

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

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

УТВЕРЖДЕНА  
приказом ректора  
от «07» июня 2021 г. № 79

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

### **рабочая программа дисциплины**

Специальность – 23.05.04 Эксплуатация железных дорог

Специализация – Магистральный транспорт

Квалификация выпускника – инженер путей сообщения

Форма и срок обучения – очная форма, 5 лет обучения; заочная форма, 6 лет обучения

Кафедра-разработчик программы – Техносферная безопасность

Общая трудоемкость в з.е. –

Часов по учебному плану (УП) – 328

Формы промежуточной аттестации в семестрах/на курсах

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

заочная форма обучения: зачет 1 курс

### **Очная форма обучения семестрам**

### **Распределение часов дисциплины по**

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

### **Заочная форма обучения курсам**

### **Распределение часов дисциплины по**

| Курс   | 1           | Итого       |
|--|-------------|-------------|
| Вид занятий  | Часов по УП | Часов по УП |
| <b>Аудиторная контактная работа по видам учебных занятий</b> |             |             |
| – лекции   |             |             |
| – практические   |             |             |
| – лабораторные   |             |             |
| <b>Самостоятельная работа</b>                                | <b>324</b>  | <b>324</b>  |
| <b>Экзамен</b>   |             |             |
| <b>Зачет</b>   | <b>4</b>    | <b>4</b>    |

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



|              |            |            |
|--------------|------------|------------|
| <b>Итого</b> | <b>328</b> | <b>328</b> |
|--------------|------------|------------|

УП – учебный план.

### ЧИТА

Рабочая программа дисциплины разработана в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом высшего образования – специалитет по специальности 23.05.04 Эксплуатация железных дорог, утвержденным приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 27.03.2018 г. № 216.

Программу составил:  
Старший преподаватель

А.В. Андреев

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

Зав. кафедрой, к.п.н., доцент

Л.В. Виноградова

СОГЛАСОВАНО

Кафедра «Управление процессами перевозок», протокол от «03» июня 2021 г. № 10.

Зав. кафедрой, к.т.н., доцент

М.И. Коновалова

| <b>1 ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ДИСЦИПЛИНЫ</b>   |   |
|---|---|
| <b>1.1 Цели преподавания дисциплины</b>   |   |
| 1   | освоение средств и методов физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни с целью успешной социальной и профессиональной деятельности    |
| 2   | формирование способности применять здоровые берегающие технологии с учетом физиологических особенностей организма для поддержания здорового образа жизни  |
| <b>1.2 Задачи дисциплины</b>  |   |
| 1   | формирование жизненно важных двигательных навыков с целью адаптации к современным условиям жизни  |
| 2   | укрепление здоровья и физического развития  |
| 3   | приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями  |
| 4   | формирование стойкого интереса к определенным видам двигательной активности   |
| 5   | выявление предрасположенности к тем или иным видам спорта   |
| 6   | воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости средствами физической культуры  |
| 7   | содействие развитию психических процессов (представления, памяти, мышления и др.) в ходе двигательной деятельности  |
| 8   | формирование навыков сохранения правильной осанки   |
| 9   | достижение гармоничного развития мускулатуры тела и соответствующей силы мышц   |
| 10  | приобретение должного уровня общей выносливости   |
| 11  | повышение скорости выполнения разнообразных движений  |
| 12  | улучшение проявления ловкости в самых разнообразных (бытовых, трудовых, спортивных) ситуациях, умение координировать простые и сложные движения   |
| 13  | приобретение навыков сохранения подвижности суставов (гибкости)   |
| 14  | формирование навыков выполнения сложных координационных движений  |
| 15  | овладение системой практических умений и навыков, позволяющих самостоятельно планировать, контролировать эффективность и организовывать тренировочный процесс в кондиционной тренировке для достижения жизненных и профессиональных целей |
| <b>1.3 Цель воспитания и задачи воспитательной работы в рамках дисциплины</b>   |   |
| Физическое воспитание и воспитание здорового образа жизни обучающихся   |   |
| 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 Требования к предварительной подготовке обучающегося</b>   |   |
| 1   | Б1.О.05 Физическая культура и спорт   |
| <b>2.2 Дисциплины и практики, для которых освоение данной дисциплины необходимо как предшествующее:</b> |   |
| 1   | Б3.01(Д) Выполнение выпускной квалификационной работы                         |

