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 «08» мая 2020 г. № 267-1

Б1.В.ДВ.01.05 Атлетическая гимнастика

рабочая программа дисциплины

Специальность/направление подготовки – 23.05.05 Системы обеспечения движения поездов
Специализация/профиль – Телекоммуникационные системы и сети железнодорожного транспорта
Квалификация выпускника – Инженер путей сообщения
Форма и срок обучения – очная форма 5 лет; заочная форма 6 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
заочная форма обучения:
зачет 1 курс

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**

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

Курс	1	**Итого**
Вид занятий	Часов по УП	**Часов по УП**
Аудиторная контактная работа по видам учебных занятий/ в т.ч. в форме ПП*		
– лекции		
– практические (семинарские)		
– лабораторные		
Самостоятельная работа	324	**324**
Зачет	4	**4**
Итого	328	**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):
ст.преподаватель, А.А. Гладышев

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

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

СОГЛАСОВАНО

Кафедра «Автоматика, телемеханика и связь», протокол от «30» мая 2020 г. № 8

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

1 ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ДИСЦИПЛИНЫ	
1.1 Цели дисциплины	
1	формирование компетентности в сфере физической культуры, ориентированной на способность использовать средства и методы атлетической гимнастики для сохранения и укрепления здоровья, психофизической, профессионально-прикладной и самоподготовки
2	содействие пропаганде здорового образа жизни
1.2 Задачи дисциплины	
1	укреплять здоровье, совершенствовать физическое развитие
2	формировать интерес к самостоятельным занятиям физическими упражнениями
3	сформировать интерес к атлетической гимнастике
4	выявить предрасположенности к силовым видам спорта
5	воспитывать морально-нравственные качества посредством атлетической гимнастики
6	содействовать развитию силовых способностей
7	формировать навык сохранения правильной осанки
8	достичь гармоничного физического развития
9	содействовать в формировании целостного представления об укреплении здоровья на основе знаний методики атлетической гимнастики
10	овладеть методами контроля при самостоятельных занятиях физическими упражнениями

1.3 Цель воспитания и задачи воспитательной работы в рамках дисциплины

Физическое воспитание и воспитание здорового образа жизни обучающихся

Цель физического воспитания 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					Заочная форма					*Код индикатора достижения компетенции
		Семестр	Часы				Курс	Часы				
			Лек	Пр	Лаб	СР		Лек	Пр	Лаб	СР	
1.0	**Раздел 1. Учебно-методический раздел.**											
1.1	Тема 1. Предупреждение травматизма на занятиях, правильный выбор упражнений, безопасность на учебных занятиях по атлетической гимнастике.Средства и принципы спортивной тренировки	2		34		32	0/зимняя				64.8	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	
	Форма промежуточной аттестации – зачет	2										УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3
2.0	**Раздел 2. Общеразвивающие упражнения.**											
2.1	Тема 2. Правила техники безопасности. Тренировка основных физических способностей. Упражнения, направленные на развитие силы, выносливости, скорости, ловкости, гибкости. Развитие основных физических способностей	3		34		32	0/зимняя				64.8	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3
	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 3. Правила техники безопасности. Тренировка основных физических способностей. Упражнения, направленные на обучение технике упражнений без предметов, с предметами, на перекладине	4		34		32	0/зимняя				64.8	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3
	Форма промежуточной аттестации – зачет	4										УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3
4.0	**Раздел 4. Обучение технике атлетической гимнастики.**											
4.1	Тема 4. Правила техники безопасности. Прикладные упражнения: на перекладине, на брусьях. Обучение технике поднимания тяжестей. Обучение технике становой тяги, упражнений на тренажёрах	5		34		32	0/зимняя				64.8	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3
	Форма промежуточной аттестации – зачет	5										УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3
5.0	**Раздел 5. Профессионально-прикладная физическая подготовка.**											
5.1	Тема 5. Правила техники безопасности. Тренировка основных физических способностей.	6		34		30	0/зимняя				64.8	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	
	Упражнения, направленные на Самоконтроль и организация самостоятельных тренировочных занятий											
	Форма промежуточной аттестации – зачет	6										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	Говорушкина, В. Н. Физическая культура : курс лекций / В. Н. Говорушкина [и др.]. Иркутск : ИрГУПС, 2011. - 156с.	914
6.1.1.2	Витун, В. Г. Силовая подготовка студентов в процессе высшего образования : учебное пособие / В. Г. Витун, М. И. Кабышева. — Оренбург : Оренбургский государственный университет, 2014. — 110 с. — URL: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=330602 (дата обращения: 18.04.2024). — Текст : электронный.	Онлайн

