

ФЕДЕРАЛЬНОЕ АГЕНТСТВО ЖЕЛЕЗНОДОРОЖНОГО ТРАНСПОРТА

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

УТВЕРЖДЕНА
приказом ректора
от «08» мая 2020 г. № 266-1

Б1.В.ДВ.01.01 Общая физическая подготовка рабочая программа дисциплины

Направление подготовки – 38.03.01 Экономика
Профиль подготовки – Экономика предприятий и организаций
Программа подготовки – академический бакалавриат
Квалификация выпускника – бакалавр
Форма обучения – заочная
Нормативный срок обучения – 5 лет
Кафедра-разработчик программы – Физическая культура и спорт

Общая трудоёмкость в з.е. – 0
Часов по учебному плану – 342

Форма промежуточной аттестации на курсе:
зачёт 1

Распределение часов дисциплины на курсе

| Курс | 1 | Итого |
|--|-------------------------|-------------------------|
| Вид занятий | Часов по учебному плану | Часов по учебному плану |
| Аудиторная контактная работа по видам учебных занятий | 4 | 4 |
| – лекции | - | - |
| – практические (семинарские) | - | - |
| – лабораторные | - | - |
| Самостоятельная работа | 338 | 338 |
| Экзамен | - | - |
| Зачёт | 4 | 4 |
| Итого | 342 | 342 |

ИРКУТСК

Электронный документ выгружен из ЕИС ФГБОУ ВО ИрГУПС и соответствует оригиналу

Подписант ФГБОУ ВО ИрГУПС Трофимов Ю.А.
00a73c5b7b623a969ccad43a81ab346d50 с 08.12.2022 14:32 по 02.03.2024 14:32 GMT+03:00
Подпись соответствует файлу документа



Рабочая программа дисциплины разработана в соответствии с ФГОС ВО по направлению подготовки 38.03.01 Экономика (уровень бакалавриата), утверждённым Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 12.11.2015 г. № 1327 и на основании учебного плана по направлению подготовки 38.03.01 Экономика, профиль «Экономика предприятий и организаций», утвержденного Учёным советом ИрГУПС от «26» мая 2020 г. № 8

Программу составила: к.п.н., доцент, кафедра «ФКиС»

Л. Н. Рютина

Рабочая программа рассмотрена и одобрена для использования в учебном процессе на заседании кафедры «Физическая культура и спорт», протокол от 26 мая 2020 г. № 8

И.о. зав. кафедрой «ФКиС», к.п.н.

Е. А. Власов

СОГЛАСОВАНО

Кафедра «Финансы и бухгалтерский учет»,
протокол от «30» апреля 2020 г. № 8
Зав. кафедрой, к.т.н., доцент

С. А. Халетская

| 1 ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ДИСЦИПЛИНЫ | |
|---|---|
| 1.1 Цели дисциплины: | |
| 1 | формирование компетентности в сфере физической культуры, ориентированной на способность использовать средства и методы физической культуры и спорта для общей физической подготовки, самоподготовки и сохранения здоровья |
| 2 | содействие пропаганде здорового образа жизни |
| 1.2 Задачи дисциплины: | |
| 1 | укрепить здоровье, совершенствовать физическое развитие |
| 2 | сформировать интерес к самостоятельным занятиям физическими упражнениями |
| 3 | сформировать стойкий интерес к избранным видам двигательной активности |
| 4 | выявить предрасположенности к тем или иным видам спорта |
| 5 | воспитывать дисциплинированность, доброжелательное отношение к товарищам, честность, отзывчивость, смелость средствами физической культуры; |
| 6 | содействовать развитию психофизических способностей в ходе двигательной деятельности |
| 7 | формировать навык сохранения правильной осанки |
| 8 | достичь гармоничного развития мускулатуры тела и соответствующей силы мышц |
| 9 | содействовать в формировании целостного представления об укреплении здоровья на основе знаний методики общей физической подготовки |
| 10 | овладеть методами контроля при самостоятельных занятиях физическими упражнениями |
| 1.3 Цель воспитания и задачи воспитательной работы в рамках дисциплины | |
| Физическое воспитание и воспитание здорового образа жизни обучающихся | |
| Цель физического воспитания – 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. | |
| Цель достигается по мере решения в единстве следующих задач: | |
| – сохранение и укрепление здоровья обучающихся, содействие поддержанию высокой работоспособности студенческой молодежи; | |
| – формирование представлений о позитивных факторах, влияющих на здоровье; | |
| – формирование представлений о рациональной организации режима дня, учёбы и отдыха, двигательной активности; | |
| – усвоение обучающимися принципов и навыков здорового образа жизни, воспитание у них убежденности в необходимости регулярного занятия спортом и физической культурой; | |
| – обучение элементарным навыкам эмоциональной разгрузки (релаксации); | |
| – организация активного отдыха обучающихся как специфической формы реализации образовательного и оздоровительного процессов; | |
| – популяризация спорта, совершенствование спортивного мастерства обучающихся-спортсменов | |

| 2 МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОПОП | |
|--|--|
| 2.1 Требования к предварительной подготовке обучающегося | |
| Дисциплина «Общая физическая подготовка» базируется на знаниях и освоенных компетенциях в процессе изучения следующих дисциплин: | |
| Б1.Б.24 Физическая культура и спорт | |
| 2.2 Дисциплины и практики, для которых изучение данной дисциплины необходимо как предшествующее | |
| 1 | Б3.Б.01 Защита выпускной квалификационной работы, включая подготовку к процедуре защиты и процедуру защиты |

| 3 ПЕРЕЧЕНЬ ПЛАНИРУЕМЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ, СООТНЕСЁННЫХ С ПЛАНИРУЕМЫМИ РЕЗУЛЬТАТАМИ ОСВОЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ | |
|---|---|
| ОК-8: способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности | |
| Минимальный уровень освоения компетенции | |
| Знать | научно-практические основы физической культуры и здорового образа жизни; социальное значение физической культуры и спорта; взаимосвязь общей культуры студента и его образа жизни |
| Уметь | составлять комплекс физических упражнений, обеспечивающих укрепление здоровья и |

