

ФЕДЕРАЛЬНОЕ АГЕНТСТВО ЖЕЛЕЗНОДОРОЖНОГО ТРАНСПОРТА
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования

«Иркутский государственный университет путей сообщения»
(ФГБОУ ВО ИрГУПС)

Забайкальский институт железнодорожного транспорта –
филиал Федерального государственного бюджетного образовательного учреждения
высшего образования «Иркутский государственный университет путей сообщения»
(ЗабИЖТ ИрГУПС)

УТВЕРЖДЕНА
приказом и.о. ректора
от «17» июня 2022 г. № 77

Б1.В.ДВ.01.05 Атлетическая гимнастика
рабочая программа дисциплины

Направление подготовки – 38.03.01 Экономика

Профиль подготовки – Бухгалтерский учет, анализ и аудит

Квалификация выпускника – бакалавр

Форма и срок обучения – 4 года очная форма, 4 года 8 мес. очно-заочная форма,

Кафедра-разработчик программы – Техносферная безопасность

Общая трудоемкость в з.е. –

Часов по учебному плану (УП) – 328

Формы промежуточной аттестации в семестрах

очная форма обучения: зачет 2,3,4,5,6 семестр

очно-заочная форма обучения: зачет 2,3,4 семестр

| Очная форма обучения | | Распределение часов дисциплины по семестрам | | | | | Итого |
|--|--|---|-----------|-----------|-----------|-----------|-------------|
| Семестр | | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | |
| Число недель в семестре | | 17 | 17 | 17 | 17 | 17 | |
| Вид занятий | | Часов по УП | | | | | Часов по УП |
| Аудиторная контактная работа по видам учебных занятий | | | | | | | |
| – лекции | | | | | | | |
| – практические | | 34 | 34 | 34 | 34 | 34 | 170 |
| – лабораторные | | | | | | | |
| Самостоятельная работа | | 32 | 32 | 32 | 31 | 31 | 158 |
| Экзамен | | | | | | | |
| Зачет | | | | | | | |
| Итого | | 66 | 66 | 66 | 65 | 65 | 328 |

| Очно-заочная форма обучения | | Распределение часов дисциплины по семестрам | | | Итого |
|--|--|---|------------|------------|-------------|
| Семестр | | 2 | 3 | 4 | |
| Число недель в семестре | | 17 | 17 | 17 | |
| Вид занятий | | Часов по УП | | | Часов по УП |
| Аудиторная контактная работа по видам учебных занятий | | | | | |
| – лекции | | | | | |
| – практические | | 17 | 17 | 17 | 51 |
| – лабораторные | | | | | |
| Самостоятельная работа | | 83 | 83 | 84 | 250 |
| Экзамен | | | | | |
| Зачет | | 9 | 9 | 9 | 27 |
| Итого | | 109 | 109 | 110 | 328 |

ЧИТА

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

Программу составил:
Старший преподаватель

А.В. Андреев

Рабочая программа рассмотрена и одобрена для использования в учебном процессе на заседании кафедры «Техносферная безопасность», протокол от «19» мая 2022 № 9.

Зав. кафедрой, к.п.н., доцент

Л.В. Виноградова

СОГЛАСОВАНО

Кафедра «Экономика и управление», протокол от «20» мая 2022 г. № 8.

Зав. кафедрой, к.т.н., доцент

О.Л. Быстрова

| 1 ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ДИСЦИПЛИНЫ | |
|---|--|
| 1.1 Цели преподавания дисциплины | |
| 1 | освоить средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни с целью успешной социальной и профессиональной деятельности |
| 2 | сформировать способность применять здоровые сберегающие технологии с учетом физиологических особенностей организма для поддержания здорового образа жизни |
| 1.2 Задачи дисциплины | |
| 1 | формирование у обучающихся теоретических знаний и практических навыков в области физической культуры для сохранения и укрепления здоровья |
| 2 | понимание социальной значимости физической культуры и её роли в развитии личности и подготовке к профессиональной деятельности |
| 3 | знание биологических и психолого-педагогических основ физической культуры и здорового образа жизни |
| 4 | формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое совершенствование и самовоспитание привычки к регулярным занятиям физическими упражнениями и спортом |
| 5 | овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре и спорте |
| 6 | приобретение личного опыта повышения двигательных и функциональных возможностей, обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности к будущей профессии и быту |
| 7 | создание основы для творческого и методически обоснованного использования физкультурно-спортивной деятельности в целях последующих жизненных и профессиональных достижений |
| 8 | содействие в формировании у студентов целостного представления об укреплении здоровья на основе знаний методики атлетической гимнастики |
| 9 | овладение учащимися техникой выполнения упражнений атлетической гимнастики |
| 10 | овладение системой практических умений и навыков, позволяющих самостоятельно планировать, контролировать эффективность и организовывать тренировочный процесс по атлетической гимнастике для достижения жизненных и профессиональных целей |
| 1.3 Цель воспитания и задачи воспитательной работы в рамках дисциплины | |
| Физическое воспитание и воспитание здорового образа жизни обучающихся | |
| <p>Цель – 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.</p> <p>Цель физического воспитания достигается по мере решения в единстве следующих задач:</p> <ul style="list-style-type: none"> – 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 Требования к предварительной подготовке обучающегося | |
| 1 | Б1.О.05 Физическая культура и спорт |
| 2.2 Дисциплины и практики, для которых освоение данной дисциплины необходимо как предшествующее: | |
| 1 | Б3.01(Д) Подготовка к процедуре защиты выпускной квалификационной работы |
| 2 | Б3.02(Д) Защита выпускной квалификационной работы |

