ФЕДЕРАЛЬНОЕ АГЕНТСТВО ЖЕЛЕЗНОДОРОЖНОГО ТРАНСПОРТА

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

УТВЕРЖДЕНА
приказом и.о. ректора
от «31» мая 2019 г. № 378-1

Б1.В.ДВ.01.03 Легкая атлетика

рабочая программа дисциплины

Специальность/направление подготовки – 23.05.05 Системы обеспечения движения поездов
Специализация/профиль – Радиотехнические системы на железнодорожном транспорте
Квалификация выпускника – Инженер путей сообщения
Форма и срок обучения – очная форма 5 лет
Кафедра-разработчик программы – Физическая культура и спорт

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

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**
Аудиторная контактная работа по видам учебных занятий/ в т.ч. в форме ПП*	34	34	34	34	34	**170**
– лекции						
– практические (семинарские)	34	34	34	34	34	**170**
– лабораторные						
Самостоятельная работа	32	32	32	31	31	**158**
Итого	66	66	66	65	65	**328**

ИРКУТСК

Электронный документ выгружен из ЕИС ФГБОУ ВО ИрГУПС и соответствует оригиналу
Подписант ФГБОУ ВО ИрГУПС Трофимов Ю.А.
00920FD815CE68F8C4CA795540563D259C с 07.02.2024 05:46 по 02.05.2025 05:46 GMT+03:00
Подпись соответствует файлу документа

Рабочая программа дисциплины разработана в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом высшего образования – специалитет по специальности 23.05.05 Системы обеспечения движения поездов, утвержденным Приказом Минобрнауки России от 27.03.2018 г. № 217.

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

Рабочая программа рассмотрена и одобрена для использования в учебном процессе на заседании кафедры «Физическая культура и спорт», протокол от «14» мая 2019 г. № 9

Зав. кафедрой, к.п.н., доцент Е.А. Власов

СОГЛАСОВАНО

Кафедра «Автоматика, телемеханика и связь», протокол от «24» мая 2019 г. № 11

Зав. кафедрой, к. т. н., доцент А.В. Пультяков

1 ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ДИСЦИПЛИНЫ	
1.1 Цель дисциплины	
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
1.2 Задачи дисциплины	
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
1.3 Цель воспитания и задачи воспитательной работы в рамках дисциплины	
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 молодёжи; – формирование представлений о позитивных факторах, влияющих на здоровье; – формирование представлений о рациональной организации режима дня, учёбы и отдыха, двигательной активности; – усвоение обучающимися принципов и навыков здорового образа жизни, воспитание у них убежденности в необходимости регулярного занятия спортом и физической культурой; – обучение элементарным навыкам эмоциональной разгрузки (релаксации); – организация активного отдыха обучающихся как специфической формы реализации образовательного и оздоровительного процессов; – популяризация спорта, совершенствование спортивного мастерства обучающихся-спортсменов	

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

3 ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ, СООТНЕСЕННЫЕ С ТРЕБОВАНИЯМИ К РЕЗУЛЬТАТАМ ОСВОЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Код и наименование компетенции	Код и наименование индикатора достижения компетенции	Планируемые результаты обучения
УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7.1 Выбирает здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма	Знать: содержание основных компонентов здорового образа жизни и теоретические основы здоровьесбережения; методику контроля физического 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

		деятельности в достижении жизненных и профессиональных целей
		Владеть: системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование психофизических способностей (с выполнением установленных нормативов по общей физической и спортивно-технической подготовке); практическими навыками оценки уровня развития физических качеств и показателей собственного здоровья
	УК-7.2 Планирует свое рабочее и свободное время с учетом достаточной физической активности, оптимально подбирает средства и методы физической культуры для обеспечения должной работоспособности	Знать: особенности дозирования физических нагрузок с учётом возраста, пола и уровня физического развития занимающегося
		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
		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
	УК-7.3 Владеет рациональными способами профилактики профессиональных заболеваний, психофизического утомления в быту и профессиональной деятельности	Знать: теоретические основы производственной физической культуры, а также механизмы влияния физических упражнений на психоэмоциональное состояние и профилактику травматизма на рабочем месте
		Уметь: обеспечить должный уровень общей и профессионально-прикладной физической подготовленности к будущей профессии, а также снизить негативное влияние профессиональной деятельности на здоровье посредством рационального применения полного комплекса средств, методов и форм физической культуры
		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