| | |
|---|---|
| | физическую подготовленность |
| Владеть | двигательными навыками на среднем уровне физической и профессионально прикладной физической подготовленности |
| Базовый уровень освоения компетенции | |
| Знать | научно-практические основы физической культуры и здорового образа жизни; взаимосвязь общей культуры студента и его образа жизни; влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику вредных привычек и профессиональных заболеваний |
| Уметь | разрабатывать комплекс физических упражнений, обеспечивающих укрепление здоровья и физической подготовленности с учётом условий социальной и профессиональной среды |
| Владеть | двигательными навыками на хорошем уровне физической и профессионально-прикладной физической подготовки |
| Высокий уровень освоения компетенции | |
| Знать | социальное значение физической культуры и спорта; роль и значение физической культуры в системе научной организации труда; влияние условий и характера труда специалиста на выбор форм, методов и средств производственной физической культуры |
| Уметь | разрабатывать план тренировки (поставить цель, задачи выбрать средства, методы и формы физического воспитания) для организации самостоятельного проведения занятия и самоконтроля |
| Владеть | навыками формулирования цели, постановки задач, подбора средств методов и форм физкультурно-оздоровительной деятельности с учётом социальной и профессиональной среды; двигательными навыками на высоком уровне |

В результате освоения дисциплины обучающийся должен

| | |
|----------------|--|
| Знать | |
| 1 | влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья |
| 2 | профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек |
| 3 | способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности |
| 4 | правила и способы планирования индивидуальных занятий различной целевой направленности |
| Уметь | |
| 1 | выполнять индивидуально подобные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнения атлетической гимнастики |
| 2 | выполнять простейшие приёмы самомассажа и релаксации |
| 3 | осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой, приобретённые знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни |
| Владеть | |
| 1 | системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья |
| 2 | средствами, методами для физического совершенства |
| 3 | приёмами профессионально прикладной физической подготовки |

4 СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

| Код занятия | Наименование разделов и тем /вид занятия/ | Курс | Часы | Код компетенции | Учебная литература, ресурсы сети «Интернет» |
|-------------|---|------|------|-----------------|---|
| 1.0 | Раздел 1. Учебно-методический раздел | 1 | 140 | | |
| 1.1 | Вводное организационное занятие. Организация учебно-тренировочного занятия Техника безопасности. Гигиенические требования, причины и профилактика травм. Обучение построению одной тренировки и недельного тренировочного цикла. /ср/ | 1 | 4 | ОК-8 | Л1.1, Л1.2 |
| 1.2 | Строевые упражнения. Самоконтроль на занятиях физической активностью. Общие закономерности плавания. Теория полёта мяча. Биомеханика прыжка в длину и в высоту. Биомеханика кувырков и вращений. Энергетический баланс и контроль параметров тела спортсмена /ср/ | 1 | 136 | ОК-8 | Л1.1, Л1.2, Л1.3, Л1.4, Л2.1, Л3.1, Л3.2, Л4.1, Э1, 6.3.1.1 |
| 2.0 | Раздел 2. Общеразвивающие упражнения | 1 | 138 | | |

| | | | | | |
|------------|--|---|-----|------|---|
| 2.1 | Методы совершенствования основных физических качеств. Упражнения и режим их выполнения /ср/ | 1 | 138 | ОК-8 | Л1.1, Л1.2, Л1.3, Л1.4, Л2.1, Л3.1, Л3.2, Л4.1, Э1, 6.3.1.1 |
| 3.0 | Раздел 3. Специальная физическая и техническая подготовка. Обучение технике прикладных упражнений | 1 | 64 | | |
| 3.1 | <p>Обучение технике спортивной ходьбы и прогулочного бега. Фаза ходьбы, фаза бега. Обучение дыханию во время бега. Развитие выносливости. Техника спортивного плавания. Подготовительные упражнения на воде. Методика обучения дыханию в плавании. Методика обучения согласованному движениям руками и ногами. Техника безопасности при проведении учебно-тренировочных занятий на воде. Обучение дыханию в плавании способом брас. Элементы правил игры в волейбол. Обучение техники верхней и нижней передачи мяча и приёма мяча. Обучение технике подачи. Обучение технике нападающего удара</p> <p>Обучение технике легкоатлетического бега на короткие и средние дистанции. Специальные беговые упражнения.</p> <p>Элементы правил игры в баскетбол. Обучение технике ловли и передачи баскетбольного мяча. Обучение технике ведения мяча. Обучение технике броска мяча в корзину. Техничко-тактическая подготовка баскетболиста.</p> <p>Обучение плаванию способом кроль на груди. Методика обучения согласованным движениям руками и ногами. Методика обучения стартам и поворотам.</p> <p>Обучение технике легкоатлетического бега на длинные дистанции. Кроссовая подготовка. Техника бега в гору и под уклон.</p> <p>Элементы правил игры в футбол. Передача мяча на месте (с остановкой и без остановки). Передача мяча в движении. Ведение мяча по прямой, с изменением направления. Удары по воротам, с места, в движении. Ведение комбинаций различных приёмов. Зонная защита, нападение.</p> <p>Обучение плаванию способом кроль на спине. Методика обучения согласованным движениям руками и ногами. Методика обучения стартам и поворотам. Спасение тонущих, последовательность действий при спасении. Спасательные средства и их применение. Оказание первой помощи тонущему.</p> <p>Обучение технике прыжка в длину с места и с разбега. Упражнения для развития прыгучести.</p> <p>Обучение технике прыжка в высоту разными стилями. Упражнения для развития прыгучести.</p> <p>Базовая (классическая) аэробика. Изучение базовых шагов. Контроль на занятиях аэробикой. Пилатес (базовые упражнения). Силовая аэробика. Стретчинг.</p> <p>Совершенствование техники верхней и нижней передачи мяча и приёма мяча в волейболе.</p> <p>Совершенствование техники подачи.</p> <p>Совершенствование техники нападающего удара.</p> <p>Комбинации в нападении. Расстановка в защите.</p> <p>Обучение технике метания гранаты и толкания ядра, броска мяча, удара по мячу.</p> <p>Отработка элементарных гимнастических упражнений (стойки, кувырки). Отработка техник падений.</p> | 1 | 64 | ОК-8 | Л1.1, Л1.2, Л1.3, Л1.4, Л2.1, Л3.1, Л3.2, Л4.1, Э1, 6.3.1.1 |

| | | | | | |
|--|---|---|---|------|---|
| | Совершенствование элементов спортивных игр /ср/ | | | | |
| | Форма промежуточной аттестации - зачёт | 1 | 4 | ОК-8 | Л1.1, Л1.2, Л1.3, Л1.4, Л2.1, Л3.1, Л3.2, Л3.3, Л4.1, Л4.2, Э1, 6.3.1.1 |