**3 ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ,
СООТНЕСЕННЫЕ С ТРЕБОВАНИЯМИ К РЕЗУЛЬТАТАМ ОСВОЕНИЯ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ**

| Код и наименование компетенции | Код и наименование индикатора достижения компетенции | Планируемые результаты обучения |
|---|--|--|
| <p>УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности</p> | <p>УК-7.1. Выбирает здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма</p> | <p>Знать: содержание основных компонентов здорового образа жизни и теоретические основы здоровьесбережения; особенности дозирования физических нагрузок с учетом возраста, пола и уровня физического развития занимающегося</p> <p>Уметь: организовать свой образ жизни в соответствии с требованиями и нормами здоровьесберегающих технологий; творчески применить личный опыт использования физкультурно-оздоровительной деятельности в достижении жизненных и профессиональных целей</p> <p>Владеть: системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование психофизических способностей (с выполнением установленных нормативов по общей физической и спортивно-технической подготовке); практическими навыками оценки уровня развития физических качеств и показателей собственного здоровья; навыками прогнозирования срочной и долговременной адаптации морфологических и функциональных показателей в динамике тренировочного процесса</p> |
| | <p>УК-7.2. Планирует свое рабочее и свободное время с учетом достаточной физической активности, оптимально подбирает средства и методы физической культуры для обеспечения должной работоспособности</p> | <p>Знать: основные закономерности и свойства характерные для деятельности органов и систем организма в покое и при физических нагрузках; методику контроля физического развития (морфологические показатели), физической подготовленности (физические качества), уровня тренированности (состояние функциональных систем)</p> <p>Уметь: построить как тренировочное занятие, так и составить программу тренировок для организации тренировочного процесса по избранному виду двигательной активности; понимать роль и способы воздействия физических нагрузок на организм занимающихся, чтобы грамотно, с физиологической точки зрения, управлять собственным процессом укрепления здоровья</p> <p>Владеть: широким набором методов и средств физической культуры и спорта для собственного физического развития, коррекции здоровья и восстановления работоспособности</p> |
| | <p>УК-7.3. Владеет рациональными способами профилактики профессиональных заболеваний, психофизического утомления в быту и профессиональной деятельности</p> | <p>Знать: теоретические основы производственной физической культуры, а также механизмы влияния физических упражнений на психо-эмоциональное состояние и профилактику травматизма на рабочем месте</p> <p>Уметь: обеспечить должный уровень общей и профессионально-прикладной физической подготовленности к будущей профессии, а также снизить негативное влияние профессиональной деятельности на здоровье посредством рационального применения полного комплекса средств, методов и форм физической культуры; анализировать полученные результаты о состоянии собственного здоровья, вести дневник самоконтроля</p> <p>Владеть: методикой реализации принципов</p> |

производственной физической культуры в трудовом коллективе и внутри отдельной организации

4 СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

| Код | Наименование разделов, тем и видов работы | Очная форма | | | | Очно-заочная форма | | | | *Код индикатора достижения компетенции |
|------------|--|-------------|------|----|-----|--------------------|------|-----|----|--|
| | | Семестр | Часы | | | Семестр | Часы | | | |
| | | | Лек | Пр | Лаб | | СР | Лек | Пр | |
| 1.0 | Раздел 1. Исторический обзор развития атлетической гимнастики | 2 | | | 4 | 2 | | | 20 | УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3 |
| 1.1 | Тема: Исторический обзор развития атлетической гимнастики | 2 | | | 4 | 2 | | | 10 | УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3 |
| 1.2 | Тема: Характеристика атлетической гимнастики как вида спорта | 2 | | | | 2 | | | 10 | УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3 |
| 2.0 | Раздел 2. Понятия, терминология в атлетической гимнастике | 2 | | | 12 | 2 | | | 24 | УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3 |
| 2.1 | Тема: Правила соревнований в основных видах силовых многоборий | 2 | | | 4 | 2 | | | 8 | УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3 |
| 2.2 | Тема: Научно-методические основы, понятия и терминология в атлетической гимнастике | 2 | | | 4 | 2 | | | 8 | УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3 |
| 2.3 | Тема: Предупреждение травматизма на занятиях по атлетической гимнастике | 2 | | | 4 | 2 | | | 8 | УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3 |
| 3.0 | Раздел 3. Научно-методические основы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности | 2 | | | 16 | 2 | | | 24 | УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3 |
| 3.1 | Тема: Основы обучения упражнениям атлетической гимнастики | 2 | | | 4 | 2 | | | 6 | УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3 |
| 3.2 | Тема: Контроль и самоконтроль на занятиях атлетической гимнастики | 2 | | | 4 | 2 | | | 6 | УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3 |
| 3.3 | Тема: Планирование тренировочного процесса по атлетической гимнастике | 2 | | | 4 | 2 | | | 6 | УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3 |
| 3.4 | Тема: Интенсивность, объём и дозировка нагрузок в тренажерном зале | 2 | | | 4 | 2 | | | 6 | УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3 |
| 4.0 | Раздел 4. Техника выполнения и основы обучения упражнениям атлетической гимнастики | 2 | | 34 | | 2 | | 17 | 15 | УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3 |
| 4.1 | Тема: Круговая тренировка для развития общей выносливости | 2 | | 6 | | 2 | | 2 | 2 | УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3 |
| 4.2 | Тема: Упражнения для мышц шеи и для дельтовидных мышц | 2 | | 4 | | 2 | | 2 | 2 | УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3 |
| 4.3 | Тема: Упражнения для мышц рук. Упражнения для мышц предплечья | 2 | | 6 | | 2 | | 2 | 2 | УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3 |
| 4.4 | Тема: Упражнения для грудных мышц. Упражнения для трапециевидных мышц | 2 | | 6 | | 2 | | 4 | 2 | УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3 |
| 4.5 | Тема: Упражнения для мышц спины и мышц | 2 | | 6 | | 2 | | 4 | 2 | УК-7.1, УК-7.2, |

