

ФЕДЕРАЛЬНОЕ АГЕНТСТВО ЖЕЛЕЗНОДОРОЖНОГО ТРАНСПОРТА

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

УТВЕРЖДЕНА  
 приказом ректора  
 от «29» мая 2026 г. № 49

**Б1.В.ДВ.01.03 Легкая атлетика**

**рабочая программа дисциплины**

Специальность/направление подготовки – 09.03.02 Информационные системы и технологии

Специализация/профиль – Информационные системы и технологии

Квалификация выпускника – Бакалавр

Форма и срок обучения – очная форма 4 года; заочная форма 5 лет

Кафедра-разработчик программы – Кафедра "Физическая культура"

Общая трудоемкость в з.е. – 0  
 Часов по учебному плану (УП) – 328

Формы промежуточной аттестации  
 очная форма обучения:  
 зачет 2, 3, 4, 5, 6 семестр  
 заочная форма обучения:

**Очная форма обучения**

**Распределение часов дисциплины по семестрам**

Семестр	2	3	4	5	6	Итого
Вид занятий	Часов по УП	Часов по УП	Часов по УП	Часов по УП	Часов по УП	Часов по УП
<b>Аудиторная контактная работа по видам учебных занятий/ в т.ч. в форме ПП*</b>						
– лекции						
– практические (семинарские)	34	34	34	34	34	<b>170</b>
– лабораторные						
<b>Самостоятельная работа</b>	32	32	32	31	31	<b>158</b>
<b>Итого</b>	<b>66</b>	<b>66</b>	<b>66</b>	<b>65</b>	<b>65</b>	<b>328</b>

**Заочная форма обучения**

**Распределение часов дисциплины по семестрам**

Курс	1	Итого
Вид занятий	Часов по УП	Часов по УП
<b>Аудиторная контактная работа по видам учебных занятий/ в т.ч. в форме ПП*</b>		
– лекции		
– практические (семинарские)		
– лабораторные		
<b>Самостоятельная работа</b>	324	<b>324</b>
<b>Зачет</b>	4	<b>4</b>
<b>Итого</b>	<b>328</b>	<b>328</b>

ИРКУТСК



Рабочая программа дисциплины разработана в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом высшего образования – бакалавриат по направлению подготовки 09.03.02 Информационные системы и технологии, утвержденным Приказом Министерства науки и высшего образования Российской Федерации от 19.09.2017 № 926.

Программу составил(и):  
доцент, А.Д. Ацута

Рабочая программа рассмотрена и одобрена для использования в учебном процессе на заседании кафедры «Кафедра "Физическая культура"», протокол от «20» мая 2026 г. № 9

Зав. кафедрой, к.п.н., доцент

О.И. Кузьмина

СОГЛАСОВАНО

Кафедра «Информационные системы и защита информации», протокол от «20» мая 2026 г. № 12

Зав. кафедрой, к. э. н, доцент

Т.К. Кириллова

<b>1 ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	
<b>1.1 Цель дисциплины</b>	
1	формирование компетентности в сфере физической культуры, ориентированной на способность использовать средства и методы легкой атлетики для сохранения и укрепления здоровья, подготовке к профессиональной деятельности
<b>1.2 Задачи дисциплины</b>	
1	укреплять здоровье, совершенствовать физическое развитие
2	формировать интерес к самостоятельным занятиям физическими упражнениями
3	сформировать стойкий интерес к легкой атлетике
4	выявить предрасположенности к легкой атлетике
5	воспитывать морально-нравственные качества посредством легкой атлетики
6	содействовать развитию скоростных способностей в ходе двигательной деятельности
7	формировать навык сохранения правильной осанки
8	достичь гармоничного физического развития
9	овладеть методами контроля при самостоятельных занятиях физическими упражнениями
<b>1.3 Цель воспитания и задачи воспитательной работы в рамках дисциплины</b>	
Физическое воспитание и воспитание здорового образа жизни обучающихся	
Цель физического воспитания и воспитания здорового образа жизни – 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	

<b>2 МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОПОП</b>	
Блок/часть ОПОП	Блок 1. Дисциплины / Часть, формируемая участниками образовательных отношений
<b>2.1 Дисциплины и практики, на которых основывается изучение данной дисциплины</b>	
1	Б1.О.39 Физическая культура и спорт
<b>2.2 Дисциплины и практики, для которых изучение данной дисциплины необходимо как предшествующее</b>	
1	Б1.В.ДВ.01.01 Общая физическая подготовка
2	Б3.01(Д) Выполнение выпускной квалификационной работы
3	Б3.02(Д) Защита выпускной квалификационной работы

<b>3 ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ, СООТНЕСЕННЫЕ С ТРЕБОВАНИЯМИ К РЕЗУЛЬТАТАМ ОСВОЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ</b>		
Код и наименование компетенции	Код и наименование индикатора достижения компетенции	Планируемые результаты обучения
УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7.1 Выбирает здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма	Знать: содержание основных компонентов здорового образа жизни и теоретические основы здоровьесбережения; методику контроля развития (морфологические показатели), физической подготовленности (физические качества), уровня тренированности (состояние функциональных систем)
		Уметь: организовать свой образ жизни в соответствии с требованиями и нормами здоровьесберегающих технологий; анализировать полученные результаты о состоянии собственного здоровья, вести дневник самоконтроля; творчески применить личный опыт использования физкультурно-оздоровительной

		<p>деятельности в достижении жизненных и профессиональных целей</p> <p>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</p>
	<p>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</p>	<p>Знать: особенности дозирования физических нагрузок с учётом возраста, пола и уровня физического развития занимающегося</p> <p>Уметь: творчески применить личный опыт использования физкультурно-оздоровительной деятельности в достижении жизненных и профессиональных целей; понимать роль и способы воздействия физических нагрузок на организм занимающихся, чтобы грамотно, с физиологической точки зрения, управлять собственным процессом укрепления здоровья; построить как тренировочное занятие, так и составить программу тренировок для организации тренировочного процесса по избранному виду двигательной активности</p> <p>Владеть: навыками прогнозирования срочной и долговременной адаптации морфологических и функциональных показателей в динамике тренировочного процесса; широким набором методов и средств физической культуры и спорта для собственного физического развития, коррекции здоровья и восстановления работоспособности</p>
	<p>УК-7.3 Владеет рациональными способами профилактики профессиональных заболеваний, психофизического утомления в быту и профессиональной деятельности</p>	<p>Знать: теоретические основы производственной физической культуры, а также механизмы влияния физических упражнений на психоэмоциональное состояние и профилактику травматизма на рабочем месте</p> <p>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</p> <p>Владеть: широким набором методов и средств физической культуры и спорта для собственного физического развития, коррекции здоровья и восстановления работоспособности; методикой реализации принципов производственной физической культуры в трудовом коллективе и внутри отдельной организации</p>

#### 4 СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Код	Наименование разделов, тем и видов работ	Очная форма				Заочная форма				*Код индикатора достижения компетенции	
		Семестр	Часы			Курс	Часы				
			Лек	Пр	Лаб		СР	Лек	Пр		Лаб
<b>1.0</b>	<b>Раздел 1. Учебно-методический раздел.</b>										
1.1	Тема 1. Техника безопасности на занятиях по легкой атлетике. Классификация и общая характеристика легкоатлетических видов спорта.	2		10		10	0/зимняя			18	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3

