

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  
приказ и.о. ректора  
от «07» июня 2021 г. № 79

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

Направление подготовки – 38.03.01 Экономика

Профиль подготовки – Финансы и кредит

Квалификация выпускника – бакалавр

Форма и срок обучения – 4 года очная форма

Кафедра-разработчик программы – Техносферная безопасность

Общая трудоемкость в з.е. –

Формы промежуточной аттестации в семестрах

Часов по учебному плану (УП) – 328

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

### **Очная форма обучения**

### **Распределение часов дисциплины по семестрам**

Семестр	2	3	4	5	6	Итого
Число недель в семестре	17	17	17	17	17	
Вид занятий	Часов по УП					Часов по УП
<b>Аудиторная контактная работа по видам учебных занятий</b>	<b>34</b>	<b>34</b>	<b>34</b>	<b>34</b>	<b>34</b>	<b>170</b>
– лекции						
– практические	34	34	34	34	34	170
– лабораторные						
<b>Самостоятельная работа</b>	<b>32</b>	<b>32</b>	<b>32</b>	<b>31</b>	<b>31</b>	<b>158</b>
Экзамен						
Зачет						
<b>Итого</b>	<b>66</b>	<b>66</b>	<b>66</b>	<b>65</b>	<b>65</b>	<b>328</b>

ЧИТА

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 – бакалавриат по направлению подготовки 38.03.01 Экономика, утвержденным приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 12.08.2020 г. № 954.

Программу составил:  
Старший преподаватель

А.В. Андреев

Рабочая программа рассмотрена и одобрена для использования в учебном процессе на заседании кафедры «Техносферная безопасность», протокол от «03» июня 2021 № 13.

Зав. кафедрой, к.п.н., доцент

Л.В. Виноградова

СОГЛАСОВАНО

Кафедра «Экономика и управление», протокол от «03» июня 2021 г. № 11.

Зав. кафедрой, к.э.н., доцент

О.Л. Быстрова

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

<b>2 МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОПОП</b>	
Блок/часть ОПОП	Блок 1. Дисциплины / Часть, формируемая участниками образовательных отношений
<b>2.1 Требования к предварительной подготовке обучающегося</b>	
1	Б1.О.05 Физическая культура и спорт
<b>2.2 Дисциплины и практики, для которых освоение данной дисциплины необходимо как предшествующее:</b>	
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><b>Знать:</b> 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><b>Уметь:</b> 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><b>Владеть:</b> 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><b>Знать:</b> 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><b>Уметь:</b> 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><b>Владеть:</b> 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><b>Знать:</b> теоретические основы производственной физической культуры, а также механизмы влияния физических упражнений на психо-эмоциональное состояние и профилактику травматизма на рабочем месте</p> <p><b>Уметь:</b> 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><b>Владеть:</b> методикой реализации принципов производственной физической культуры в трудовом коллективе и внутри отдельной организации</p>

#### 4 СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Код	Наименование разделов, тем и видов работы	Очная форма				*Код индикатора достижения компетенции	
		Семестр	Часы				
			Лек	Пр	Лаб		СР
<b>1.0</b>	<b>Раздел 1. Исторический обзор развития атлетической гимнастики</b>	<b>2</b>				<b>4</b>	<b>УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3</b>
1.1	Тема: Исторический обзор развития атлетической гимнастики	2				4	УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3
1.2	Тема: Характеристика атлетической гимнастики как вида спорта	2					УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3
<b>2.0</b>	<b>Раздел 2. Понятия, терминология в атлетической гимнастике</b>	<b>2</b>				<b>12</b>	<b>УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3</b>
2.1	Тема: Правила соревнований в основных видах силовых многоборий	2				4	УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3
2.2	Тема: Научно-методические основы, понятия и терминология в атлетической гимнастике	2				4	УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3
2.3	Тема: Предупреждение травматизма на занятиях по атлетической гимнастике	2				4	УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3
<b>3.0</b>	<b>Раздел 3. Научно-методические основы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности</b>	<b>2</b>				<b>16</b>	<b>УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3</b>
3.1	Тема: Основы обучения упражнениям атлетической гимнастики	2				4	УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3
3.2	Тема: Контроль и самоконтроль на занятиях атлетической гимнастики	2				4	УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3
3.3	Тема: Планирование тренировочного процесса по атлетической гимнастике	2				4	УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3
3.4	Тема: Интенсивность, объём и дозировка нагрузок в тренажерном зале	2				4	УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3
<b>4.0</b>	<b>Раздел 4. Техника выполнения и основы обучения упражнениям атлетической гимнастики</b>	<b>2</b>		<b>34</b>			<b>УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3</b>
4.1	Тема: Круговая тренировка для развития общей выносливости	2		6			УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3
4.2	Тема: Упражнения для мышц шеи и для дельтовидных мышц	2		4			УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3
4.3	Тема: Упражнения для мышц рук. Упражнения для мышц предплечья	2		6			УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3
4.4	Тема: Упражнения для грудных мышц. Упражнения для трапециевидных мышц	2		6			УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3
4.5	Тема: Упражнения для мышц спины и мышц живота	2		6			УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3
4.6	Тема: Упражнения для мышц ног и ягодичных мышц. Упражнения для мышц голени	2		6			УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3
	Форма промежуточной аттестации - зачёт	<b>2</b>					<b>УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3</b>
<b>5.0</b>	<b>Раздел 3. Научно-методические основы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности</b>	<b>3</b>				<b>16</b>	<b>УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3</b>
5.1	Тема: Основы обучения упражнениям атлетической гимнастики	3				4	УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3
5.2	Тема: Контроль и самоконтроль на занятиях атлетической гимнастики	3				4	УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3
5.3	Тема: Планирование тренировочного процесса по атлетической гимнастике	3				4	УК-7.1, УК-7.2,

