

ФЕДЕРАЛЬНОЕ АГЕНТСТВО ЖЕЛЕЗНОДОРОЖНОГО ТРАНСПОРТА

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования

«Иркутский государственный университет путей сообщения»

**Красноярский институт железнодорожного транспорта**

– филиал Федерального государственного бюджетного образовательного учреждения  
высшего образования «Иркутский государственный университет путей сообщения»  
(КрИЖТ ИрГУПС)

УТВЕРЖДЕНА

приказ ректора

от «02» июня 2023 г. № 426-1

**Б1.В.ДВ.01.01 Общая физическая подготовка**  
**рабочая программа дисциплины**

Направление подготовки – 23.03.01 Технология транспортных процессов

Профиль – Организация перевозок и управление на транспорте (железнодорожный транспорт)

Квалификация выпускника – бакалавр

Форма и срок обучения – 5 лет заочная форма

Кафедра-разработчик программы – Управление персоналом

Общая трудоемкость в з.е. – 0

Формы промежуточной аттестации в семестрах

Часов по учебному плану (УП) – 328

заочная форма обучения: зачет 1

Заочная форма обучения	Распределение часов дисциплины по курсам	
	Курс	Итого
Вид занятий	1	Итого
	Часов по УП	Часов по УП
<b>Аудиторная контактная работа по видам учебных занятий</b>		
– лекции		
– практические (семинарские)		
<b>Самостоятельная работа</b>	<b>324</b>	<b>324</b>
<b>Зачет</b>	<b>4</b>	<b>4</b>
<b>Итого</b>	<b>328</b>	<b>328</b>

КРАСНОЯРСК

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 23.03.01 Технология транспортных процессов (уровень бакалавриата), утверждённым приказом Минобрнауки России от 07 августа 2020 года № 911.

Программу составил:  
Ст. преподаватель

С.М. Кончакова

Рабочая программа рассмотрена и одобрена для использования в учебном процессе на заседании кафедры «Управление персоналом», протокол от «11» мая 2023 г. № 9.

Заведующий кафедрой, канд. техн. наук, доцент

В.О. Колмаков

СОГЛАСОВАНО

Кафедра «Эксплуатация железных дорог», протокол от «26» апреля 2023 г. № 10.

И.о. зав. кафедрой, канд. техн. наук, доцент

М.В. Фуфачева

<b>1 ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	
<b>1.1 Цель дисциплины</b>	
1	формирование компетентности в сфере физической культуры, ориентированной на развитие личности студента и способности использовать средства и методы физической культуры и спорта для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности
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 стойкий интерес к избранным видам двигательной активности
4	выявить предрасположенности к тем или иным видам спорта
5	воспитывать дисциплинированность, доброжелательное отношение к товарищам, честность, отзывчивость, смелость средствами физической культуры
6	содействовать развитию психофизических способностей в ходе двигательной деятельности
7	формировать навык сохранения правильной осанки
8	достичь гармоничного развития мускулатуры тела и соответствующей силы мышц
9	содействовать в формировании целостного представления об укреплении здоровья на основе знаний методики общей физической подготовки
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 – 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 молодежи;	
– 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>	
<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 изучение данной дисциплины необходимо как предшествующее</b>	
1	Б1.В.ДВ.01.02 Спортивные игры
2	Б1.В.ДВ.01.03 Легкая атлетика
3	Б1.В.ДВ.01.04 Фитнес-аэробика
4	Б1.В.ДВ.01.05 Атлетическая гимнастика
5	Б1.В.ДВ.01.06 Оздоровительная физическая культура
6	Б3.01(Д) Подготовка к процедуре защиты выпускной квалификационной работы
7	Б3.02(Д) Защита 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	УК-7.1. Выбирает здоровье	Знать: содержание основных компонентов здорового

<p>Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности</p>	<p>сберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма</p>	<p>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</p>
	<p>УК-7.2. Планирует свое рабочее и свободное время с учетом достаточной физической активности, оптимально подбирает средства и методы физической культуры для обеспечения должной работоспособности</p>	<p>Знать: особенности дозирования физических нагрузок с учётом возраста, пола и уровня физического развития занимающегося          Уметь: творчески применить личный опыт использования физкультурно-оздоровительной деятельности в достижении жизненных и профессиональных целей; понимать роль и способы воздействия физических нагрузок на организм занимающихся, чтобы грамотно, с физиологической точки зрения, управлять собственным процессом укрепления здоровья; построить как тренировочное занятие, так и составить программу тренировок для организации тренировочного процесса по избранному виду двигательной активности          Владеть: навыками прогнозирования срочной и долговременной адаптации морфологических и функциональных показателей в динамике тренировочного процесса; широким набором методов и средств физической культуры и спорта для собственного физического развития, коррекции здоровья и восстановления работоспособности</p>
	<p>УК-7.3. Владеет рациональными способами профилактики профессиональных заболеваний, психофизического утомления в быту и профессиональной деятельности</p>	<p>Знать: теоретические основы производственной физической культуры, а также механизмы влияния физических упражнений на 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</p>

#### 4 СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Код	Наименование разделов, тем и видов работы	Заочная форма				*Код индикатора достижения компетенции	
		Курс /сессия	Часы				
			Лек	Пр	Лаб		СР
<b>1.0</b>	<b>Раздел 1 Учебно-методический раздел</b>						
1.1	Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека.	1/1				36	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3
<b>2.0</b>	<b>Раздел 2 Общеразвивающие упражнения</b>						
2.1	Обучение общеразвивающим комплексам	1/1				30	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3
2.2	Совершенствование общеразвивающих комплексов	1/1				30	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3
<b>3.0</b>	<b>Раздел 3 Специальная физическая и техническая подготовка</b>						
3.1	Специальная физическая и техническая подготовка	1/1				30	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3
3.2	Совершенствование специальной физической и технической подготовки	1/1				30	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3
<b>4.0</b>	<b>Раздел 4 Обучение технике прикладных упражнений</b>						
4.1	Обучение технике прикладных упражнений	1/1				30	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3
4.2	Совершенствование техники прикладных упражнений	1/1				30	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3
<b>5.0</b>	<b>Раздел 5 Профессионально-прикладная физическая подготовка</b>						
5.1	Профессионально-прикладная физическая подготовка обучающихся	1/1				30	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3
5.2	Профессионально-прикладная физическая подготовка	1/1				30	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3
5.3	Совершенствование профессионально-прикладной физической подготовки	1/1				30	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3
	Выполнение контрольной работы					20	
	Зачет					4	
	Итого					324	