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

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

#### 4 СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

| Код        | Наименование разделов, тем и видов работы   | Очная форма |      |           |     | Заочная форма |                 |     |    | *Код индикатора достижения компетенции |            |                            |
|------------|---|-------------|------|-----------|-----|---------------|-----------------|-----|----|--|------------|----------------------------|
|            |   | Семестр     | Часы |           |     | Курс/сессия   | Часы            |     |    |  |            |                            |
|            |   |             | Лек  | Пр        | Лаб |               | СР              | Лек | Пр |  | Лаб        | СР                         |
| <b>1.0</b> | <b>Раздел Легкая атлетика</b>   | <b>2</b>    |      | <b>12</b> |     | <b>12</b>     | <b>1/летняя</b> |     |    |  | <b>90</b>  | УК-7.1<br>УК-7.2<br>УК-7.3 |
| 1.1        | Тема: Общая и специальная физическая подготовка, ее цели и задачи.  | 2           |      |           |     |               | 1/летняя        |     |    |  | 6          | УК-7.1<br>УК-7.2<br>УК-7.3 |
| 1.2        | Тема: Коррекция физического развития телосложения, двигательной и функциональной подготовленности средствами физической культуры и спорта                   | 2           |      |           |     |               | 1/летняя        |     |    |  | 6          | УК-7.1<br>УК-7.2<br>УК-7.3 |
| 1.3        | Тема: Зоны интенсивности нагрузок по частоте сердечных сокращений (ЧСС). Характеристика нулевой, первой, второй и третьей тренировочной зоны интенсивности. | 2           |      |           |     |               | 1/летняя        |     |    |  | 6          | УК-7.1<br>УК-7.2<br>УК-7.3 |
| 1.4        | Тема: Совершенствование техники бега на короткие дистанции  | 2           |      | 4         |     | 4             | 1/летняя        |     |    |  | 20         | УК-7.1<br>УК-7.2<br>УК-7.3 |
| 1.5        | Тема: Совершенствование техники бега на длинные дистанции   | 2           |      | 4         |     |               |                 |     |    |  |            | УК-7.1<br>УК-7.2<br>УК-7.3 |
| 1.6        | Тема: Прыжки с места; с разбега   | 2           |      | 4         |     |               |                 |     |    |  |            | УК-7.1<br>УК-7.2<br>УК-7.3 |
| 1.7        | Тема: Выполнение беговых упражнений на длинные дистанции  | 2           |      |           |     | 4             | 1/летняя        |     |    |  | 26         | УК-7.1<br>УК-7.2<br>УК-7.3 |
| 1.8        | Тема: Оздоровительная ходьба  | 2           |      |           |     | 4             | 1/летняя        |     |    |  | 26         | УК-7.1<br>УК-7.2           |
| <b>2.0</b> | <b>Раздел Силовая подготовка</b>  | <b>2</b>    |      | <b>8</b>  |     | <b>14</b>     | <b>1/летняя</b> |     |    |  | <b>112</b> | УК-7.1<br>УК-7.2<br>УК-7.3 |
| 2.1        | Тема: Спортивная подготовка, ее цели и задачи. Структура подготовленности спортсмена  |             |      |           |     |               | 1/летняя        |     |    |  | 6          | УК-7.1<br>УК-7.2<br>УК-7.3 |
| 2.2        | Тема: Формирование психических качеств, черт, свойств личности в процессе физического воспитания  |             |      |           |     |               | 1/летняя        |     |    |  | 6          | УК-7.1<br>УК-7.2<br>УК-7.3 |
| 2.3        | Тема: Комплекс и отдельные упражнения для развития силы рук и верхнего плечевого пояса  | 2           |      | 2         |     | 3             | 1/летняя        |     |    |  | 25         | УК-7.1<br>УК-7.2<br>УК-7.3 |
| 2.4        | Тема: Упражнения для мышц брюшного пресса и спины   | 2           |      | 2         |     | 4             | 1/летняя        |     |    |  | 25         | УК-7.1<br>УК-7.2           |
| 2.5        | Тема: Упражнения и комплекс упражнений для развития мышц туловища и шеи   | 2           |      | 2         |     | 3             | 1/летняя        |     |    |  | 25         | УК-7.1<br>УК-7.2<br>УК-7.3 |
| 2.6        | Тема: Упражнения для мышц тазового пояса и ног  | 2           |      | 2         |     | 4             | 1/летняя        |     |    |  | 25         | УК-7.1<br>УК-7.2<br>УК-7.3 |
| <b>3.0</b> | <b>Раздел Спортивные игры</b>   | <b>2</b>    |      | <b>14</b> |     | <b>6</b>      | <b>1/летняя</b> |     |    |  | <b>46</b>  | УК-7.1<br>УК-7.2<br>УК-7.3 |
| 3.1        | Тема: Оптимальная двигательная активность и ее воздействие на здоровье и работоспособность  |             |      |           |     |               | 1/летняя        |     |    |  | 6          | УК-7.1<br>УК-7.2<br>УК-7.3 |
| 3.2        | Тема: Волейбол. Обучение и совершенствование техническим приемам игры   | 2           |      | 8         |     | 2             | 1/летняя        |     |    |  | 20         | УК-7.1<br>УК-7.2<br>УК-7.3 |
| 3.3        | Тема: Тактические комбинации в волейболе  | 2           |      | 6         |     | 4             | 1/летняя        |     |    |  | 20         | УК-7.1<br>УК-7.2<br>УК-7.3 |
| <b>4.0</b> | <b>Раздел Корректирующая гимнастика</b>   |             |      |           |     |               | <b>1/летняя</b> |     |    |  | <b>56</b>  | УК-7.1<br>УК-7.2<br>УК-7.3 |