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

Фонд оценочных средств для проведения текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации по дисциплине: оформлен в виде приложения № 1 к рабочей программе дисциплины Б1.В.ДВ.01.01 Общая физическая подготовка размещён 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 | Говорушкина В. Н. и др. | Физическая культура: курс лекций | Иркутск: ИрГУПС, 2011 | 918 |
| Л1.2 | Холодов Ж. К., Кузнецов В. С. | Теория и методика физической культуры и спорта: учебник | М.: Академия, 2014 | 68 |
| Л1.3 | Чеснова Е. Л. | Физическая культура: учебное пособие [Электронный ресурс] http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=210945 | М.: Директор-Медиа, 2013 | 100 % онлайн |
| Л1.4 | Чертов Н. В. | Физическая культура: учебное пособие [Электронный ресурс] http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=241131 | Ростов-н/Д: Изд-во Южного федерал. ун-та, 2012 | 100 % онлайн |

6.1.2 Дополнительная литература

| | Авторы, составители | Заглавие | Издательство, год издания | Кол-во экз. в библиотеке/ 100% онлайн |
|------|---------------------|---|---------------------------|---------------------------------------|
| Л2.1 | Евсеев Ю. И. | Физическая культура: учебное пособие [Электронный ресурс] http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=271591 | Ростов-н/Д, 2014 | 100% онлайн |

6.1.3 Методические разработки

| | Авторы, составители | Заглавие | Издательство, год издания | 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. и др. | Развитие силовой выносливости у студентов вузов: учебное пособие | Иркутск: ИрГУПС, 2009 | 5 |

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

| | Авторы, составители | Заглавие | Издательство, год издания | Кол-во экз. в библиотеке/ 100% онлайн |
|------|---------------------|--|--|---------------------------------------|
| Л4.1 | Кибенко Е. И. | Физическая культура: методико-практические занятия: учебно-методическое пособие / [Электронный ресурс] https://biblioclub.ru/index.php?page=book& | Таганрог: Таганрогский государственный педагогически | 100% онлайн |

| | | | |
|---|--|-----------|---|
| | | id=614929 | й институт имени А. П. Чехова, 2014 |
| 6.2 Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет» | | | |
| Э1 | ЭБС «Университетская библиотека онлайн» http://biblioclub.ru/ | | |
| 6.3 Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем | | | |
| 6.3.1 Перечень базового программного обеспечения | | | |
| 6.3.1.1 | Microsoft Windows Professional 10, государственный контракт от 20.07.2021 № 0334100010021000013-01; Microsoft Office Russian 2010, государственный контракт от 20.07.2021 № 0334100010021000013-01; FoxitReader, свободно распространяемое программное обеспечение http://free-software.com.ua/pdf-viewer/foxit-reader/ ; Adobe Acrobat Reader DC свободно распространяемое программное обеспечение https://get.adobe.com/ru/reader/enterprise/ ; Яндекс. Браузер. Прикладное программное обеспечение общего назначения, Офисные приложения, лицензия – свободно распространяемое программное обеспечение по лицензии BSD License | | |
| 6.3.2 Перечень специализированного программного обеспечения | | | |
| 6.3.2.1 | Не предусмотрен | | |
| 6.3.3 Перечень информационных справочных систем | | | |
| 6.3.3.1 | Не предусмотрен | | |
| 6.4 Правовые и нормативные документы | | | |
| 6.4.1 | Не предусмотрены | | |

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

| | |
|---|---|
| 1 | Корпус А ИрГУПС находится по адресу г. Иркутск, ул. Чернышевского, д. 15; корпус Л ИрГУПС находится – по адресу г. Иркутск, ул. Лермонтова, д.80 |
| 2 | Учебная аудитория Л-311 для проведения лекционных и практических занятий, лабораторных работ, групповых и индивидуальных консультаций, курсового проектирования (выполнения курсовых работ), текущего контроля и промежуточной аттестации Основное оборудование: специализированная мебель, мультимедиапроектор, экран, компьютер. Для проведения занятий имеются учебно-наглядные пособия (презентации) |
| 3 | Учебная аудитория Л-301 для проведения самостоятельной работы, текущего контроля и промежуточной аттестации. Основное оборудование: специализированная мебель, мультимедиапроектор, экран, компьютер. Для проведения занятий имеются учебно-наглядные пособия (презентации) |
| 4 | Читальный зал А-606 для самостоятельной работы обучающихся. Учебная мебель, стеллажи, витрина, компьютерная техника с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду университета, мультимедийный проектор, экран |
| 5 | Спортивный зал №2 Основное оборудование: баскетбольные щиты с кольцами, баскетбольные мячи; боксёрские перчатки, лапы, шлемы; волейбольные стойки, сетка с антеннами, волейбольные мячи; набор клюшек для гольфа; помост гимнастический; стойки, ракетки, воланы бадминтонные; стол, сетка и ракетки для настольного тенниса; футбольные мячи |

8 МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ

| Вид учебной деятельности | Организация учебной деятельности обучающегося |
|--------------------------|--|
| Практическое занятие | <p>На практических занятиях изучается методика самостоятельной работы обучающихся, направленная на укрепления здоровья и совершенствование основных и специальных физических качеств в области знаний и умений данной дисциплины.</p> <p>Поскольку учебным планом не предусмотрены теоретические занятия, то часть времени на практических занятиях отводится для разъяснения теоретических основ тех моментов практической деятельности, которые помогут в освоении данной дисциплины.</p> <p>Практические задания направлены на:</p> <ul style="list-style-type: none"> – совершенствование основных физических качеств – освоение, совершенствование и закрепление двигательных умений и навыков в специфической области дисциплины |

