

ФЕДЕРАЛЬНОЕ АГЕНТСТВО ЖЕЛЕЗНОДОРОЖНОГО ТРАНСПОРТА

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

УТВЕРЖДЕНА  
приказом ректора  
от «31» мая 2024 г. № 425-1

**Б1.В.ДВ.01.05 Атлетическая гимнастика**

**рабочая программа дисциплины**

Специальность/направление подготовки – 27.03.02 Управление качеством

Специализация/профиль – Управление качеством в производственно-технологических системах

Квалификация выпускника – Бакалавр

Форма и срок обучения – очная форма 4 года

Кафедра-разработчик программы – Физическая культура и спорт

Общая трудоемкость в з.е. – 0

Часов по учебному плану (УП) – 328

Формы промежуточной аттестации

очная форма обучения:

зачет 2, 3, 4, 5, 6 семестр

**Очная форма обучения**

**Распределение часов дисциплины по семестрам**

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

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 – бакалавриат по направлению подготовки 27.03.02 Управление качеством, утвержденным Приказом Министерства науки и высшего образования Российской Федерации от 31.07.2020 № 869.

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 «21» мая 2024 г. № 10

Зав. кафедрой, к.п.н., доцент

А.А. Гладышева

СОГЛАСОВАНО

Кафедра «Управление качеством и инженерная графика», протокол от «21» мая 2024 г. № 10

Зав. кафедрой, к. т. н., доцент

Е.Д. Молчанова

| <b>1 ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ДИСЦИПЛИНЫ</b>   |   |
|---|---|
| <b>1.1 Цели дисциплины</b>  |   |
| 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  |
| <b>1.2 Задачи дисциплины</b>  |   |
| 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  |
| <b>1.3 Цель воспитания и задачи воспитательной работы в рамках дисциплины</b>   |   |
| Физическое воспитание и воспитание здорового образа жизни обучающихся   |   |
| Цель физического воспитания и воспитания здорового образа жизни – формирование знаний, установок, личностных ориентиров и норм поведения, обеспечивающих сохранение и укрепление физического и психического здоровья, как одного из ценностных составляющих, способствующих познавательному и эмоциональному развитию обучающегося, формирование физической культуры обучающегося как системного качества личности. |   |
| Цель достигается по мере решения в единстве следующих задач:  |   |
| – сохранение и укрепление здоровья обучающихся, содействие поддержанию высокой работоспособности студенческой 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  |   |

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

| <b>3 ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ, СООТНЕСЕННЫЕ С ТРЕБОВАНИЯМИ К РЕЗУЛЬТАТАМ ОСВОЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ</b>          |   |   |
|---|---|---|
| Код и наименование компетенции  | Код и наименование индикатора достижения компетенции  | Планируемые результаты обучения   |
| УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности | УК-7.1 Выбирает здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма | Знать: содержание основных компонентов здорового образа жизни и теоретические основы здоровьесбережения; методику контроля 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 |
|  | УК-7.3 Владеет рациональными способами профилактики профессиональных заболеваний, психофизического утомления в быту и профессиональной деятельности  | 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   |
|  |  | 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  | Семестр | Очная форма |    |     |    | *Код индикатора достижения компетенции |
|------------|---|---------|-------------|----|-----|----|--|
|            |   |         | Часы        |    |     |    |  |
|            |   |         | Лек         | Пр | Лаб | СР |  |
| <b>1.0</b> | <b>Раздел 1. Учебно-методический раздел.</b>  |         |             |    |     |    |  |
| 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 | УК-7.1<br>УК-7.2<br>УК-7.3             |
|            | Форма промежуточной аттестации – зачет  | 2       |             |    |     |    | УК-7.1<br>УК-7.2<br>УК-7.3             |
| <b>2.0</b> | <b>Раздел 2. Общеразвивающие упражнения.</b>  |         |             |    |     |    |  |
| 2.1        | Тема 2. Правила техники безопасности. Тренировка основных физических способностей. Упражнения,  | 3       |             | 34 |     | 32 | УК-7.1<br>УК-7.2                       |