|             |  |          |   |           |  |           |   |  |  |           |                                     |
|-------------|--|----------|---|-----------|--|-----------|---|--|--|-----------|-------------------------------------|
| 4.1         | Тема: Корректирующие упражнения на осанку из различных положений   |          |   |           |  | 1/летняя  |   |  |  | 20        | УК-7.1<br>УК-7.2<br>УК-7.3          |
| 4.2         | Тема: Упражнения на растягивание (активного и пассивного характера), овладение техникой основных упражнений для развития гибкости и подвижности суставов |          |   |           |  | 1/летняя  |   |  |  | 20        | УК-7.1<br>УК-7.2<br>УК-7.3          |
| 4.3         | Тема: упражнения на координацию движений   |          |   |           |  | 1/летняя  |   |  |  | 16        | УК-7.1<br>УК-7.2<br>УК-7.3          |
| 4.4         | Выполнение контрольной работы  |          |   |           |  | 1/летняя  |   |  |  | <b>20</b> | УК-7.1<br>УК-7.2<br>УК-7.3          |
| 5.0         | Форма промежуточной аттестации - зачет   | 2        | - |           |  | 1/летняя  | 4 |  |  |           | УК-7.1<br>УК-7.2                    |
| <b>6.0</b>  | <b>Раздел Легкая атлетика</b>  | <b>3</b> |   | <b>12</b> |  | <b>12</b> |   |  |  |           | <b>УК-7.1<br/>УК-7.2<br/>УК-7.3</b> |
| 6.1         | Тема: Совершенствование техники бега на короткие дистанции   | 3        |   | 4         |  | 4         |   |  |  |           | УК-7.1<br>УК-7.2<br>УК-7.3          |
| 6.2         | Тема: Совершенствование техники бега на длинные дистанции  | 3        |   | 4         |  |           |   |  |  |           | УК-7.1<br>УК-7.2<br>УК-7.3          |
| 6.3         | Тема: Прыжки с места; с разбега  | 3        |   | 4         |  |           |   |  |  |           | УК-7.1<br>УК-7.2<br>УК-7.3          |
| 6.4         | Тема: Выполнение беговых упражнений на длинные дистанции   | 3        |   |           |  | 4         |   |  |  |           | УК-7.1<br>УК-7.2<br>УК-7.3          |
| 6.5         | Тема: Оздоровительная ходьба   | 3        |   |           |  | 4         |   |  |  |           | УК-7.1<br>УК-7.2<br>УК-7.3          |
| <b>7.0</b>  | <b>Раздел Корректирующая гимнастика</b>  | <b>3</b> |   | <b>8</b>  |  | <b>12</b> |   |  |  |           | <b>УК-7.1<br/>УК-7.2<br/>УК-7.3</b> |
| 7.1         | Тема: Корректирующие упражнения на осанку из различных положений   | 3        |   | 2         |  | 4         |   |  |  |           | УК-7.1<br>УК-7.2<br>УК-7.3          |
| 7.2         | Тема: Упражнения на растягивание (активного и пассивного характера), овладение техникой основных упражнений для развития гибкости и подвижности суставов | 3        |   | 4         |  | 4         |   |  |  |           | УК-7.1<br>УК-7.2<br>УК-7.3          |
| 7.3         | Тема: упражнения на координацию движений   | 3        |   | 2         |  | 4         |   |  |  |           | УК-7.1<br>УК-7.2<br>УК-7.3          |
| <b>8.0</b>  | <b>Раздел Спортивные игры</b>  | <b>3</b> |   | <b>14</b> |  | <b>8</b>  |   |  |  |           | <b>УК-7.1<br/>УК-7.2<br/>УК-7.3</b> |
| 8.1         | Тема: Баскетбол. Обучение и совершенствование техническим приемам игры   | 3        |   | 8         |  | 4         |   |  |  |           | УК-7.1<br>УК-7.2<br>УК-7.3          |
| 8.2         | Тема: Тактические комбинации в баскетболе  | 3        |   | 6         |  | 4         |   |  |  |           | УК-7.1<br>УК-7.2<br>УК-7.3          |
| 9.0         | Форма промежуточной аттестации – зачёт   | 3        | - |           |  |           |   |  |  |           | УК-7.1<br>УК-7.2                    |
| <b>10.0</b> | <b>Раздел Легкая атлетика</b>  | <b>4</b> |   | <b>12</b> |  | <b>12</b> |   |  |  |           | <b>УК-7.1<br/>УК-7.2<br/>УК-7.3</b> |
| 10.1        | Тема: Совершенствование техники бега на короткие дистанции   | 4        |   | 4         |  | 4         |   |  |  |           | УК-7.1<br>УК-7.2<br>УК-7.3          |
| 10.2        | Тема: Совершенствование техники бега на длинные дистанции  | 4        |   | 4         |  |           |   |  |  |           | УК-7.1<br>УК-7.2<br>УК-7.3          |
| 10.3        | Тема: Прыжки с места; с разбега  | 4        |   | 4         |  |           |   |  |  |           | УК-7.1<br>УК-7.2<br>УК-7.3          |
| 10.4        | Тема: Выполнение беговых упражнений на длинные дистанции   | 4        |   |           |  | 4         |   |  |  |           | УК-7.1<br>УК-7.2<br>УК-7.3          |