#### 4 СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Код	Наименование разделов, тем и видов работ	Очная форма				Заочная форма				*Код индикатора достижения компетенции		
		Семестр	Часы			Курс	Часы					
			Лек	Пр	Лаб		СР	Лек	Пр		Лаб	СР
	Элементарные правила соревнований по лёгкой атлетике											
1.2	Тема 2. Общеразвивающие упражнения. Тренировка основных физических способностей: силы, выносливости, скорости, координации, гибкости	2		10		10	0/зимняя				18	УК-7.2
1.3	Тема 3. Специальная физическая и техническая подготовка. Обучение основам техники различных видов легкой атлетики: спортивной ходьбы, бега	2		8		10	0/зимняя				18	УК-7.2
1.4	Тема 4. Специальные беговые упражнения	2		8		6	0/зимняя				14	УК-7.2
1.5	Тема 5. Тестирование физической подготовленности	2		8		6	0/зимняя				14	УК-7.2
	Форма промежуточной аттестации – зачет	2										УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3
<b>2.0</b>	<b>Раздел 2. Общеразвивающие упражнения.</b>											
2.1	Тема 6. Самоконтроль и организация самостоятельных тренировочных занятий	3		8		6	0/зимняя				14	УК-7.2
2.2	Тема 7. Общеразвивающие упражнения. Тренировка основных физических способностей: силы, выносливости, скорости, координации, гибкости	3		8		6	0/зимняя				14	УК-7.2
2.3	Тема 8. Тестирование физической подготовленности	3		8		8	0/зимняя				16	УК-7.2
	Форма промежуточной аттестации – зачет	3										УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3
<b>3.0</b>	<b>Раздел 3. Специальная физическая и техническая подготовка.</b>											
3.1	Тема 9. Специальная физическая и техническая подготовка. Обучение технике различных видов легкой атлетики: спортивной	4		8		8	0/зимняя				16	УК-7.2

#### 4 СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Код	Наименование разделов, тем и видов работ	Очная форма				Заочная форма				*Код индикатора достижения компетенции	
		Семестр	Часы			Курс	Часы				
			Лек	Пр	Лаб		СР	Лек	Пр		Лаб
	ходьбы, бега. Техника бега на короткие, средние и длинные дистанции. Техника кроссового и эстафетного бега										
3.2	Тема 10. Обучение технике различных видов легкоатлетических прыжков (прыжок в длину с места и с разбега, в высоту)	4	8		8	0/зимняя				16	УК-7.2
3.3	Тема 11. Совершенствование техники легкой атлетики: бег на короткие дистанции	4	8		8	0/зимняя				16	УК-7.2
3.4	Тема 12.. Совершенствование техники метаний, толкания ядра и метания копья, мяча, диска	4	8		8	0/зимняя				16	УК-7.2
3.5	Тема 13. Общеразвивающие упражнения. Тренировка основных физических способностей: силы, выносливости, скорости, координации, гибкости	4	8		8	0/зимняя				16	УК-7.2
3.6	Тема 14. Тестирование физической подготовленности	4	8		8	0/зимняя				16	УК-7.2
	Форма промежуточной аттестации – зачет	4									УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3
<b>4.0</b>	<b>Раздел 4. Обучение технике легкой атлетики.</b>										
4.1	Тема 15. Совершенствование техники легкоатлетических упражнений: бега на средние и длинные дистанции, прыжки в высоту и длину, спортивная ходьба	5	8		8	0/зимняя				16	УК-7.2
4.2	Тема 16. Совершенствование техники легкой атлетики: бег на короткие дистанции	5	8		8	0/зимняя				16	УК-7.2
4.3	Тема 17. Совершенствование техники различных видов легкоатлетических	5	8		8	0/зимняя				16	УК-7.2

#### 4 СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Код	Наименование разделов, тем и видов работ	Очная форма				Заочная форма				*Код индикатора достижения компетенции		
		Семестр	Часы				Курс	Часы				
			Лек	Пр	Лаб	СР		Лек	Пр		Лаб	СР
	прыжков (прыжок в длину с места и с разбега, в высоту)											
4.4	Тема 18. Совершенствование техники метаний, толкания ядра и метания копья, мяча, диска	5		10		8	0/зимняя				18	УК-7.2
4.5	Тема 19. Общеразвивающие упражнения. Тренировка основных физических способностей: силы, выносливости, скорости, координации, гибкости	5		10		8	0/зимняя				18	УК-7.2
4.6	Тема 20. Тестирование физической подготовленности	5		10		8	0/зимняя				18	УК-7.2 УК-7.3
	Форма промежуточной аттестации – зачет	5										УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3
<b>5.0</b>	<b>Раздел 5. Профессионально-прикладная физическая подготовка</b>											
	Контрольная работа	2					0/летняя					УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3
	Итого часов (без учёта часов на промежуточную аттестацию)			170		158					324	

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

Фонд оценочных средств для проведения текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации по дисциплине оформлен в виде приложения № 1 к рабочей программе дисциплины и размещен в электронной информационно-образовательной среде Университета, доступной обучающемуся через его личный кабинет

#### 6 УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

##### 6.1 Учебная литература 6.1.1 Основная литература

	Библиографическое описание	Кол-во экз. в библиотеке/онлайн
6.1.1.1	Холодов, Ж. К. Теория и методика физической культуры и спорта : учебник - 12-е изд., испр. / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. М. : Академия, 2014. - 480с.	64
6.1.1.2	Легостин, С. А. Адаптивная лёгкая атлетика: справочное издание : справочное издание / С. А. Легостин. — Томск : ТГПУ, 2011. — 261 с. — URL: <a href="https://e.lanbook.com/book/208271">https://e.lanbook.com/book/208271</a> (дата обращения: 18.03.2026). — Текст : электронный.	Онлайн
<b>6.1.2 Дополнительная литература</b>		
	Библиографическое описание	Кол-во экз. в библиотеке/

		онлайн
6.1.2.1	Булычева, Н. А. Лёгкая атлетика в вузе : учебно-методическое пособие / Н. А. Булычева, А. А. Абуздина. — Иркутск : ИГМУ, 2023. — 68 с. — URL: <a href="https://e.lanbook.com/book/343445">https://e.lanbook.com/book/343445</a> (дата обращения: 18.03.2026). — Текст : электронный.	Онлайн
6.1.2.2	Максименко, И. Г. Профессионально-спортивное совершенствование (лёгкая атлетика) : учебно-методическое пособие / И. Г. Максименко. — Казань : Поволжский ГУФКСИТ, 2021. — 451 с. — URL: <a href="https://e.lanbook.com/book/198683">https://e.lanbook.com/book/198683</a> (дата обращения: 18.03.2026). — Текст : электронный.	Онлайн
6.1.2.3	Сидоров, Д. Г. Методы самоконтроля для оценки физического состояния студентов : учеб.-метод. пос. / Д. Г. Сидоров. — Нижний Новгород : ННГАСУ, 2023. — 42 с. — URL: <a href="https://e.lanbook.com/book/342719">https://e.lanbook.com/book/342719</a> (дата обращения: 18.03.2026). — Текст : электронный.	Онлайн
<b>6.1.3 Учебно-методические разработки (в т. ч. для самостоятельной работы обучающихся)</b>		
	Библиографическое описание	Кол-во экз. в библиотеке/онлайн
6.1.3.1	Ацута А.Д. Методические указания по изучению дисциплины Б1.В.ДВ.01.03 Легкая атлетика по направлению подготовки 09.03.02 Информационные системы и технологии. Профиль – Информационные системы и технологии. / А.Д.Ацута ; ИрГУПС. – Иркутск : ИрГУПС, 2023. – 34 с. - Текст: электронный. - URL: <a href="https://www.irgups.ru/eis/for_site/umkd_files/mu_69279_1396_2026_1_signed.pdf">https://www.irgups.ru/eis/for_site/umkd_files/mu_69279_1396_2026_1_signed.pdf</a>	Онлайн
<b>6.2 Ресурсы информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»</b>		
6.2.1	Электронно-библиотечная система «Издательство Лань», <a href="https://e.lanbook.com/">https://e.lanbook.com/</a>	
<b>6.3 Программное обеспечение и информационные справочные системы</b>		
<b>6.3.1 Базовое программное обеспечение</b>		
<b>6.3.2 Специализированное программное обеспечение</b>		
6.3.2.1	Не предусмотрено	
<b>6.3.3 Информационные справочные системы</b>		
6.3.3.1	Не предусмотрены	
<b>6.4 Правовые и нормативные документы</b>		
6.4.1	Не предусмотрены	