4 СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

| Код | Наименование разделов, тем и видов работы | Очная форма | | | | Очно-заочная форма | | | | *Код индикатора достижения компетенции | | |
|-----|--|-------------|------|----|-----|--------------------|---------|------|----|--|------------------------------|------------------------------|
| | | Семестр | Часы | | | | Семестр | Часы | | | | |
| | | | Лек | Пр | Лаб | СР | | Лек | Пр | | Лаб | СР |
| | живота | | | | | | | | | | УК-7.3 | |
| 4.6 | Тема: Упражнения для мышц ног и ягодичных мышц. Упражнения для мышц голени | 2 | | 6 | | 2 | | 3 | | 5 | УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3 | |
| | Форма промежуточной аттестации - зачёт | 2 | - | | | | 2 | 9 | | | | УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3 |
| 5.0 | Раздел 3. Научно-методические основы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности | 3 | | | | 16 | 3 | | 10 | 42 | УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3 | |
| 5.1 | Тема: Основы обучения упражнениям атлетической гимнастики | 3 | | | | 4 | 3 | | 2 | 2 | УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3 | |
| 5.2 | Тема: Контроль и самоконтроль на занятиях атлетической гимнастики | 3 | | | | 4 | 3 | | 4 | 14 | УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3 | |
| 5.3 | Тема: Планирование тренировочного процесса по атлетической гимнастике | 3 | | | | 4 | 3 | | 4 | 14 | УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3 | |
| 5.4 | Тема: Интенсивность, объём и дозировка нагрузок в тренажерном зале | 3 | | | | 4 | 3 | | | 12 | УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3 | |
| 6.0 | Раздел 4. Техника выполнения и основы обучения упражнениям атлетической гимнастики | 3 | | 34 | | 16 | 3 | | | 41 | УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3 | |
| 6.1 | Тема: Круговая тренировка для развития общей выносливости | 3 | | 6 | | 4 | 3 | | | 6 | УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3 | |
| 6.2 | Тема: Упражнения для мышц шеи и для дельтовидных мышц | 3 | | 4 | | 4 | 3 | | | 6 | УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3 | |
| 6.3 | Тема: Упражнения для мышц рук. Упражнения для мышц предплечья | 3 | | 6 | | 2 | 3 | | | 6 | УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3 | |
| 6.4 | Тема: Упражнения для грудных мышц. Упражнения для трапециевидных мышц | 3 | | 6 | | 2 | 3 | | 7 | 8 | УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3 | |
| 6.5 | Тема: Упражнения для мышц спины и мышц живота | 3 | | 6 | | 2 | 3 | | 7 | 8 | УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3 | |
| 6.6 | Тема: Упражнения для мышц ног и ягодичных мышц. Упражнения для мышц голени | 3 | | 6 | | 2 | 3 | | | 7 | УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3 | |
| | Форма промежуточной аттестации - зачёт | 3 | - | | | | 3 | 9 | | | | УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3 |
| 7.0 | Раздел 3. Научно-методические основы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности | 4 | | | | 16 | 4 | | | 42 | УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3 | |
| 7.1 | Тема: Основы обучения упражнениям атлетической гимнастики | 4 | | | | 4 | 4 | | | 2 | УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3 | |
| 7.2 | Тема: Контроль и самоконтроль на занятиях атлетической гимнастики | 4 | | | | 4 | 4 | | | 14 | УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3 | |
| 7.3 | Тема: Планирование тренировочного процесса | 4 | | | | 4 | 4 | | | 14 | УК-7.1, УК-7.2, | |