4 СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Код	Наименование разделов, тем и видов работ	Очная форма					*Код индикатора достижения компетенции
		Семестр	Часы				
			Лек	Пр	Лаб	СР	
1.0	**Раздел 1. Учебно-методический раздел.**						
1.1	Тема 1. Техника безопасности на занятиях по легкой атлетике. Классификация и общая характеристика легкоатлетических видов спорта. Элементарные правила соревнований по лёгкой атлетике	2		10		10	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3
1.2	Тема 2. Общеразвивающие упражнения. Тренировка основных физических способностей: силы, выносливости, скорости, координации, гибкости	2		10		10	УК-7.2

4 СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ							
Код	**Наименование разделов, тем и видов работ**	**Очная форма**					***Код индикатора достижения компетенции**
		Семестр	**Часы**				
			Лек	**Пр**	**Лаб**	**СР**	
1.3	Тема 3. Специальная физическая и техническая подготовка. Обучение основам техники различных видов легкой атлетики: спортивной ходьбы, бега	2		10		10	УК-7.2
1.4	Тема 4.Специальные беговые упражнения	2		10		6	УК-7.2
1.5	Тема 5. Тестирование физической подготовленности	2		10		6	УК-7.2
	Форма промежуточной аттестации – зачет	2					УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3
2.0	**Раздел 2. Общеразвивающие упражнения.**						
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
3.0	**Раздел 3. Специальная физическая и техническая подготовка.**						
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 легкоатлетических прыжков (прыжок в длину с места и с разбега, в высоту)	4		8		8	УК-7.2
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
4.0	**Раздел 4. Обучение технике легкой атлетики.**						
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		8		8	УК-7.2
4.5	Тема 19. Общеразвивающие упражнения. Тренировка основных физических способностей: силы, выносливости, скорости, координации, гибкости	5		8		8	УК-7.2
4.6	Тема 20. Тестирование физической подготовленности	5		8		8	УК-7.2 УК-7.3
	Форма промежуточной аттестации – зачет	5					УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3

4 СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Код	Наименование разделов, тем и видов работ	Очная форма					*Код индикатора достижения компетенции
		Семестр	Часы				
			Лек	Пр	Лаб	СР	
5.0	**Раздел 5. Профессионально-прикладная физическая подготовка.**						
	Контрольная работа	2					УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3
	Итого часов (без учёта часов на промежуточную аттестацию)			170		158	

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	Алхасов, Д. С. Базовые виды физкультурно-спортивной деятельности с методикой преподавания. Легкая атлетика : учебное пособие для вузов / Д. С. Алхасов, А. К. Пономарев. — Москва : Юрайт, 2020. — 300 с. — URL: https://urait.ru/bcode/447437 (дата обращения: 22.04.2024). — Текст : электронный.	Онлайн

6.1.2 Дополнительная литература

	Библиографическое описание	Кол-во экз. в библиотеке/ онлайн
6.1.2.1	Бородачева, С. Е. Элективные курсы по физической культуре и спорту. Общая физическая подготовка. Легкая атлетика : методические указания / С. Е. Бородачева, В. А. Мезенцева, О. А. Ишкина. — Самара : СамГАУ, 2023. — 24 с. — URL: https://e.lanbook.com/book/329981 (дата обращения: 15.04.2024). — Текст : электронный.	Онлайн
6.1.2.2	Жилкин, А. И. Легкая атлетика : учеб. пособие для вузов / А. И. Жилкин, В. С. Кузьмин, Е. В. Сидорчук. — 2-е изд., стер. — М. : Академия, 2005. — 464 с. — Текст : непосредственный.	1
6.1.2.3	Забелина, Л. Г. Легкая атлетика. Подготовка студентов к сдаче тестов комплекса ГТО : учебное пособие / Л. Г. Забелина. — Новосибирск : НГТУ, 2021. — 84 с. — URL: https://e.lanbook.com/book/216134 (дата обращения: 15.04.2024). — 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 специальности 23.05.05 Системы обеспечения движения поездов. Специализация – Электроснабжение железных дорог, Автоматика и телемеханика на железнодорожном транспорте, Телекоммуникационные системы и сети железнодорожного транспорта, Радиотехнические системы на железнодорожном транспорте / А.Д.Ацута ; ИрГУПС. – Иркутск : ИрГУПС, 2023. – 34 с. - Текст: электронный. - URL: https://www.irgups.ru/eis/for_site/umkd_files/mu_6807_1419_2019_1_signed.pdf	Онлайн