<b>7 ОПИСАНИЕ МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЙ БАЗЫ, НЕОБХОДИМОЙ ДЛЯ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРОЦЕССА ПО ДИСЦИПЛИНЕ</b>		
1	Практические занятия по дисциплине проводятся по адресам: г. Иркутск, ул. Чернышевского, д. 4; г. Иркутск, ул. Чернышевского, д. 12.	
2	Спортивный зал №1 Основное оборудование: баскетбольные щиты с кольцами, баскетбольные мячи; волейбольные стойки, сетка с антеннами, волейбольные мячи; гимнастические палки; коврик для прыжков в длину с места; маты гимнастические; палки гимнастические деревянные; перекладина консольная; перекладина подвесная; ракетки, воланы бадминтонные; скакалки, скамейки гимнастические стационарные; упругие кольца для пилатеса	
3	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	
4	Помещения для самостоятельной работы обучающихся оснащены компьютерной техникой, подключенной к информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», и обеспечены доступом в электронную информационно-образовательную среду ИрГУПС. Помещения для самостоятельной работы обучающихся: – читальные залы; – учебные залы вычислительной техники А-401, А-509, А-513, А-516, Д-501, Д-503, Д-505, Д-507; – помещение для хранения и профилактического обслуживания учебного оборудования – каб. 5 (по адресу г. Иркутск, ул. Чернышевского, д. 4)	

<b>8 МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	
Вид учебной деятельности	Организация учебной деятельности обучающегося

<p>Практическое занятие</p>	<p>Практическое занятие – вид аудиторных учебных занятий, целенаправленная форма организации учебного процесса, при реализации которой обучающиеся по заданию и под руководством преподавателя выполняют практические задания. Практические задания направлены на углубление научно-теоретических знаний и овладение определенными методами работы, в процессе которых вырабатываются умения и навыки выполнения тех или иных учебных действий в данной сфере науки. Практические занятия развивают научное мышление и речь, позволяют проверить знания обучающихся, выступают как средства оперативной обратной связи; цель практических занятий – углублять, расширять, детализировать знания, полученные на лекции, в обобщенной форме и содействовать выработке навыков профессиональной деятельности.</p> <p>На практических занятиях подробно рассматриваются основные вопросы дисциплины, разбираются основные типы задач. К каждому практическому занятию следует заранее самостоятельно выполнить домашнее задание и выучить лекционный материал к следующей теме. Систематическое выполнение домашних заданий обязательно и является важным фактором, способствующим успешному усвоению дисциплины</p>
<p>Самостоятельная работа</p>	<p>Обучение по дисциплине «Легкая атлетика» 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, а также указана необходимая учебная литература: обучающийся изучает учебный материал, разбирает примеры и решает разноуровневые задачи в рамках выполнения как общих домашних заданий, так и индивидуальных домашних заданий (ИДЗ) и других видов работ, предусмотренных рабочей программой дисциплины. При выполнении домашних заданий обучающемуся следует обратиться к задачам, решенным на предыдущих практических занятиях, решенным домашним работам, а также к примерам, приводимым лектором. Если этого будет недостаточно для выполнения всей работы можно дополнительно воспользоваться учебными пособиями, приведенными в разделе 6.1 «Учебная литература». Если, несмотря на изученный материал, задание выполнить не удастся, то в обязательном порядке необходимо посетить консультацию преподавателя, ведущего практические занятия, и/или консультацию лектора.</p> <p>Домашние задания, индивидуальные домашние задания и другие работы, предусмотренные рабочей программой дисциплины должны быть выполнены обучающимся в установленные преподавателем сроки в соответствии с требованиями к оформлению текстовой и графической документации, сформулированным в Положении «Требования к оформлению текстовой и графической документации. Нормоконтроль»</p>
<p>Комплекс учебно-методических материалов по всем видам учебной деятельности, предусмотренным рабочей программой дисциплины (модуля), размещен в электронной информационно-образовательной среде ИрГУПС, доступной обучающемуся через его личный кабинет</p>	

ФЕДЕРАЛЬНОЕ АГЕНТСТВО ЖЕЛЕЗНОДОРОЖНОГО ТРАНСПОРТА

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

УТВЕРЖДЕНА  
 приказом ректора  
 от «30» мая 2025 г. № 51

**Б1.В.ДВ.01.03 Легкая атлетика**

**рабочая программа дисциплины**

Специальность/направление подготовки – 38.03.03 Управление персоналом

Специализация/профиль – Управление персоналом организации

Квалификация выпускника – Бакалавр

Форма и срок обучения – очная форма 4 года; очно-заочная форма 4 года, 8 месяцев

Кафедра-разработчик программы – Кафедра "Физическая культура"

Общая трудоемкость в з.е. – 0  
 Часов по учебному плану (УП) – 328

Формы промежуточной аттестации  
 очная форма обучения:  
 зачет 2, 3, 4, 5, 6 семестр  
 очно-заочная форма обучения:  
 зачет 2, 3, 4 семестр

**Очная форма обучения**

**Распределение часов дисциплины по семестрам**

Семестр	2	3	4	5	6	Итого
Вид занятий	Часов по УП	Часов по УП	Часов по УП	Часов по УП	Часов по УП	Часов по УП
<b>Аудиторная контактная работа по видам учебных занятий/ в т.ч. в форме ПП*</b>	34	34	34	34	34	<b>170</b>
– лекции						
– практические (семинарские)	34	34	34	34	34	<b>170</b>
– лабораторные						
<b>Самостоятельная работа</b>	32	32	32	31	31	<b>158</b>
<b>Итого</b>	<b>66</b>	<b>66</b>	<b>66</b>	<b>65</b>	<b>65</b>	<b>328</b>

**Очно-заочная форма обучения**

**Распределение часов дисциплины по семестрам**

Семестр	2	3	4	Итого
Вид занятий	Часов по УП	Часов по УП	Часов по УП	Часов по УП
<b>Аудиторная контактная работа по видам учебных занятий/ в т.ч. в форме ПП*</b>	17	17	17	<b>51</b>
– лекции				
– практические (семинарские)	17	17	17	<b>51</b>
– лабораторные				
<b>Самостоятельная работа</b>	83	83	84	<b>250</b>
<b>Зачет</b>	9	9	9	<b>27</b>
<b>Итого</b>	<b>109</b>	<b>109</b>	<b>110</b>	<b>328</b>

Рабочая программа дисциплины разработана в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом высшего образования – бакалавриат по направлению подготовки 38.03.03 Управление персоналом, утвержденным Приказом Министерства науки и высшего образования Российской Федерации от 12.08.2020 № 955.