#### 4 СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

| Код        | Наименование разделов, тем и видов работ  | Очная форма |      |     |     | *Код индикатора достижения компетенции |                            |
|------------|---|-------------|------|-----|-----|--|----------------------------|
|            |   | Семестр     | Часы |     |     |  |                            |
|            |   |             | Лек  | Пр  | Лаб |  | СР                         |
|            | направленные на развитие силы, выносливости, скорости, ловкости, гибкости. Развитие основных физических способностей  |             |      |     |     | УК-7.3                                 |                            |
|            | Форма промежуточной аттестации – зачет  | 3           |      |     |     | УК-7.1<br>УК-7.2<br>УК-7.3             |                            |
| <b>3.0</b> | <b>Раздел 3. Специальная физическая и техническая подготовка.</b>   |             |      |     |     |  |                            |
| 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                                     | УК-7.1<br>УК-7.2<br>УК-7.3 |
|            | Форма промежуточной аттестации – зачет  | 4           |      |     |     |  | УК-7.1<br>УК-7.2<br>УК-7.3 |
| <b>4.0</b> | <b>Раздел 4. Обучение технике атлетической гимнастики.</b>  |             |      |     |     |  |                            |
| 4.1        | Тема 4. Правила техники безопасности. Прикладные упражнения: на перекладине, на брусках. Обучение технике поднимания тяжестей. Обучение технике становой тяги, упражнений на тренажерах | 5           |      | 34  |     | 32                                     | УК-7.1<br>УК-7.2<br>УК-7.3 |
|            | Форма промежуточной аттестации – зачет  | 5           |      |     |     |  | УК-7.1<br>УК-7.2<br>УК-7.3 |
| <b>5.0</b> | <b>Раздел 5. Профессионально-прикладная физическая подготовка.</b>  |             |      |     |     |  |                            |
| 5.1        | Тема 5. Правила техники безопасности. Тренировка основных физических способностей. Упражнения, направленные на Самоконтроль и организация самостоятельных тренировочных занятий         | 6           |      | 34  |     | 30                                     | УК-7.1<br>УК-7.2<br>УК-7.3 |
|            | Форма промежуточной аттестации – зачет  | 6           |      |     |     |  | УК-7.1<br>УК-7.2<br>УК-7.3 |
|            | Итого часов (без учёта часов на промежуточную аттестацию)   |             |      | 170 |     | 158                                    |                            |

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

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

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

##### 6.1 Учебная литература

##### 6.1.1 Основная литература

|         | Библиографическое описание  | Кол-во экз. в библиотеке/ онлайн |
|---------|---|----------------------------------|
| 6.1.1.1 | 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: <a href="https://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=330602">https://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=330602</a> (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: <a href="https://e.lanbook.com/book/175599">https://e.lanbook.com/book/175599</a> (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: <a href="https://urait.ru/bcode/543132">https://urait.ru/bcode/543132</a> (дата обращения: 22.04.2024). — Текст : электронный.   | Онлайн                          |
| <b>6.1.3 Учебно-методические разработки (в т. ч. для самостоятельной работы обучающихся)</b> |   |                                 |
|  | Библиографическое описание  | Кол-во экз. в библиотеке/онлайн |
| 6.1.3.1  | Гладышев А.А. Методические указания по изучению дисциплины Б1.В.ДВ.01.05 Атлетическая гимнастика по направлению подготовки 27.03.02 УПРАВЛЕНИЕ КАЧЕСТВОМ, профиль: Управление качеством в производственно-технологических системах / А.А. Гладышев; ИрГУПС. – Иркутск: ИрГУПС, 2023. – 16 с. - Текст: электронный. - URL: <a href="https://www.irgups.ru/eis/for_site/umkd_files/mu_48869_1492_2024_1_signed.pdf">https://www.irgups.ru/eis/for_site/umkd_files/mu_48869_1492_2024_1_signed.pdf</a> | Онлайн                          |
| <b>6.2 Ресурсы информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»</b>                        |   |                                 |
| 6.2.1  | Электронно-библиотечная система «Издательство Лань», <a href="https://e.lanbook.com/">https://e.lanbook.com/</a>  |                                 |
| 6.2.2  | Электронно-библиотечная система «Образовательная платформа ЮРАЙТ», <a href="https://urait.ru/">https://urait.ru/</a>  |                                 |
| 6.2.3  | Электронно-библиотечная система «Университетская библиотека онлайн», <a href="https://biblioclub.ru/">https://biblioclub.ru/</a>  |                                 |
| <b>6.3 Программное обеспечение и информационные справочные системы</b>                       |   |                                 |
| <b>6.3.1 Базовое программное обеспечение</b>   |   |                                 |
| <b>6.3.2 Специализированное программное обеспечение</b>                                      |   |                                 |
| 6.3.2.1  | Не предусмотрено  |                                 |
| <b>6.3.3 Информационные справочные системы</b>   |   |                                 |
| 6.3.3.1  | Не предусмотрены  |                                 |
| <b>6.4 Правовые и нормативные документы</b>  |   |                                 |
| 6.4.1  | Не предусмотрены  |                                 |