| | |
|--|--|
| | <p>– обучение методам анализа и планирования своего рабочего времени и времени активного отдыха, при котором уровень здоровья человека, как во время обучения в вузе, так и во время работы, будет увеличиваться</p> <p>– привитие интереса к физической активности и здоровому образу жизни обучающихся</p> |
| Самостоятельная работа | <p>Обучение по дисциплине предусматривает активную самостоятельную работу обучающегося. В разделе рабочей программы «Структура и содержание дисциплины», все часы самостоятельной работы расписаны по темам и вопросам, а также указана необходимая учебная литература: обучающийся изучает учебный материал, разбирает примеры. Если этого будет недостаточно для выполнения всей работы можно дополнительно воспользоваться учебными пособиями, приведёнными в разделе 6.1 «Учебная литература». Если, несмотря на изученный материал, задание выполнить не удаётся, то необходимо посетить консультацию лектора.</p> <p>Контрольная работа должна быть выполнена обучающимся в установленные сроки и в соответствии с требованиями к оформлению.</p> <p>Задания и рекомендации к их выполнению размещены в электронной информационно-образовательной среде ИрГУПС, доступной обучающемуся через его личный кабинет. Перед выполнением контрольной работы преподаватель проводит консультации, являющиеся дополнением к методике выполнения работ, изложенным в фонде оценочных средств.</p> |
| <p>Комплекс учебно-методических материалов по всем видам учебной деятельности, предусмотренным рабочей программой дисциплины Общая физическая подготовка размещён в электронной информационно-образовательной среде ИрГУПС, доступной обучающемуся через его личный кабинет.</p> | |

**Приложение 1 к рабочей программе по дисциплине
Б1.В.ДВ.01.01 «Общая физическая подготовка»**

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

Б1.В.ДВ.01.01 «Общая физическая подготовка»

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

Дисциплина Б1.В.ДВ.01.01 «Общая физическая подготовка» участвует в формировании компетенции:

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

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

| Код компетенции | Наименование компетенции | Индекс и наименование дисциплин, практик, участвующих в формировании компетенции | Курс изучения дисциплины | Этапы формирования компетенции |
|-----------------|--|--|--------------------------|--------------------------------|
| ОК-8 | способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности | Б1.Б.24 Физическая культура и спорт | 1 | 1 |
| | | Б1.В.ДВ.01.01 Общая физическая подготовка | 1 | 2,3 |
| | | Б1.В.ДВ.01.02 Спортивные игры | 1 | 2,3 |
| | | Б1.В.ДВ.01.03 Легкая атлетика | 1 | 2,3 |
| | | Б1.В.ДВ.01.04 Гимнастика | 1 | 2,3 |
| | | Б1.В.ДВ.01.05 Фитнес и аэробика | 1 | 2,3 |
| | | Б3.Б.01 Защита выпускной квалификационной работы, включая подготовку к процедуре защиты и процедуру защиты | 5 | 1,2,3 |

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

| Код компетенции | Наименование компетенции | Наименования разделов дисциплины | Уровни освоения компетенции | Планируемые результаты обучения (показатели достижения заданного уровня освоения компетенции) |
|---|--|--|------------------------------|---|
| ОК-8 | способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности | Раздел 1. Учебно-методический раздел Раздел 2. Общеразвивающие упражнения Раздел 3. Специальная физическая и техническая подготовка. Обучение технике прикладных упражнений | Минимальный уровень освоения | Знать: научно-практические основы физической культуры и здорового образа жизни; социальное значение физической культуры и спорта; взаимосвязь общей культуры студента и его образа жизни |
| | | | | Уметь составлять комплекс физических упражнений, обеспечивающих укрепление здоровья и физическую подготовленность |
| | | | | Владеть двигательными навыками на среднем уровне физической и профессионально прикладной физической подготовленности |
| | | | Базовый уровень освоения | Знать научно-практические основы физической культуры и здорового образа жизни; взаимосвязь общей культуры студента и его образа жизни; влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику вредных привычек и профессиональных заболеваний |
| Уметь разрабатывать комплекс физических упражнений, обеспечивающих укрепление здоровья и физической | | | | |

| | | | | |
|--|--|--|--------------------------|---|
| | | | | <p>подготовленности с учётом условий социальной и профессиональной среды</p> <p>Владеть двигательными навыками на хорошем уровне физической и профессионально-прикладной физической подготовки</p> |
| | | | Высокий уровень освоения | <p>Знать социальное значение физической культуры и спорта; роль и значение физической культуры в системе научной организации труда; влияние условий и характера труда специалиста на выбор форм, методов и средств производственной физической культуры</p> |
| | | | | <p>Уметь разрабатывать план тренировки (поставить цель, задачи выбрать средства, методы и формы физического воспитания) для организации самостоятельного проведения занятия и самоконтроля</p> |
| | | | | <p>Владеть навыками формулирования цели, постановки задач, подбора средств методов и форм физкультурно-оздоровительной деятельности с учётом социальной и профессиональной среды. Владеть двигательными навыками на высоком уровне</p> |

**Программа контрольно-оценочных мероприятий
за период изучения дисциплины**

| № | Курс | Наименование контрольно-оценочного мероприятия | Объект контроля (понятия, тема / раздел дисциплины, компетенция, и т.д.) | Наименование оценочного средства (форма проведения) |
|---------------|------|--|---|---|
| 1 курс | | | | |
| 1 | 1 | Текущий контроль | <p>Раздел 1 Учебно-методический раздел</p> <p>Раздел 2 Общеразвивающие упражнения</p> <p>Раздел 3 Специальная физическая и техническая подготовка. Обучение технике прикладных упражнений</p> | <p>ОК-8</p> <p>Контрольные нормативы (испытания)</p> <p>Дневник самоконтроля (задания для выполнения дневника самоконтроля)</p> <p>Контрольная работа (письменно)</p> |
| 2 | 1 | Промежуточная аттестация - зачёт | <p>Раздел 1 Учебно-методический раздел</p> <p>Раздел 2 Общеразвивающие упражнения</p> <p>Раздел 3 Специальная физическая и техническая подготовка. Обучение технике прикладных упражнений</p> | <p>ОК-8</p> <p>Зачёт (устно)</p> |

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

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

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

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

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

| № | Наименование оценочного средства | Краткая характеристика оценочного средства | Представление оценочного средства в ФОС |
|---------------------------------|----------------------------------|---|--|
| Текущий контроль | | | |
| 1 | Контрольные нормативы | Средство, позволяющее количественно оценить умения и навыки обучающихся в совершенствовании основных физических качеств | Контрольные нормативы (задания для оценки физической подготовленности) |
| 2 | Дневник самоконтроля | Дидактический комплекс, предназначенный для самостоятельной работы обучающегося и позволяющий оценивать его уровень физического развития и физической подготовленности | Дневник самоконтроля (задания для выполнения дневника самоконтроля) |
| 3 | Контрольная работа | Средство проверки знаний и умений применять полученные знания для выполнения заданий определённого типа по теме или разделу. Может быть использовано для оценки знаний и умений обучающихся | Комплекты контрольных заданий по темам дисциплины |
| Промежуточная аттестация | | | |
| 4 | Зачёт | Вид проверочного испытания (в высшей школе, в спортивных упражнениях и т. п.), а также отметка, удостоверяющая прохождение таких испытаний. Может быть использовано для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности обучающихся | Перечень теоретических вопросов и выполнение контрольных нормативов по физической подготовке |