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

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

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

**6.1 Учебная литература**

**6.1.1 Основная литература**

	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год издания	Кол-во экз. в библиотеке/ 100% онлайн
6.1.1.1	Муллер А.Б., Дядичкина Н.С., Богащенко Ю.А. [и др.]	Физическая культура: учебник и практикум для вузов [Электронный ресурс] - <a href="https://urait.ru/bcode/449973">https://urait.ru/bcode/449973</a>	Москва : Юрайт, 2020	100% онлайн
6.1.1.2	Захарова Л.В., Люлина Н.В., Кудрявцев М.Д. и др.	Физическая культура : учебник [Электронный ресурс] - <a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=497151">http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=497151</a>	Красноярск : СФУ, 2017.	100% онлайн

**6.1.2 Дополнительная литература**

	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год издания	Кол-во экз. в библиотеке/ 100% онлайн
6.1.2.1	Евсеев Ю.И.	Физическая культура : учебное пособие– 9 изд. – (Высшее образование) [Электронный ресурс] - <a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=271591">http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=271591</a>	Ростов на Дону, 2014	100% онлайн
6.1.2.2	Гелецкая Л. Н. [и др.]	Физическая культура студентов специального учебного отделения : учеб. пособие для ВУЗов. [Электронный ресурс] - <a href="https://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=364606">https://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=364606</a>	Красноярск : Сибирский федеральный ун-т, 2014	100% онлайн
6.1.2.3	Усаков В.И.	Студенту о здоровье и физическом воспитании : учебное пособие [Электронный ресурс] - <a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=441285">http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=441285</a>	Москва ; Берлин : Директ-Медиа, 2016.	100% онлайн
6.1.2.4	Врублевский Е. П.	Легкая атлетика. Основы знаний (в вопросах и ответах): учебное пособие. [Электронный ресурс] - <a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book_red&amp;id=459995&amp;sr=1">http://biblioclub.ru/index.php?page=book_red&amp;id=459995&amp;sr=1</a>	М. : Спорт, 2016	100% онлайн

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

	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год издания	Кол-во экз. в библиотеке/ 100% онлайн
6.1.3.1	Чикуров А.И., Антошин М.В., Федоров В.И.	Физическая культура: (Лекционный курс) : Учебно-методическое пособие. [Электронный ресурс] <a href="http://irbis.krsk.irkups.ru/web_ft/index.php?C21COM=S&amp;S21COLORTERMS=1&amp;P21DBN=IBIS&amp;I21DBN=IBIS_FULLTEXT&amp;LNG=&amp;Z21ID=8965&amp;S21FMT=briefHTML_ft&amp;USES21ALL=1&amp;S21ALL=%3C%2E%3E%3D796%2F799%2F%D0%A7%2D60%2D865791%3C%2E%3E&amp;FT_PREFIX=KT=&amp;SEARCH_STRING=&amp;S21STN=1&amp;S21REF=10&amp;S21CNR=5&amp;auto_open=4">http://irbis.krsk.irkups.ru/web_ft/index.php?C21COM=S&amp;S21COLORTERMS=1&amp;P21DBN=IBIS&amp;I21DBN=IBIS_FULLTEXT&amp;LNG=&amp;Z21ID=8965&amp;S21FMT=briefHTML_ft&amp;USES21ALL=1&amp;S21ALL=%3C%2E%3E%3D796%2F799%2F%D0%A7%2D60%2D865791%3C%2E%3E&amp;FT_PREFIX=KT=&amp;SEARCH_STRING=&amp;S21STN=1&amp;S21REF=10&amp;S21CNR=5&amp;auto_open=4</a>	Красноярск : КрИЖТ ИрГУПС, 2013	100 % онлайн
6.1.3.2	Кончакова С.М.	Общая физическая подготовка [Электронный ресурс]: методические материалы и указания по изучению дисциплины для обучающихся направления подготовки 23.03.01 «Технология транспортных процессов»	Красноярск : КрИЖТ ИрГУПС, 2023	100 % онлайн