|             |  |          |  |           |   |           |  |  |  |  |  |                                     |
|-------------|--|----------|--|-----------|---|-----------|--|--|--|--|--|-------------------------------------|
| 10.5        | Тема: Оздоровительная ходьба   | 4        |  |           | 4 |           |  |  |  |  |  | УК-7.1<br>УК-7.2<br>УК-7.3          |
| <b>11.0</b> | <b>Раздел Силовая подготовка</b>   | <b>4</b> |  | <b>8</b>  |   | <b>14</b> |  |  |  |  |  | <b>УК-7.1<br/>УК-7.2<br/>УК-7.3</b> |
| 11.1        | Тема: Комплекс и отдельные упражнения для развития силы рук и верхнего плечевого пояса   | 4        |  | 2         |   | 4         |  |  |  |  |  | УК-7.1<br>УК-7.2<br>УК-7.3          |
| 11.2        | Тема: Упражнения для мышц брюшного пресса и спины  | 4        |  | 2         |   | 4         |  |  |  |  |  | УК-7.1<br>УК-7.2<br>УК-7.3          |
| 11.3        | Тема: Упражнения и комплекс упражнений для развития мышц туловища и шеи  | 4        |  | 2         |   | 3         |  |  |  |  |  | УК-7.1<br>УК-7.2<br>УК-7.3          |
| 11.4        | Тема: Упражнения для мышц тазового пояса и ног   | 4        |  | 2         |   | 3         |  |  |  |  |  | УК-7.1<br>УК-7.2<br>УК-7.3          |
| <b>12.0</b> | <b>Раздел Спортивные игры</b>  | <b>4</b> |  | <b>14</b> |   | <b>6</b>  |  |  |  |  |  | <b>УК-7.1<br/>УК-7.2<br/>УК-7.3</b> |
| 12.1        | Тема: Волейбол. Обучение и совершенствование техническим приемам игры  | 4        |  | 8         |   | 2         |  |  |  |  |  | УК-7.1<br>УК-7.2<br>УК-7.3          |
| 12.2        | Тема: Тактические комбинации в волейболе   | 4        |  | 6         |   | 4         |  |  |  |  |  | УК-7.1<br>УК-7.2<br>УК-7.3          |
| 13.0        | Форма промежуточной аттестации - зачет   | 4        |  | -         |   |           |  |  |  |  |  | УК-7.1<br>УК-7.2                    |
| <b>14.0</b> | <b>Раздел Легкая атлетика</b>  | <b>5</b> |  | <b>12</b> |   | <b>12</b> |  |  |  |  |  | <b>УК-7.1<br/>УК-7.2<br/>УК-7.3</b> |
| 14.1        | Тема: Совершенствование техники бега на короткие дистанции   | 5        |  | 4         |   | 4         |  |  |  |  |  | УК-7.1<br>УК-7.2<br>УК-7.3          |
| 14.2        | Тема: Совершенствование техники бега на длинные дистанции  | 5        |  | 4         |   |           |  |  |  |  |  | УК-7.1<br>УК-7.2<br>УК-7.3          |
| 14.3        | Тема: Прыжки с места; с разбега  | 5        |  | 4         |   |           |  |  |  |  |  | УК-7.1<br>УК-7.2<br>УК-7.3          |
| 14.4        | Тема: Выполнение беговых упражнений на длинные дистанции   | 5        |  |           |   | 4         |  |  |  |  |  | УК-7.1<br>УК-7.2<br>УК-7.3          |
| 14.5        | Тема: Оздоровительная ходьба   | 5        |  |           |   | 4         |  |  |  |  |  | УК-7.1<br>УК-7.2<br>УК-7.3          |
| <b>15.0</b> | <b>Раздел Корректирующая гимнастика</b>  | <b>5</b> |  | <b>8</b>  |   | <b>10</b> |  |  |  |  |  | <b>УК-7.1<br/>УК-7.2<br/>УК-7.3</b> |
| 15.1        | Тема: Корректирующие упражнения на осанку из различных положений   | 5        |  | 2         |   | 4         |  |  |  |  |  | УК-7.1<br>УК-7.2<br>УК-7.3          |
| 15.2        | Тема: Упражнения на растягивание (активного и пассивного характера), овладение техникой основных упражнений для развития гибкости и подвижности суставов | 5        |  | 4         |   | 3         |  |  |  |  |  | УК-7.1<br>УК-7.2<br>УК-7.3          |
| 15.3        | Тема: упражнения на координацию движений   | 5        |  | 2         |   | 3         |  |  |  |  |  | УК-7.1<br>УК-7.2<br>УК-7.3          |
| <b>16.0</b> | <b>Раздел Спортивные игры</b>  | <b>5</b> |  | <b>14</b> |   | <b>9</b>  |  |  |  |  |  | <b>УК-7.1<br/>УК-7.2<br/>УК-7.3</b> |
| 16.1        | Тема: Баскетбол. Обучение и совершенствование техническим приемам игры   | 5        |  | 8         |   | 4         |  |  |  |  |  | УК-7.1<br>УК-7.2<br>УК-7.3          |
| 16.2        | Тема: Тактические комбинации в баскетболе  | 5        |  | 6         |   | 5         |  |  |  |  |  | УК-7.1<br>УК-7.2<br>УК-7.3          |
| 17.0        | Форма промежуточной аттестации – зачёт   | 5        |  | -         |   |           |  |  |  |  |  | УК-7.1<br>УК-7.2<br>УК-7.3          |
| <b>18.0</b> | <b>Раздел Легкая атлетика</b>  | <b>6</b> |  | <b>12</b> |   | <b>12</b> |  |  |  |  |  | <b>УК-7.1<br/>УК-7.2<br/>УК-7.3</b> |

|             |  |          |  |           |           |  |  |  |  |  |                                     |
|-------------|--|----------|--|-----------|-----------|--|--|--|--|--|-------------------------------------|
| 18.1        | Тема: Совершенствование техники бега на короткие дистанции                             | 6        |  | 4         | 4         |  |  |  |  |  | УК-7.1<br>УК-7.2<br>УК-7.3          |
| 18.2        | Тема: Совершенствование техники бега на длинные дистанции                              | 6        |  | 4         |           |  |  |  |  |  | УК-7.1<br>УК-7.2<br>УК-7.3          |
| 18.3        | Тема: Прыжки с места; с разбега  | 6        |  | 4         |           |  |  |  |  |  | УК-7.1<br>УК-7.2<br>УК-7.3          |
| 18.4        | Тема: Выполнение беговых упражнений на длинные дистанции                               | 6        |  |           | 4         |  |  |  |  |  | УК-7.1<br>УК-7.2<br>УК-7.3          |
| 18.5        | Тема: Оздоровительная ходьба   | 6        |  |           | 4         |  |  |  |  |  | УК-7.1<br>УК-7.2<br>УК-7.3          |
| <b>19.0</b> | <b>Раздел Силовая подготовка</b>   | <b>6</b> |  | <b>8</b>  | <b>14</b> |  |  |  |  |  | <b>УК-7.1<br/>УК-7.2<br/>УК-7.3</b> |
| 19.1        | Тема: Комплекс и отдельные упражнения для развития силы рук и верхнего плечевого пояса | 6        |  | 2         | 4         |  |  |  |  |  | УК-7.1<br>УК-7.2<br>УК-7.3          |
| 19.2        | Тема: Упражнения для мышц брюшного пресса и спины                                      | 6        |  | 2         | 3         |  |  |  |  |  | УК-7.1<br>УК-7.2<br>УК-7.3          |
| 19.3        | Тема: Упражнения и комплекс упражнений для развития мышц туловища и шеи                | 6        |  | 2         | 4         |  |  |  |  |  | УК-7.1<br>УК-7.2<br>УК-7.3          |
| 19.4        | Тема: Упражнения для мышц тазового пояса и ног   | 6        |  | 2         | 3         |  |  |  |  |  | УК-7.1<br>УК-7.2<br>УК-7.3          |
| <b>20.0</b> | <b>Раздел Спортивные игры</b>  | <b>6</b> |  | <b>14</b> | <b>5</b>  |  |  |  |  |  | <b>УК-7.1<br/>УК-7.2<br/>УК-7.3</b> |
| 20.1        | Тема: Волейбол. Обучение и совершенствование техническим приемам игры                  | 6        |  | 8         | 2         |  |  |  |  |  | УК-7.1<br>УК-7.2<br>УК-7.3          |
| 20.2        | Тема: Тактические комбинации в волейболе   | 6        |  | 6         | 3         |  |  |  |  |  | УК-7.1<br>УК-7.2<br>УК-7.3          |
| 21          | Форма промежуточной аттестации - зачёт   | 6        |  | -         |           |  |  |  |  |  | УК-7.1<br>УК-7.2<br>УК-7.3          |