Критерии и шкалы оценивания компетенций в результате изучения дисциплины при проведении промежуточной аттестации в форме зачёта, а также шкала для оценивания уровня освоения компетенций представлена в следующей таблице

| 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 и умений при решении задач в рамках учебного материала. Ответил на все дополнительные вопросы | Высокий |
| | Обучающийся с небольшими неточностями ответил на | Базовый |

| | | |
|--------------|---|-----------------------------|
| | теоретические вопросы. Показал хорошие знания в рамках учебного материала. Показал хорошие умения и владения навыками применения полученных знаний и умений при решении задач в рамках учебного материала | |
| | Обучающийся с существенными неточностями ответил на теоретические вопросы. Показал удовлетворительные знания в рамках учебного материала. С существенными неточностями выполнил практические задания | Минимальный |
| «не зачтено» | Обучающийся при ответе на теоретические вопросы и при выполнении практических заданий продемонстрировал недостаточный уровень знаний и умений при решении задач в рамках учебного материала. При ответах на дополнительные вопросы было допущено множество неправильных ответов. Контрольные нормативы не выполняются | Компетенции не сформированы |

Критерии и шкалы оценивания результатов обучения при проведении текущего контроля успеваемости

Контрольные нормативы

| Шкала оценивания | Критерии оценивания |
|------------------|---|
| «зачтено» | Обучающийся выполнил контрольные нормативы с оценкой не ниже минимального уровня, т.е. набрал от 2 баллов и более |
| «не зачтено» | Обучающийся выполнил контрольные нормативы с оценкой ниже минимального уровня, т.е. набрал менее 2 баллов |

Контрольные нормативы для юношей

| Вид контрольного упражнения | Курс | Оценка, баллы | | | | |
|--|------|---------------|------|------|------|------|
| | | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| Тест 1. Подтягивание на перекладине, раз | 1 | 12 | 9 | 7 | 5 | 2 |
| | 2 | 13 | 10 | 8 | 6 | 3 |
| | 3 | 14 | 11 | 9 | 7 | 4 |
| Тест 2. Отжимание от пола, кол-во раз | 1 | 48 | 40 | 32 | 24 | 16 |
| | 2 | 55 | 47 | 39 | 31 | 23 |
| | 3 | 57 | 49 | 41 | 33 | 25 |
| Тест 3. Подъём туловища за 1 мин, кол-во раз | 1 | 46 | 39 | 33 | 29 | 25 |
| | 2 | 48 | 41 | 35 | 31 | 27 |
| | 3 | 50 | 43 | 37 | 33 | 29 |
| Тест 4. «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 5. «Наклон вперёд», см | 1 | 11 | 5 | 4 | 3 | 1 |
| | 2 | 12 | 6 | 5 | 4 | 2 |
| | 3 | 13 | 7 | 6 | 5 | 3 |
| Тест 6. «Бег 1000 м», мин., сек | 1 | 3.25 | 3.40 | 3.55 | 4.10 | 4.25 |
| | 2 | 3.20 | 3.35 | 3.50 | 4.05 | 4.20 |
| | 3 | 3.15 | 3.30 | 3.45 | 4.00 | 4.15 |
| Тест 7. «Бег 100 м», 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 |

Контрольные нормативы для девушек

| Вид контрольного упражнения | Курс | Оценка, баллы | | | | |
|--|------|---------------|----|----|----|----|
| | | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| Тест 1. Отжимание от пола, кол-во раз | 1 | 10 | 8 | 6 | 4 | 2 |
| | 2 | 12 | 10 | 8 | 6 | 4 |
| | 3 | 14 | 12 | 10 | 8 | 6 |
| Тест 2. Подъём туловища за 1 мин, кол-во раз | 1 | 32 | 30 | 28 | 26 | 24 |
| | 2 | 34 | 32 | 30 | 28 | 26 |
| | 3 | 36 | 34 | 32 | 30 | 28 |

| Вид контрольного упражнения | Курс | Оценка, баллы | | | | |
|------------------------------------|------|---------------|------|------|------|------|
| | | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| Тест 3. Прыжок в длину с места, см | 1 | 175 | 170 | 165 | 160 | 155 |
| | 2 | 180 | 175 | 170 | 165 | 160 |
| | 3 | 185 | 180 | 175 | 170 | 165 |
| Тест 4. Наклон вперёд, см | 1 | 14 | 9 | 6 | 5 | 3 |
| | 2 | 15 | 10 | 7 | 6 | 4 |
| | 3 | 16 | 11 | 8 | 7 | 5 |
| Тест 5. Бег 1000 м, мин., сек | 1 | 4.41 | 4.57 | 5.13 | 5.34 | 6.05 |
| | 2 | 4.31 | 4.47 | 5.04 | 5.24 | 5.55 |
| | 3 | 4.21 | 4.37 | 4.57 | 5.14 | 5.45 |
| Тест 6. Бег 100 м, сек | 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 |

Дневник самоконтроля

| Шкала оценивания | Критерии оценивания |
|------------------|---|
| «зачтено» | Обучающийся регулярно и правильно заполняет дневник самоконтроля. На основании данных дневника самоконтроля умеет проанализировать своё физическое состояние и способен сделать выводы по изменению режима учёбы, активного и пассивного отдыха, способствующему улучшению собственного физического состояния |
| «не зачтено» | Обучающийся не регулярно или недобросовестно заполняет дневник самоконтроля. Не умеет проанализировать своё физическое состояние и не способен сделать выводы по изменению режима учёбы, активного и пассивного отдыха, способствующие улучшению собственного физического состояния |

Контрольная работа

| Шкалы 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 соответствие 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 зачтено» | Обучающийся не полностью выполнил задания контрольной работы, при этом проявил недостаточный уровень знаний и умений |

Результаты тестирования могут быть использованы при проведении промежуточной аттестации.