6.2 Ресурсы информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»

6.2.1	Электронно-библиотечная система «Издательство Лань», https://e.lanbook.com/

6.2.2	Электронно-библиотечная система «Образовательная платформа ЮРАЙТ», https://urait.ru/
6.3 Программное обеспечение и информационные справочные системы	
6.3.1 Базовое программное обеспечение	
6.3.2 Специализированное программное обеспечение	
6.3.2.1	Не предусмотрено
6.3.3 Информационные справочные системы	
6.3.3.1	Не предусмотрены
6.4 Правовые и нормативные документы	
6.4.1	Не предусмотрены

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

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)

8 МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ

Вид учебной деятельности	Организация учебной деятельности обучающегося
Практическое занятие	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. 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
Самостоятельная работа	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 удается, 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 ИрГУПС, 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*)
2 семестр				
1.0	**Раздел 1. Учебно-методический раздел**			
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 атлетики: 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)
3 семестр				
2.0	**Раздел 2. Общеразвивающие упражнения**			
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) Зачёт – тестирование (контрольные испытания)
4 семестр				
3.0	**Раздел 3. Специальная физическая и техническая подготовка**			
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.	УК-7.2	Творческое задание (письменно)

		Техника кроссового и эстафетного бега		
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) Зачёт – тестирование (контрольные испытания)
5 семестр				
4.0	**Раздел 4. Обучение технике легкой атлетики**			
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) Зачёт – тестирование (контрольные испытания)
6 семестр				
5.0	**Раздел 5. Профессионально-прикладная физическая подготовка**			
5.1	Текущий контроль	Тема 21.Техника безопасности при организации занятий ППФП. Средства и формы ППФП	УК-7.2	Творческое задание (письменно)
5.2	Текущий контроль	Тема 22. Самоконтроль и организация самостоятельных тренировочных занятий	УК-7.2	Дневник самоконтроля (письменно)
5.3	Текущий контроль	Тема 23, Общеразвивающие упражнения. Тренировка	УК-7.2	Творческое задание (письменно)

		основных физических способностей: силы, выносливости, скорости, координации, гибкости		
	Промежуточная аттестация	Все разделы	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Зачет (собеседование) Зачёт – тестирование (контрольные испытания)

Программа контрольно-оценочных мероприятий заочная форма обучения

№	Наименование контрольно-оценочного мероприятия	Объект контроля	Код индикатора достижения компетенции		Наименование оценочного средства (форма проведения*)
1.0		**Раздел 1. Учебно-методический раздел**			
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 атлетики: 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)
2.0		**Раздел 2. Общеразвивающие упражнения**			
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) Зачёт – тестирование (контрольные испытания)
3.0	**Раздел 3. Специальная физическая и техническая подготовка**				
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,	УК-7.2		Контрольные нормативы (испытания)

		скорости, координации, гибкости			
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) Зачёт – тестирование (контрольные испытания)
4.0	**Раздел 4. Обучение технике легкой атлетики**				
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) Зачёт – тестирование (контрольные испытания)
5.0	**Раздел 5. Профессионально-прикладная физическая подготовка**				
5.1	Текущий контроль	Тема 21.Техника безопасности при	УК-7.2		Творческое задание (письменно)

		организации занятий ППФП. Средства и формы ППФП			
5.2	Текущий контроль	Тема 22. Самоконтроль и организация самостоятельных тренировочных занятий	УК-7.2		Дневник самоконтроля (письменно)
5.3	Текущий контроль	Тема 23, Общеразвивающие упражнения. Тренировка основных физических способностей: силы, выносливости, скорости, координации, гибкости	УК-7.2		Творческое задание (письменно)
	Промежуточная аттестация	Все разделы	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3		Зачет (собеседование) Зачёт – тестирование (контрольные испытания)

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 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	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
2	Контрольные нормативы (испытания)	Средство, позволяющее количественно оценить умения и навыки обучающихся в совершенствовании основных физических качеств	Контрольные нормативы (задания для оценки