4 СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

| Код | Наименование разделов, тем и видов работы | Очная форма | | | | Очно-заочная форма | | | | *Код индикатора достижения компетенции |
|-------------|--|-------------|------|-----------|-----------|--------------------|------|-----------|-----------|--|
| | | Семестр | Часы | | | Семестр | Часы | | | |
| | | | Лек | Пр | Лаб | | СР | Лек | Пр | |
| | по атлетической гимнастике | | | | | | | | | УК-7.3 |
| 7.4 | Тема: Интенсивность, объём и дозировка нагрузок в тренажерном зале | 4 | | | 4 | 4 | | | 12 | УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3 |
| 8.0 | Раздел 4. Техника выполнения и основы обучения упражнениям атлетической гимнастики | 4 | | 34 | 16 | 4 | | 17 | 42 | УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3 |
| 8.1 | Тема: Круговая тренировка для развития общей выносливости | 4 | | 6 | 4 | 4 | | 2 | 6 | УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3 |
| 8.2 | Тема: Упражнения для мышц шеи и для дельтовидных мышц | 4 | | 4 | 4 | 4 | | 2 | 6 | УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3 |
| 8.3 | Тема: Упражнения для мышц рук. Упражнения для мышц предплечья | 4 | | 6 | 2 | 4 | | 2 | 6 | УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3 |
| 8.4 | Тема: Упражнения для грудных мышц. Упражнения для трапециевидных мышц | 4 | | 6 | 2 | 4 | | 4 | 8 | УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3 |
| 8.5 | Тема: Упражнения для мышц спины и мышц живота | 4 | | 6 | 2 | 4 | | 3 | 8 | УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3 |
| 8.6 | Тема: Упражнения для мышц ног и ягодичных мышц. Упражнения для мышц голени | 4 | | 6 | 2 | 4 | | 4 | 8 | УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3 |
| | Форма промежуточной аттестации - зачёт | 4 | | - | | 4 | | 9 | | УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3 |
| 9.0 | Раздел 3. Научно-методические основы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности | 5 | | | 16 | | | | | УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3 |
| 9.1 | Тема: Основы обучения упражнениям атлетической гимнастики | 5 | | | 4 | | | | | УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3 |
| 9.2 | Тема: Контроль и самоконтроль на занятиях атлетической гимнастики | 5 | | | 4 | | | | | УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3 |
| 9.3 | Тема: Планирование тренировочного процесса по атлетической гимнастике | 5 | | | 4 | | | | | УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3 |
| 9.4 | Тема: Интенсивность, объём и дозировка нагрузок в тренажерном зале | 5 | | | 4 | | | | | УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3 |
| 10.0 | Раздел 4. Техника выполнения и основы обучения упражнениям атлетической гимнастики | 5 | | 34 | 15 | | | | | УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3 |
| 10.1 | Тема: Круговая тренировка для развития общей выносливости | 5 | | 6 | 3 | | | | | УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3 |
| 10.2 | Тема: Упражнения для мышц шеи и для дельтовидных мышц | 5 | | 4 | 4 | | | | | УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3 |
| 10.3 | Тема: Упражнения для мышц рук. Упражнения для мышц предплечья | 5 | | 6 | 2 | | | | | УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3 |
| 10.4 | Тема: Упражнения для грудных мышц. Упражнения для | 5 | | 6 | 2 | | | | | УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3 |

| 4 СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ | | | | | | | | | | | | |
|-------------------------------------|--|-------------|------|----|-----|--------------------|---------|------|----|--|-----|------------------------------|
| Код | Наименование разделов, тем и видов работы | Очная форма | | | | Очно-заочная форма | | | | *Код индикатора достижения компетенции | | |
| | | Семестр | Часы | | | | Семестр | Часы | | | | |
| | | | Лек | Пр | Лаб | СР | | Лек | Пр | | Лаб | СР |
| | трапециевидных мышц | | | | | | | | | | | |
| 10.5 | Упражнения для мышц спины и мышц живота | 5 | | 6 | | 2 | | | | | | УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3 |
| 10.6 | Тема: Упражнения для мышц ног и ягодичных мышц. Упражнения для мышц голени | 5 | | 6 | | 2 | | | | | | УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3 |
| | Форма промежуточной аттестации - зачёт | 5 | | | | | | | | | | УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3 |
| 11.0 | Раздел 3. Научно-методические основы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности | 6 | | | | 16 | | | | | | УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3 |
| 11.1 | Тема: Основы обучения упражнениям атлетической гимнастики | 6 | | | | 4 | | | | | | УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3 |
| 11.2 | Тема: Контроль и самоконтроль на занятиях атлетической гимнастики | 6 | | | | 4 | | | | | | УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3 |
| 11.3 | Тема: Планирование тренировочного процесса по атлетической гимнастике | 6 | | | | 4 | | | | | | УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3 |
| 11.4 | Тема: Интенсивность, объём и дозировка нагрузок в тренажерном зале | 6 | | | | 4 | | | | | | УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3 |
| 12.0 | Раздел 4. Техника выполнения и основы обучения упражнениям атлетической гимнастики | 6 | | 34 | | 15 | | | | | | УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3 |
| 12.1 | Тема: Круговая тренировка для развития общей выносливости | 6 | | 6 | | 4 | | | | | | УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3 |
| 12.2 | Тема: Упражнения для мышц шеи и для дельтовидных мышц | 6 | | 4 | | 4 | | | | | | УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3 |
| 12.3 | Тема: Упражнения для мышц рук. Упражнения для мышц предплечья | 6 | | 6 | | 2 | | | | | | УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3 |
| 12.4 | Тема: Упражнения для грудных мышц. Упражнения для трапециевидных мышц | 6 | | 6 | | 2 | | | | | | УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3 |
| 12.5 | Тема: Упражнения для мышц спины и мышц живота | 6 | | 6 | | 2 | | | | | | УК-7.1,УК-7.2, УК-7.3 |
| 12.6 | Тема: Упражнения для мышц ног и ягодичных мышц. Упражнения для мышц голени | 6 | | 6 | | 1 | | | | | | УК-7.1,УК-7.2, УК-7.3 |
| | Форма промежуточной аттестации – зачёт | 6 | | - | | | | | | | | УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3 |

| 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 Института, 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 | Физическая культура: учебник: / Л. В. Захарова, Н. В. Люлина, М. Д. Кудрявцев [и др.]; Сибирский федеральный университет, Красноярский государственный педагогический университет им. В.П. Астафьева, Сибирский государственный университет науки и технологий им. акад. М.Ф. Решетнева, Сибирский юридический институт МВД России. – Красноярск: Сибирский федеральный университет (СФУ), 2017. – 612 с.: ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=497151 – Библиогр.: с. 608-609. – ISBN 978-5-7638-3640-0. – Текст: электронный (дата обращения:23.04.2024) | онлайн |
| 6.1.1.2 | Небытова, Л. А. Физическая культура : учебное пособие: / Л. А. Небытова, М. В. Катренко, Н. И. Соколова; Северо-Кавказский федеральный университет. – Ставрополь: Северо-Кавказский Федеральный университет (СКФУ), 2017. – 269 с.: ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=483844 – Библиогр.: с. 263-267. – Текст: электронный (дата обращения:23.04.2024) | онлайн |