4 СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ							
Код	Наименование разделов, тем и видов работы	Очная форма				*Код индикатора достижения компетенции	
		Семестр	Часы				
			Лек	Пр	Лаб		СР
						УК-7.3	
5.4	Тема: Интенсивность, объём и дозировка нагрузок в тренажерном зале	3				4	УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3
<b>6.0</b>	<b>Раздел 4. Техника выполнения и основы обучения упражнениям атлетической гимнастики</b>	<b>3</b>		<b>34</b>		<b>16</b>	<b>УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3</b>
6.1	Тема: Круговая тренировка для развития общей выносливости	3		6		4	УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3
6.2	Тема: Упражнения для мышц шеи и для дельтовидных мышц	3		4		4	УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3
6.3	Тема: Упражнения для мышц рук. Упражнения для мышц предплечья	3		6		2	УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3
6.4	Тема: Упражнения для грудных мышц. Упражнения для трапециевидных мышц	3		6		2	УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3
6.5	Тема: Упражнения для мышц спины и мышц живота	3		6		2	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	УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3
	Форма промежуточной аттестации - зачёт	<b>3</b>		-			<b>УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3</b>
<b>7.0</b>	<b>Раздел 3. Научно-методические основы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности</b>	<b>4</b>				<b>16</b>	<b>УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3</b>
7.1	Тема: Основы обучения упражнениям атлетической гимнастики	4				4	УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3
7.2	Тема: Контроль и самоконтроль на занятиях атлетической гимнастики	4				4	УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3
7.3	Тема: Планирование тренировочного процесса по атлетической гимнастике	4				4	УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3
7.4	Тема: Интенсивность, объём и дозировка нагрузок в тренажерном зале	4				4	УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3
<b>8.0</b>	<b>Раздел 4. Техника выполнения и основы обучения упражнениям атлетической гимнастики</b>	<b>4</b>		<b>34</b>		<b>16</b>	<b>УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3</b>
8.1	Тема: Круговая тренировка для развития общей выносливости	4		6		4	УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3
8.2	Тема: Упражнения для мышц шеи и для дельтовидных мышц	4		4		4	УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3
8.3	Тема: Упражнения для мышц рук. Упражнения для мышц предплечья	4		6		2	УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3
8.4	Тема: Упражнения для грудных мышц. Упражнения для трапециевидных мышц	4		6		2	УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3
8.5	Тема: Упражнения для мышц спины и мышц живота	4		6		2	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	УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3
	Форма промежуточной аттестации - зачёт	<b>4</b>		-			<b>УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3</b>
<b>9.0</b>	<b>Раздел 3. Научно-методические основы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности</b>	<b>5</b>				<b>16</b>	<b>УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3</b>
9.1	Тема: Основы обучения упражнениям атлетической гимнастики	5				4	УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3

#### 4 СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Код	Наименование разделов, тем и видов работы	Очная форма				*Код индикатора достижения компетенции	
		Семестр	Часы				
			Лек	Пр	Лаб		СР
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
<b>10.0</b>	<b>Раздел 4. Техника выполнения и основы обучения упражнениям атлетической гимнастики</b>	<b>5</b>		<b>34</b>		<b>15</b>	<b>УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3</b>
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 трапециевидных мышц	5		6		2	УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3
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	<b>5</b>					<b>УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3</b>
<b>11.0</b>	<b>Раздел 3. Научно-методические основы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности</b>	<b>6</b>				<b>16</b>	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
<b>12.0</b>	<b>Раздел 4. Техника выполнения и основы обучения упражнениям атлетической гимнастики</b>	<b>6</b>		<b>34</b>		<b>15</b>	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,У К-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,У К-7.2, УК-7.3
	Форма промежуточной аттестации – зачёт	<b>6</b>		-			<b>УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3</b>

**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: <a href="https://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=497151">https://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=497151</a> – 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: <a href="https://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=483844">https://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=483844</a> – 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: <a href="https://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=461367">https://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=461367</a> – 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: <a href="https://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=210945">https://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=210945</a> – 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]: <a href="https://zabizht.ru/cgi-bin/viewer.pl?book_id=27481.pdf">https://zabizht.ru/cgi-bin/viewer.pl?book_id=27481.pdf</a> (дата обращения 23.04.2024)	онлайн/ ЭИОС

**6.2 Ресурсы информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»**

6.2.1	АСУ Библиотека ЗаБИЖТ <a href="http://zabizht.ru">http://zabizht.ru</a>	
-------	---	--



6.2.2	ЭБС "Университетская библиотека Online" <a href="http://biblioclub.ru/">http://biblioclub.ru/</a>
<b>6.3 Программное обеспечение и информационные справочные системы</b>	
<b>6.3.1 Базовое программное обеспечение</b>	
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
<b>6.3.2 Специализированное программное обеспечение</b>	
6.3.2.1	Не предусмотрено
<b>6.3.3 Информационные справочные системы</b>	
6.3.3.1	Информационно-справочная система «Гарант»
<b>6.4 Правовые и нормативные документы</b>	
6.4.1	Не предусмотрено

<b>7 ОПИСАНИЕ МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЙ БАЗЫ, НЕОБХОДИМОЙ ДЛЯ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ПО ДИСЦИПЛИНЕ</b>	
1	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"><li>1. 100% посещения занятий по физической культуре и выполнения заданий преподавателя.</li><li>2. Сдача контрольных нормативов по определению физической подготовленности обучающихся (контрольные нормативы)</li></ol>
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*)
<b>2 семестр</b>				
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
<b>3 семестр</b>				
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
<b>4 семестр</b>				
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
<b>5 семестр</b>				
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
<b>6 семестр</b>				
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.

### **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 (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



#### **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

#### **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»