

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.01.03 Легкая атлетика

### рабочая программа дисциплины

Направление подготовки – 23.03.03 Эксплуатация транспортно-технологических систем и комплексов

Профиль подготовки – Сервисное обслуживание транспортно-технологических систем и комплексов

Программа подготовки – прикладной бакалавриат

Квалификация выпускника – бакалавр

Форма обучения – очная

Нормативный срок обучения – 4 года

Кафедра-разработчик программы – Физическая культура и спорт

Общая трудоемкость в з.е. – 0

Часов по учебному плану – 342

Формы промежуточной аттестации в семестрах:

зачет – 2, 3, 4, 5, 6

#### Распределение часов дисциплины по семестрам

Семестр	2	3	4	5	6	Итого
Число недель в семестре	18	18	18	18	18	
Вид занятий	Часов по учебному плану	Часов по учебному плану	Часов по учебному плану	Часов по учебному плану	Часов по учебному плану	Часов по учебному плану
<b>Аудиторная контактная работа по видам учебных занятий</b>	<b>72</b>	<b>72</b>	<b>72</b>	<b>72</b>	<b>54</b>	<b>342</b>
– практические	72	72	72	72	54	342
<b>Итого</b>	<b>72</b>	<b>72</b>	<b>72</b>	<b>72</b>	<b>54</b>	<b>342</b>

ИРКУТСК



<b>1 ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	
<b>1.1 Цели освоения дисциплины</b>	
1.	развитие основных физических качеств и способностей, укрепление здоровья, расширение функциональных возможностей организма;
2.	освоение знаний о легкой атлетике, ее истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;
3.	освоение и совершенствование техники легкоатлетических видов спорта;
4.	укрепление здоровья и содействие правильному физическому развитию обучающихся;
5.	обучение жизненно важным двигательным навыкам и умениям в ходьбе, беге, прыжках и метаниях;
6.	подготовка разносторонне физически развитых, волевых, смелых и дисциплинированных юных спортсменов, готовых к труду и защите Родины.
<b>1.2 Задачи освоения дисциплины</b>	
1.	овладение теоретическими знаниями в области основ техники легкоатлетических упражнений и методики их преподавания, воспитания с их помощью физических и психических качеств;
2.	формирование навыков и умений в выполнении легкоатлетических упражнений, повышение средствами легкой атлетики физической подготовленности обучающихся до требуемого уровня;
3.	овладение практическими умениями и навыками преподавания легкой атлетики;
4.	формирование навыков и умений тренерской и организаторской работы по легкой атлетике.
<b>1.3 Цель воспитания и задачи воспитательной работы в рамках дисциплины</b>	
Профессионально-трудовое воспитание обучающихся	
Цель профессионально-трудового воспитания – формирование у обучающихся осознанной профессиональной ориентации, понимания общественного смысла труда и значимости его для себя лично, ответственного, сознательного и творческого отношения к будущей деятельности, профессиональной этики, способности предвидеть изменения, которые могут возникнуть в профессиональной деятельности, и умению работать в изменённых, вновь созданных условиях труда.	
Цель достигается по мере решения в единстве следующих задач:	
– формирование сознательного отношения к выбранной профессии;	
– воспитание чести, гордости, любви к профессии, сознательного отношения к профессиональному долгу, понимаемому как личная ответственность и обязанность;	
– формирование психологи профессионала;	
– формирование профессиональной культуры, этики профессионального общения;	
– формирование социальной компетентности и другие задачи, связанные с имиджем профессии и авторитетом транспортной отрасли.	