		<a href="http://irbis.krsk.irkups.ru/web_ft/index.php?C21COM=S&amp;S21COLORTERMS=1&amp;P21DBN=IBIS&amp;I21DBN=IBIS_FULLTEXT&amp;LNG=&amp;Z21ID=2506662994&amp;S21FMT=briefHTML_ft&amp;USES21ALL=1&amp;S21ALL=%3C%2E%3EI%3D796%2F%D0%9A%2065%2D944050525%3C%2E%3E&amp;FT_PREFIX=KT=&amp;SEARCH_STRING=&amp;S21STN=1&amp;S21REF=10&amp;S21CNR=5&amp;auto_open=4">http://irbis.krsk.irkups.ru/web_ft/index.php?C21COM=S&amp;S21COLORTERMS=1&amp;P21DBN=IBIS&amp;I21DBN=IBIS_FULLTEXT&amp;LNG=&amp;Z21ID=2506662994&amp;S21FMT=briefHTML_ft&amp;USES21ALL=1&amp;S21ALL=%3C%2E%3EI%3D796%2F%D0%9A%2065%2D944050525%3C%2E%3E&amp;FT_PREFIX=KT=&amp;SEARCH_STRING=&amp;S21STN=1&amp;S21REF=10&amp;S21CNR=5&amp;auto_open=4</a>		
<b>6.2 Ресурсы информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»</b>				
6.2.1	Библиотека КрИЖТ ИрГУПС : [сайт] / Красноярский институт железнодорожного транспорта – филиал ИрГУПС. – Красноярск. – URL: <a href="http://irbis.krsk.irkups.ru/">http://irbis.krsk.irkups.ru/</a> . – Режим доступа: после авторизации. – Текст : электронный.			
6.2.2	Электронная библиотека «УМЦ ЖДТ» : электронно-библиотечная система : сайт / ФГБУ ДПО «Учебно-методический центр по образованию на железнодорожном транспорте». – Москва, 2013 – 2024. – URL: <a href="http://umczdt.ru/books/">http://umczdt.ru/books/</a> . – Режим доступа: по подписке. – Текст : электронный.			
6.2.3	Znanium : электронно-библиотечная система : сайт / ООО «ЗНАНИУМ». – Москва, 2011 – 2024. – URL: <a href="http://znanium.ru">http://znanium.ru</a> . – Режим доступа: по подписке. – Текст : электронный.			
6.2.4	Образовательная платформа Юрайт : электронная библиотека : сайт / ООО «Электронное издательство Юрайт». – Москва, 2020. – URL: <a href="https://urait.ru/">https://urait.ru/</a> . – Режим доступа: по подписке. – Текст : электронный.			
6.2.5	Университетская библиотека онлайн : электронно-библиотечная система : сайт / ООО «Директ-Медиа». – Москва, 2001 – 2024. – URL: <a href="https://biblioclub.ru/">https://biblioclub.ru/</a> . – Режим доступа: по подписке. – Текст : электронный.			
6.2.6	Красноярский институт железнодорожного транспорта : [электронная информационно-образовательная среда] / Красноярский институт железнодорожного транспорта. – Красноярск. – URL: <a href="http://sdo1.krsk.irkups.ru/">http://sdo1.krsk.irkups.ru/</a> . – Текст : электронный.			
6.2.7	Национальная электронная библиотека : федеральный проект : сайт / Министерство Культуры РФ. – Москва, 2014 – 2024. – URL: <a href="https://rusneb.ru/">https://rusneb.ru/</a> . – Режим доступа: по подписке. – Текст : электронный.			
6.2.8	Российские железные дороги : официальный сайт / ОАО «РЖД». – Москва, 2003 – 2024. – URL: <a href="https://company.rzd.ru/">https://company.rzd.ru/</a> . – Текст : электронный.			
6.2.9	Красноярский центр научно-технической информации и библиотек (КрЦНТИБ) : сайт. – Красноярск. – URL: <a href="http://denti.krw.rzd">http://denti.krw.rzd</a> . – Режим доступа: из локальной сети вуза. – Текст : электронный.			
<b>6.3 Программное обеспечение и информационные справочные системы</b>				
<b>6.3.1 Базовое программное обеспечение</b>				
6.3.1.1	Microsoft Windows Vista Business Russian, авторизационный номер лицензиата 64787976ZZS1011, номер лицензии 44799789. Microsoft Office Standard 2013 Russian OLP NL Academic Edition (дог №2 от 29.05.2014 – 100 лицензий; дог №0319100020315000013-00 от 07.12.2015 – 87 лицензий).			
<b>6.3.2 Специализированное программное обеспечение</b>				
6.3.2.1	Не используется			
<b>6.3.3 Информационные справочные системы</b>				
6.3.3.1	Гарант : справочно-правовая система : база данных / ООО «ИПО «ГАРАНТ». – Режим доступа: из локальной сети вуза. – Текст : электронный.			
6.3.3.2	Автоматизированная система правовой информации на железнодорожном транспорте (БД АСПИЖТ) : сайт КонсультантПлюс / АО НИИАС. – Режим доступа: из локальной сети вуза. – Текст : электронный.			
<b>6.4 Правовые и нормативные документы</b>				
6.4.1	Не используется			
<b>7 ОПИСАНИЕ МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЙ БАЗЫ, НЕОБХОДИМОЙ ДЛЯ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРОЦЕССА ПО ДИСЦИПЛИНЕ</b>				
1	Корпуса А, Л, Т, Н КрИЖТ ИрГУПС находятся по адресу г. Красноярск, ул. Новая Заря, д. 2 И. Лыжная база находится по адресу г. Красноярск, ул. Ленинградская, д.58.			
2	Учебные аудитории для проведения занятий лекционного типа, занятий семинарского типа, курсового проектирования (выполнения курсовых проектов, работ), групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации, укомплектованные специализированной мебелью и техническими средствами обучения (ноутбук, проектор, экран), служащими для представления учебной информации большой аудитории. Для проведения занятий лекционного типа имеются учебно-наглядные пособия (презентации, плакаты, таблицы), обеспечивающие тематические иллюстрации содержания дисциплины.			

3	<p>Помещения для самостоятельной работы обучающихся оснащены компьютерной техникой, подключенной к информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», и обеспечены доступом в электронную информационно-образовательную среду КриЖТ ИрГУПС.</p> <p>Помещения для самостоятельной работы обучающихся:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– читальный зал библиотеки;</li> <li>– компьютерные классы А-224, А-409, А-414, Л-203, Л-204, Л-214, Л-404, Л-410, Н-204, Н-207, Т-46, Т-5.</li> </ul>
---	---

<b>8 МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮДИСЦИПЛИНЫ</b>	
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 занятия направлены на овладение обучающимися методами физкультурно-спортивной деятельности для достижения учебных, профессиональных и жизненных целей личности. В процессе которых вырабатываются умения и навыки выполнения тех или иных учебных действий в данной сфере науки. Практические занятия имеют своей целью формирование у студентов компетенции, связанной с пониманием и правильным использованием методов для повышения адаптационных резервов организма и для последующего применения полученных методических знаний, навыков и умений в интересах обеспечения активной и конкурентоспособной профессиональной деятельности.</p> <p>Цель практических занятий – углублять, расширять, детализировать знания, полученные на лекции, в обобщенной форме и содействовать выработке навыков профессиональной деятельности.</p>
Самостоятельная работа	<p>Обучение по дисциплине «Общая физическая подготовка» предусматривает активную самостоятельную работу обучающегося. На самостоятельную работу отводится 158 час по очной форме обучения и 324 часа по заочной форме. В разделе 4 рабочей программы, который называется «Структура и содержание дисциплины», все часы самостоятельной работы расписаны по темам, а также указана необходимая учебная литература: обучающийся изучает учебный материал. 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>ИДЗ должно быть выполнены обучающимся в установленные преподавателем сроки.</p> <p><b>Обучающемуся заочной формы обучения.</b></p> <p>Обучающийся заочной формы обучения выполняет 1 контрольную работу (КР). Номер варианта контрольной работы соответствует последней цифре учебного номера (шифра) обучающегося. Контрольная работа должны быть выполнены обучающимся в установленные преподавателем сроки в соответствии с требованиями к оформлению КР (текстовой и графической частей), сформулированным в Положении «Требования к оформлению текстовой и графической документации. Нормоконтроль».</p> <p>Перед выполнением контрольной работы обучающийся должен изучить теоретический материал и разобрать решения типовых задач, которые приводятся в пособиях. Работу необходимо выполнять аккуратно, любыми чернилами, кроме красных или оформлять в электронном виде. При выполнении работы обязательно должны быть подробные вычисления и четкие пояснения к решению задач. Решение задач необходимо приводить в той же последовательности, в какой они даны в задании с соответствующим номером, условие задачи должно быть полностью переписано перед ее решением. Решение каждой задачи должно заканчиваться словом «ответ», если задача его предусматривает.</p> <p><b>Обучающийся заочной формы обучения выполняет:</b></p> <p>КР «Общая физическая подготовка». Задания размещены в электронной информационно-образовательной среде КриЖТ ИрГУПС, доступной обучающемуся через его личный кабинет</p>
<p>Комплекс учебно-методических материалов по всем видам учебной деятельности, предусмотренным рабочей программой дисциплины, размещен в электронной информационно-образовательной среде КриЖТ ИрГУПС, доступной обучающемуся через его личный кабинет</p>	



**Приложение 1 к рабочей программе по дисциплине  
Б1.В.ДВ.01.01 Общая физическая подготовка**

**ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ**

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

**Б1.В.ДВ.01.01 Общая физическая подготовка**

## 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 КрИЖТ 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 «Общая физическая подготовка» участвует в формировании компетенций:

УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

### Программа контрольно-оценочных мероприятий заочная форма обучения

№	Неделя	Наименование контрольно-оценочного мероприятия	Объект контроля (понятие/тем/раздел и т.д. дисциплины)	Код индикатора достижения компетенции	Наименование оценочного средства (форма проведения*)
<b>Курс 1, летняя сессия</b>					
1		Текущий контроль	Разделы 1-5	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Тестирование по дисциплине (компьютерные технологии) Контрольная работа
2		Форма промежуточной аттестации - зачет	Разделы 1-5	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Собеседование (устно)

## 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» и четырехбалльная шкала («отлично», «хорошо», «удовлетворительно», «неудовлетворительно»).