			физической подготовленности)
3	Контрольные упражнения (испытания)	Средство, позволяющее качественно оценить умения и навыки, используемые в процессе специальной двигательной активности	Контрольные упражнения (испытания для оценки специальной физической подготовленности)
4	Дневник самоконтроля	Дидактический комплекс, предназначенный для самостоятельной работы обучающегося и позволяющий оценивать его уровень физического развития и физической подготовленности	Дневник самоконтроля (задания для выполнения дневника самоконтроля)

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

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
«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
	Обучающийся выполнил задание контрольной работы с небольшими неточностями. Показал хорошие знания и умения в рамках усвоенного учебного материала. Есть недостатки в оформлении контрольной работы
	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
«не зачтено»	Обучающийся не полностью выполнил задания контрольной работы, при этом проявил недостаточный уровень знаний и умений

Творческое задание

Шкалы оценивания	Критерии оценивания
«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
	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
	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
«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 вперёд», см	1	11	5	4	3	1
	2	12	6	5	4	2
	3	13	7	6	5	3
Тест 6. «Бег 1000 м», мин., сек	1	3.25	3.40	3.55	4.10	4.25
	2	3.20	3.35	3.50	4.05	4.20
	3	3.15	3.30	3.45	4.00	4.15
Тест 7. «Бег 100 м», сек	1	13.8	14.0	14.2	14.4	14.6
	2	13.6	13.8	14.0	14.2	14.4
	3	13.4	13.6	13.8	14.0	14.2

Контрольные нормативы для девушек

Вид контрольного упражнения	Курс	Оценка, баллы				
		5	4	3	2	1
Тест 1. Отжимание от пола, кол-во раз	1	10	8	6	4	2
	2	12	10	8	6	4
	3	14	12	10	8	6
Тест 2. Подъём туловища за 1 мин, кол-во раз	1	32	30	28	26	24
	2	34	32	30	28	26
	3	36	34	32	30	28
Тест 3. Прыжок в длину с места, см	1	175	170	165	160	155
	2	180	175	170	165	160
	3	185	180	175	170	165
Тест 4. Наклон вперёд, см	1	14	9	6	5	3
	2	15	10	7	6	4
	3	16	11	8	7	5
Тест 5. Бег 1000 м, мин., сек	1	4.41	4.57	5.13	5.34	6.05
	2	4.31	4.47	5.04	5.24	5.55
	3	4.21	4.37	4.57	5.14	5.45
Тест 6. Бег 100 м, сек	1	16.6	17.0	17.4	17.8	18.2
	2	16.4	16.8	17.2	17.6	18.0
	3	16.2	16.6	17.0	17.4	17.8

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 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»

1. Составить инструкцию по технике безопасности при проведении занятий в спортивном зале.

2. Сделать обзор методов тренировки основных физических качеств. Образец творческого задания

Образец творческого задания

«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»

1. Разработать план тренировок в выбранном виде Лёгкой атлетике

3.2 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.

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 2 3	46 48 50	39 41 43	33 35 37	29 31 33	25 27 29
Тест 4. «Прыжок в длину с места», см	1 2 3	235 240 245	230 235 240	225 230 235	220 225 230	215 220 225
Тест 5. «Наклон вперёд», см	1 2 3	11 12 13	5 6 7	4 5 6	3 4 5	1 2 3
Тест 6. «Бег 1000 м», мин., сек	1 2 3	3.25 3.20 3.15	3.40 3.35 3.30	3.55 3.50 3.45	4.10 4.05 4.00	4.25 4.20 4.15
Тест 7. «Бег 100 м», сек	1 2 3	13.8 13.6 13.4	14.0 13.8 13.6	14.2 14.0 13.8	14.4 14.2 14.0	14.6 14.4 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 2 3	10 12 14	8 10 12	6 8 10	4 6 8	2 4 6
Тест 2. Подъём туловища за 1 мин, кол-во раз	1 2 3	32 34 36	30 32 34	28 30 32	26 28 30	24 26 28
Тест 3. Прыжок в длину с места, см	1 2 3	175 180 185	170 175 180	165 170 175	160 165 170	155 160 165
Тест 4. Наклон вперёд, см	1 2 3	14 15 16	9 10 11	6 7 8	5 6 7	3 4 5
Тест 5. Бег 1000 м, мин., сек	1 2 3	4.41 4.31 4.21	4.57 4.47 4.37	5.13 5.04 4.57	5.34 5.24 5.14	6.05 5.55 5.45
Тест 6. Бег 100 м, сек	1 2 3	16.6 16.4 16.2	17.0 16.8 16.6	17.4 17.2 17.0	17.8 17.6 17.4	18.2 18.0 17.8