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

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

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

#### **6.1 Учебная литература**

##### **6.1.1 Основная литература**

|         | Библиографическое описание  | Кол-во экз.<br>в библиотеке/<br>онлайн |
|---------|---|--|
| 6.1.1.1 | Физическая культура: учебник: / Л. В. Захарова, Н. В. Люлина, М. Д. Кудрявцев [и др.]; Сибирский федеральный университет, Красноярский государственный педагогический университет им. В.П. Астафьева, Сибирский государственный университет науки и технологий им. акад. М.Ф. Решетнева, Сибирский юридический институт МВД России. – Красноярск: Сибирский федеральный университет (СФУ), 2017. – 612 с.: ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <a href="https://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=497151">https://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=497151</a><br>Библиогр.: с. 608-609. – ISBN 978-5-7638-3640-0. – Текст: электронный (дата обращения: 23.04.2024) | онлайн                                 |



|  |   |   |
|--|---|---|
| 6.1.1.2  | Небытова, Л. А. Физическая культура: учебное пособие: / Л. А. Небытова, М. В. Катренко, Н. И. Соколова; Северо-Кавказский федеральный университет. – Ставрополь: Северо-Кавказский Федеральный университет (СКФУ), 2017. – 269 с.: ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <a href="https://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=483844">https://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=483844</a><br>Библиогр.: с. 263-267. – Текст электронный<br>(дата обращения:23.04.2024)  | онлайн                                      |
| <b>6.1.2 Дополнительная литература</b>   |   |   |
|  | Библиографическое описание  | Кол-во экз.<br>в библиотеке/<br>онлайн      |
| 6.1.2.1  | Технологии физкультурно-спортивной деятельности в адаптивной физической культуре : учебник : / авт.-сост. О. Э. Евсеева, С. П. Евсеев ; под общ. ред. С. П. Евсеева. – Москва: Спорт, 2016. – 385 с.: ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <a href="https://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=461367">https://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=461367</a><br>Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-906839-18-3. – Текст: электронный.<br>(дата обращения:23.04.2024)  | онлайн                                      |
| 6.1.2.2  | Чеснова, Е. Л. Физическая культура: учебное пособие: / Е. Л. Чеснова. – Москва: Директ-Медиа, 2013. – 161 с. – Режим доступа: по подписке. – URL: <a href="https://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=210945">https://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=210945</a><br>Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-4458-3076-4. – DOI 10.23681/210945. – Текст: электронный.<br>(дата обращения:23.04.2024)  | онлайн                                      |
| <b>6.1.3 Учебно-методические разработки (в т. ч. для самостоятельной работы обучающихся)</b> |   |   |
|  | Библиографическое описание  | Кол-во экз.<br>в библиотеке/<br>онлайн/ЭИОС |
| 6.1.3.1  | Андреев А.В. Общая физическая подготовка: методические указания по выполнению контрольной и самостоятельной работы для студентов по дисциплине «Общая физическая подготовка» для студентов заочной формы обучения всех специальностей и направлений подготовки бакалавров. - Чита: ЗаБИЖТ, 2017. – 12с.<br>[Электронный ресурс]:<br><a href="https://zabizht.ru/cgi-bin/viewer.pl?book_id=22941.pdf">https://zabizht.ru/cgi-bin/viewer.pl?book_id=22941.pdf</a><br>(дата обращения:23.04.2024)  | онлайн/ ЭИОС                                |
| 6.1.3.2  | А.В. Андреев, Ю.И. Турецкая Баскетбол: методические указания на практические занятия по дисциплинам «Физическая культура», «Общая физическая подготовка», «Спортивные игры» для студентов очной и заочной форм обучения всех специальностей и направлений подготовки бакалавров - Чита: ЗаБИЖТ, 2018 – 27с.<br>[Электронный ресурс]:<br><a href="https://zabizht.ru/cgi-bin/viewer.pl?book_id=25149.pdf">https://zabizht.ru/cgi-bin/viewer.pl?book_id=25149.pdf</a><br>(дата обращения:23.04.2024)  | онлайн/ ЭИОС                                |
| 6.1.3.3  | Наполов К.К Физическая культура. Методико-практический модуль: методические указания к лекционным и практическим занятиям и самостоятельной работы студентов по дисциплинам «Физическая культура и спорт», «Общезащитная подготовка» для студентов всех форм обучения всех специальностей и направлений подготовки / Наполов К.К., Мурзин В.В., Турецкая Ю.И. - Чита: ЗаБИЖТ, 2017 – 50с.<br>[Электронный ресурс]:<br><a href="https://zabizht.ru/cgi-bin/viewer.pl?book_id=23293.pdf">https://zabizht.ru/cgi-bin/viewer.pl?book_id=23293.pdf</a><br>(дата обращения:23.04.2024)            | онлайн/ ЭИОС                                |
| 6.1.3.4  | Андреев А.В., Хохлаков А.Н., Турецкая Ю.И. Самостоятельное использование средств профессионально-прикладной физической подготовки: метод. указания на практические занятия и самостоятельную работу студентов по дисциплинам «Физическая культура и спорт», «Общая физическая подготовка» для студентов всех форм обучения всех специальностей и направлений подготовки. - Чита: ЗаБИЖТ, 2017 – 31с.<br>[Электронный ресурс]:<br><a href="https://zabizht.ru/cgi-bin/viewer.pl?book_id=23295.pdf">https://zabizht.ru/cgi-bin/viewer.pl?book_id=23295.pdf</a><br>(дата обращения:23.04.2024) | онлайн/ ЭИОС                                |