Промежуточная аттестация в форме зачёта:

| Шкала оценивания | Критерии оценивания |
|------------------|---|
| «зачтено» | Обучающийся верно ответил на 70 % и более тестовых заданий при прохождении тестирования |
| «не зачтено» | Обучающийся верно ответил на 69 % и менее тестовых заданий при прохождении тестирования |

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 контрольных нормативов

Перечень контрольных нормативов выложен в электронной информационно-образовательной среде ИРГУПС, доступной обучающемуся через его личный кабинет.

Ниже приведен образец типовых контрольных нормативов для оценки общей физической подготовленности, предусмотренных рабочей программой.

Образец типовых вариантов контрольных нормативов, предусмотренных рабочей программой дисциплины

1. Сгибание, разгибание рук в висе на высокой перекладине (подтягивание на перекладине)

Сгибание, разгибание рук в висе на высокой перекладине (далее – подтягивание на перекладине) выполняется из исходного положения (ИП) - вис хватом сверху, с выпрямленными в вертикальной плоскости рук, туловищем и ногами, руки на ширине плеч, стопы вместе. При подтягивании на перекладине студент обязан из ИП подтянуться непрерывным движением, подняв подбородок выше грифа перекладины; опуститься в вис; самостоятельно остановить раскачивание; зафиксировать на полсекунды видимое для судьи ИП; услышав начало счета экзаменатора, продолжить упражнение.

2. Сгибание, разгибание рук в упоре лёжа (отжимание от пола)

Сгибание, разгибание рук в упоре лёжа (далее – отжимание от пола) выполняется на горизонтальной поверхности, руки на ширине плеч или чуть шире, кисти направлены пальцами вперед. Плечи располагаются над кистями. Корпус прямой, подбородок приподнят. Делая упражнение, следить за тем, чтобы грудь опустилась к кистям, а руки шли вдоль туловища, слегка касаясь его. При широком разведении локтей вся нагрузка переносится на руки, что затрудняет выполнение упражнения. Не менее грубой ошибкой является и опускание плеч к кистям. Плечи при сгибании рук должны быть впереди кистей.

3. Подъем туловища из положения лёжа на спине

Студент выполняет максимальное количество подъёмов туловища за 1 минуту касаясь локтями бёдер (коленей), с последующим возвратом в исходное положение. Засчитывается количество правильно выполненных подъёмов туловища. Для выполнения теста, создаются пары, один из партнёров выполняет тест, другой удерживает его ноги за ступни и голени. Затем студенты меняются местами. Ошибки (попытка не засчитывается): отсутствие касания бёдер (коленей); отсутствие касания лопатками мата; пальцы разомкнуты «из замка»; смещение таза.

4. Прыжок в длину с места

Исходное положение перед прыжком – «старт пловца» (ноги полусогнуты, туловище наклонено вперед, руки отведены назад в стороны). Отталкивание производится обеими ногами, до полного их выпрямления в коленных суставах с одновременным выносом рук вперед и вверх. В полете ноги сгибаются в коленях и выносятся вперед. Во время приземления выполняется приседание, руки выносятся вперед и в стороны, обеспечивая таким образом мягкое и устойчивое приземление.

5. Наклон вперед из положения стоя

Стоя на гимнастической скамье, ноги выпрямлены в коленях, ступни ног расположены параллельно на ширине 10–15 см. При выполнении теста студент по команде выполняет два предварительных наклона, ладони двигаются вдоль линейки измерения. При третьем наклоне участник максимально наклоняется и удерживает

касание линейки измерения в течение 2 с. Величина гибкости измеряется в сантиметрах. Тест не засчитывается, если: сгибание ног в коленях; удержание результата пальцами одной руки; отсутствие удержания положения в течение 2 с.

6. Бег на 100 м

Бег на 100 м выполняется на дорожках стадиона с низкого или высокого старта. Студенты стартуют по 2-4 человека. Оценивается время прохождения дистанции каждого обучающегося с точность 0,1 с.

7. Бег на 1000 м

Бег на 1000 м выполняется на дорожках стадиона или на ровной местности, по грунтовой дорожке с высокого старта. Оценивается время прохождения дистанции каждого обучающегося с точность 1 с.

3.2 Дневник самоконтроля

Ниже приведен образец дневника самоконтроля, предусмотренного рабочей программой.

Раздел «Физическое развитие» заполняется в каждом семестре. Раздел «Физическая подготовленность» заполняется в начале и конце каждого учебного года.

Образец заполнения дневника самоконтроля

Учебная группа, фамилия, имя: _____ Год рождения: _____

Физическое развитие

| Дата измерения | | | | | | |
|---|--|--|--|--|--|--|
| 1. Индекс массы тела | | | | | | |
| 2. Окружность талии, см | | | | | | |
| 3. Артериальное давление в покое, мм. рт. ст. | | | | | | |
| 4. ЧСС в покое, уд/мин | | | | | | |
| 5. Проба Мартине, с | | | | | | |
| 6. Проба Генчи (на выдохе), с | | | | | | |
| 7. Проба Штанге (на вдохе), с | | | | | | |
| 7. Проба Ромберга, с | | | | | | |

Физическая подготовленность

| Дата измерения | | | | | | |
|--|--|--|--|--|--|--|
| Тест 1. Подтягивание на перекладине, раз | | | | | | |
| Тест 2. Отжимание от пола, раз | | | | | | |
| Тест 3. Подъём туловища за 1 мин, раз | | | | | | |
| Тест 4. Прыжок в длину с мест», см | | | | | | |
| Тест 5. Наклон вперед, см | | | | | | |
| Тест 6. Бег на 1000 м, мин., с | | | | | | |
| Тест 7. Бег на 100 м, с | | | | | | |

3.3 Типовые задания для выполнения контрольной работы

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

Контрольная работа включает 10 вариантов. Выбор варианта определяется по последней цифре номера зачётной книжки обучающегося.

Ниже приведён пример типового задания контрольной работы, предусмотренной рабочей программой дисциплины.

Контрольная работа № 1

ПРОГРАММА САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ТРЕНИРОВКИ

Цель работы: подробно изучить определенный вид двигательной активности для применения его в качестве основного средства повышения спортивных результатов и укрепления собственного здоровья.

Методы исследования: анализ литературных источников.

Ход работы:

Историческая справка о виде спорта (системе физических упражнений)

Характеристика особенностей влияния на организм избранного вида (на физическое развитие (морфологические показатели), физическую подготовленность (физические качества), психические качества, свойства личности, функциональные показатели и т.п.).