Программу составил(и):  
доцент, А.Д. Ацута

Рабочая программа рассмотрена и одобрена для использования в учебном процессе на заседании кафедры «Кафедра "Физическая культура"», протокол от «20» мая 2025 г. № 12

Зав. кафедрой, канд. пед. наук, доцент

О.И. Кузьмина

СОГЛАСОВАНО

Кафедра «Финансовый и стратегический менеджмент», протокол от «20» мая 2025 г. № 12

Зав. кафедрой, канд. экон. наук, доцент

С.А. Головань

<b>1 ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	
<b>1.1 Цель дисциплины</b>	
1	формирование компетентности в сфере физической культуры, ориентированной на способность использовать средства и методы легкой атлетики для сохранения и укрепления здоровья, подготовке к профессиональной деятельности
<b>1.2 Задачи дисциплины</b>	
1	укреплять здоровье, совершенствовать физическое развитие
2	формировать интерес к самостоятельным занятиям физическими упражнениями
3	сформировать стойкий интерес к легкой атлетике
4	выявить предрасположенности к легкой атлетике
5	воспитывать морально-нравственные качества посредством легкой атлетики
6	содействовать развитию скоростных способностей в ходе двигательной деятельности
7	формировать навык сохранения правильной осанки
8	достичь гармоничного физического развития
9	овладеть методами контроля при самостоятельных занятиях физическими упражнениями
<b>1.3 Цель воспитания и задачи воспитательной работы в рамках дисциплины</b>	
Физическое воспитание и воспитание здорового образа жизни обучающихся	
Цель физического воспитания и воспитания здорового образа жизни – 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	

<b>2 МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОПОП</b>	
Блок/часть ОПОП	Блок 1. Дисциплины / Часть, формируемая участниками образовательных отношений
<b>2.1 Дисциплины и практики, на которых основывается изучение данной дисциплины</b>	
1	Б1.О.05 Физическая культура и спорт
<b>2.2 Дисциплины и практики, для которых изучение данной дисциплины необходимо как предшествующее</b>	
1	Б1.В.ДВ.01.01 Общая физическая подготовка
2	Б3.01(Д) Подготовка к процедуре защиты выпускной квалификационной работы

<b>3 ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ, СООТНЕСЕННЫЕ С ТРЕБОВАНИЯМИ К РЕЗУЛЬТАТАМ ОСВОЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ</b>		
Код и наименование компетенции	Код и наименование индикатора достижения компетенции	Планируемые результаты обучения
УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7.1 Выбирает здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма	Знать: содержание основных компонентов здорового образа жизни и теоретические основы здоровьесбережения; методику контроля развития (морфологические показатели), физической подготовленности (физические качества), уровня тренированности (состояние функциональных систем)
		Уметь: организовать свой образ жизни в соответствии с требованиями и нормами здоровьесберегающих технологий; анализировать полученные результаты о состоянии собственного здоровья, вести дневник самоконтроля; творчески применить личный опыт использования физкультурно-оздоровительной

		<p>деятельности в достижении жизненных и профессиональных целей</p> <p>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</p>
	<p>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</p>	<p>Знать: особенности дозирования физических нагрузок с учётом возраста, пола и уровня физического развития занимающегося</p> <p>Уметь: творчески применить личный опыт использования физкультурно-оздоровительной деятельности в достижении жизненных и профессиональных целей; понимать роль и способы воздействия физических нагрузок на организм занимающихся, чтобы грамотно, с физиологической точки зрения, управлять собственным процессом укрепления здоровья; построить как тренировочное занятие, так и составить программу тренировок для организации тренировочного процесса по избранному виду двигательной активности</p> <p>Владеть: навыками прогнозирования срочной и долговременной адаптации морфологических и функциональных показателей в динамике тренировочного процесса; широким набором методов и средств физической культуры и спорта для собственного физического развития, коррекции здоровья и восстановления работоспособности</p>
	<p>УК-7.3 Владеет рациональными способами профилактики профессиональных заболеваний, психофизического утомления в быту и профессиональной деятельности</p>	<p>Знать: теоретические основы производственной физической культуры, а также механизмы влияния физических упражнений на психоэмоциональное состояние и профилактику травматизма на рабочем месте</p> <p>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</p> <p>Владеть: широким набором методов и средств физической культуры и спорта для собственного физического развития, коррекции здоровья и восстановления работоспособности; методикой реализации принципов производственной физической культуры в трудовом коллективе и внутри отдельной организации</p>

#### 4 СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Код	Наименование разделов, тем и видов работ	Очная форма				Очно-заочная форма				*Код индикатора достижения компетенции		
		Семестр	Часы				Семестр	Часы				
			Лек	Пр	Лаб	СР		Лек	Пр		Лаб	СР
<b>1.0</b>	<b>Раздел 1. Учебно-методический раздел.</b>											
1.1	Тема 1. Техника безопасности на занятиях по легкой атлетике. Классификация и общая характеристика легкоатлетических видов спорта. Элементарные	2		10			10				УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	

#### 4 СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Код	Наименование разделов, тем и видов работ	Очная форма				Очно-заочная форма				*Код индикатора достижения компетенции
		Семестр	Часы			Семестр	Часы			
			Лек	Пр	Лаб		СР	Лек	Пр	
	правила соревнований по лёгкой атлетике									
1.2	Тема 2. Общеразвивающие упражнения. Тренировка основных физических способностей: силы, выносливости, скорости, координации, гибкости	2		10		10				УК-7.2
1.3	Тема 3. Специальная физическая и техническая подготовка. Обучение основам техники различных видов легкой атлетики: спортивной ходьбы, бега	2		8		10				УК-7.2
1.4	Тема 4. Специальные беговые упражнения	2		8		6				УК-7.2
1.5	Тема 5. Тестирование физической подготовленности	2		8		6				УК-7.2
	Форма промежуточной аттестации – зачет	2								УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3
<b>2.0</b>	<b>Раздел 2. Общеразвивающие упражнения.</b>									
2.1	Тема 6. Самоконтроль и организация самостоятельных тренировочных занятий	3		8		6				УК-7.2
2.2	Тема 7. Общеразвивающие упражнения. Тренировка основных физических способностей: силы, выносливости, скорости, координации, гибкости	3		8		6				УК-7.2
2.3	Тема 8. Тестирование физической подготовленности	3		8		8				УК-7.2
	Форма промежуточной аттестации – зачет	3								УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3
<b>3.0</b>	<b>Раздел 3. Специальная физическая и техническая подготовка.</b>									
3.1	Тема 9. Специальная физическая и техническая подготовка. Обучение техники различных видов легкой атлетики: спортивной ходьбы, бега. Техника бега на короткие, средние и длинные дистанции. Техника кроссового и эстафетного бега	4		8		8				УК-7.2
3.2	Тема 10. Обучение технике различных видов	4		8		8				УК-7.2

#### 4 СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Код	Наименование разделов, тем и видов работ	Очная форма				Очно-заочная форма				*Код индикатора достижения компетенции
		Семестр	Часы			Семестр	Часы			
			Лек	Пр	Лаб		СР	Лек	Пр	
	легкоатлетических прыжков (прыжок в длину с места и с разбега, в высоту)									
3.3	Тема 11. Совершенствование техники легкой атлетики: бег на короткие дистанции	4		8		8				УК-7.2
3.4	Тема 12.. Совершенствование техники метаний, толкания ядра и метания копья, мяча, диска	4		8		8				УК-7.2
3.5	Тема 13. Общеразвивающие упражнения. Тренировка основных физических способностей: силы, выносливости, скорости, координации, гибкости	4		8		8				УК-7.2
3.6	Тема 14. Тестирование физической подготовленности	4		8		8				УК-7.2
	Форма промежуточной аттестации – зачет	4								УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3
<b>4.0</b>	<b>Раздел 4. Обучение технике легкой атлетики.</b>									
4.1	Тема 15. Совершенствование техники легкоатлетических упражнений: бега на средние и длинные дистанции, прыжки в высоту и длину, спортивная ходьба	5		8		8				УК-7.2
4.2	Тема 16. Совершенствование техники легкой атлетики: бег на короткие дистанции	5		8		8				УК-7.2
4.3	Тема 17. Совершенствование техники различных видов легкоатлетических прыжков (прыжок в длину с места и с разбега, в высоту)	5		8		8				УК-7.2
4.4	Тема 18. Совершенствование техники метаний, толкания ядра и метания копья, мяча, диска	5		10		8				УК-7.2
4.5	Тема 19. Общеразвивающие упражнения. Тренировка основных физических	5		10		8				УК-7.2