6.1.2 Дополнительная литература

	Библиографическое описание	Кол-во экз. в библиотеке/ онлайн
6.1.2.1	Миронова, Е. А. Методы совершенствования физических качеств студента на занятиях по ОФП : учебно-методическое пособие для студентов всех специальностей иуит / Е. А. Миронова, Е. С. Дубкова. — Москва : РУТ (МИИТ), 2019. — 43 с. — URL: https://e.lanbook.com/book/175599 (дата обращения: 15.04.2024). — Текст : электронный.	Онлайн
6.1.2.2	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, 2024. — 300 с. — URL: https://urait.ru/bcode/543132 (дата обращения: 22.04.2024). — 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	Гладышев А.А. Методические указания по изучению дисциплины Б1.В.ДВ.01.05 Атлетическая гимнастика по специальности 23.05.05 СИСТЕМЫ ОБЕСПЕЧЕНИЯ ДВИЖЕНИЯ, Телекоммуникационные системы и сети железнодорожного транспорта / А.А. Гладышев; ИрГУПС. – Иркутск: ИрГУПС, 2023. – 17 с. - Текст: электронный. - URL: https://www.irgups.ru/eis/for_site/umkd_files/mu_5926_1418_2020_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/
6.2.3	Электронно-библиотечная система «Университетская библиотека онлайн», https://biblioclub.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	Спортивный зал №3 Основное оборудование: бодибары; боксёрские перчатки, мешки, лапы; весы – анализатор Tanita 780 M; весы электронные; гантели; гимнастические палки; зеркала настенные; коврики гимнастические; конусы для разметки трассы; маты гимнастические; медицинболы; мишени и дротики для дартса; мячи набивные; обручи; подиум наградной; полусферы для фитнеса; ростомер; скакалки; скамейки гимнастические; степы; стол, сетка и ракетки для настольного тенниса; телевизор плазменный; тонометры электронные; тренажёры лыжные; тумбы гимнастические; упругие кольца для пилатеса; фитболы; шведская стенка
5	Спортивный зал №4 Основное оборудование: бодибары; боксёрские перчатки, мешки, лапы; весы – анализатор Tanita 780 M; весы электронные; гантели; гимнастические палки; зеркала настенные; коврики гимнастические; конусы для разметки трассы; маты гимнастические; медицинболы; мишени и дротики для дартса; мячи набивные; обручи; подиум наградной; полусферы для фитнеса; ростомер; скакалки; скамейки гимнастические; степы; стол, сетка и ракетки для настольного тенниса; телевизор плазменный; тонометры электронные; тренажёры лыжные; тумбы гимнастические; упругие кольца для пилатеса; фитболы; шведская стенка
6	Спортивный зал №5 Основное оборудование: бодибары; боксёрские перчатки, мешки, лапы; весы – анализатор Tanita 780 M; весы электронные; гантели; гимнастические палки; зеркала настенные; коврики гимнастические; конусы для разметки трассы; маты гимнастические; медицинболы; мишени и дротики для дартса; мячи набивные; обручи; подиум наградной; полусферы для фитнеса; ростомер; скакалки; скамейки гимнастические; степы; стол, сетка и ракетки для настольного тенниса; телевизор плазменный; тонометры электронные; тренажёры лыжные; тумбы гимнастические; упругие кольца для пилатеса; фитболы; шведская стенка
7	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 «Атлетическая гимнастика» 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 «Атлетическая гимнастика» 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. Предупреждение травматизма на занятиях, правильный выбор упражнений, безопасность на учебных занятиях по атлетической гимнастике.Средства и принципы спортивной тренировки	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Контрольные упражнения (испытания) Творческое задание (письменно)
	Промежуточная аттестация	Все разделы	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Зачет (собеседование) Зачет - тестирование (контрольные испытания)
3 семестр				
2.0	**Раздел 2. Общеразвивающие упражнения**			
2.1	Текущий контроль	Тема 2. Правила техники безопасности. Тренировка основных физических способностей. Упражнения, направленные на развитие силы, выносливости, скорости, ловкости, гибкости. Развитие основных физических способностей	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Контрольные нормативы (испытания) Творческое задание (письменно)
	Промежуточная аттестация	Все разделы	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Зачет (собеседование) Зачет - тестирование (контрольные испытания)
4 семестр				
3.0	**Раздел 3. Специальная физическая и техническая подготовка**			
3.1	Текущий контроль	Тема 3. Правила техники безопасности. Тренировка основных физических способностей. Упражнения, направленные на обучение технике упражнений без предметов, с предметами, на перекладине	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Дневник самоконтроля (письменно) Творческое задание (письменно)
	Промежуточная аттестация	Все разделы	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Зачет (собеседование) Зачет - тестирование (контрольные испытания)
5 семестр				
4.0	**Раздел 4. Обучение технике атлетической гимнастики**			
4.1	Текущий контроль	Тема 4. Правила техники безопасности. Прикладные упражнения: на перекладине, на брусьях. Обучение технике поднимания тяжестей. Обучение технике становой тяги, упражнений на тренажёрах	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Контрольные нормативы (испытания) Творческое задание (письменно)