Перечень оценочных средств, используемых для оценивания компетенций, а также краткая характеристика этих средств приведены в таблице

№	Наименование оценочного средства	Краткая характеристика оценочного средства	Представление оценочного средства в ФОС
1	Тестирование	Система стандартизированных заданий, позволяющая автоматизировать процедуру измерения уровня знаний и умений обучающегося. Может быть использовано для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности обучающихся	Типовые тестовые задания
2	Контрольная работа	Средство проверки умений применять полученные знания для выполнения упражнений и заданий определенного типа по теме или разделу дисциплины. Может быть использовано для оценки знаний, умений, обучающихся	Комплекты контрольных заданий по темам дисциплины (не менее двух вариантов)
3	Зачет	Средство, позволяющее оценить знания, умения и владения обучающегося по дисциплине. Рекомендуется для оценки знаний, умений и владений навыками обучающихся	Комплект теоретических вопросов к зачету и результаты контрольных нормативов по темам

Критерии и шкалы оценивания компетенций в результате изучения дисциплины при проведении *промежуточной аттестации* в форме зачета, а также шкала для оценивания уровня освоения компетенций

Шкалы оценивания	Критерии оценивания	Уровень освоения компетенций
«зачтено»	Обучающийся правильно ответил на теоретические вопросы. Показал отличные знания в рамках учебного материала. Выполнил на отлично контрольные нормативы. 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. Выполнил на хорошо контрольные нормативы. 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. Выполнил на удовлетворительно контрольные нормативы. 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 продемонстрировал недостаточный уровень знаний и умений в рамках учебного материала и выполнение контрольных нормативов неудовлетворительное. При ответах на дополнительные вопросы было допущено множество неправильных ответов.	Компетенции не сформированы

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

Критерии и шкала оценивания тестирования при текущем контроле

Шкала оценивания		Критерии оценивания
«отлично»	«зачтено»	Обучающийся верно ответил на 90 – 100 % тестовых заданий при прохождении тестирования
«хорошо»		Обучающийся верно ответил на 80 – 89 % тестовых заданий при прохождении тестирования
«удовлетворительно»		Обучающийся верно ответил на 70 – 79 % тестовых заданий при прохождении тестирования
«не удовлетворительно»	«не зачтено»	Обучающийся верно ответил на 69 % и менее тестовых заданий при прохождении тестирования

Критерии и шкалы оценивания контрольной работы для заочного обучения

Шкала оценивания	Критерии оценивания
«отлично»	Обучающийся полностью и правильно выполнил задание контрольной работы. Показал отличные знания и умения в рамках усвоенного учебного материала. Контрольная работа оформлена аккуратно и в соответствии с предъявляемыми требованиями
«хорошо»	Обучающийся выполнил задание контрольной работы с небольшими неточностями. Показал хорошие знания и умения в рамках усвоенного учебного материала. Есть недостатки в оформлении контрольной работы
«удовлетворительно»	Обучающийся выполнил задание контрольной работы с существенными неточностями. Показал удовлетворительные знания и умения в рамках усвоенного учебного материала. Качество оформления контрольной работы имеет недостаточный уровень
«неудовлетворительно»	Обучающийся не полностью выполнил задания контрольной работы, при этом проявил недостаточный уровень знаний и умений

### 3. Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности

#### 3.1 Типовые тестовые задания по дисциплине

Компьютерное тестирование обучающихся по темам и дисциплине используется при проведении текущего контроля знаний обучающихся.

**Тест** (педагогический тест) – это система заданий – тестовых заданий возрастающей трудности, специфической формы, позволяющая эффективно измерить уровень знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности обучающихся.

**Тестовое задание (ТЗ)** – варьирующаяся по элементам содержания и по трудности единица контрольного материала, минимальная составляющая единица сложного (составного) педагогического теста, по которой испытуемый в ходе выполнения теста совершает отдельное действие.

**Фонд тестовых заданий (ФТЗ) по дисциплине** – это совокупность систематизированных диагностических заданий – тестовых заданий (ТЗ), разработанных по

всем тематическим разделам (дидактическим единицам) дисциплины (прошедших апробацию, экспертизу, регистрацию и имеющих известные характеристики) специфической формы, позволяющей автоматизировать процедуру контроля.

**Типы тестовых заданий:**

ЗТЗ – тестовое задание закрытой формы (ТЗ с выбором одного или нескольких правильных ответов);

ОТЗ – тестовое задание открытой формы (с конструируемым ответом: ТЗ с кратким регламентируемым ответом (ТЗ дополнения); ТЗ свободного изложения (с развернутым ответом в произвольной форме)).

**Структура тестовых материалов 2 семестр по дисциплине  
«Общая физическая подготовка»**

Индикатор достижения компетенции	Тема в соответствии с РПД (с соответствующим номером)	Содержательный элемент	Характеристика содержательного элемента	Количество тестовых заданий, типы ТЗ
УК-7.1. Выбирает здоровые берегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма 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 УК-7.3. Владеет рациональными способами профилактики профессиональных заболеваний, психофизического утомления в быту и профессиональной деятельности	1.1 Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека.	Современное состояние физической культуры	Знание	3 – ОТЗ 4 – ЗТЗ
		Средства физической культуры	Умения	3 – ОТЗ 4 – ЗТЗ
		Основы здорового образа жизни	Действия	3 – ОТЗ 4 – ЗТЗ
	2.1 Обучение общеразвивающим комплексам	Физические качества	Знание	4 – ОТЗ 3 – ЗТЗ
		Подводящие упражнения	Умения	4 – ОТЗ 3 – ЗТЗ
		Силовые упражнения	Действия	4 – ОТЗ 3 – ЗТЗ
Итого				21 – ЗТЗ 21 - ОТЗ