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

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

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

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

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

3. **Подъем туловища из положения лёжа на спине**

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

4. **Прыжок в длину с места**

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

5. **Наклон вперёд из положения стоя**

Стоя на гимнастической скамье, ноги выпрямлены в коленях, ступни ног расположены параллельно на ширине 10–15 см. При выполнении теста студент по команде выполняет два предварительных наклона, ладони двигаются вдоль линейки измерения. При третьем наклоне участник максимально наклоняется и удерживает касание линейки измерения в течение 2 с. Величина гибкости измеряется в сантиметрах. Тест не засчитывается, если: сгибание ног в коленях; удержание результата пальцами одной руки; отсутствие удержания положения в течение 2 с.

6. **Бег на 100 м**

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

7. **Бег на 1000 м**

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

«Тема 5. Тестирование физической подготовленности»
Образец типовых контрольных упражнений для контроля
специальной физической подготовленности

1. Тройной прыжок с места

Техника выполнения прыжка в длину с места: Исходное положение перед прыжком– «старт пловца» (ноги полусогнуты, туловище наклонено вперёд, руки отведены назад в стороны). Отталкивание производится обеими ногами до полного их выпрямления в коленных суставах с одновременным выносом рук вперёд и вверх. Приземление и отталкивание одной ногой, затем другой ногой. В полёте ноги сгибаются в коленях и выносятся вперёд. Во время приземления выполняется приседание, руки выносятся вперёд и в стороны, обеспечивая таким образом мягкое и устойчивое приземление.

2. Бег 30 м с низкого старта

Бег проводится по дорожке стадиона или на любой ровной площадке с твёрдым покрытием. Результат фиксируется с точностью до 0,1 с. Бег на 30 м - с низкого старта. Участники стартуют по 1-2 человека. Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается Технику бега на короткие дистанции можно условно разбить на четыре фазы ... Этот бег со старта по двум линиям заканчивается примерно на 12—15-м метре дистанции. Бег по дистанции. Наклон туловища при беге по дистанции составляет примерно 10 — 15° по отношению к вертикали.

3. Бросок ядра с низу вперёд

Техника выполнения ядра вперёд: Исходное положение, стоя на упорном бруске в секторе для толкания ядра перед броском – (ноги полусогнуты, туловище наклонено вперёд, руки с ядром

отведены вниз-назад между ног). Бросок производится обеими ногами до полного их выпрямления в коленных суставах с одновременным выносом рук со снарядом вперёд -вверх. Результат измеряется от места приземления снаряда и до упорного бруска.

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

Контрольные нормативы для юношей

Вид контрольного упражнения	**Курс**	**Оценка, баллы**				
		5	**4**	**3**	**2**	**1**
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 6. Бег 100 м, сек	1	16.6	17.0	17.4	17.8	18.2
	2	16.4	16.8	17.2	17.6	18.0
	3	16.2	16.6	17.0	17.4	17.8

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

Контрольные нормативы для юношей

Вид контрольного упражнения	**Курс**	**Оценка, баллы**				
		5	**4**	**3**	**2**	**1**
Тест 1. Подтягивание на перекладине, раз	1	12	9	7	5	2
	2	13	10	8	6	3
	3	14	11	9	7	4
Тест 2. Отжимание от пола, кол-во раз	1	48	40	32	24	16
	2	55	47	39	31	23
	3	57	49	41	33	25
Тест 3. Подъём туловища за 1 мин, кол-во раз	1	46	39	33	29	25
	2	48	41	35	31	27
	3	50	43	37	33	29
Тест 4. «Прыжок в длину с места», см	1	235	230	225	220	215
	2	240	235	230	225	220
	3	245	240	235	230	225
Тест 5. «Наклон вперёд», см	1	11	5	4	3	1
	2	12	6	5	4	2
	3	13	7	6	5	3
Тест 6. «Бег 1000 м», мин., сек	1	3.25	3.40	3.55	4.10	4.25
	2	3.20	3.35	3.50	4.05	4.20
	3	3.15	3.30	3.45	4.00	4.15
Тест 7. «Бег 100 м», сек	1	13.8	14.0	14.2	14.4	14.6
	2	13.6	13.8	14.0	14.2	14.4
	3	13.4	13.6	13.8	14.0	14.2