## 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:<br>– читальные залы;<br>– учебные залы вычислительной техники А-401, А-509, А-513, А-516, Д-501, Д-503, Д-505, Д-507;<br>– 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   | <p>Практическое занятие – вид аудиторных учебных занятий, целенаправленная форма организации учебного процесса, при реализации которой обучающиеся по заданию и под руководством преподавателя выполняют практические задания. Практические задания направлены на углубление научно-теоретических знаний и овладение определенными методами работы, в процессе которых вырабатываются умения и навыки выполнения тех или иных учебных действий в данной сфере науки. Практические занятия развивают научное мышление и речь, позволяют проверить знания обучающихся, выступают как средства оперативной обратной связи; цель практических занятий – углублять, расширять, детализировать знания, полученные на лекции, в обобщенной форме и содействовать выработке навыков профессиональной деятельности.</p> <p>На практических занятиях подробно рассматриваются основные вопросы дисциплины, разбираются основные типы задач. К каждому практическому занятию следует заранее самостоятельно выполнить домашнее задание и выучить лекционный материал к следующей теме. Систематическое выполнение домашних заданий обязательно и является важным фактором, способствующим успешному усвоению дисциплины</p>   |
| Самостоятельная работа   | <p>Обучение по дисциплине «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 удастся, то в обязательном порядке необходимо посетить консультацию преподавателя, ведущего практические занятия, и/или консультацию лектора.</p> <p>Домашние задания, индивидуальные домашние задания и другие работы, предусмотренные рабочей программой дисциплины должны быть выполнены обучающимся в установленные преподавателем сроки в соответствии с требованиями к оформлению текстовой и графической документации, сформулированным в Положении «Требования к оформлению текстовой и графической документации. Нормоконтроль»</p> |
| 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*)                  |
|------------------|--|---|---------------------------------------|---|
| <b>2 семестр</b> |  |   |                                       |   |
| <b>1.0</b>       | <b>Раздел 1. Учебно-методический раздел</b>                      |   |                                       |   |
| 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<br>УК-7.2<br>УК-7.3            | Контрольные упражнения (испытания)<br>Творческое задание (письменно)  |
|                  | Промежуточная аттестация   | Все разделы   | УК-7.1<br>УК-7.2<br>УК-7.3            | Зачет (собеседование)<br>Зачет - тестирование (контрольные испытания) |
| <b>3 семестр</b> |  |   |                                       |   |
| <b>2.0</b>       | <b>Раздел 2. Общеразвивающие упражнения</b>                      |   |                                       |   |
| 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<br>УК-7.2<br>УК-7.3            | Контрольные нормативы (испытания)<br>Творческое задание (письменно)   |
|                  | Промежуточная аттестация   | Все разделы   | УК-7.1<br>УК-7.2<br>УК-7.3            | Зачет (собеседование)<br>Зачет - тестирование (контрольные испытания) |
| <b>4 семестр</b> |  |   |                                       |   |
| <b>3.0</b>       | <b>Раздел 3. Специальная физическая и техническая подготовка</b> |   |                                       |   |
| 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<br>УК-7.2<br>УК-7.3            | Дневник самоконтроля (письменно)<br>Творческое задание (письменно)    |
|                  | Промежуточная аттестация   | Все разделы   | УК-7.1<br>УК-7.2<br>УК-7.3            | Зачет (собеседование)<br>Зачет - тестирование (контрольные испытания) |
| <b>5 семестр</b> |  |   |                                       |   |
| <b>4.0</b>       | <b>Раздел 4. Обучение технике атлетической гимнастики</b>        |   |                                       |   |
| 4.1              | Текущий контроль   | Тема 4. Правила техники безопасности. Прикладные упражнения: на перекладине, на брусках. Обучение технике поднимания тяжестей. Обучение технике становой тяги, упражнений на тренажёрах                             | УК-7.1<br>УК-7.2<br>УК-7.3            | Контрольные нормативы (испытания)<br>Творческое задание (письменно)   |

|                  |   |   |                            |  |
|------------------|---|---|----------------------------|--|
|                  | Промежуточная аттестация  | Все разделы   | УК-7.1<br>УК-7.2<br>УК-7.3 | Зачет (собеседование)<br>Зачет - тестирование<br>(контрольные испытания) |
| <b>6 семестр</b> |   |   |                            |  |
| <b>5.0</b>       | <b>Раздел 5. Профессионально-прикладная физическая подготовка</b> |   |                            |  |
| 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<br>УК-7.2<br>УК-7.3 | Дневник самоконтроля (письменно)<br>Творческое задание (письменно)       |
|                  | Промежуточная аттестация  | Все разделы   | УК-7.1<br>УК-7.2<br>УК-7.3 | Зачет (собеседование)<br>Зачет - тестирование<br>(контрольные испытания) |