6.1.2 Дополнительная литература

| | Библиографическое описание | Кол-во экз. в библиотеке/онлайн |
|---------|--|---------------------------------|
| 6.1.2.1 | Технологии физкультурно-спортивной деятельности в адаптивной физической культуре : учебник : / авт.-сост. О. Э. Евсеева, С. П. Евсеев ; под общ. ред. С. П. Евсеева. – Москва: Спорт, 2016. – 385 с.: ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=461367 – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-906839-18-3. – Текст: электронный (дата обращения:23.04.2024) | онлайн |
| 6.1.2.2 | Чеснова, Е. Л. Физическая культура: учебное пособие: / Е. Л. Чеснова. – Москва: Директ-Медиа, 2013. – 161 с. – Режим доступа: по подписке. – URL: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=210945 – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-4458-3076-4. – DOI 10.23681/210945. – Текст: электронный (дата обращения: 23.04.2024) | онлайн |

6.1.3 Учебно-методические разработки (в т. ч. для самостоятельной работы обучающихся)

| | Библиографическое описание | Кол-во экз. в библиотеке/онлайн/ЭИОС |
|---------|--|--------------------------------------|
| 6.1.3.1 | Мурзин В. В., Андреев С. В., Турецкая Ю. И. Атлетическая гимнастика. Методические указания на практические занятия и самостоятельную работу по дисциплине «Атлетическая гимнастика» для студентов всех форм обучения всех специальностей и направлений подготовки. Чита: ЗаБИЖТ, 2019. с.25 [Электронный ресурс]: https://zabizht.ru/cgi-bin/viewer.pl?book_id=27481.pdf (дата обращения 23.04.2024) | онлайн/ ЭИОС |

6.2 Ресурсы информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»

| | |
|-------|---|
| 6.2.1 | АСУ Библиотека ЗаБИЖТ http://zabizht.ru |
| 6.2.2 | ЭБС "Университетская библиотека Online" http://biblioclub.ru/ |

6.3 Программное обеспечение и информационные справочные системы

6.3.1 Базовое программное обеспечение

| | |
|---------|---|
| 6.3.1.1 | Microsoft Windows 7 Professional, лицензия № 49156201, государственный контракт от 03.10.2011 г. № 139/53-ОАЭ-11 |
| 6.3.1.2 | Microsoft Office 2007 Standard, лицензия № 45777622, государственный контракт от 10.08.2009 г. №64/17-ОА-09; Microsoft Office 2007 Standard, лицензия № 44718393, государственный контракт от 18.10.2008 г. № 92/32А-08 |

| | |
|---|---|
| 6.3.1.3 | Яндекс. Браузер. Прикладное программное обеспечение общего назначения, Офисные приложения, лицензия – свободно распространяемое программное обеспечение по лицензии BSD License |
| 6.3.1.4 | АСУ «Библиотека», свидетельство о государственной регистрации программы для ЭВМ № 2009611107, зарегистрировано в Реестре программ для ЭВМ 19.02.2009 |
| 6.3.1.5 | БД АСУ «Библиотека», свидетельство о государственной регистрации программы для ЭВМ № 2009620102, зарегистрировано в Реестре программ для ЭВМ 27.02.2009 |
| 6.3.2 Специализированное программное обеспечение | |
| 6.3.2.1 | Не предусмотрено |
| 6.3.3 Информационные справочные системы | |
| 6.3.3.1 | Информационно-справочная система «Гарант» |
| 6.4 Правовые и нормативные документы | |
| 6.4.1 | Не предусмотрено |