Контрольные нормативы для девушек

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

Вид контрольного упражнения	Курс	Оценка, баллы				
		5	4	3	2	1
Тест 3. Прыжок в длину с места, см	1 2 3	175 180 185	170 175 180	165 170 175	160 165 170	155 160 165
Тест 4. Наклон вперёд, см	1 2 3	14 15 16	9 10 11	6 7 8	5 6 7	3 4 5
Тест 5. Бег 1000 м, мин., сек	1 2 3	4.41 4.31 4.21	4.57 4.47 4.37	5.13 5.04 4.57	5.34 5.24 5.14	6.05 5.55 5.45
Тест 6. Бег 100 м, сек	1 2 3	16.6 16.4 16.2	17.0 16.8 16.6	17.4 17.2 17.0	17.8 17.6 17.4	18.2 18.0 17.8

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

Контрольные нормативы для юношей

Вид контрольного упражнения	Курс	Оценка, баллы				
		5	4	3	2	1
Тест 1. Прыжок в длину с места, см	1 2 3	175 180 185	170 175 180	165 170 175	160 165 170	155 160 165
Тест 2. Прыжок в длинну с 6 беговых шагов. См.	1 2 3	450 460 470	440 450 460	430 440 450	420 430 440	410 420 430
Тест 3. Прыжок в высоту с короткого разбега с 2-х ног через планку, см.	1 2 3	140 145 150	130 135 140	120 125 130	110 115 120	100 105 110

Контрольные нормативы для девушек

Вид контрольного упражнения	Курс	Оценка, баллы				
		5	4	3	2	1
Тест 1. Прыжок в длину с места, см	1 2 3	175 180 185	170 175 180	165 170 175	160 165 170	155 160 165
Тест 2. Прыжок в длинну с 6 беговых шагов. см	1 2 3	350 360 370	340 350 360	330 340 350	320 3.30 340	310 320 330
Тест 3. Прыжок в высоту с короткого разбега с 2-х ног через планку, см.	1 2 3	110 115 120	105 110 115	100 105 110	95 100 105	90 95 100

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

Контрольные нормативы для юношей

Вид контрольного упражнения	Курс	Оценка, баллы				
		5	4	3	2	1
Тест 1. Толкание ядра, см	1 2 3	900 910 920	890 900 910	880 890 900	870 880 890	860 870 880
Тест 2. Метание копья м	1 2 3	38 39 40	37 38 39	36 37 38	35 36 37	34 35 36
Тест 3. Метание диска м	1 2 3	33 34 35	32 33 34	31 32 33	30 31 32	29 30 31

Контрольные нормативы для девушек

Вид контрольного упражнения	Курс	Оценка, баллы				
		5	4	3	2	1
Тест 1. Толкание ядра, см	1 2 3	900 910 920	890 900 910	880 890 900	870 880 890	860 870 880
Тест 2. Метание копья м	1 2 3	38 39 40	37 38 39	36 37 38	35 36 37	34 35 36
Тест 3. Метание диска м	1 2 3	33 34 35	32 33 34	31 32 33	30 31 32	29 30 31

3.3 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»

Образец типовых контрольных упражнений для контроля специальной физической подготовленности

4. Бег 30 м с низкого старта

Бег проводится по дорожке стадиона или на любой ровной площадке с твёрдым покрытием. Результат фиксируется с точностью до 0,1 с. Бег на 30 м - с низкого старта. Участники стартуют по 1-2 человека. Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается Технику бега на короткие дистанции можно условно разбить на четыре фазы ... Этот бег со старта по двум линиям заканчивается примерно на 12—15-м метре дистанции. Бег по дистанции. Наклон туловища при беге по дистанции составляет примерно 10 — 15° по отношению к вертикали.

3.4 Дневник самоконтроля

Ниже приведен образец дневника самоконтроля, предусмотренного рабочей программой.

Образец заполнения дневника самоконтроля

Ниже приведен образец дневника самоконтроля, предусмотренного рабочей программой.

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

Образец заполнения дневника самоконтроля

Учебная группа, фамилия, имя: _____Год рождения: _____

Физическое развитие

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

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

Физическая подготовленность

Дата измерения						

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 к оформлению (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.