|  |  |              |
|--|--|--------------|
| 6.1.3.5  | Хохрякова С.В., Хохряков А.Н., Наполов К.К., Турецкая Ю.И. Физическая культура и спорт (медицинские группы): методические указания на практические занятия и самостоятельную работу студентов по дисциплинам «Физическая культура и спорт», «Общая физическая подготовка» для студентов специальных медицинских групп очной формы обучения всех специальностей и направлений подготовки.- Чита: ЗаБИЖТ, 2017 – 35с.<br>[Электронный ресурс]:<br><a href="https://zabizht.ru/cgi-bin/viewer.pl?book_id=23298.pdf">https://zabizht.ru/cgi-bin/viewer.pl?book_id=23298.pdf</a><br>(дата обращения:23.04.2024) | онлайн/ ЭИОС |
| 6.1.3.6  | Мурзин В.В. Организация и проведение занятий по легкой атлетике: методические указания на практические занятия и самостоятельную работу студентов по дисциплинам «Физическая культура и спорт», «Общая физическая подготовка», «Легкая атлетика» для студентов всех форм обучения всех специальностей и направлений подготовки / В.В. Мурзин, А.Н. Хохряков, Ю.И. Турецкая. - Чита: ЗаБИЖТ, 2017 – 39с.<br>[Электронный ресурс]:<br><a href="https://zabizht.ru/cgi-bin/viewer.pl?book_id=23271.pdf">https://zabizht.ru/cgi-bin/viewer.pl?book_id=23271.pdf</a><br>(дата обращения:23.04.2024)             | онлайн/ ЭИОС |
| 6.1.3.7  | Андреев А.В., Хохрякова С.В., Мурзин В.В. Технология преподавания раздела «Волейбол» в вузе: метод. указания на практические занятия и самостоятельную работу студентов по дисциплинам «Физическая культура и спорт», «Общая физическая подготовка», «Спортивные игры» для студентов очной формы обучения всех специальностей и направлений подготовки.- Чита: ЗаБИЖТ, 2017 – 29с.<br>[Электронный ресурс]:<br><a href="https://zabizht.ru/cgi-bin/viewer.pl?book_id=23288.pdf">https://zabizht.ru/cgi-bin/viewer.pl?book_id=23288.pdf</a><br>(дата обращения:23.04.2024)                                  | онлайн/ ЭИОС |
| <b>6.2 Ресурсы информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»</b>  |  |              |
| 6.2.1  | АСУ Библиотека ЗаБИЖТ <a href="http://zabizht.ru">http://zabizht.ru</a>  |              |
| 6.2.2  | ЭБС "Университетская библиотека Online" <a href="http://biblioclub.ru/">http://biblioclub.ru/</a>  |              |
| <b>6.3 Программное обеспечение и информационные справочные системы</b> |  |              |
| <b>6.3.1 Базовое программное обеспечение</b>                           |  |              |
| 6.3.1.1  | Microsoft Windows 7 Professional, лицензия № 49156201, государственный контракт от 03.10.2011 г. № 139/53-ОАЭ-11   |              |
| 6.3.1.2  | Microsoft Office 2007 Standard, лицензия № 45777622, государственный контракт от 10.08.2009 г. №64/17-ОА-09; Microsoft Office 2007 Standard, лицензия № 44718393, государственный контракт от 18.10.2008 г. № 92/32А-08  |              |
| 6.3.1.3  | Яндекс. Браузер. Прикладное программное обеспечение общего назначения, Офисные приложения, лицензия – свободно распространяемое программное обеспечение по лицензии BSD License  |              |
| 6.3.1.4  | АСУ «Библиотека», свидетельство о государственной регистрации программы для ЭВМ № 2009611107, зарегистрировано в Реестре программ для ЭВМ 19.02.2009   |              |
| 6.3.1.5  | БД АСУ «Библиотека», свидетельство о государственной регистрации программы для ЭВМ № 2009620102, зарегистрировано в Реестре программ для ЭВМ 27.02.2009  |              |
| <b>6.3.2 Специализированное программное обеспечение</b>                |  |              |
| 6.3.2.1  | Не предусмотрено   |              |
| <b>6.3.3 Информационные справочные системы</b>                         |  |              |
| 6.3.3.1  | Информационно-справочная система «Гарант»  |              |
| <b>6.4 Правовые и нормативные документы</b>                            |  |              |
| 6.4.1  | Не предусмотрено   |              |