<b>2 МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОПОП</b>	
<b>2.1 Требования к предварительной подготовке обучающегося</b>	
1.	Изучение дисциплины «Легкая атлетика» основывается на знаниях обучающихся, полученных при изучении «Физической культуры и спорта» и является дисциплиной по выбору.
<b>2.2 Дисциплины и практики, для которых изучение данной дисциплины необходимо как предшествующее</b>	
1.	БЗ.Б.01 Защита выпускной квалификационной работы, включая подготовку к процедуре защиты и процедуру защиты

<b>3 ПЕРЕЧЕНЬ ПЛАНИРУЕМЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ, СООТНЕСЕННЫХ С ПЛАНИРУЕМЫМИ РЕЗУЛЬТАТАМИ ОСВОЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ</b>
---

<b>ОК-8 способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности</b>	
<b>Минимальный уровень освоения компетенции</b>	
Знать	методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности
Уметь	использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности;
Владеть	способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности
<b>Базовый уровень освоения компетенции</b>	
Знать	программы по легкой атлетике
Уметь	использовать программы по легкой атлетике для различных категорий населения
Владеть	способами совершенствования профессиональных знаний и умений по легкой атлетике путем использования возможностей информационной среды образовательного учреждения, региона, области, страны.
<b>Высокий уровень освоения компетенции</b>	
Знать	методические приемы легкой атлетике как жизненно необходимого навыка, вида спорта, а также как вида физических упражнений, имеющего оздоровительное и прикладное значение.
Уметь	применять средства по легкой атлетике для воспитания физических качеств, укрепление здоровья занимающихся, формирование здорового образа жизни на основе потребности в физической активности.
Владеть	методическими приемами легкой атлетике, упражнениями имеющего оздоровительное и прикладное значение.

**В результате освоения дисциплины обучающийся должен**

<b>Знать</b>	
1.	1. Влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек; 2. Способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности; 3. Правила и способы планирования индивидуальных занятий различной целевой направленности.
<b>Уметь</b>	
1.	1. Выполнять индивидуально подобные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнения атлетической гимнастики; 2. Выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации; 3. Осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой, приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни.
<b>Владеть</b>	
1.	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/	Семестр	Часы	Код компетенции	Учебная литература, ресурсы сети «Интернет»
	Раздел 1. Легкая атлетика				
1.1	Легкая атлетика, техника безопасности	2	2	ОК-8	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4 Л2.1 Л2.2 Э1 Э2
1.2	Классификация техники движений. Определение техники. Виды спортивной техники.	2	6	ОК-8	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4 Л2.1 Л2.2 Э1 Э2
1.3	Виды и характер соревнований по легкой атлетике.	2	4	ОК-8	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4

					Л2.1 Л2.2 Э1 Э2
1.4	Правила соревнований по спортивной ходьбе, беговым видам.	2	4	ОК-8	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4 Л2.1 Л2.2 Э1 Э2
1.5	Правила соревнований по прыжкам. Прыжки в длину с разбега, прыжки в высоту, тройной прыжок.	2	4	ОК-8	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4 Л2.1 Л2.2 Э1 Э2
1.6	Разучивание техники спортивной ходьбы	2	10	ОК-8	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4 Л2.1 Л2.2 Э1 Э2
1.7	Основы техники бега на короткие дистанции	2	16	ОК-8	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4 Л2.1 Л2.2 Э1 Э2
1.8	Основы техники бега на средние и длинные дистанции	2	16	ОК-8	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4 Л2.1 Л2.2 Э1 Э2
1.9	Основы техники метания	2	10	ОК-8	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4 Л2.1 Л2.2 Э1 Э2
	Зачет	2		ОК-8	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4 Л2.1 Л2.2 Э1 Э2
1.10	Техника бега с низкого старта	3	20	ОК-8	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4 Л2.1 Л2.2 Э1 Э2
1.11	Техника бега с высокого старта	3	10	ОК-8	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4 Л2.1 Л2.2 Э1 Э2
1.12	Развитие физических качеств необходимых в беге на короткие дистанции	3	16	ОК-8	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4 Л2.1 Л2.2 Э1 Э2
1.13	Развитие физических качеств необходимых в беге на средние и длинные дистанции	3	16	ОК-8	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4 Л2.1 Л2.2 Э1 Э2
1.14	Техника прыжка в высоту	3	10	ОК-8	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4 Л2.1 Л2.2 Э1 Э2
	Зачет	3		ОК-8	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4 Л2.1 Л2.2 Э1 Э2
1.15	Техника прыжка, способом «перешагивания»	4	16	ОК-8	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4 Л2.1 Л2.2 Э1 Э2
1.16	Техника прыжка, способом «перекидной»	4	16	ОК-8	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4 Л2.1 Л2.2 Э1 Э2

