоровительной физической культуры и ее компонента атлетической гимнастики.
5. Влияние физических нагрузок на функциональное состояние.
6. Энергозатраты при занятиях различными видами оздоровительной физической культуры, средства повышения общей физической подготовленности.
7. Основы и особенности структуры занятий атлетической гимнастикой учитывая гендерные особенности, медицинскую группу здоровья.
8. Основы сбалансированного питания в обеспечении здорового уровня жизни (ЗОЖ).
9. Методы проведения оздоровительного занятия (метод круговой и интервальной тренировки, метод повторного упражнения).
10. Значение физической культуры в обеспечении оптимального уровня артериального давления, коррекции телосложения, развития деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной систем, обменных процессов и других.
11. Возрастные особенности развития силы и силовых способностей в зависимости от возраста.
12. Техника безопасности в тренажерном зале.
13. Составить комплекс упражнений для укрепления определенных мышечных групп и коррекции осанки, средства профилактики малоподвижного образа жизни.
14. Составить комплекс упражнений для развития силы, мышечных групп плечевого пояса и мышц груди.
15. Составить комплекс упражнений для развития силы мышц живота и спины.
16. Составить комплекс упражнений для развития координации движений и для развития гибкости.
17. Средства физической культуры, здорового образа жизни для повышения умственной и физической работоспособности.

## 3.2 Таблица контрольных нормативов

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 | Виды испытаний (тесты) | Юноши | | | Девушки | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | «удовлетворительно» | «хорошо» | «отлично» | «удовлетворительно» | «хорошо» | «отлично» |
| 1 | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см) | 230 | 240 | 250 | 170 | 180 | 195 |
| 2 | Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз) | 10 | 12 | 15 | | | |
| 3 | Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (кол-во раз) | | | | 10 | 15 | 20 |
| 4 | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз) | 30 | 40 | 50 | 15 | 18 | 20 |
| 5 | Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 мин.) | 33 | 37 | 48 | 30 | 35 | 45 |
| 6 | Челночный бег 4×9 м, (с.) | 9,2 | 9,6 | 10,1 | | 10,2 | 11,0 |

## 3.3 Перечень теоретических вопросов к зачету

(для оценки знаний)

1. История развития атлетической гимнастики в России
2.. Физические качества человека. Методы их развития.
3. Средства физической культуры и атлетической гимнастики для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (упражнения, комплексы, физкультминутки, двигательная активность).
4. Основы и особенности базовых упражнений оздоровительной физической культуры и ее компонента атлетической гимнастики.
5. Влияние физических нагрузок на функциональное состояние.
6. Энергозатраты при занятиях различными видами оздоровительной физической культуры, средства повышения общей физической подготовленности.
7. Основы и особенности структуры занятий атлетической гимнастикой учитывая гендерные особенности, медицинскую группу здоровья.
8. Основы сбалансированного питания в обеспечении здорового уровня жизни (ЗОЖ).
9. Методы проведения оздоровительного занятия (метод круговой и интервальной тренировки, метод повторного упражнения).
10. Значение физической культуры в обеспечении оптимального уровня артериального давления, коррекции телосложения, развития деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной систем, обменных процессов и других.
11. Возрастные особенности развития силы и силовых способностей в зависимости от возраста.
12. Техника безопасности в тренажерном зале.
13. Составить комплекс упражнений для укрепления определенных мышечных групп и коррекции осанки, средства профилактики малоподвижного образа жизни.
14. Составить комплекс упражнений для развития силы, мышечных групп плечевого пояса и мышц груди.
15. Составить комплекс упражнений для развития силы мышц живота и спины.

16. Составить комплекс упражнений для развития координации движений и  для развития гибкости.
17. Средства физической культуры, здорового образа жизни для повышения умственной и физической работоспособности.

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

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

| Наименование оценочного средства | Описания процедуры проведения контрольно-оценочного мероприятия и процедуры оценивания результатов обучения |
|---|---|
| Контрольная работа (КР) | Контрольная работа (КР), предусмотренная рабочей программой дисциплины, выполняется обучающимися самостоятельно и является формой контроля выполнения самостоятельной работы обучающимся. Вариантов КР по теме десять, выбор варианта описывается в методических рекомендациях. Во время выполнения КР необходимо пользоваться учебниками, справочниками, конспектами лекций, тетрадями для практических занятий.<br>Задания на контрольную работу выдаются преподавателем обучающимся на практических занятиях во время сессии. Обучающийся выполняет КР и сдает во время следующей сессии на проверку преподавателю. Преподаватель проверяет контрольную работу и о результатах информирует обучающегося, в случае необходимости возвращает обучающемуся для доработки |
| 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 |

Для организации и проведения промежуточной аттестации составляются типовые контрольные задания необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы.

Перечень теоретических вопросов для проведения промежуточной аттестации обучающиеся получают в начале семестра через электронную информационно-образовательную среду ЗабИЖТ ИрГУПС (личный кабинет обучающегося).

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

Промежуточная аттестация по дисциплине производится в форме зачета по расписанию экзаменационной сессии. Обучающийся обязан выполнить контрольные нормативы(упражнения) за весь период обучения.

Оценка выполнения контрольных упражнений (нормативов) по общей физической подготовке осуществляется в соответствии с таблицей описания процедур проведения контрольно-оценочных мероприятий, соответствующих рабочей программе дисциплины.

### Шкала и критерии оценивания уровня сформированности 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** | **Шкала оценивания** |
|---|---|
| Оценка не менее «удовлетворительно» и нет ни одной неудовлетворительной оценки по текущему контролю | «зачтено» |
| Оценка менее «удовлетворительно» или получена хотя бы одна неудовлетворительная оценка по текущему контролю | «не зачтено» |