	Промежуточная аттестация	Все разделы	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Зачет (собеседование) Зачет - тестирование (контрольные испытания)
6 семестр				
5.0	**Раздел 5. Профессионально-прикладная физическая подготовка**			
5.1	Текущий контроль	Тема 5. Правила техники безопасности. Тренировка основных физических способностей. Упражнения, направленные на Самоконтроль и организация самостоятельных тренировочных занятий	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Дневник самоконтроля (письменно) Творческое задание (письменно)
	Промежуточная аттестация	Все разделы	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Зачет (собеседование) Зачет - 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 курс, сессия зимняя				
1.0	**Раздел 1. Учебно-методический раздел.**			
1.1	Текущий контроль	Тема 1. Техника безопасности во время учебных занятий в спортивном зале. Методы тренировки основных физических качеств	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Творческое задание (письменно)
1.2	Текущий контроль	Тема 2. Оценка физической подготовленности. Составление и реализация программы развития основных физических качеств	УК-7.2	Творческое задание (письменно)
2.0	**Раздел 2. Общеразвивающие упражнения.**			
2.1	Текущий контроль	Тема 3. Техника безопасности во время учебных занятий на спортивной площадке. Правила игры в выбранном игровом виде спорта	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Творческое задание (письменно)
2.2	Текущий контроль	Тема 4. Упражнения, направленные на развитие основных и специальных физических качеств, важных для выбранного вида спорта. Оценка физической подготовленности	УК-7.2	Творческое задание (письменно)
3.0	**Раздел 3. Специальная физическая и техническая подготовка.**			
3.1	Текущий контроль	Тема 5. Техника безопасности во время учебных занятий. Упражнения, направленные на развитие основных и специальных физических качеств для выбранного вида спорта. Оценка физической подготовленности	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Творческое задание (письменно)
3.2	Текущий контроль	Тема 6. Обучение и отработка элементов игровых действий в выбранном виде спорта. Оценка техники исполнения игровых действий	УК-7.2	Творческое задание (письменно)
4.0	**Раздел 4. Обучение технике спортивных игр.**			
4.1	Текущий контроль	Тема 7. Техника безопасности во время учебных занятий. Упражнения, направленные на	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Творческое задание (письменно)