**Структура тестовых материалов 3 семестра по дисциплине  
«Общая физическая подготовка»**

Индикатор достижения компетенции	Тема в соответствии с РПД (с соответствующим номером)	Содержательный элемент	Характеристика содержательного элемента	Количество тестовых заданий, типы ТЗ
УК-7.1. Выбирает здоровые берегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических	2.2 Совершенствование общеразвивающих комплексов.	Физические качества	Знание	3 – ОТЗ 4 – ЗТЗ
		Подводящие упражнения	Умения	3 – ОТЗ 4 – ЗТЗ
		Силовые упражнения	Действия	3 – ОТЗ 4 – ЗТЗ

Индикатор достижения компетенции	Тема в соответствии с РПД (с соответствующим номером)	Содержательный элемент	Характеристика содержательного элемента	Количество тестовых заданий, типы ТЗ
особенностей организма 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 УК-7.3. Владеет рациональными способами профилактики профессиональных заболеваний, психофизического утомления в быту и профессиональной деятельности	3.1 Специальная физическая и техническая подготовка	Общая физическая подготовка	Знание	4 – ОТЗ 3 – ЗТЗ
		Специальная физическая	Умения	4 – ОТЗ 3 – ЗТЗ
		Техническая подготовка	Действия	4 – ОТЗ 3 – ЗТЗ
Итого				21 – ЗТЗ 21 - ОТЗ

### Структура тестовых материалов 4 семестра по дисциплине «Общая физическая подготовка»

Индикатор достижения компетенции	Тема в соответствии с РПД (с соответствующим номером)	Содержательный элемент	Характеристика содержательного элемента	Количество тестовых заданий, типы ТЗ
УК-7.1. Выбирает здоровые берегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма 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 УК-7.3. Владеет рациональными способами профилактики профессиональных заболеваний, психофизического утомления в быту и профессиональной деятельности	3.2 Совершенствование специальной физической и технической подготовки	Общая физическая подготовка	Знание	3 – ОТЗ 4 – ЗТЗ
		Специальная физическая	Умения	3 – ОТЗ 4 – ЗТЗ
		Техническая подготовка	Действия	3 – ОТЗ 4 – ЗТЗ
	4.1 Обучение технике прикладных упражнений	Прикладные упражнения	Знание	4 – ОТЗ 3 – ЗТЗ
		Подводящие упражнения	Умения	4 – ОТЗ 3 – ЗТЗ
		Техника прикладных упражнений	Действия	4 – ОТЗ 3 – ЗТЗ
		Итого		

**Структура тестовых материалов 5 семестра по дисциплине  
«Общая физическая подготовка»**

Индикатор достижения компетенции	Тема в соответствии с РПД (с соответствующим номером)	Содержательный элемент	Характеристика содержательного элемента	Количество тестовых заданий, типы ТЗ
УК-7.1. Выбирает здоровые берегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма 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 УК-7.3. Владеет рациональными способами профилактики профессиональных заболеваний, психофизического утомления в быту и профессиональной деятельности	4.2 Совершенствование техники прикладных упражнений	Прикладные упражнения	Знание	3 – ОТЗ 4 – ЗТЗ
		Подводящие упражнения	Умения	3 – ОТЗ 4 – ЗТЗ
		Техника прикладных упражнений	Действия	3 – ОТЗ 4 – ЗТЗ
	5.1 Профессионально-прикладная физическая подготовка обучающихся	Профессионально-прикладная физическая подготовка	Знание	4 – ОТЗ 3 – ЗТЗ
		Особенности ППФП студентов	Умения	4 – ОТЗ 3 – ЗТЗ
		Прикладные виды спорта и их элементы	Действия	4 – ОТЗ 3 – ЗТЗ
	Итого			

**Структура тестовых материалов 6 семестра по дисциплине  
«Общая физическая подготовка»**

Индикатор достижения компетенции	Тема в соответствии с РПД (с соответствующим номером)	Содержательный элемент	Характеристика содержательного элемента	Количество тестовых заданий, типы ТЗ
УК-7.1. Выбирает здоровые берегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма 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 УК-7.3. Владеет рациональными способами профилактики	5.2 Профессионально-прикладная физическая подготовка	Профессионально-прикладная физическая подготовка	Знание	3 – ОТЗ 4 – ЗТЗ
		Особенности ППФП студентов	Умения	3 – ОТЗ 4 – ЗТЗ
		Прикладные виды спорта и их элементы	Действия	3 – ОТЗ 4 – ЗТЗ
	5.3 Совершенствование профессионально-прикладной физической подготовки	Общие положения ППФП	Знание	4 – ОТЗ 3 – ЗТЗ
		Особенности ППФП студентов	Умения	4 – ОТЗ 3 – ЗТЗ
		Прикладная физическая подготовка	Действия	4 – ОТЗ 3 – ЗТЗ

Индикатор достижения компетенции	Тема в соответствии с РПД (с соответствующим номером)	Содержательный элемент	Характеристика содержательного элемента	Количество тестовых заданий, типы ТЗ
профессиональных заболеваний, психофизического утомления в быту и профессиональной деятельности				
Итого				21 – ЗТЗ 21 - ОТЗ

Полный комплект ФТЗ хранится в электронной информационно-образовательной среде КРИЖТ ИрГУПС и обучающийся имеет возможность ознакомиться с демонстрационным вариантом ФТЗ.

Ниже приведен образец типового варианта итогового теста, предусмотренного рабочей программой дисциплины

*Образец типового варианта теста 2 семестр,  
предусмотренного рабочей программой дисциплины*

Тест содержит 18 вопросов, в том числе 9 – ОТЗ, 9 – ЗТЗ  
Норма времени – 45 мин.

1. Какие виды спорта способствуют развитию общей выносливости? \_\_\_\_\_
2. Определите, что необходимо учитывать при подготовке к игре:
  - а) состав группы и физическую подготовку;
  - б) место проведения;
  - в) настроение занимающихся.
3. По форме организации различают несколько видов лыжных соревнований. Какие это по форме будут считаться соревнования, если на них будут приглашены лыжники их других учебных заведений? \_\_\_\_\_
4. На крутых склонах часто применяется такой вид торможения:
  - а) торможение боковым соскальзыванием;
  - б) торможение падением;
  - в) торможение «полуплугом».
5. Какой должна быть длина лыж при классическом ходе:
  - а) до уровня глаз обучающихся;
  - б) рост с вытянутой рукой;
  - в) рост обучающегося.
6. Определите, какую воспитательную задачу решают подвижные игры:
  - а) подвижные игры на свежем воздухе содействуют закаливанию;
  - б) подвижные игры способствуют воспитанию физических качеств;
  - в) подвижные игры активизируют деятельность сердца и легких, повышают их работоспособность.