4 СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ												
Код	Наименование разделов, тем и видов работ	Очная форма				Очно-заочная форма				*Код индикатора достижения компетенции		
		Семестр	Часы				Семестр	Часы				
			Лек	Пр	Лаб	СР		Лек	Пр		Лаб	СР
	способностей: силы, выносливости, скорости, координации, гибкости											
4.6	Тема 20. Тестирование физической подготовленности	5		10		8					УК-7.2 УК-7.3	
	Форма промежуточной аттестации – зачет	5									УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	
<b>5.0</b>	<b>Раздел 5. Профессионально-прикладная физическая подготовка</b>											
	Контрольная работа	2									УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	
	Итого часов (без учёта часов на промежуточную аттестацию)			170		158		51		250		

5 ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ	
Фонд оценочных средств для проведения текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации по дисциплине оформлен в виде приложения № 1 к рабочей программе дисциплины и размещен в электронной информационно-образовательной среде Университета, доступной обучающемуся через его личный кабинет	

6 УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ		
6.1 Учебная литература		
6.1.1 Основная литература		
	Библиографическое описание	Кол-во экз. в библиотеке/ онлайн
6.1.1.1	Холодов, Ж. К. Теория и методика физической культуры и спорта : учебник - 12-е изд., испр. / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. М. : Академия, 2014. - 480с.	64
6.1.2 Дополнительная литература		
	Библиографическое описание	Кол-во экз. в библиотеке/ онлайн
6.1.2.1	Рыбакова, Е. О. Теория и методика обучения базовым видам спорта: легкая атлетика : учебное пособие для обучающихся по направлениям подготовки 49.03.01 физическая культура, 49.03.02 физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура) / Е. О. Рыбакова, В. В. Созинов. — Чайковский : ЧГИФК, 2020. — 89 с. — URL: <a href="https://e.lanbook.com/book/233768">https://e.lanbook.com/book/233768</a> (дата обращения: 18.03.2025). — Текст : электронный.	Онлайн
6.1.2.2	Масленников, А. В. Элективная дисциплина по физической культуре и спорту: легкая атлетика : учебное пособие / А. В. Масленников, Л. Г. Вакалова. — Санкт-Петербург : НГУ ИМ. П.Ф. ЛЕСГАФТА, Санкт-Петербург, 2023. — 92 с. — URL: <a href="https://e.lanbook.com/book/370190">https://e.lanbook.com/book/370190</a> (дата обращения: 18.03.2025). — Текст : электронный.	Онлайн
6.1.3 Учебно-методические разработки (в т. ч. для самостоятельной работы обучающихся)		
	Библиографическое описание	Кол-во экз. в библиотеке/ онлайн
6.1.3.1	Ацута А.Д. Методические указания по изучению дисциплины Б1.В.ДВ.01.03 Легкая атлетика по направлению подготовки 38.03.03 Управление персоналом. Профиль – Управление персоналом организации. / А.Д.Ацута ;	Онлайн

	ИрГУПС. – Иркутск : ИрГУПС, 2023. – 34 с. - Текст: электронный. - URL: <a href="https://www.irgups.ru/eis/for_site/umkd_files/mu_62586_1504_2025_1_signed.pdf">https://www.irgups.ru/eis/for_site/umkd_files/mu_62586_1504_2025_1_signed.pdf</a>
	<b>6.2 Ресурсы информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»</b>
6.2.1	Электронно-библиотечная система «Издательство Лань», <a href="https://e.lanbook.com/">https://e.lanbook.com/</a>
	<b>6.3 Программное обеспечение и информационные справочные системы</b>
	<b>6.3.1 Базовое программное обеспечение</b>
	<b>6.3.2 Специализированное программное обеспечение</b>
6.3.2.1	Не предусмотрено
	<b>6.3.3 Информационные справочные системы</b>
6.3.3.1	Не предусмотрены
	<b>6.4 Правовые и нормативные документы</b>
6.4.1	Не предусмотрены

<b>7 ОПИСАНИЕ МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЙ БАЗЫ, НЕОБХОДИМОЙ ДЛЯ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРОЦЕССА ПО ДИСЦИПЛИНЕ</b>	
1	Практические занятия по дисциплине проводятся по адресам: г. Иркутск, ул. Чернышевского, д. 4; г. Иркутск, ул. Чернышевского, д. 12.
2	Спортивный зал №1 Основное оборудование: баскетбольные щиты с кольцами, баскетбольные мячи; волейбольные стойки, сетка с антеннами, волейбольные мячи; гимнастические палки; коврик для прыжков в длину с места; маты гимнастические; палки гимнастические деревянные; перекладина консольная; перекладина подвесная; ракетки, воланы бадминтонные; скакалки, скамейки гимнастические стационарные; упругие кольца для пилатеса
3	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
4	Помещения для самостоятельной работы обучающихся оснащены компьютерной техникой, подключенной к информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», и обеспечены доступом в электронную информационно-образовательную среду ИрГУПС. Помещения для самостоятельной работы обучающихся: – читальные залы; – учебные залы вычислительной техники А-401, А-509, А-513, А-516, Д-501, Д-503, Д-505, Д-507; – помещение для хранения и профилактического обслуживания учебного оборудования – каб. 5 (по адресу г. Иркутск, ул. Чернышевского, д. 4)

<b>8 МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	
Вид учебной деятельности	Организация учебной деятельности обучающегося
Практическое занятие	<p>Практическое занятие – вид аудиторных учебных занятий, целенаправленная форма организации учебного процесса, при реализации которой обучающиеся по заданию и под руководством преподавателя выполняют практические задания. Практические задания направлены на углубление научно-теоретических знаний и овладение определенными методами работы, в процессе которых вырабатываются умения и навыки выполнения тех или иных учебных действий в данной сфере науки. Практические занятия развивают научное мышление и речь, позволяют проверить знания обучающихся, выступают как средства оперативной обратной связи; цель практических занятий – углублять, расширять, детализировать знания, полученные на лекции, в обобщенной форме и содействовать выработке навыков профессиональной деятельности.</p> <p>На практических занятиях подробно рассматриваются основные вопросы дисциплины, разбираются основные типы задач. К каждому практическому занятию следует заранее самостоятельно выполнить домашнее задание и выучить лекционный материал к следующей теме. Систематическое выполнение домашних заданий обязательно и является важным фактором, способствующим успешному усвоению дисциплины</p>
Самостоятельная работа	<p>Обучение по дисциплине «Легкая атлетика» 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, а также указана необходимая учебная литература: обучающийся изучает учебный материал, разбирает примеры и решает разноуровневые задачи в рамках выполнения как общих домашних заданий, так и индивидуальных домашних заданий (ИДЗ) и других видов работ, предусмотренных рабочей программой дисциплины. При выполнении домашних заданий обучающемуся следует обратиться к</p>

задачам, решенным на предыдущих практических занятиях, решенным домашним работам, а также к примерам, приводимым лектором. Если этого будет недостаточно для выполнения всей работы можно дополнительно воспользоваться учебными пособиями, приведенными в разделе 6.1 «Учебная литература». Если, несмотря на изученный материал, задание выполнить не удастся, то в обязательном порядке необходимо посетить консультацию преподавателя, ведущего практические занятия, и/или консультацию лектора.