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

| | |
|---|--|
| 1 | Учебный и лабораторный корпуса ЗаБИЖТ ИрГУПС находятся по адресу: 672040, Забайкальский край, город Чита, улица Магистральная, дом 11 |
| 2 | Практические занятия по дисциплине «Атлетическая гимнастика» проводятся по адресу: 672090 Забайкальский край, г. Чита, ул. Бутина, д. 3, корп. 2 |
| 3 | Учебная аудитория 418 для проведения лекционных и практических занятий, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации..., укомплектованная специализированной мебелью и техническими средствами обучения (ноутбук (переносной), мультимедиапроектор, экран), служащими для представления учебной информации большой аудитории. Для проведения занятий лекционного типа имеются учебно-наглядные пособия (презентации, плакаты) обеспечивающие тематические иллюстрации содержания дисциплины |
| 4 | Учебная аудитория 416 для проведения лекционных и практических занятий, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации, укомплектованная специализированной мебелью и техническими средствами обучения (интерактивная доска, компьютер), служащими для представления учебной информации большой аудитории. Для проведения занятий лекционного типа имеются учебно-наглядные пособия (презентации, плакаты), обеспечивающие тематические иллюстрации содержания дисциплины. |
| 5 | Тренажёрный зал №1. Оснащенность: беговая дорожка, стенды для всех групп мышц, гири, гантели, зеркала |
| 6 | Тренажёрный зал №2. Оснащенность: беговая дорожка, велоэргометры, шагомер, эллиптический эргометр, снаряд для жима ног |
| 7 | Учебная аудитория 419а для проведения практических занятий, лабораторных работ, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации, укомплектованная специализированной мебелью и техническими средствами обучения (мультимедиапроектор, экран, компьютеры с подключением к сети «Интернет», обеспеченные доступом в электронную информационно-образовательную среду ЗаБИЖТ ИрГУПС) |
| 8 | Помещения для самостоятельной работы обучающихся оснащены специализированной мебелью и компьютерной техникой, подключенной к информационно-телекоммуникационной сети Интернет, и обеспечены доступом в электронную информационно-образовательную среду ЗаБИЖТ ИрГУПС. Помещения для самостоятельной работы обучающихся: – читальный зал; –3.24; 4.15 |
| 9 | Помещение 3.25 для хранения и профилактического обслуживания учебного оборудования. Оснащенность: компьютеры, ручной слесарный инструмент, электротехнический инструмент, принадлежности для пайки, мебель, учебно-наглядные пособия |

8 МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ

| Вид учебного занятия | Организация деятельности обучающегося |
|---|---|
| Практическое занятие | <p>Целью практических занятий является углубление и закрепление теоретических знаний, полученных обучающимися в лекционном курсе и в процессе самостоятельного изучения учебного материала, а, следовательно, формирование у них определенных умений и навыков.</p> <p>Практические занятия, направленные на укрепление здоровья обучающихся, овладение различными комплексами физических упражнений, приобретение умений совершенствования психофизических способностей. Совершенствования физических качеств: выносливость, ловкость, гибкость, быстрота, сила (с применением спортивного инвентаря).</p> <p>При подготовке к промежуточной аттестации по дисциплине «Атлетическая гимнастика» предусматривается выполнение следующих требований:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 100% посещения занятий по физической культуре и выполнения заданий преподавателя. 2. Сдача контрольных нормативов по определению физической подготовленности обучающихся (контрольные нормативы) |
| Самостоятельная работа | <p>Обучение по дисциплине 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. Обучающийся изучает учебный материал и если, несмотря на изученный материал, задания выполнить не удастся, то в обязательном порядке необходимо посетить консультацию преподавателя, ведущего практические занятия и/или консультацию лектора.</p> <p>Самостоятельная работа обучающегося является основным средством овладения учебным материалом во время, свободное от обязательных учебных занятий. Самостоятельная работа обучающегося над усвоением учебного материала может выполняться в библиотеке, аудиториях для самостоятельной работы, а также в домашних условиях. Учебный материал дисциплины, предусмотренный учебным планом, для усвоения обучающимся в процессе самостоятельной работы, выносится на промежуточную аттестацию наряду с учебным материалом, который разрабатывался при проведении учебных занятий.</p> <p>Содержание самостоятельной работы обучающегося определяется учебной программой дисциплины, методическими материалами, заданиями и указаниями преподавателя.</p> <p>Самостоятельная работа обучающихся осуществляется в аудиторной и внеаудиторной формах</p> |
| <p>Комплекс учебно-методический материалов по всем видам учебной деятельности, предусмотренным рабочей программой практики, размещен в электронной информационно-образовательной среде ЗаБИЖТ ИрГУПС, доступной обучающемуся через его личный кабинет</p> | |

Приложение № 1 к рабочей программе

ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

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

1 Общие положения

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

Фонды оценочных средств предназначены для использования обучающимися, преподавателями, администрацией Института, а так же сторонними образовательными организациями для оценивания качества освоения образовательной программы и уровня сформированности компетенций у обучающихся.

В соответствии с требованиями действующего законодательства в сфере образования, оценочные средства представляются в виде ФОС для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине, практике. С учетом действующего в Институте Положения о формах, периодичности и порядке текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся (высшее образование – бакалавриат, специалитет, магистратура), в состав ФОС для проведения промежуточной аттестации по дисциплине, практике включаются оценочные средства для проведения текущего контроля успеваемости обучающихся.

Задачами ФОС являются:

- оценка достижений обучающихся в процессе изучения дисциплины или прохождения практики;

- 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 ОПОП; 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 с указанием этапов их формирования. Показатели оценивания компетенций, критерии оценки

Дисциплина «Атлетическая гимнастика» участвует в формировании компетенции:
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 (раздел/тема дисциплины) | Код индикатора достижения компетенции | Наименование оценочного средства (форма проведения*) |
| 2 семестр | | | | |
| 1 | Текущий контроль | Раздел: Исторический обзор развития атлетической гимнастики Раздел: Понятия, терминология в атлетической гимнастике Раздел: Научно-методические основы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности Раздел: Техника выполнения и основы обучения упражнениям атлетической гимнастики | УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3 | Сдача контрольных нормативов |
| 2 | Промежуточная аттестация | Раздел: Исторический обзор развития атлетической гимнастики Раздел: Понятия, терминология в атлетической гимнастике Раздел: Научно-методические основы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности Раздел: Техника выполнения и основы обучения упражнениям атлетической гимнастики | УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3 | Зачет - сдача контрольных нормативов |
| 3 семестр | | | | |
| 3 | Текущий контроль | Раздел: Научно-методические основы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности Раздел: Техника выполнения и основы обучения упражнениям атлетической гимнастики | УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3 | Сдача контрольных нормативов |
| 4 | Промежуточная аттестация | Раздел: Научно-методические основы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности Раздел: Техника выполнения и основы обучения упражнениям атлетической гимнастики | УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3 | Зачет - сдача контрольных нормативов |
| 4 семестр | | | | |
| 5 | Текущий контроль | Раздел: Научно-методические основы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности Раздел: Техника выполнения и основы обучения упражнениям атлетической гимнастики | УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3 | Сдача контрольных нормативов |
| 6 | Промежуточная аттестация | Раздел: Научно-методические основы контроля и оценки | УК-7.1 УК-7.2 | Зачет - сдача контрольных |