| <b>7 ОПИСАНИЕ МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЙ БАЗЫ,<br/>НЕОБХОДИМОЙ ДЛЯ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА<br/>ПО ДИСЦИПЛИНЕ</b> |  |
|---|--|
| 1   | Учебный и лабораторный корпуса ЗаБИЖТ ИрГУПС находятся по адресу: 672040, Забайкальский край, город Чита, улица Магистральная, дом 11  |
| 2   | Практические занятия по дисциплине «Общая физическая подготовка» проводятся по адресам: 672040, Забайкальский край, город Чита, улица Магистральная, дом 11; 672006 Забайкальский край, г. Чита, ул. Донская, д. 8; Забайкальский край, г. Чита, ул. Советская, д. 19б, сооружение. 5  |
| 3   | Учебная аудитория 418 для проведения лекционных и практических занятий, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации, укомплектованная специализированной мебелью и техническими средствами обучения (ноутбук (переносной), мультимедиапроектор, экран), служащими для представления учебной информации большой |

|   |  |
|---|--|
|   | аудитории. Для проведения занятий лекционного типа имеются учебно-наглядные пособия (презентации, плакаты) обеспечивающие тематические иллюстрации содержания дисциплины.  |
| 4 | Учебная аудитория 416 для проведения лекционных и практических занятий, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации, укомплектованная специализированной мебелью и техническими средствами обучения (интерактивная доска, компьютер), служащими для представления учебной информации большой аудитории. Для проведения занятий лекционного типа имеются учебно-наглядные пособия (презентации, плакаты), обеспечивающие тематические иллюстрации содержания дисциплины |
| 5 | Спортзал. Оборудование: баскетбольные щиты, спортивный инвентарь (мячи, гантели, обручи, скакалки, наборы для тенниса, канаты, маты)   |
| 6 | Зал. Оборудование: (баскетбольные щиты, волейбольная сетка, стартовые колодки, стенки гимнастические, перекладины, скамья для пресса), спортивный инвентарь (мячи баскетбольные, мячи волейбольные, обручи, скакалки, маты, коврики гимнастические, палки гимнастические, конусы тренировочные, штанга), магнитофон  |
| 7 | Открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий. Оборудование: хоккейная коробка, баскетбольная площадка, волейбольная площадка, элементы полосы препятствий, перекладина, шведская стенка, брусья, спортивный инвентарь (мячи баскетбольные, мячи волейбольные, мячи футбольные, стартовые колодки, канат, коньки)  |
| 8 | Помещения для самостоятельной работы обучающихся оснащены специализированной мебелью и компьютерной техникой, подключенной к информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», и обеспечены доступом в электронную информационно-образовательную среду ЗаБИЖТ ИрГУПС.<br>Помещения для самостоятельной работы обучающихся:<br>– читальный зал;<br>- 1.10, 2.17.  |
| 9 | Помещение 3.25 для хранения и профилактического обслуживания учебного оборудования. Оснащенность: компьютеры, ручной слесарный инструмент, электротехнический инструмент, принадлежности для пайки, мебель, учебно-наглядные пособия   |

## 8 МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ

| Вид учебного занятия   | Организация деятельности обучающегося   |
|------------------------|---|
| Практическое занятие   | <p>Целью практических занятий является углубление и закрепление теоретических знаний, полученных обучающимися в лекционном курсе и в процессе самостоятельного изучения учебного материала, а, следовательно, формирование у них определенных умений и навыков.</p> <p>Практические занятия, направленные на укрепление здоровья обучающихся, овладение различными комплексами физических упражнений, приобретение умений совершенствования психофизических способностей. Совершенствования физических качеств: выносливость, ловкость, гибкость, быстрота, сила (с применением спортивного инвентаря).</p> <p>При подготовке к промежуточной аттестации по дисциплине «Общая физическая подготовка» предусматривается выполнение следующих требований:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 100% посещения занятий по физической культуре и выполнения заданий преподавателя.</li> <li>2. Сдача контрольных нормативов по определению физической подготовленности обучающихся (контрольные нормативы)</li> </ol>                                |
| Самостоятельная работа | <p>Обучение по дисциплине предусматривает активную самостоятельную работу обучающегося. В разделе 4 рабочей программы, который называется «Структура и содержание дисциплины», все часы самостоятельной работы расписаны по темам и вопросам. Обучающийся изучает учебный материал и если, несмотря на изученный материал, задания выполнить не удастся, то в обязательном порядке необходимо посетить консультацию преподавателя, ведущего практические занятия и/или консультацию лектора.</p> <p>Самостоятельная работа обучающегося является основным средством овладения учебным материалом во время, свободное от обязательных учебных занятий. Самостоятельная работа обучающегося над усвоением учебного материала может выполняться в библиотеке, аудиториях для самостоятельной работы, а также в домашних условиях. Учебный материал дисциплины, предусмотренный учебным планом, для усвоения обучающимся в процессе самостоятельной работы, выносится на промежуточную аттестацию наряду с учебным материалом, который разрабатывался при</p> |

|   |  |
|---|--|
|   | <p>проведении учебных занятий.</p> <p>Содержание самостоятельной работы обучающегося определяется учебной программой дисциплины, методическими материалами, заданиями и указаниями преподавателя.</p> <p>Самостоятельная работа обучающихся осуществляется в аудиторной и внеаудиторной формах</p> |
| <p>Комплекс учебно-методический материалов по всем видам учебной деятельности, предусмотренным рабочей программой практики, размещен в электронной информационно-образовательной среде ЗаБИЖТ ИрГУПС, доступной обучающемуся через его личный кабинет</p> |  |

# **Приложение № 1 к рабочей программе**

## **ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ**

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

## 1. Общие положения

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

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

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

Задачами ФОС являются:

- оценка достижений обучающихся в процессе изучения дисциплины или прохождения практики;
- обеспечение соответствия результатов обучения задачам будущей профессиональной деятельности через совершенствование традиционных и внедрение инновационных методов обучения в образовательный процесс;
- самоподготовка и самоконтроль обучающихся в процессе обучения.