		развитие основных и специальных физических качеств для выбранного вида спорта. Оценка физической подготовленности		
4.2	Текущий контроль	Тема 8. Совершенствование элементов игровых действий в выбранном виде спорта. Оценка техники исполнения игровых действий	УК-7.2	Творческое задание (письменно)
5.0	**Раздел 5. Профессионально-прикладная физическая подготовка.**			
5.1	Текущий контроль	Тема 9. Техника безопасности во время учебных занятий. Составление комплекса упражнений для самостоятельного совершенствования основных и специальных физических качеств, важных для выбранного вида спорта. Контроль результатов использования выполняемого комплекса упражнений	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Творческое задание (письменно)
5.2	Текущий контроль	Тема 10. Профессионально-прикладная физическая подготовка средствами спортивных игр Совершенствование техники и тактики в выбранном виде спорта	УК-7.2	Творческое задание (письменно)
1 курс, сессия летняя				
	Промежуточная аттестация	Все разделы		Зачет (собеседование)

*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 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	Темы творческих заданий

		(или) опыта деятельности обучающихся	
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
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	Минимальный

	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	
«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

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. Предупреждение травматизма на занятиях, правильный выбор упражнений, безопасность на учебных занятиях по атлетической гимнастике. Средства и принципы спортивной тренировки»

1) Составить инструкцию по предупреждению травматизма на занятиях в спортивном зале.
2) Сделать обзор средств и принципов спортивной тренировки.

Образец творческого задания

«Тема 2. Правила техники безопасности. Тренировка основных физических способностей. Упражнения, направленные на развитие силы, выносливости, скорости, ловкости, гибкости. Развитие основных физических способностей»

1) Составить инструкцию по правилам техники безопасности на занятиях в спортивном зале.
2) Сделать обзор упражнений направленных на развитие силы, выносливости, скорости, ловкости, гибкости.

Образец творческого задания

«Тема 3-4. Правила техники безопасности. Прикладные упражнения: на перекладине, на брусьях. Обучение технике поднимания тяжестей. Обучение технике становой тяги, упражнений на тренажёрах»

1) Составить инструкцию по правилам техники безопасности на занятиях в спортивном зале.
2) Сделать обзор прикладных упражнений: на перекладине, на брусьях.

Образец творческого задания

«Тема 5. Правила техники безопасности. Тренировка основных физических способностей. Упражнения, направленные на самоконтроль и организация самостоятельных тренировочных занятий»

1) Составить инструкцию по правилам техники безопасности на занятиях в спортивном зале.

2) Сделать обзор упражнений направленных на самоконтроль и организацию самостоятельных тренировочных занятий

3.2 Перечень контрольных нормативов (испытаний)

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

Ниже приведён образец типовых 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	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

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 (Раздел 1-5).

Пример упражнения для мышц рук

«Разгибание рук на трицепс»

Выполнение:

1. Положите руки на край стола или сиденье стула и примите упор лежа, полностью выпрямив спину, ноги и руки. Ноги опираются на кончики пальцев;
2. Поддерживая положение тела за счет напряжения мышц живота и ягодиц, опустите туловище, сгибая руки в локтях;
3. Усилием трицепсов вернитесь в исходное положение.

Пример упражнения для мышц шеи и плечевого пояса

«Изометрическая нагрузка на мышцы передней части шеи с упором в стену»

Выполнение:

1. Положите на лоб свернутое полотенце;
2. Из положения стоя с опущенными руками наклоните тело вперед и упритесь лбом в стену. Тело представляет собой прямую линию;
3. Зафиксируйте это положение на некоторое время.

Пример упражнения для мышц груди

«Отжимания»

Выполнение:

1. Примите упор лежа. Руки немного шире плеч (под углом 45 градусов к корпусу), ноги вместе. Все тело от головы до пяток представляет собой одну прямую линию;
2. Зафиксировав положение тела за счет напряжения мышц живота и ягодиц, согните руки в локтях и опуститесь, касаясь грудью пола;
3. Вернитесь в исходное положение, полностью выпрямляя руки в локтевых суставах.