| | | | | |
|------------------|--------------------------|--|----------------------------|--------------------------------------|
| | | физического развития и физической подготовленности Раздел: Техника выполнения и основы обучения упражнениям атлетической гимнастики | УК-7.3 | нормативов |
| 5 семестр | | | | |
| 7 | Текущий контроль | Раздел: Техника выполнения и основы обучения упражнениям атлетической гимнастики | УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3 | Сдача контрольных нормативов |
| 8 | Промежуточная аттестация | Раздел: Техника выполнения и основы обучения упражнениям атлетической гимнастики | УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3 | Зачет - сдача контрольных нормативов |
| 6 семестр | | | | |
| 9 | Текущий контроль | Раздел: Техника выполнения и основы обучения упражнениям атлетической гимнастики | УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3 | Сдача контрольных нормативов |
| 10 | Промежуточная аттестация | Раздел: Техника выполнения и основы обучения упражнениям атлетической гимнастики | УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3 | Зачет - сдача контрольных нормативов |

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

Программа контрольно-оценочных мероприятий очно-заочная форма обучения

| № | Наименование контрольно-оценочного мероприятия | Объект контроля (раздел/тема дисциплины) | Код индикатора достижения компетенции | Наименование оценочного средства (форма проведения*) |
|------------------|--|---|---------------------------------------|---|
| 2 семестр | | | | |
| 1 | Текущий контроль | Раздел: Исторический обзор развития атлетической гимнастики Раздел: Понятия, терминология в атлетической гимнастике Раздел: Научно-методические основы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности Раздел: Техника выполнения и основы обучения упражнениям атлетической гимнастики | УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3 | Сдача контрольных нормативов |
| 2 | Промежуточная аттестация | Раздел: Исторический обзор развития атлетической гимнастики Раздел: Понятия, терминология в атлетической гимнастике Раздел: Научно-методические основы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности Раздел: Техника выполнения и основы обучения упражнениям атлетической гимнастики | УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3 | Зачет – собеседование (устно), сдача контрольных нормативов |
| 3 семестр | | | | |
| 3 | Текущий контроль | Раздел: Научно-методические основы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности Раздел: Техника выполнения и основы обучения упражнениям атлетической гимнастики | УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3 | Сдача контрольных нормативов |
| 4 | Промежуточная аттестация | Раздел: Научно-методические основы контроля и оценки физического развития и физической | УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3 | Зачет – собеседование (устно), |

| | | | | |
|------------------|--------------------------|---|----------------------------|--|
| | | подготовленности Раздел: Техника выполнения и основы обучения упражнениям атлетической гимнастики | | сдача контрольных нормативов |
| 4 семестр | | | | |
| 5 | Текущий контроль | Раздел: Научно-методические основы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности Раздел: Техника выполнения и основы обучения упражнениям атлетической гимнастики | УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3 | Сдача контрольных нормативов |
| 6 | Промежуточная аттестация | Раздел: Научно-методические основы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности Раздел: Техника выполнения и основы обучения упражнениям атлетической гимнастики | УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3 | Зачет– собеседование (устно), сдача контрольных нормативов |

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

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

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

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

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

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

| № | Наименование оценочного средства | Краткая характеристика оценочного средства | Представление оценочного средства в ФОС |
|---|---|--|--|
| 1 | Сдача контрольных нормативов по физической подготовке | Контрольно-зачетные тесты и требования для оценки индивидуального уровня физической и функциональной подготовленности обучающихся | Таблица контрольных нормативов |
| 2 | Зачет | Вид проверочного испытания (в высшей школе, в спортивных упражнениях и т. п.), а также отметка, удостоверяющая прохождение таких испытаний. Может быть использовано для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности обучающихся | Перечень теоретических вопросов и выполнение контрольных нормативов по физической подготовке |

**Критерии и шкалы оценивания компетенций в результате изучения дисциплины
при проведении промежуточной аттестации в форме зачёта
Шкала для оценивания уровня освоения компетенций**

Зачет (собеседование)

| Шкалы оценивания | Критерии оценивания | Уровень освоения компетенций |
|------------------|---|------------------------------|
| «зачтено» | Обучающийся правильно ответил на теоретические вопросы. Показал отличные знания в рамках учебного материала. Правильно выполнил практические задания. Показал отличные умения и владения навыками применения полученных знаний. Ответил на все дополнительные вопросы | Высокий |
| | Обучающийся с небольшими неточностями ответил на теоретические вопросы. Показал хорошие знания в рамках учебного материала. Показал хорошие умения и владения навыками применения полученных знаний и умений | Базовый |
| | Обучающийся с существенными неточностями ответил на теоретические вопросы. Показал удовлетворительные знания в рамках учебного материала | Минимальный |
| «не зачтено» | Обучающийся при ответе на теоретические вопросы и при выполнении практических заданий продемонстрировал недостаточный уровень знаний. При ответах на дополнительные вопросы было допущено множество неправильных ответов | Компетенции не сформированы |