7. Правила какой подвижной игры приведены ниже? «Играющие делятся на две команды. Одна команда встает в центр ограниченной площадки, другая по сторонам и начинает игру – бросая мяч, стараясь попасть в игроков в центре. \_\_\_\_\_
8. Каким способом лучше всего подниматься в гору на лыжах? \_\_\_\_\_
9. Коньковый» лыжный ход от «маятникового» отличается:  
а) отталкивание палками;  
б) постановкой палок;  
в) постановкой одной из лыж.
10. Частота сердечных сокращений (ЧСС) в минуту в покое составляет \_\_\_\_\_ ударов.
11. Структура Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО состоит из 11 ступеней и включает следующие возрастные группы:  
а) от 6 до 17 лет;  
б) от 17 до 65 лет;  
в) от 6 до 70 лет и старше.
12. Какой вид обязательных испытаний (тесты в VI ступени) есть у юношей и девушек одновременно? \_\_\_\_\_
13. Энергетический расход для человека в ккал (соотнеси):  
а) умственного труда -  
б) физического труда -  
1) 2700-3000  
2) 4300 – 5000
14. Количество зачетных выстрелов при выполнении норматива стрельба \_\_\_\_\_
15. Структура тренировочной программы ориентироваться примерно на 90-120 секунд на подход (соотнеси):  
а) 30 сек -  
б) 60-90 сек -.  
1) на подход;  
2) на отдых.
16. При кардиотренировки средняя частота ударов пульса не выше \_\_\_\_\_ ударов.
17. Состояние полного физического, психического (умственного) и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических недостатков это \_\_\_\_\_.
18. Что из перечисленного не является названием подвижной игры?  
а) подними соперника;  
б) воробьи вороны;  
в) салки.

*Образец типового варианта теста 3 семестр,  
предусмотренного рабочей программой дисциплины*

Тест содержит 18 вопросов, в том числе 9 – ОТЗ, 9 – ЗТЗ  
Норма времени – 45 мин.

1. Для наиболее эффективного развития скоростных качеств человека необходимо поддерживать \_\_\_\_\_ ударов сердца в минуту.
2. Частота сердечных сокращений (ЧСС) в минуту в покое составляет \_\_\_\_\_ ударов.
3. Выносливость, проявляемая в двигательной деятельности, когда от человека требуется удержать максимальную или субмаксимальную интенсивность работы называется:
  - а) скоростной выносливостью;
  - б) силовой выносливостью;
  - в) координационной выносливостью;
  - г) статической выносливостью.
4. Способность организма выполнять определенные функции при условии нормального восстановления расходуемых ресурсов в соответствии с суточной периодикой, режимом работы и отдыха это \_\_\_\_\_.
5. Какое из физических качеств при чрезмерном его развитии отрицательно влияет на гибкость \_\_\_\_\_.
6. Под физическими упражнениями понимаются:
  - а) двигательные действия, созданные и применяемые для развития физических качеств, укрепления здоровья и повышения работоспособности человека.
  - б) виды двигательных действий, направленные на морфологические и функциональные перестройки организма;
  - в) показатели телосложения, здоровья и развития физических качеств;
  - г) виды двигательных действий, направленные на изменение форм телосложения;
7. Энергетический расход для человека в ккал (соотнеси):
  - а) умственного труда -
  - б) физического труда -
    - 1) 2700-3000
    - 2) 4300 – 5000
8. Для студентов Вузов в оздоровительных целях рекомендуются двигательная активность в объеме \_\_\_\_\_ часов в неделю.
9. Способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему посредством мышечных напряжений:
  - а) скорость;
  - б) настойчивость;
  - в) упорство;
  - г) сила.
10. Распределите в возрастном показателе формирования и развитие физических качеств у человека:
  - а) гибкость;
  - б) быстрота;
  - в) сила.
11. К специфическим методам физического воспитания относятся:
  - а) игровой метод, соревновательный метод, метод строго регламентированного упражнения;
  - б) методы срочной информации;
  - в) методы самостоятельной работы, методы контроля и самоконтроля;
  - г) метод наглядного воздействия, словесный метод.

12. Двигательные действия – это \_\_\_\_\_, с помощью которых решаются задачи физического воспитания:

13. Структура тренировочной программы ориентироваться примерно на 90-120 секунд на подход (соотнеси):

- а) 30 сек -
- б) 60-90 сек -.
- 1) на подход;
- 2) на отдых.

14. Мотивация – это...

- а) потеря смысла жизни;
- б) эмоциональное удовлетворение от выполненного задания, чувство мастерства;
- в) внутренняя побудительная к деятельности сила, поддающаяся внешнему воздействию;
- г) определяющая причина поступков человека, первоисточник и движущая сила его деятельности.

15. Систематические наблюдения за состоянием своего здоровья, самочувствием, физическим развитием и физической подготовкой и их изменениями под влиянием регулярных занятий упражнениями и спортом – это \_\_\_\_\_.

16. При кардиотренировки средняя частота ударов пульса не выше \_\_\_\_\_ ударов.

17. Контрольные нормативы по проверке физических качеств (соотнеси):

- а) координация –
- б) выносливость –
- с) ловкость –
- 1) кросс 3 000 м;
- 2) челночный бег 3x10м;
- 3) передача и ловля баскетбольного мяча;

18. Состояние полного физического, психического (умственного) и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических недостатков это \_\_\_\_\_.

*Образец типового варианта теста 4 семестр,  
предусмотренного рабочей программой дисциплины*

Тест содержит 18 вопросов, в том числе 9 – ОТЗ, 9 – ЗТЗ

Норма времени – 45 мин.

1. Какой из способов торможения на лыжах больше всего подходит для начинающего лыжника? \_\_\_\_\_

2. При какой температуре воздуха можно проводить занятия по лыжной подготовке:

- а) до -15°C
- б) до -25°C
- в) до -10°C

3. Какой способ (ход) передвижения на лыжах появился раньше — коньковый или классический:

- а) коньковый
- б) классический
- в) одновременно

4. Какой должна быть при классическом ходе высота лыжных палок:

- а) рост обучающегося
- б) ниже на 3-4 см уровня плеч обучающегося
- в) до уровня плеч обучающегося

5. Какую выносливость тренируют ациклические упражнения? \_\_\_\_\_

6. Определите формы организации подвижных игр:

- а) урочная и внеурочная;
- б) урочная и внеклассная;
- в) внеурочная и внеклассная.

7. Возрастная структура комплекса ГТО состоит из:

- а) 5 ступеней;
- б) 11 ступеней;
- в) 13 ступеней

8. Для наиболее эффективного развития скоростных качеств человека необходимо поддерживать \_\_\_\_\_ ударов сердца в минуту.