1.17	Техника прыжка в длину. Разбег	4	20	ОК-8	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4 Л2.1 Л2.2 Э1 Э2
1.18	Прыжок способом «согнув ноги»	4	10	ОК-8	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4 Л2.1 Л2.2 Э1 Э2
1.19	Прыжок способом «ножницы»	4	10	ОК-8	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4 Л2.1 Л2.2 Э1 Э2
	Зачет	4		ОК-8	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4 Л2.1 Л2.2 Э1 Э2
1.20	Толкание ядра	5	16	ОК-8	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4 Л2.1 Л2.2 Э1 Э2
1.21	Метание диска	5	16	ОК-8	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4 Л2.1 Л2.2 Э1 Э2
1.22	Метание копья	5	16	ОК-8	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4 Л2.1 Л2.2 Э1 Э2
1.23	Метание молота	5	8	ОК-8	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4 Л2.1 Л2.2 Э1 Э2
1.24	Метание гранаты	5	16	ОК-8	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4 Л2.1 Л2.2 Э1 Э2
	Зачет	5		ОК-8	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4 Л2.1 Л2.2 Э1 Э2
1.25	Техника бега по виражу	6	16	ОК-8	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4 Л2.1 Л2.2 Э1 Э2
1.26	Техника бега по прямой	6	16	ОК-8	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4 Л2.1 Л2.2 Э1 Э2
1.27	Развитие быстроты и частоты движения	6	16	ОК-8	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4 Л2.1 Л2.2 Э1 Э2
1.28	Правила организации и проведение соревнований по легкой атлетике	6	6	ОК-8	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4 Л2.1 Л2.2 Э1 Э2
	Зачет	6		ОК-8	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4 Л2.1 Л2.2 Э1 Э2

**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 разработан в соответствии с Положением о формировании фондов оценочных средств для проведения текущего контроля успеваемости, промежуточной и государственной итоговой аттестации № П.312000.06.7.188-2017.

Фонд оценочных средств для проведения текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации по дисциплине оформлен в виде приложения № 1 к рабочей программе дисциплины и 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
ЛП.1	Холодов Ж.К., Кузнецов В.С.	Теория и методика физической культуры и спорта	М.: Академия 2014 г-480 с.	70
ЛП.2	Чеснова Е.Л.	Физическая культура <a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=210945">http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=210945</a>	М.:Директор- Медиа 2013	100% онлайн
ЛП.3	Чертов Н.В.	Физическая культура <a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=241131">http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=241131</a>	Ростов-н/Д: Изд-во Южного федерал.ун- та, 2012	100 % онлайн
ЛП.4	Говорушкина В.Н., Гришина Г.А., Павличенко А.В., Панасенко А.Н.	Физическая культура	Иркутск: ИрГУПС 2011	941