\*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.<br>Может быть использовано для оценки знаний, навыков и (или) опыта деятельности обучающихся | Темы творческих заданий  |
| 2 | Контрольные нормативы (испытания)  | Средство, позволяющее количественно оценить умения и навыки обучающихся в совершенствовании основных физических качеств  | Контрольные нормативы (задания для оценки физической подготовленности) |
| 3 | Контрольные упражнения (испытания) | Средство, позволяющее качественно оценить умения и навыки, используемые в процессе специальной двигательной активности   | Контрольные упражнения (испытания для оценки специальной физической)   |

|   |                      |  |   |
|---|----------------------|--|---|
|   |                      |  | подготовленности)   |
| 4 | Дневник самоконтроля | Дидактический комплекс, предназначенный для самостоятельной работы обучающегося и позволяющий оценивать его уровень физического развития и физической подготовленности | Дневник самоконтроля (задания для выполнения дневника самоконтроля) |

### Промежуточная аттестация

| № | Наименование оценочного средства               | Краткая характеристика оценочного средства  | Представление оценочного средства в ФОС                         |
|---|--|---|---|
| 1 | Зачет  | Средство, позволяющее оценить знания, умения, навыков и (или) опыта деятельности обучающегося по дисциплине.<br>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.<br>Может быть использовано для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности обучающихся | Фонд тестовых заданий   |

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

| Шкала оценивания | Критерии оценивания  | Уровень освоения компетенции |
|------------------|--|------------------------------|
| «зачтено»        | Обучающийся правильно ответил на теоретические вопросы. Показал отличные знания в рамках учебного материала. Правильно выполнил практические задания. Показал отличные умения и владения навыками применения полученных знаний и умений при решении задач в рамках учебного материала. Ответил на все дополнительные вопросы   | Высокий                      |
|                  | Обучающийся с небольшими неточностями ответил на теоретические вопросы. Показал хорошие знания в рамках учебного материала. С небольшими неточностями выполнил практические задания. Показал хорошие умения и владения навыками применения полученных знаний и умений при решении задач в рамках учебного материала. Ответил на большинство дополнительных вопросов  | Базовый                      |
|                  | Обучающийся с существенными неточностями ответил на теоретические вопросы. Показал удовлетворительные знания в рамках учебного материала. С существенными неточностями выполнил практические задания. Показал удовлетворительные умения и владения навыками применения полученных знаний и умений при решении задач в рамках учебного материала. Допустил много неточностей при ответе на дополнительные вопросы | Минимальный                  |
| «не зачтено»     | Обучающийся при ответе на теоретические вопросы и при выполнении практических заданий продемонстрировал недостаточный уровень знаний и умений при решении задач в рамках учебного материала. При ответах на дополнительные вопросы было допущено множество неправильных ответов  | Компетенция не сформирована  |

### Тест – промежуточная аттестация в форме зачета

| Шкала оценивания | Критерии оценивания   |
|------------------|---|
| «зачтено»        | Обучающийся верно ответил на 70 % и более тестовых заданий при прохождении тестирования |
| «не зачтено»     | Обучающийся верно ответил на 69 % и менее тестовых заданий при прохождении тестирования |

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

#### Творческое задание

| Шкалы оценивания | Критерии оценивания   |
|------------------|---|
| «зачтено»        | Представленная работа демонстрирует точное понимание задания и полное ему соответствие. В работе приводятся конкретные факты и примеры.<br>Материал изложен логично. Работа и форма её представления является авторской, выполнена самостоятельно и содержит большое число оригинальных, изобретательных примеров.<br>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.<br>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.<br>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. Усилив 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 стойке» («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**

«Подъем 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 голени;
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 вперед, 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<br>1<br>(дата) | Неделя<br>2<br>(дата) | Неделя<br>3<br>(дата) | Неделя<br>4<br>(дата) | Неделя<br>5<br>(дата) | Неделя<br>6<br>(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+-<br>7,3 | 40,3+-<br>7,3 | 40,3+-<br>7,3 | 40,3+-<br>7,3 | 40,3+-<br>7,3 | 40,3+-<br>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<br>1<br>(дата) | Неделя<br>2<br>(дата) | Неделя<br>3<br>(дата) | Неделя<br>4<br>(дата) | Неделя<br>5<br>(дата) | Неделя<br>6<br>(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) Общепедагогические 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 её воспитания.

24) Скоростные способности и основы методики их воспитания.

25) Выносливость и методика её воспитания.

26) Гибкость и методика её развития.

27) Ловкость и методика её 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.