Какие цели и задачи вы ставите перед собой, выполняя тренировки по данной системе Физических упражнений.

Основные упражнения, технические особенности, необходимое (минимальное) материально-техническое обеспечение.

Подготовить программу тренировки (описать конкретный тренировочный процесс): упражнения (возможно, их специально подобранные комплексы), количество повторений и подходов, интенсивность их выполнения (дозировка). Необходимо описание двух недельных циклов (микроцикл) тренировок или изменения тренировочного процесса в течение одного месяца (мезоцикл).

Рекомендации по составлению индивидуальной программы тренировки на примере тренажёрного зала

Ставим цель тренировочной программы.

Подбираем комплекс упражнений.

Планируем порядок выполнения упражнений в тренажёрном зале.

Подбираем методы выполнения силовых упражнений.

Определяем интервалы отдыха между подходами (упражнениями).

Определяем количество повторений и подходов в упражнениях (в соответствии с целью занятий: на прирост мышечной массы, на проработку рельефа, на развитие выносливости или силы мышц).

Планируем количество тренировок в неделю.

Цель тренировочной программы

На первоначальном этапе, необходимо определить ради чего вы хотите спланировать занятия. Самые распространённые цели:

- похудение (сжигание жира);
- подсушивание мышечной массы (сушка);
- набор мышечной массы;
- проработка рельефа;
- развитие силовых способностей;
- увеличение абсолютной и относительной силы;
- увеличение силовой выносливости мышц.

Есть и другие, но рекордное место занимают тренировочные цели – набор мышечной массы и похудение (сжигание жира). Обе цели тесно связаны с рациональным питанием. Например, в первом случае, питание должно быть высококалорийным и сбалансированным, во втором случае полноценным, но с постепенным урезанием калорийности. Таким образом, прежде чем составлять программу тренировок, необходимо определиться с предполагаемым результатом.

Подбор упражнений

Одна из классификаций физических упражнений основана на варианте энергообеспечения физической деятельности.

Анаэробные или силовые нагрузки: энергия мышечных сокращений происходит за счёт использования креатинфосфата и гликогена, окисление без присутствия кислорода, с образованием молочной кислоты.

Аэробные или кардионагрузки: энергообеспечение происходит за счёт гликогена, глюкозы и жирных кислот, которые окисляясь выделяют АТФ.

Смешанные или аэробно-анаэробные физические нагрузки: энергия высвобождается благодаря расходованию жиров, креатинфосфата и гликогена по пути аэробного и анаэробного гликолиза.

Упражнения, доступные для выполнения в тренажёрном зале, в основном имеют силовой характер. Это упражнения, связанные с поднятием тяжестей (штанги, гантели, силовые тренажёры и прочее). Такие упражнения обеспечивают мышечный рост, укрепление опорно-двигательного аппарата, развитие силовых способностей.

Упражнения атлетической гимнастики с минимальным весом или отягощением собственным телом могут относиться к смешанному типу физической нагрузки. Если вес отягощения превышает 70% от максимального, упражнения уже относятся к анаэробному типу физических нагрузок. Продолжительность их выполнения до одной минуты. Следует учесть ЧСС: если при выполнении упражнений пульс будет находиться в пределах 80-100 уд./мин, то расход энергии составит 2,5-5 ккал/мин. При повышении ЧСС до 100-120 уд./мин – 5-7,5 ккал/мин, до 120-140 уд./мин – расход поднимется до 7,5-10 ккал/мин, при 140-160 уд./мин, а также при 160-180 уд./мин составит 12,5-15 ккал/мин.

Юношам, для набора мышечной массы рекомендуется использовать в своей программе базовые упражнения, такие как, приседание со штангой, жим штанги лёжа на горизонтальной скамье; становая тяга; тяга верхнего блока широким хватом; французский жим штанги лёжа и др.

Студенты, которые хотят иметь более функциональные, выносливые мышцы, с рельефным очертанием, рекомендуем использовать упражнения общеразвивающего характера с отягощением весом собственного тела: отжимание от брусьев, подтягивание на перекладине, прыжки вверх, становая тяга (режим относительной силы), подъем ног в висе на перекладине, упражнения для мышц пресса и спины в режиме интервальной тренировки.

Снижение веса, укрепление сердечно-сосудистой системы обеспечивается во время выполнения аэробных упражнений. Так как жиры начинают сгорать только при аэробном режиме энергообеспечения. При этом пульс должен быть в диапазоне 120-130 уд/мин (аэробный порог основная зона жиросжигания).

В условиях тренажёрного зала, студенты для выполнения аэробного компонента своей программы могут использовать: велотренажёр, беговую дорожку; степперы и платформы для степа, эллипсоидные тренажёры, прыжки на скакалке. Также к упражнениям, стимулирующим снижение веса, относятся выпрыгивания из низкого приседа (можно на плечах с медболом), приседания с небольшим отягощением, наклоны с небольшим отягощением. Вне зала рекомендуется использовать беговые и упражнения в ходьбе, ходьбу на лыжах, езду на велосипеде, катание на роликах или коньках. Эффективность выполнения упражнений возрастает с увеличением длительности, но не интенсивности занятий.

Порядок выполнения упражнений в тренажёрном зале. Наиболее распространенным способом выполнения является метод круговой тренировки и повторный метод. Комплекс упражнений круговой тренировки делится на 3-4 круга, каждый круг упражнений состоит из одного подхода; каждое упражнение – это станция, отдых между станциями небольшой (около 20-30 сек.), отдых между кругами 1-2 минуты, время выполнения одной станции от 30-60 секунд, с каждым кругом можно увеличивать время выполнения упражнений. Такое занятие повторяют три раза в неделю. Тем не менее, указанные временные параметры не являются величиной неизменной. В зависимости от вида упражнений, поднимаемого веса

и цели занятия, время как выполнения упражнения, так и отдыха может значительно меняться в большую сторону.

Методы выполнения силовых упражнений

В первую очередь планируется выполнение базовых упражнений. Так как именно они обеспечивают максимальный выброс анаболических гормонов в кровь (тестостерона и гормона роста), стимулирующих рост мышц. Затем включаются узко специализированные для определенных групп мышц.

Используют три метода создания максимальных силовых напряжений: повторное поднятие неопредельного (лёгкое и среднее отягощение) веса до отказа (выраженное утомление); поднятие предельного веса (максимальное отягощение); поднятие неопредельного веса с максимальной скоростью.