9. Какое количество попыток дается при выполнении норматива прыжок с места \_\_\_\_\_

10. Если участник выполнил все нормативы ГТО на «золотой» знак отличия и один из видов на «бронзовый», то какой знак отличия присваивается? \_\_\_\_\_

11. Состояние полного физического, психического (умственного) и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических недостатков это \_\_\_\_\_.

12. Контрольные нормативы по проверке физических качеств (соотнеси):

- а) координация –
- б) выносливость –
- с) ловкость –
- 1) кросс 3 000 м;
- 2) челночный бег 3х10м;
- 3) передача и ловля баскетбольного мяча;

13. Какой человеческий орган потребляет до 20% кислорода? \_\_\_\_\_

14. Как называется временное снижение работоспособности? \_\_\_\_\_

15. Кому противопоказана лечебная физкультура?

- а) людям в острой стадии заболевания;
- б) слабослышащим;
- в) людям с переломами

16. Систематические наблюдения за состоянием своего здоровья, самочувствием, физическим развитием и физической подготовкой и их изменениями под влиянием регулярных занятий упражнениями и спортом – это \_\_\_\_\_.

17. Какие виды знаков отличия ГТО существуют?

- а) платиновый, золотой, бронзовый;

- б) серебряный, медный, золотой;
- в) серебряный, золотой, бронзовый.

18. Проект современного комплекса ГТО утверждён в:

- а) 2013 году;
- б) 2015 году;
- в) ещё не утверждён.

*Образец типового варианта теста 5 семестр,  
предусмотренного рабочей программой дисциплины*

Тест содержит 18 вопросов, в том числе 9 – ОТЗ, 9 – ЗТЗ

Норма времени – 45 мин.

1. К выполнению нормативов комплекса ГТО допускаются:

- а) все лица без исключения;
- б) только школьники, студенты и взрослое население в возрасте от 7 до 45 лет;
- в) лица, относящиеся к различным группам здоровья, систематически занимающиеся физической культурой и спортом, на основании результатов диспансеризации или медицинского осмотра.

2. Награда, вручаемая гражданам России за выполнение нормативов, овладение знаниями и умениями определенных ступеней Комплекса ГТО это: \_\_\_\_\_

3. Установите, какие образовательные задачи решают подвижные игры.

- а) способствуют эстетическому воспитанию;
- б) оказывают влияние на умственное развитие;
- в) оказывают влияние на рост, развитие и укрепление опорно-двигательного аппарата.

4. Что из перечисленного не является названием подвижной игры?

- а) подними соперника;
- б) синица;
- в) воробьи вороны;

5. Для чего выполняются упражнения в равновесии?

- а) для улучшения вестибулярного аппарата;
- б) для растяжки;
- в) для исправления осанки.

6. Информативный показатель интенсивности нагрузки:

- а) измерение давления;
- б) частота сердечных сокращений;
- в) измерение температуры;

7. Кто может проходить тестирование ГТО:

- а) школьники;
- б) студенты;
- в) женщины и мужчины;
- г) все выше перечисленные

8. За какое время мужчина 18-29 лет должен пробежать 100м, чтобы получить золотой знак ГТО? \_\_\_\_\_

9. Пульс в норме у здорового нетренированного человека? \_\_\_\_\_
10. Двигательные действия – это \_\_\_\_\_, с помощью которых решаются задачи физического воспитания
11. Какое из физических качеств при чрезмерном его развитии отрицательно влияет на гибкость \_\_\_\_\_.
12. Масса спортивного снаряда при выполнении норматива метание снаряда на дальность \_\_\_\_\_ гр.
13. Сдача нормативов комплекса ГТО является:  
а) обязательной;  
б) добровольной;  
в) добровольно-принудительной.
14. Назовите максимальную дистанцию по плаванию в рамках современных нормативов ГТО \_\_\_\_\_
15. Способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему посредством мышечных напряжений:  
а) скорость; б) настойчивость;  
в) упорство; г) сила.
16. При кардиотренировки средняя частота ударов пульса не выше \_\_\_\_\_ ударов.
17. Мотивация – это...  
а) потеря смысла жизни;  
б) эмоциональное удовлетворение от выполненного задания, чувство мастерства;  
в) внутренняя побудительная к деятельности сила, поддающаяся внешнему воздействию;  
г) определяющая причина поступков человека, первоисточник и движущая сила его деятельности.
18. Состояние полного физического, психического (умственного) и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических недостатков это \_\_\_\_\_.

*Образец типового варианта теста 6 семестр,  
предусмотренного рабочей программой дисциплины*

Тест содержит 18 вопросов, в том числе 9 – ОТЗ, 9 – ЗТЗ

Норма времени – 45 мин.

1. Какой способ передвижения на лыжах появился раньше — коньковый или классический?  
\_\_\_\_\_
2. Каким нужно идти лыжным ходом, если впереди средний подъем? \_\_\_\_\_
3. Лыжник может пройти какой-либо отрезок дистанции на одной лыже, так ли это?  
\_\_\_\_\_
4. В период первоначального обучения передвижению на лыжах, главным условием является:

- а) развитие специальных физических качеств
- б) создание правильного образа действия
- в) выбор качественного лыжного инвентаря

5. Какого поворота на лыжах нет:

- а) поворота «полуплугом»
- б) поворота на месте махом
- в) поворота переступанием

6. Выполнение какого количества нормативов для получения серебряного и золотого знака отличия подразумевает возрастная ступень 18-29 лет?

- а) 5-6;
- б) 6-7;
- в) 8-9.

7. За какое время выполняется испытание (тест) по выбору поднимания туловища из положения лёжа на спине? \_\_\_\_\_

8. Кто выступил с инициативой о возрождении комплекса ГТО в России в современном формате? \_\_\_\_\_

9. Что такое общая физическая подготовка:

- а) процесс воспитания физических качеств;
- б) процесс совершенствования двигательных физических качеств, направленных на всестороннее физическое развитие;
- в) целесообразное использование знаний и навыков для спортивных упражнений.

10. Установите различия между спортивными и подвижными играми.

- а) соревновательный момент;
- б) руководство игрой;
- в) присваиваемый разряд.

11. За чем должен следить судья во время проведения подвижных игр? \_\_\_\_\_

12. Какими бывают подвижные игры «по пособиям (инвентарю) используемым в игре»?

- а) линейные, круговые, командные, индивидуальные;
- б) сюжетно – ролевые, линейные, враспынную;
- в) мячом, с обручем, с лентой и т.п.

13. Корректирующие упражнения -

- а) убирают лишний вес;
- б) уменьшают дефекты осанки;
- в) расслабляют организм.