**6.1.2 Дополнительная литература**

	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год издания	Кол-во экз. в библиотеке / 100% онлайн
ЛП.1	Ю.И. Евсеев	Физическая культура URL:// <a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=271591">biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=271591</a>	Ростов-н/Д 2014	100% онлайн
ЛП.2	Попов В. Б.	555 специальных упражнений в подготовке легкоатлетов. <a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book_view_red&amp;book_id=298259">http://biblioclub.ru/index.php?page=book_view_red&amp;book_id=298259</a>	М.: Человек 2012	100% онлайн
ЛП.3	Мишенькина В.Ф, Эртман Ю.Н, Ковырыгина Е.Ю, Кириченко В.Ф	Волейбол. Баскетбол. Гандбол : Организация и проведение соревнований по спортивным играм <a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book_red&amp;id=429370&amp;sr=1">http://biblioclub.ru/index.php?page=book_red&amp;id=429370&amp;sr=1</a>	СибГУФК, 2014	100% онлайн
ЛП.4	Голякова Н.Н	Оздоровительная аэробика <a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book_red&amp;id=429370&amp;sr=1">http://biblioclub.ru/index.php?page=book_red&amp;id=429370&amp;sr=1</a>	М.: Директ- Медиа 2015	100% онлайн
ЛП.5	Сухолозова М. А., Булакова Е.	Основы теории и методики преподавания гимнастики <a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book_red&amp;id=">http://biblioclub.ru/index.php?page=book_red&amp;id=</a>	ВГСПУ "Перемена" 2012	100% онлайн

		429357&sr=1		
<b>6.1.3 Методические разработки</b>				
	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год издания/ Личный кабинет обучающегося	Кол-во экз. в библиотеке / 100% онлайн
ЛЗ.1	Коробченко А.И	Самоконтроль студентов при занятиях физкультурой и спортом	Иркутск: ИрГУПС 2011	94
ЛЗ.2	Хомяков Г.К., Павличенко А.В., Исмянов В.В.	Развитие силовой выносливости у студентов вузов <a href="https://sdo.iriit/modules/info/info_view.php">https://sdo.iriit/modules/info/info_view.php</a>	Иркутск: ИрГУПС 2009	100 % онлайн
<b>6.1.4 Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине</b>				
	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год издания/ Личный кабинет обучающегося	Кол-во экз. в библиотеке / 100% онлайн
Не предусмотрено				
<b>6.2 Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»</b>				
Э.1	сайт библиотеки ИрГУПС: <a href="http://irbis.iriit/ntb/">http://irbis.iriit/ntb/</a>			
Э.2	ЭБС « Университетская библиотека онлайн» <a href="http://biblioclub.ru/">http://biblioclub.ru/</a>			
<b>6.3 Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем (при необходимости)</b>				
<b>6.3.1 Перечень базового программного обеспечения.</b>				
6.3.1.1	ОС Microsoft Windows XP Professional, количество – 227, лицензия № 44718499; ОС Microsoft Windows 7 Professional, количество – 100, лицензия № 49379844			
6.3.1.2	Офисный пакет Microsoft Office 2010, количество – 155, Лицензия № 48288083; Libre Office v. 5.2, свободно распространяемое ПО, <a href="https://ru.libreoffice.org">https://ru.libreoffice.org</a>			
<b>6.3.2 Программного обеспечения нет.</b>				
<b>6.3.3 Перечень информационных справочных систем</b>				
6.3.3.1	Консультант Плюс			
<b>6.4 Правовые и нормативные документы</b>				
6.4.1	Не предусмотрено			

<b>7 ОПИСАНИЕ МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЙ БАЗЫ, НЕОБХОДИМОЙ ДЛЯ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ПО ДИСЦИПЛИНЕ</b>	
1.	<p>Практические занятия проводятся по адресу: г. Иркутск, ул. Чернышевского, д. 4,12  На кафедре «Физическая культура и спорт» 2 спортивных зала общей физической подготовки - 57,4 кв.м., 56,9 кв.м, оборудованные зеркалами.</p> <p>В роще «Звездочка» на открытом воздухе расположена волейбольная, футбольная, баскетбольная площадка.</p> <p>Помещение для хранения и профилактического обслуживания учебного оборудования – каб. 5 (по адресу г. Иркутск, ул. Чернышевского, д. 4)</p>

<b>8 МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	
Вид учебной деятельности	Организация учебной деятельности обучающегося
Практические	Практическое занятие - это форма организации учебного процесса, предполагающая выполнение студентами по заданию и под руководством преподавателя одной или нескольких практических работ. И если на лекции основное внимание студентов