Пример упражнения для мышц средней части тела

«Поднимание и опускание верхней части корпуса в положении лёжа на спине (скручивание)»

Выполнение:

1. Лягте на спину, согните ноги в коленях и прижмите ступни к полу. Возьмитесь руками за голову в районе ушей. Голова и шея находятся в нейтральном положении;
2. Согните позвоночник на 30 градусов в грудном отделе, не наклоняя при этом вперед шею и голову;
3. Задержитесь в верхней точке на некоторое время, а затем медленно вернитесь в исходное положение.

Пример упражнения для мышц спины

«Подтягивание на двери»

Выполнение:

1. Возьмитесь прямым хватом за верхний край двери (ладони обращены вперед) и повисните на ней. Чтобы дверь не поворачивалась и не провисала, можете подложить под нее, например, книгу. При подтягивании нижняя часть тела прилегает к двери, а верхняя находится на некотором расстоянии от нее, так как локти упираются в дверь. В идеале для этого упражнения должна использоваться перекладина;
2. Поднимите тело как можно выше, сохраняя его прямое положение от плеч до коленей;
3. Вернитесь в исходное положение и повторите упражнение.

Пример упражнения для бедренных мышц

«Сгибание и разгибание ног (приседания) в широкой стоке» («Сумо-приседания»)

Выполнение:

1. Примите широкую стойку, разверните носки, сложите руки на груди, Многие разворачивают стопы пол углом 45 градусов, но некоторые предпочитают более прямую постановку ног в зависимости от строения тазобедренного сустава;

2. Присядьте, держа спину ровно и разводя колени в стороны. В нижней точке бедра должны быть параллельны полу;

3. Вернитесь в исходное положение.

Пример упражнения для развития ягодичных мышц

«Подъём таза разгибанием ног, в положении лёжа на спине, ноги согнуты» (мостик на плечах)

Выполнение:

1. Лягте на спину и согните ноги в коленях под углом 90 градусов. Руки вытяните вдоль тела ладонями вниз;

2. Перенесите вес тела на пятки, напрягите ягодичные мышцы и поднимите таз как можно выше. Движение совершается только в тазобедренных суставах. Поясничный отдел позвоночника остается в нейтральном положении;

3. Задержитесь на некоторое время, а затем вернитесь в исходное положение.

Пример упражнения для мышц голени

«Разгибание и сгибание ног в голеностопном суставе стоя на степ-платформе (подъем на носках)»

Выполнение:

1. Встаньте носками ног на степ-платформу или ступеньку и выпрямитесь;

2. Держась для равновесия за опору, опустите пятки и почувствуйте растяжку мышц задней поверхности голеней;

3. Поднимитесь на носках как можно выше и зафиксируйте верхнее положение на 1 секунду. Выполните заданное количество повторений.

3.4 Дневник самоконтроля

Ниже приведен образец дневника самоконтроля, предусмотренного рабочей программой.

Образец заполнения дневника самоконтроля

Учебная группа, фамилия, имя: _____Год рождения: _____

Физическое развитие

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

Физическая подготовленность

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

Образец заполнения дневника самоконтроля

Учебная группа, фамилия, имя: ИБ.1-23-1, Иванов Иван. Год рождения: 2004

Физическое развитие

Дата измерения	**Неделя 1 (дата)**	**Неделя 2 (дата)**	**Неделя 3 (дата)**	**Неделя 4 (дата)**	**Неделя 5 (дата)**	**Неделя 6 (дата)**
1. Индекс массы тела	22	22.4	22.4	22.7	22.9	22.3
2. Окружность талии, см	70	71	71	72	73	72
3. Артериальное давление в покое, мм. рт. ст.	120/75	124/85	121/79	130/95	129/78	122/76
4. ЧСС в покое, уд/мин	78	82	83	76	69	68
5. Проба Мартине, с	40,3+-7,3	40,3+-7,3	40,3+-7,3	40,3+-7,3	40,3+-7,3	40,3+-7,3
6. Проба Генчи (на выдохе), с	25	23	22	22	21	24
7. Проба Штанге (на вдохе), с	40	42	39	37	37	41
7. Проба Ромберга, с	7,2	7,4	7,5	7,2	7,3	7,0