14. Чем характеризуется нулевая зона для лиц студенческого возраста:

- а) процесс энергетических превращений при частоте сокращений 100 ударов в мин;
- б) спортивная нагрузка от 130 до 150 ударов в мин;
- в) аэробный процесс энергетических превращений при частоте сердечных сокращений до 130 ударов в мин.

15. В какой спортивной игре мячом попадать в цель? \_\_\_\_\_

16. Рекомендуемый недельный двигательный режим для мужчин и женщин 18-29 лет:

- а) менее 5 часов;
- б) не менее 11 часов;
- в) более 16 часов.

17. Какое физическое качество получает свое развитие при длительном беге в медленном темпе? \_\_\_\_\_

18. Какая подвижная игра является упрощённой версией спортивной игры волейбол?  
\_\_\_\_\_

### **3.2 Типовые контрольные задания для выполнения контрольных работ (для заочного обучения)**

Ниже приведены образцы типовых вариантов контрольных работ, предусмотренных рабочей программой дисциплины

Образец типового варианта контрольной работы

Теоретическая часть – реферативное изложение выбранного варианта контрольной работы.

**Перечень вопросов к контрольной работе для студентов заочной формы обучения.**

**Перечень теоретических тем**

- 1. В чем различие между физическим воспитанием и физической подготовкой?
- 2. Обязательные тесты (нормативы) по общей физической подготовке для студентов и студенток.
- 3. Физические качества человека и общие методы их развития.
- 4. Что такое "сила человека"? Средства (упражнения), применяемые для ее развития.
- 5. Что такое "быстрота человека"? Средства (упражнения), применяемые для ее развития.
- 6. Что такое "выносливость человека"? Средства (упражнения), применяемые для ее развития.
- 7. Что такое "гибкость человека"? Средства (упражнения), применяемые для ее развития.
- 8. Основные задачи общей физической подготовки.
- 9. Основные цели общей физической подготовки.
- 10. Методические принципы физического воспитания.
- 11. Средства физического воспитания.
- 12. Методы физического воспитания.
- 13. Основы обучения движениям. Этапы обучения движениям
- 14. Воспитание физических качеств.
- 15. Формирование психических качеств, черт, свойств личности в процессе физического воспитания.
- 16. Значение мышечной релаксации (расслабления).
- 17. Формы занятий физическими упражнениями.
- 18. Нагрузка и восстановление.
- 19. Основные средства общей физической подготовки.
- 20. Специальная физическая подготовка.
- 21. Спортивная подготовка.
- 22. Профессионально – прикладная физическая подготовка.
- 23. Общая плотность занятия.
- 24. Моторная плотность занятия.
- 25. Технический элемент подготовки.
- 26. Тактический элемент подготовки.



27. Физический элемент подготовки.
28. Психический элемент подготовки.
29. Понятие самоконтроль.
30. Субъективные показатели самоконтроля.
31. Объективные показатели самоконтроля.
32. Содержание частей занятия по общей физической подготовке.
33. Зоны интенсивности нагрузок при общей физической подготовке.
34. Формы занятий физическими упражнениями.
35. Значение занятий общей физической подготовкой на состояние опорно-двигательного аппарата.
36. Значение занятий общей физической подготовкой на дыхательную систему организма человека.
37. Значение занятий общей физической подготовкой на сердечно-сосудистую систему организма человека.
38. Общая физическая подготовка как главное средство борьбы с гиподинамией и гипокинезией.
39. Физическое самовоспитание и самосовершенствование как необходимое условие здорового образа жизни.
40. Признаки усталости, утомления и переутомления, их причины и профилактика.
41. Место физических упражнений в организации умственного труда студентов.
42. Физические упражнения, способствующие развитию физического качества быстрота.
43. Физические упражнения, способствующие развитию физического качества выносливость.
44. Физические упражнения, способствующие развитию физического качества сила.
45. Физические упражнения, способствующие развитию физического качества ловкость.
46. Физические упражнения, способствующие развитию физического качества гибкость.
47. Охарактеризуйте общую и специальную физическую подготовку.
48. Польза физических упражнений для организма человека.
49. Взаимосвязь уровня физической подготовленности и успеваемости студентов вуза.
50. Измерение силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости.

### **3.3 Перечень теоретических вопросов к зачету** (для оценки знаний)

- 1.1 Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека.
- 2.1 Обучение общеразвивающим комплексам
- 2.2 Совершенствование общеразвивающих комплексов.
- 3.1 Специальная физическая и техническая подготовка
- 3.2 Совершенствование специальной физической и технической подготовки
- 4.1 Обучение технике прикладных упражнений
- 4.2 Совершенствование техники прикладных упражнений
- 5.1 Профессионально-прикладная физическая подготовка обучающихся
- 5.2 Профессионально-прикладная физическая подготовка
- 5.3 Совершенствование профессионально-прикладной физической подготовки

#### 4. Методические материалы, определяющие процедуру оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности

В таблице приведены описания процедур проведения контрольно-оценочных мероприятий и процедур оценивания результатов обучения с помощью оценочных средств в соответствии с рабочей программой дисциплины.

Наименование оценочного средства	Описания процедуры проведения контрольно-оценочного мероприятия и процедуры оценивания результатов обучения
Контрольная работа для заочного обучения	Преподаватель выдает задание на выполнение контрольной работы на установочной сессии и оценивает качество ее выполнения на последующей сессии согласно расписанию занятий. Выполнив работу, студент регистрирует ее в деканате заочного обучения и сдает на проверку до начала основной сессии.
Тестирование	Тестирования, предусмотренные рабочей программой дисциплины, проводятся во время практических занятий. Тестирование проводится с использованием компьютерных технологий. Варианты тестовых заданий формируются случайно из базы ТЗ. Во время выполнения заданий пользоваться учебниками, справочниками, конспектами лекций, тетрадями для практических занятий не разрешено. Полный комплект ФТЗ хранится в электронной информационно-образовательной среде КриЖТ ИрГУПС и обучающийся имеет возможность ознакомиться с демонстрационным вариантом ФТЗ
Зачет	Зачет проводится в форме собеседования по перечню теоретических вопросов (не более двух теоретических) и при этом обязательно учитываются результаты выполнения контрольных нормативов. Перечень теоретических вопросов обучающиеся получают в начале курса через электронную информационно-образовательную среду КриЖТ 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. Оценочные средства и типовые контрольные задания, используемые при текущем контроле, позволяют оценить знания, умения и владения навыками/опытом деятельности обучающихся при освоении дисциплины. 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	Оценка
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»

Промежуточная аттестация в форме зачета с проведением аттестационного испытания в форме собеседования проходит на последнем занятии по дисциплине.