	<p>сосредоточивается на разъяснении теории конкретной учебной дисциплины, то практические занятия служат для обучения методам ее применения. Как правило, практические занятия ведутся параллельно с чтением основных курсов. Главной их целью является усвоение метода использования теории, приобретение практических умений, необходимых для изучения последующих дисциплин. Цель практических занятий - углублять, расширять, детализировать знания, полученные на лекции, в обобщенной форме и содействовать выработке навыков профессиональной деятельности. Она должна быть ясна не только педагогу, но и студентам.</p>
<p>Комплекс учебно-методических материалов по всем видам учебной деятельности, предусмотренным рабочей программой дисциплины (модуля), размещен в электронной информационно-образовательной среде ИрГУПС, доступной обучающемуся через его личный кабинет.</p>	



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

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

Фонд оценочных средств рассмотрен и одобрен на заседании кафедры «Физическая культура и спорт» \_\_.\_\_.20\_\_ г., протокол № \_\_.

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

Дисциплина «Гимнастика» участвует в формировании компетенций:

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

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

Код компетенции	Наименование компетенции	Индекс и наименование дисциплин (модулей)/ практик, участвующих в формировании компетенции	Семестр изучения дисциплины	Этапы формирования компетенции
ОК-8	способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Б1.В.ДВ.01.04 «Гимнастика»	2-6	2

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

Код компетенции	Наименование компетенции	Наименования разделов дисциплины (модуля)/практики	Уровни освоения компетенций	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	«Гимнастика»	Минимальный уровень	Знать: демонстрацию движения с помощью рисунков, схем, кинограмм, модельных эталонов техники
				Уметь: определять последовательность двигательных заданий, которая выражается очередностью попыток, подходов, занятий.
				Владеть: системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья
			Базовый уровень	Знать: сравнительное и образное описание деталей техники движения при объяснении и исправлении ошибок
Уметь: чередовать работу и отдых с целью поддержания оптимальной				

				работоспособности и активности.
				Владеть: средствами, методами для физического совершенства
			Высокий уровень	Знать: использование дополнительных сигналов и ориентиров (пространственных, звуковых, тактильных)
				Уметь: лучше запоминать движения в стадии его освоения .
				Владеть: правильным выполнением строевых и общеразвивающих упражнений

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

№	Неделя	Наименование контрольно-оценочного мероприятия	Объект контроля (понятия, тема / раздел дисциплины, компетенция, и т.д.)	Наименование оценочного средства (форма проведения*)
<b>2 семестр</b>				
1.	18	Промежуточная аттестация – зачет	Раздел 1. Основная гимнастика Тема: Проведение общеразвивающих упражнений без предмета и с предметами. Тема: Строевые упражнения. Тема: Акробатические упражнения. Тема: Опорные прыжки Тема: Упражнения на снарядах.	ОК-8  Контрольные нормативы.
<b>3 семестр</b>				
2.	18	Промежуточная аттестация – зачет	Тема: Гигиеническая гимнастика Тема: Атлетическая гимнастика Тема: Ритмическая гимнастика. Тема: Производственная гимнастика. Тема: Профессионально-прикладная гимнастика Тема: Спортивно-прикладная гимнастика	ОК-8  Контрольные нормативы.
<b>4 семестр</b>				
3.	18	Промежуточная аттестация – зачет	Тема: Проведение общеразвивающих упражнений без предмета и с предметами. Тема: Строевые упражнения Тема: Акробатические упражнения Тема: Опорные прыжки Тема: Упражнения на снарядах	ОК-8  Контрольные нормативы.
<b>5 семестр</b>				
4.	18	Промежуточная аттестация – зачет	Тема: Гигиеническая гимнастика Тема: Атлетическая гимнастика Тема: Ритмическая гимнастика Тема: Производственная гимнастика Тема: Профессионально-	ОК-8  Контрольные нормативы.

			прикладная гимнастика Тема: Спортивно-прикладная гимнастика		
<b>6 семестр</b>					
5.	18	Промежуточная аттестация – зачет	Тема: Проведение общеразвивающих упражнений без предмета и с предметами. Тема: Строевые упражнения. Тема: Акробатические упражнения. Тема: Опорные прыжки. Тема: Упражнения на снарядах	ОК-8	Контрольные нормативы.