Домашние задания, индивидуальные домашние задания и другие работы, предусмотренные рабочей программой дисциплины должны быть выполнены обучающимся в установленные преподавателем сроки в соответствии с требованиями к оформлению текстовой и графической документации, сформулированным в Положении «Требования к оформлению текстовой и графической документации. Нормоконтроль»

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

# **Приложение № 1 к рабочей программе**

## **ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ**

**для проведения текущего контроля успеваемости  
и промежуточной аттестации**

## 1. Общие положения

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

Фонд оценочных средств предназначен для использования обучающимися, преподавателями, администрацией Университета, а также сторонними образовательными организациями для оценивания качества освоения образовательной программы и уровня сформированности компетенций у обучающихся.

Задачами ФОС являются:

- оценка достижений обучающихся в процессе изучения дисциплины;
- 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 образовательной программы; 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, в формировании которых участвует дисциплина.

### Программа контрольно-оценочных мероприятий. Показатели оценивания компетенций, критерии оценки

Дисциплина «Легкая атлетика» участвует в формировании компетенций:

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	Код индикатора достижения компетенции	Наименование оценочного средства (форма проведения*)
<b>2 семестр</b>				
<b>1.0</b>	<b>Раздел 1. Учебно-методический раздел</b>			
1.1	Текущий контроль	Тема 1. Техника безопасности на занятиях по легкой атлетике. Классификация и общая характеристика легкоатлетических видов спорта. Элементарные правила соревнований по лёгкой атлетике	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Творческое задание (письменно)
1.2	Текущий контроль	Тема 2. Общеразвивающие упражнения. Тренировка основных физических способностей: силы, выносливости, скорости, координации, гибкости	УК-7.2	Контрольные нормативы (испытания)
1.3	Текущий контроль	Тема 3. Специальная физическая и техническая подготовка. Обучение основам техники различных видов легкой атлетике: спортивной ходьбы, бега	УК-7.2	Контрольные упражнения (испытания)
1.4	Текущий контроль	Тема 4. Специальные беговые упражнения	УК-7.2	Контрольные упражнения (испытания)
1.5	Текущий контроль	Тема 5. Тестирование физической подготовленности	УК-7.2	Контрольные нормативы (испытания)
	Промежуточная аттестация	Все разделы	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Зачет (собеседование) Зачет - тестирование (компьютерные технологии)
<b>3 семестр</b>				
<b>2.0</b>	<b>Раздел 2. Общеразвивающие упражнения</b>			
2.1	Текущий контроль	Тема 6. Самоконтроль и организация самостоятельных тренировочных занятий	УК-7.2	Творческое задание (письменно)
2.2	Текущий контроль	Тема 7. Общеразвивающие упражнения. Тренировка основных физических способностей: силы, выносливости, скорости, координации, гибкости	УК-7.2	Контрольные нормативы (испытания)
2.3	Текущий контроль	Тема 8. Тестирование физической подготовленности	УК-7.2	Контрольные нормативы (испытания)
	Промежуточная аттестация	Все разделы	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Зачет (собеседование) Зачет - тестирование (компьютерные технологии)
<b>4 семестр</b>				
<b>3.0</b>	<b>Раздел 3. Специальная физическая и техническая подготовка</b>			

3.1	Текущий контроль	Тема 9. Специальная физическая и техническая подготовка. Обучение техники различных видов легкой атлетики: спортивной ходьбы, бега. Техника бега на короткие, средние и длинные дистанции. Техника кроссового и эстафетного бега	УК-7.2	Творческое задание (письменно)
3.2	Текущий контроль	Тема 10. Обучение технике различных видов легкоатлетических прыжков (прыжок в длину с места и с разбега, в высоту)	УК-7.2	Творческое задание (письменно)
3.3	Текущий контроль	Тема 11. Совершенствование техники легкой атлетики: бег на короткие дистанции	УК-7.2	Контрольные нормативы (испытания)
3.4	Текущий контроль	Тема 12.. Совершенствование техники метаний, толкания ядра и метания копья, мяча, диска	УК-7.2	Контрольные упражнения (испытания)
3.5	Текущий контроль	Тема 13. Общеразвивающие упражнения. Тренировка основных физических способностей: силы, выносливости, скорости, координации, гибкости	УК-7.2	Контрольные нормативы (испытания)
3.6	Текущий контроль	Тема 14. Тестирование физической подготовленности	УК-7.2	Контрольные нормативы (испытания)
	Промежуточная аттестация	Все разделы	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Зачет (собеседование) Зачет - тестирование (компьютерные технологии)
<b>5 семестр</b>				
<b>4.0</b>	<b>Раздел 4. Обучение технике легкой атлетики</b>			
4.1	Текущий контроль	Тема 15. Совершенствование техники легкоатлетических упражнений: бега на средние и длинные дистанции, прыжки в высоту и длину, спортивная ходьба	УК-7.2	Творческое задание (письменно)
4.2	Текущий контроль	Тема 16. Совершенствование техники легкой атлетики: бег на короткие дистанции	УК-7.2	Контрольные нормативы (испытания)
4.3	Текущий контроль	Тема 17. Совершенствование техники различных видов легкоатлетических прыжков (прыжок в длину с места и с разбега, в высоту)	УК-7.2	Контрольные нормативы (испытания)
4.4	Текущий контроль	Тема 18. Совершенствование техники метаний, толкания ядра и метания копья, мяча, диска	УК-7.2	Контрольные нормативы (испытания)
4.5	Текущий контроль	Тема 19. Общеразвивающие упражнения. Тренировка основных физических способностей: силы, выносливости, скорости, координации, гибкости	УК-7.2	Дневник самоконтроля (письменно)
4.6	Текущий контроль	Тема 20. Тестирование физической подготовленности	УК-7.2 УК-7.3	Контрольные нормативы (испытания)
	Промежуточная аттестация	Все разделы	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Зачет (собеседование) Зачет - тестирование (компьютерные технологии)

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

№	Наименование контрольно-оценочного мероприятия	Объект контроля	Код индикатора достижения компетенции	Наименование оценочного средства (форма проведения*)
---	--	-----------------	---------------------------------------	--

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

**Описание показателей и критериев оценивания компетенций.**

**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 четырехбалльная шкала: «отлично», «хорошо», «удовлетворительно», «неудовлетворительно» и двухбалльная шкала: «зачтено», «не зачтено».

Перечень оценочных средств, используемых для оценивания компетенций, а также краткая характеристика этих средств приведены в таблице.

**Текущий контроль**

№	Наименование оценочного средства	Краткая характеристика оценочного средства	Представление оценочного средства в ФОС
1	Контрольная работа (КР)	Средство для проверки умений применять полученные знания по заранее определенной методике для решения задач или заданий по разделу дисциплины. Может быть использовано для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности обучающихся	Типовое задание для выполнения контрольной работы по разделам/темам дисциплины
2	Творческое задание	Частично регламентированное задание, имеющее нестандартное решение и позволяющее диагностировать умения, интегрировать знания различных областей, аргументировать собственную точку зрения. Может выполняться в индивидуальном порядке или группой обучающихся. Может быть использовано для оценки знаний, навыков и (или) опыта деятельности обучающихся	Темы творческих заданий
3	Контрольные нормативы (испытания)	Средство, позволяющее количественно оценить умения и навыки обучающихся в совершенствовании основных физических качеств	Контрольные нормативы (задания для оценки физической подготовленности)
4	Контрольные упражнения (испытания)	Средство, позволяющее качественно оценить умения и навыки, используемые в процессе специальной двигательной активности	Контрольные упражнения (испытания для оценки специальной физической подготовленности)
5	Дневник самоконтроля	Дидактический комплекс, предназначенный для самостоятельной работы обучающегося и позволяющий	Дневник самоконтроля