Физическая подготовленность

Дата измерения	**Неделя 1 (дата)**	**Неделя 2 (дата)**	**Неделя 3 (дата)**	**Неделя 4 (дата)**	**Неделя 5 (дата)**	**Неделя 6 (дата)**
Тест 1. Подтягивание на перекладине, раз	11	11	12	12	13	14
Тест 2. Отжимание от пола, раз	32	32	32	33	34	34
Тест 3. Подъём туловища за 1 мин, раз	34	34	35	36	37	37
Тест 4. Прыжок в длину с мест», см	212	212	214	214	217	217
Тест 5. Наклон вперёд, см	+4	+4	+4	+4	+4	+4
Тест 6. Бег на 1000 м, мин., с	4:20	4:22	4:25	4:28	4:28	4:17
Тест 7. Бег на 100 м, с	12:88	12:89	12:92	12:94	12:95	12:04

3.5 Перечень теоретических вопросов к зачету

1) Теория и методика физической культуры как наука и учебная дисциплина.

2) Основные понятия теории и методики физической культуры (физическая культура; физическое воспитание; физическое развитие; физическая подготовка; физическая подготовленность, физкультурное движение; спорт; система физического воспитания, физическая рекреация).

3) Понятие о системе физического воспитания и его структуре (основы системы физического воспитания).

4) Задачи физического воспитания.

5) Социально-педагогические принципы системы физического воспитания.

6) Специфические функции физической культуры (функция физического воспитания; оздоровительно-рекреативная функция; соревновательно-достиженческая функция).

7) Общекультурные функции физической культуры (функция духовного воспитания, экономическая функция, функция досуга, познавательная функция).

8) Понятие о формах физической культуры и их классификация (физическое воспитание, производственная физическая культура, оздоровительно-рекреативная физическая культура, спорт).

9) Факторы, определяющие воздействие физических упражнений на организм человека.

10) Классификация физических упражнений.

11) Содержание и форма физических упражнений.

12) Понятие о технике физических упражнений (основы, детали техники, факторы обеспечивающие совершенствование техники).

13) Характеристики техники физических упражнений (пространственные, временные, пространственно-временные, силовые, ритмические).

14) Естественные силы природы и гигиенические факторы как средства физического

воспитания.

15) Понятие о методах физического воспитания и их структурной основе (нагрузка и отдых).

16) Общепедагогические методы, используемые в физическом воспитании.

17) Специфические методы физического воспитания (методы строго регламентированного упражнения, игровой и соревновательный).

18) Общеметодические принципы в физическом воспитании (принцип сознательности и активности, принцип наглядности, принцип доступности и индивидуализации, принцип систематичности).

19) Специфические принципы в физическом воспитании (принцип непрерывности процесса физического воспитания, принцип прогрессирующего воздействия, принцип циклического построения занятий, принцип возрастной адекватности педагогического воздействия).

20) Двигательные умения и навыки как предмет обучения в физическом воспитании.

21) Физиологический механизм формирования двигательного действия и взаимодействие (перенос) навыков.

22) Структура процесса обучения и особенности его этапов.

23) Сила и основы методики еѐ воспитания.

24) Скоростные способности и основы методики их воспитания.

25) Выносливость и методика еѐ воспитания.

26) Гибкость и методика еѐ развития.

27) Ловкость и методика еѐ воспитания.

3.7 Перечень типовых простых практических заданий к зачету

1) История возникновения атлетической гимнастики.
2) Атлетическая гимнастика в России.

3.8 Перечень типовых практических заданий к зачету

1) Технические особенности и характеристики атлетической гимнастики.
2) Влияние занятий атлетической гимнастикой на здоровье человека.

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
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.