## **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 заносятся преподавателем в журнал и учитываются в виде средней оценки при проведении промежуточной аттестации

Для оценивания результатов обучения используется четырехбалльная шкала: «отлично», «хорошо», «удовлетворительно», «неудовлетворительно».

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

№	Наименование оценочного средства	Краткая характеристика оценочного средства	Представление оценочного средства в ФОС
<b>Текущий контроль успеваемости</b>			
1	Контрольные нормативы	Оценочные средства, позволяющие включить обучающихся в процесс обсуждения спорного вопроса, проблемы, развить исследовательские, познавательные умения и способности, творческой инициативы, а также оценить их умение аргументировать собственную точку зрения.	Нормативы
<b>Промежуточная аттестация</b>			
	зачет	Средство, позволяющее оценить знания, умения, навыков и (или) опыта деятельности обучающегося по дисциплине. Может быть использовано для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности обучающихся	Контрольные нормативы

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

Шкалы оценивания	Критерии оценивания	Уровень освоения компетенций
«зачтено»	По результатам сдачи контрольно-зачетных нормативов набрать не менее 32 балла. Посещения учебных занятий.	Высокий
	По результатам сдачи контрольно-зачетных нормативов набрать не менее 28 балла. Посещения учебных занятий	Базовый
	По результатам сдачи контрольно-зачетных нормативов набрать не менее 21 балла. Посещения учебных занятий	Минимальный
«не зачтено»	По результатам сдачи контрольно-зачетных нормативов набрать менее 21 балла. Плохое посещение	Компетенции не сформированы

**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**

Зачетные нормативы по физической культуре  
для обучающихся основного отделения,  
мужчины

Виды упражнений	Курс	Нормативы				
		5	4	3	2	1
Подтягива-ние на перекладине (раз)	1	12	9	7	5	2
	2	13	10	8	6	3
	3	14	11	9	7	4
Силовой переворот на перекладине в упор (раз)	1	5	4	3	2	1
	2	6	5	4	3	2
	3	7	6	5	4	3
Прыжок в длину с места (см)	1	235	230	225	220	215
	2	240	235	230	225	220
	3	245	240	235	230	225
В висе поднимание ног до касания перекладины	1	10	9	8	7	6
	2	11	10	9	8	7
	3	12	11	10	9	8

<b>(раз)</b>						
<b>Отжимание (раз)</b>	1	40	38	36	34	32
	2	44	42	40	38	36
	3	46	44	42	40	38
<b>Бег 100м (сек.)</b>	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
<b>Бег 3000м (мин. сек.)</b>	1	12,30	12,45	13,00	13,15	13,30
	2	12,15	12,30	12,45	13,00	13,15
	3	12,00	12,15	12,30	12,45	13,00

Зачетные нормативы по физической культуре  
для обучающихся основного отделения,  
женщины

<b>Виды упражнений</b>	<b>Курс</b>	<b>Нормативы</b>				
		5	4	3	2	1
<b>Подтягивание на низкой перекладине</b>	1	12	9	7	5	2
	2	13	10	8	6	3
	3	14	11	9	7	4
<b>Поднимание туловища из положения лежа</b>	1	52	50	48	46	44
	2	54	52	50	48	46
	3	56	54	52	50	48
<b>Прыжок в длину с места</b>	1	175	170	165	160	155
	2	180	175	170	165	160
	3	185	180	175	170	165
<b>Отжимание (девушки от гимнастическо й скамейки)</b>	1	20	15	12	9	6
	2	22	17	14	11	8
	3	24	19	16	13	10
<b>Бег 100м</b>	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
<b>Бег 2000м</b>	1	10,30	10,45	11,00	11,15	11,30
	2	10,20	10,35	10,50	11,05	11,20
	3	10,10	10,25	10,40	10,55	11,10