Зачет (сдача контрольных нормативов)

| Шкала оценивания | Критерий оценки | Уровень освоения компетенций |
|------------------|---|------------------------------|
| «зачтено» | Выполнил в течении семестра соответствующие контрольные нормативы на оценку «отлично» | Высокий |
| | Выполнил в течении семестра контрольные нормативы на оценку «хорошо» | Базовый |
| | Выполнил в течении семестра контрольные нормативы на оценку «удовлетворительно» | Минимальный |
| «не зачтено» | Невыполнение минимальных требований приведенных в таблице контрольных нормативов | Компетенции не сформированы |

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

Критерии и шкала оценивания контрольных нормативов

| Шкала оценивания | Критерий оценки |
|------------------|--|
| «зачтено» | Выполнение контрольного норматива на оценку не менее «удовлетворительно» |
| «не зачтено» | Невыполнение минимальных требований приведенных в таблице контрольных нормативов |

3 Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы

3.1 Таблица контрольных нормативов

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

| № п/п | Виды испытаний (тесты) | Юноши | | | Девушки | | |
|-------|---|---------------------|----------|-----------|---------------------|----------|-----------|
| | | «удовлетворительно» | «хорошо» | «отлично» | «удовлетворительно» | «хорошо» | «отлично» |
| 1 | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см) | 230 | 240 | 250 | 170 | 180 | 195 |
| 2 | Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз) | 10 | 12 | 15 | | | |
| 3 | Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (кол-во раз) | | | | 10 | 15 | 20 |
| 4 | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз) | 30 | 40 | 50 | 15 | 18 | 20 |
| 5 | Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 мин.) | 33 | 37 | 48 | 30 | 35 | 45 |
| 6 | Челночный бег 4×9 м, (с.) | 9,2 | 9,6 | 10,1 | | 10,2 | 11,0 |

3.2 Перечень теоретических вопросов к зачету (для оценки знаний)

1. История развития атлетической гимнастики в России
- 2.. Физические качества человека. Методы их развития.
3. Средства физической культуры и атлетической гимнастики для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (упражнения, комплексы, физкультурминутки, двигательная активность).
4. Основы и особенности базовых упражнений оздоровительной физической культуры и ее компонента атлетической гимнастики.
5. Влияние физических нагрузок на функциональное состояние.
6. Энергозатраты при занятиях различными видами оздоровительной физической культуры, средства повышения общей физической подготовленности.
7. Основы и особенности структуры занятий атлетической гимнастикой учитывая гендерные особенности, медицинскую группу здоровья.
8. Основы сбалансированного питания в обеспечении здорового уровня жизни (ЗОЖ).
9. Методы проведения оздоровительного занятия (метод круговой и интервальной тренировки, метод повторного упражнения).
10. Значение физической культуры в обеспечении оптимального уровня артериального давления, коррекции телосложения, развития деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной систем, обменных процессов и других.
11. Возрастные особенности развития силы и силовых способностей в зависимости от возраста.
12. Техника безопасности в тренажерном зале.

13. Составить комплекс упражнений для укрепления определенных мышечных групп и коррекции осанки, средства профилактики малоподвижного образа жизни.
14. Составить комплекс упражнений для развития силы, мышечных групп плечевого пояса и мышц груди.
15. Составить комплекс упражнений для развития силы мышц живота и спины.
16. Составить комплекс упражнений для развития координации движений и для развития гибкости.
17. Средства физической культуры, здорового образа жизни для повышения умственной и физической работоспособности.

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

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 |
|---|---|
| Сдача контрольных нормативов по физической подготовке | Выполнение контрольного норматива осуществляется на практическом занятии. Преподаватель на занятии, предшествующем занятию проведения норматива, доводит до обучающихся: наименование норматива, правила выполнения |

Для организации и проведения промежуточной аттестации составляются типовые контрольные задания необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы.

Перечень теоретических вопросов для проведения промежуточной аттестации обучающиеся получают в начале семестра через электронную информационно-образовательную среду ЗаБИЖТ ИрГУПС (личный кабинет обучающегося).

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

Промежуточная аттестация по дисциплине производится в форме зачета по расписанию экзаменационной сессии. Обучающийся обязан выполнить контрольные нормативы(упражнения) за весь период обучения.

Оценка выполнения контрольных упражнений (нормативов) по общей физической подготовке осуществляется в соответствии с таблицей описания процедур проведения контрольно-оценочных мероприятий, соответствующих рабочей программе дисциплины.

Шкала и критерии оценивания уровня сформированности компетенций в результате изучения дисциплины при проведении промежуточной аттестации в форме зачета по результатам текущего контроля

| Средняя оценка уровня сформированности компетенций по результатам текущего контроля | Шкала оценивания |
|---|------------------|
| Оценка не менее «удовлетворительно» и нет ни одной неудовлетворительной оценки по текущему контролю | «зачтено» |
| Оценка менее «удовлетворительно» или получена хотя бы одна неудовлетворительная оценка по текущему контролю | «не зачтено» |