Величину отягощения можно определить следующим способом:

в процентах к максимальному весу;

как разность от максимального веса (на 10 кг);

как количество повторений с данным весом (предельный поднимается 1 раз).

Соответственно возможность поднять около предельный – 2-3 раза, большого – 4-7 раз, умеренно большого 8-12 раз, среднего – 13-18 раз, малого – 19-25 раз, очень малого – более 25 раз.

Повторный метод представляет собой определенное количество повторений упражнения с оптимальным или субмаксимальным весом. Для уменьшения жирового компонента массы тела с одновременным приростом максимальной силы используется умеренно большое и среднее отягощение при 15-30 повторениях.

Для развития силовой выносливости и рельефа мышц используют малое и среднее отягощение при количестве повторений 50-100.

Преимущественное увеличение мышечной массы с одновременным приростом максимальной силы потребует использование около предельной нагрузки с 8-10 повторениями.

Повторный метод с большим количеством повторений особенно рекомендуется в оздоровительных целях, вновь приступающим к занятиям. Следует помнить, для сохранения прогресса вес постепенно должен увеличиваться. Как только упражнение становится легко выполнять 10-12 раз, поднимаемый вес следует увеличить, снизив количество повторов до 4-7.

Интервалы отдыха между подходами, количество повторений и подходов в упражнениях зависят от целей. Современная методика рекомендует увеличенный отдых между подходами с целью предупредить снижение работоспособности и ухудшения возбудимости центральной нервной системы (соответственно предупреждения травматизма). Отдых между подходами во всех трёх вариантах занятия рекомендуется от 2 до 6 минут. Отдых тем продолжительнее, чем меньший тренировочный опыт имеет студент.

На время отдыха будет влиять интенсивность выполнения упражнений, соответственно, чем тяжелее подход, тем больше времени надо для восстановления сил. Интенсивность силовых упражнений определяется поднимаемым весом (процент от максимума), скоростью, количеством подходов и количеством повторений в одном подходе.

Количество тренировочных дней в неделю будет зависеть в первую очередь от уровня физической подготовки и от поставленной цели.

Как правило, все силовые тренировки (вне зависимости от преследуемой цели) лежат в диапазоне от 2 до 5 тренировок в неделю. Если заниматься один раз в неделю и меньше, эффективность занятий нулевая. С другой стороны, если количество занятий в неделю превышает 5, то такой тренировочный режим может повлечь за собой появление симптомов перетренированности и замедлит ожидаемый эффект. Последствия развития

синдрома перетренированности проявляются в виде различных травм, потери веса и силы, ухудшением реакции сердечно-сосудистой системы на нагрузку.

Наиболее эффективным общепринятым вариантом принято считать три тренировки в неделю на одни и те же группы мышц.

3.4 Перечень сдачи контрольных нормативов на зачет

Ниже приведен образец типовых контрольных нормативов на зачет для юношей и девушек, предусмотренных рабочей программой.

Контрольные нормативы для юношей

1. Тест 1. Подтягивание на перекладине, раз
2. Тест 2. Отжимание от пола, раз
3. Тест 3. Подъём туловища за 1 мин, раз
4. Тест 4. «Прыжок в длину с места», см
5. Тест 5. «Наклон вперед», см
6. Тест 6. «Бег 1000 м», мин., сек
7. Тест 7. «Бег 100 м», сек

Контрольные нормативы для девушек

1. Тест 1. Отжимание от пола, кол-во раз
2. Подъём туловища за 1 мин, кол-во раз
3. Прыжок в длину с места, см
4. Наклон вперед, см
5. Бег 1000 м, мин., сек
6. Тест 6. Бег 100 м, сек

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

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

| Наименование оценочного средства | Описания процедуры проведения контрольно-оценочного мероприятия и процедуры оценивания результатов обучения |
|----------------------------------|---|
| Контрольные нормативы | Испытания проводятся во время практических занятий. Преподаватель объясняет технику выполнения, результат сравнивается с нормативами |
| Дневник самоконтроля | Выдается в начале семестра, в конце семестра проверяется заполнение дневника |
| Контрольная работа | Средство для проверки умений применять полученные знания и для решения задач определенного типа по теме или разделу. Может быть использовано для оценки знаний и умений обучающихся |
| Зачёт | Проведение промежуточной аттестации в форме зачёта позволяет сформировать среднюю оценку по дисциплине по результатам текущего контроля. Так как оценочные средства, используемые при текущем контроле, позволяют оценить знания, умения и владения навыками/опытом деятельности обучающихся при освоении дисциплины. Для чего преподаватель находит среднюю оценку уровня сформированности компетенций у обучающегося, как сумму всех полученных оценок, делённую на число этих оценок |

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

При проведении промежуточной аттестации в форме зачета преподаватель может воспользоваться результатами текущего контроля успеваемости в течение семестра. Оценочные средства и типовые контрольные задания, используемые при текущем контроле, позволяют оценить знания, умения и владения навыками/опытом деятельности обучающихся при освоении дисциплины.

Перечень материалов к зачёту обучающиеся получают в начале семестра через электронную информационно-образовательную среду ИргУПС (личный кабинет обучающегося).

Оценочные средства и типовые контрольные задания, используемые при текущем контроле, позволяют оценить знания, умения и владения навыками/опытом деятельности обучающихся при освоении дисциплины. С целью использования результатов текущего контроля успеваемости, преподаватель подсчитывает среднюю оценку уровня сформированности компетенций обучающегося.

Шкала и критерии оценивания уровня сформированности компетенций в результате изучения дисциплины при проведении промежуточной аттестации в форме зачёта по результатам текущего контроля и тестирования за семестр (без дополнительного аттестационного испытания)

| | |
|--|--------------|
| Средняя оценка уровня сформированности компетенций по результатам текущего контроля | Оценка |
| Соответствует критериям и шкалам оценивания компетенций и обучающийся набрал при тестировании не менее 69 баллов | «зачтено» |
| Соответствует критериям и шкалам оценивания компетенций или обучающийся набрал при тестировании менее 69 баллов | «не зачтено» |

Если оценка уровня сформированности компетенций обучающегося не соответствует критериям получения зачёта, то обучающийся сдаёт зачёт. Зачёт проводится в форме повторной сдачи контрольных нормативов, а также тестовых заданий по теории.