		оценивать его уровень физического развития и физической подготовленности	(задания для выполнения дневника самоконтроля)
--	--	--	--

### Промежуточная аттестация

№	Наименование оценочного средства	Краткая характеристика оценочного средства	Представление оценочного средства в ФОС
1	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	Перечень теоретических вопросов и практических заданий к зачету
2	Тест – промежуточная аттестация в форме зачета	Система автоматизированного контроля освоения компетенций (части компетенций) обучающимся по дисциплине (модулю) с использованием информационно-коммуникационных технологий. Может быть использовано для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности обучающихся	Фонд тестовых заданий

### Критерии и шкалы оценивания компетенций в результате изучения дисциплины при проведении промежуточной аттестации в форме зачета. Шкала оценивания уровня освоения компетенций

Шкала оценивания	Критерии оценивания	Уровень освоения компетенции
«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 теоретические вопросы. Показал хорошие знания в рамках учебного материала. С небольшими неточностями выполнил практические задания. Показал хорошие умения и владения навыками применения полученных знаний и умений при решении задач в рамках учебного материала. Ответил на большинство дополнительных вопросов	Базовый
	Обучающийся с существенными неточностями ответил на теоретические вопросы. Показал удовлетворительные знания в рамках учебного материала. С существенными неточностями выполнил практические задания. Показал удовлетворительные умения и владения навыками применения полученных знаний и умений при решении задач в рамках учебного материала. Допустил много неточностей при ответе на дополнительные вопросы	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	Компетенция не сформирована

### Тест – промежуточная аттестация в форме зачета

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

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

#### Контрольная работа

Шкалы оценивания		Критерии оценивания
«отлично»	«зачтено»	Обучающийся полностью и правильно выполнил задание контрольной работы. Показал отличные знания и умения в рамках усвоенного учебного материала. Контрольная работа оформлена аккуратно и в соответствии с предъявляемыми требованиями
«хорошо»		Обучающийся выполнил задание контрольной работы с небольшими неточностями. Показал хорошие знания и умения в рамках усвоенного учебного материала. Есть недостатки в оформлении контрольной работы
«удовлетворительно»		Обучающийся выполнил задание контрольной работы с существенными неточностями. Показал удовлетворительные знания и умения в рамках усвоенного учебного материала. Качество оформления контрольной работы имеет недостаточный уровень
«неудовлетворительно»	«не зачтено»	Обучающийся не полностью выполнил задания контрольной работы, при этом проявил недостаточный уровень знаний и умений

#### Творческое задание

Шкалы оценивания		Критерии оценивания
«отлично»	«зачтено»	Представленная работа демонстрирует точное понимание задания и полное ему соответствие. В работе приводятся конкретные факты и примеры. Материал изложен логично. Работа и форма её представления является авторской, выполнена самостоятельно и содержит большое число оригинальных, изобретательных примеров. Эффективное использование изображений, видео, аудио и других мультимедийных возможностей, чтобы представить свою тему и вызвать интерес. Презентация имеет все необходимые разделы, данные об авторе, ссылки на источники, оформлена в одном стиле. Текст не избыточен на слайде, не имеет орфографических и речевых ошибок
«хорошо»		Представленная работа демонстрирует понимание задания. В работу включаются как материалы, имеющие как непосредственное отношение к теме, так и материалы, не имеющие отношения к ней. Содержание работы соответствует заданию, но не все аспекты задания раскрыты. В работе есть элементы творчества. Используются однотипные мультимедийные возможности, или некоторые из них отвлекают внимание от темы презентации. Основные требования к презентации соблюдены, но отсутствует выполнение требований либо к оформлению, либо к содержанию. Текст на слайде не избыточен, но плохо читается, несколько неудачных речевых выражений
«удовлетворительно»		В работу включена собранная обучающимся информация, но она не анализируется и не оценивается. Нарушение логики в изложении материала. Обычная, стандартная работа, элементы творчества отсутствуют. Не используются изображения, видео, аудио и другие мультимедийные возможности, или их использование отвлекает внимание. Не соблюдены требования к оформлению презентации. Слишком много текста, или две и более орфографических ошибок, или речевые и орфографические ошибки

«неудовлетворительно»	«не зачтено»	Включены материалы, не имеющие непосредственного отношения к теме работы, содержание работы не относится в рассматриваемой проблеме. Отсутствует логики в изложении материала. Не используются изображения, видео, аудио и другие мультимедийные возможности, или их использование отвлекает внимание. Не соблюдены требования к оформлению презентации
-----------------------	--------------	---

В таблицах ниже приведено ранжирование контрольных нормативов для юношей и девушек.

#### Контрольные нормативы (испытания)

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 вперед», 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
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 вперед, 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

Вид контрольного упражнения	Курс	Оценка, баллы				
		5	4	3	2	1
	2	16.4	16.8	17.2	17.6	18.0
	3	16.2	16.6	17.0	17.4	17.8

### Контрольные упражнения (испытания)

Шкала оценивания	Критерии оценивания
«зачтено»	В учебно-воспитательном процессе по дисциплине у обучающегося сформирована правильная техника выполнения 70% контрольных упражнений
«не зачтено»	В учебно-воспитательном процессе по дисциплине у обучающегося не сформирована правильная техника выполнения 70% контрольных упражнений

### 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

## 3. Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности

### 3.1 Типовые контрольные задания для выполнения контрольных работ

Контрольные варианты заданий выложены в электронной информационно-образовательной среде ИрГУПС, доступной обучающемуся через его личный кабинет.

Ниже приведен образец типовых вариантов заданий для выполнения контрольных работ.

Образец типового варианта контрольной работы

### 3.2 Типовые контрольные задания для выполнения творческих заданий

Контрольные варианты заданий выложены в электронной информационно-образовательной среде ИрГУПС, доступной обучающемуся через его личный кабинет.

Ниже приведен образец типовых вариантов заданий для выполнения творческих заданий.

Образец творческого задания

«Тема 1. Техника безопасности на занятиях по легкой атлетике. Классификация и общая характеристика легкоатлетических видов спорта. Элементарные правила соревнований по лёгкой атлетике»

Образец творческого задания

«Тема 6. Самоконтроль и организация самостоятельных тренировочных занятий»

Образец творческого задания

«Тема 9. Специальная физическая и техническая подготовка. Обучение техники различных видов легкой атлетике: спортивной ходьбы, бега. Техника бега на короткие, средние и длинные дистанции. Техника кроссового и эстафетного бега»

Образец творческого задания

«Тема 10. Обучение технике различных видов легкоатлетических прыжков (прыжок в длину

с места и с разбега, в высоту)»

### Образец творческого задания

«Тема 15. Совершенствование техники легкоатлетических упражнений: бега на средние и длинные дистанции, прыжки в высоту и длину, спортивная ходьба»

### 3.3 Типовые контрольные задания для проведения тестирования

Фонд тестовых заданий по дисциплине содержит тестовые задания, распределенные по разделам и темам, с указанием их количества и типа.

#### Структура фонда тестовых заданий по дисциплине

Индикатор достижения компетенции	Тема в соответствии с РПД	Характеристика ТЗ	Количество тестовых заданий, типы ТЗ
УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Тема 1. Техника безопасности на занятиях по легкой атлетике. Классификация и общая характеристика легкоатлетических видов спорта. Элементарные правила соревнований по лёгкой атлетике		
УК-7.2	Тема 2. Общеразвивающие упражнения. Тренировка основных физических способностей: силы, выносливости, скорости, координации, гибкости		
УК-7.2	Тема 3. Специальная физическая и техническая подготовка. Обучение основам техники различных видов легкой атлетики: спортивной ходьбы, бега		
УК-7.2	Тема 4. Специальные беговые упражнения		
УК-7.2	Тема 5. Тестирование физической подготовленности		
УК-7.2	Тема 6. Самоконтроль и организация самостоятельных тренировочных занятий		
УК-7.2	Тема 7. Общеразвивающие упражнения. Тренировка основных физических способностей: силы, выносливости, скорости, координации, гибкости		
УК-7.2	Тема 8. Тестирование физической подготовленности		
УК-7.2	Тема 9. Специальная физическая и техническая подготовка. Обучение технике различных видов легкой атлетики: спортивной ходьбы, бега. Техника бега на короткие, средние и длинные дистанции. Техника кроссового и эстафетного бега		
УК-7.2	Тема 10. Обучение технике различных видов легкоатлетических прыжков (прыжок в длину с места и с разбега, в высоту)		
УК-7.2	Тема 11. Совершенствование техники легкой атлетики: бег на короткие дистанции		
УК-7.2	Тема 12.. Совершенствование техники метаний, толкания ядра и метания копья, мяча, диска		
УК-7.2			

	Тема 13. Общеразвивающие упражнения. Тренировка основных физических способностей: силы, выносливости, скорости, координации, гибкости		
УК-7.2	Тема 14. Тестирование физической подготовленности		
УК-7.2	Тема 15. Совершенствование техники легкоатлетических упражнений: бега на средние и длинные дистанции, прыжки в высоту и длину, спортивная ходьба		
УК-7.2	Тема 16. Совершенствование техники легкой атлетики: бег на короткие дистанции		
УК-7.2	Тема 17. Совершенствование техники различных видов легкоатлетических прыжков (прыжок в длину с места и с разбега, в высоту)		
УК-7.2	Тема 18. Совершенствование техники метаний, толкания ядра и метания копья, мяча, диска		
УК-7.2	Тема 19. Общеразвивающие упражнения. Тренировка основных физических способностей: силы, выносливости, скорости, координации, гибкости		
УК-7.2 УК-7.3	Тема 20. Тестирование физической подготовленности		
		Итого	

Полный комплект ФТЗ хранится в электронной информационно-образовательной среде ИрГУПС и обучающийся имеет возможность ознакомиться с демонстрационным вариантом ФТЗ.

Ниже приведен образец типового варианта итогового теста, предусмотренного рабочей программой дисциплины.

### **3.4 Перечень контрольных нормативов (испытаний)**

Перечень контрольных нормативов (испытаний) выложен в электронной информационно-образовательной среде ИрГУПС, доступной обучающемуся через его личный кабинет.

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

«Тема 2. Общеразвивающие упражнения. Тренировка основных физических способностей: силы, выносливости, скорости, координации, гибкости»

«Тема 5. Тестирование физической подготовленности»

«Тема 7. Общеразвивающие упражнения. Тренировка основных физических способностей: силы, выносливости, скорости, координации, гибкости»

«Тема 8. Тестирование физической подготовленности»

«Тема 11. Совершенствование техники легкой атлетики: бег на короткие дистанции»

«Тема 13. Общеразвивающие упражнения. Тренировка основных физических способностей: силы, выносливости, скорости, координации, гибкости»

«Тема 14. Тестирование физической подготовленности»

«Тема 16. Совершенствование техники легкой атлетики: бег на короткие дистанции»

«Тема 17. Совершенствование техники различных видов легкоатлетических прыжков (прыжок в длину с места и с разбега, в высоту)»

«Тема 18. Совершенствование техники метаний, толкания ядра и метания копья, мяча, диска»

«Тема 20. Тестирование физической подготовленности»

### **3.5 Перечень контрольных упражнений (испытаний)**

Перечень контрольных упражнений (испытаний) выложен в электронной информационно-образовательной среде ИрГУПС, доступной обучающемуся через его личный кабинет.

Ниже приведен образец типовых Перечень контрольных упражнений (испытаний) для оценки общей физической подготовленности, предусмотренных рабочей программой.

«Тема 3. Специальная физическая и техническая подготовка. Обучение основам техники различных видов легкой атлетики: спортивной ходьбы, бега»

«Тема 4. Специальные беговые упражнения»

«Тема 12.. Совершенствование техники метаний, толкания ядра и метания копья, мяча, диска»

### **3.6 Дневник самоконтроля**

Ниже приведен образец дневника самоконтроля, предусмотренного рабочей программой.

Образец заполнения дневника самоконтроля

### **3.7 Перечень теоретических вопросов к зачету (для оценки знаний)**

### **3.8 Перечень типовых простых практических заданий к зачету (для оценки умений)**

### **3.9 Перечень типовых практических заданий к зачету** (для оценки навыков и (или) опыта деятельности)

#### **4. Методические материалы, определяющие процедуру оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности**

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	Преподаватель на установочном занятии доводит до обучающихся: темы, количество заданий в контрольной работе. Контрольная работа должна быть выполнена в установленный срок и в соответствии с правилами оформления (текстовой и графической частей), сформулированными в Положении «Требования к оформлению текстовой и графической документации. Нормоконтроль» в последней редакции. Выполненная контрольная работа передается для проверки преподавателю в установленные сроки. Если контрольная работа выполнена не в соответствии с указаниями или не в полном объеме, она возвращается на доработку
Творческое задание	Творческие задания выдаются на практических занятиях, предшествующих изучению предлагаемой темы. Задания выложены в электронной информационно-образовательной среде ИрГУПС, доступной обучающемуся через его личный кабинет. Индивидуальные задания должны быть выполнены в установленный преподавателем срок и в соответствии с требованиями к оформлению (текстовой и графической частей), сформулированными в Положении «Требования к оформлению текстовой и графической документации. Нормоконтроль» (в последней редакции). Выполненные задания в назначенный срок сдаются на проверку
Контрольные нормативы (испытания)	Испытания проводятся во время практических занятий. Преподаватель объясняет технику выполнения, результат сравнивается с нормативами
Контрольные упражнения (испытания)	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

Для организации и проведения промежуточной аттестации составляются 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.

Перечень теоретических вопросов и типовые практические задания разного уровня сложности для проведения промежуточной аттестации обучающиеся получают в начале семестра через электронную информационно-образовательную среду ИрГУПС (личный кабинет обучающегося).

##### **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. С целью использования результатов текущего контроля успеваемости, преподаватель подсчитывает среднюю оценку уровня сформированности компетенций обучающегося (сумма оценок, полученных обучающимся, делится на число оценок).

##### **Шкала и критерии оценивания уровня сформированности компетенций в результате изучения дисциплины при проведении промежуточной аттестации в форме зачета по результатам текущего контроля (без дополнительного аттестационного испытания)**

Средняя оценка уровня сформированности компетенций по результатам текущего контроля	Шкала оценивания
---	------------------

Оценка не менее 3,0 и нет ни одной неудовлетворительной оценки по текущему контролю	«зачтено»
Оценка менее 3,0 или получена хотя бы одна неудовлетворительная оценка по текущему контролю	«не зачтено»

Если оценка уровня сформированности компетенций обучающегося не соответствует критериям получения зачета без дополнительного аттестационного испытания, то промежуточная аттестация проводится в форме собеседования по перечню теоретических вопросов и типовых практических задач или в форме компьютерного тестирования.

Промежуточная аттестация в форме зачета с проведением аттестационного испытания проходит на последнем занятии по дисциплине.

При проведении промежуточной аттестации в форме компьютерного тестирования вариант тестового задания формируется из фонда тестовых заданий по дисциплине случайным образом, но с условием: 50 % заданий должны быть заданиями открытого типа и 50 % заданий – закрытого типа.