Фонд оценочных средств сформирован на основе ключевых принципов оценивания: валидность, надежность, объективность, эффективность.

Для оценки уровня сформированности компетенций используется трехуровневая система:

- минимальный уровень освоения, обязательный для всех обучающихся по завершению освоения ОПОП; дает общее представление о виде деятельности, основных закономерностях функционирования объектов профессиональной деятельности, методов и алгоритмов решения практических задач;
- базовый уровень освоения, превышение минимальных характеристик сформированности компетенций; позволяет решать типовые задачи, принимать профессиональные и управленческие решения по известным алгоритмам, правилам и методикам;
- высокий уровень освоения, максимально возможная выраженность характеристик компетенций; предполагает готовность решать практические задачи повышенной сложности, нетиповые задачи, принимать профессиональные и управленческие решения в условиях неполной определенности, при недостаточном документальном, нормативном и методическом обеспечении.

## 2. Перечень компетенций с указанием этапов их формирования. Показатели оценивания компетенций, критерии оценки

Дисциплина «Общая физическая подготовка» участвует в формировании компетенции:  
УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

### Программа контрольно-оценочных мероприятий очная форма обучения

| №                | Наименование контрольно-оценочного мероприятия | Объект контроля (раздел/тема дисциплины)   | Код индикатора достижения компетенции | Наименование оценочного средства (форма проведения*) |
|------------------|--|--|---------------------------------------|--|
| <b>2 семестр</b> |  |  |                                       |  |
| 1                | Текущий контроль                               | Раздел Легкая атлетика.<br>Раздел Силовая подготовка.<br>Раздел Спортивные игры        | УК-7.1<br>УК-7.2<br>УК-7.3            | Сдача контрольных нормативов                         |
| 2                | Промежуточная аттестация                       | Раздел Легкая атлетика.<br>Раздел Силовая подготовка.<br>Раздел Спортивные игры        | УК-7.1<br>УК-7.2<br>УК-7.3            | Сдача контрольных нормативов                         |
| <b>3 семестр</b> |  |  |                                       |  |
| 3                | Текущий контроль                               | Раздел Легкая атлетика.<br>Раздел Спортивные игры.<br>Раздел Корректирующая гимнастика | УК-7.1<br>УК-7.2<br>УК-7.3            | Сдача контрольных нормативов                         |
| 4                | Промежуточная аттестация                       | Раздел Легкая атлетика.<br>Раздел Спортивные игры.<br>Раздел Корректирующая гимнастика | УК-7.1<br>УК-7.2<br>УК-7.3            | Сдача контрольных нормативов                         |
| <b>4 семестр</b> |  |  |                                       |  |
| 5                | Текущий контроль                               | Раздел Легкая атлетика.<br>Раздел Силовая подготовка.<br>Раздел Спортивные игры        | УК-7.1<br>УК-7.2<br>УК-7.3            | Сдача контрольных нормативов                         |
| 6                | Промежуточная аттестация                       | Раздел Легкая атлетика.<br>Раздел Силовая подготовка.<br>Раздел Спортивные игры        | УК-7.1<br>УК-7.2<br>УК-7.3            | Сдача контрольных нормативов                         |
| <b>5 семестр</b> |  |  |                                       |  |
| 7                | Текущий контроль                               | Раздел Легкая атлетика.<br>Раздел Спортивные игры.<br>Раздел Корректирующая гимнастика | УК-7.1<br>УК-7.2<br>УК-7.3            | Сдача контрольных нормативов                         |
| 8                | Промежуточная аттестация                       | Раздел Легкая атлетика.<br>Раздел Спортивные игры.<br>Раздел Корректирующая гимнастика | УК-7.1<br>УК-7.2<br>УК-7.3            | Сдача контрольных нормативов                         |
| <b>6 семестр</b> |  |  |                                       |  |
| 9                | Текущий контроль                               | Раздел Легкая атлетика.<br>Раздел Силовая подготовка.<br>Раздел Спортивные игры        | УК-7.1<br>УК-7.2<br>УК-7.3            | Сдача контрольных нормативов                         |
| 10               | Промежуточная аттестация                       | Раздел Легкая атлетика.<br>Раздел Силовая подготовка.<br>Раздел Спортивные игры        | УК-7.1<br>УК-7.2<br>УК-7.3            | Сдача контрольных нормативов                         |

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

**Программа контрольно-оценочных мероприятий****заочная форма обучения**

| №                    | Наименование контрольно-оценочного мероприятия | Объект контроля (раздел/тема дисциплины)   | Код индикатора достижения компетенции | Наименование оценочного средства (форма проведения*) |
|----------------------|--|--|---------------------------------------|--|
| 1 курс сессия летняя |  |  |                                       |  |
| 1                    | Текущий контроль                               | Раздел Легкая атлетика.<br>Раздел Силовая подготовка.<br>Раздел Спортивные игры.<br>Раздел Корректирующая гимнастика | УК-7.1<br>УК-7.2<br>УК-7.3            | Контрольная работа (письменно)                       |
| 2                    | Промежуточная аттестация                       | Раздел Легкая атлетика.<br>Раздел Силовая подготовка.<br>Раздел Спортивные игры.<br>Раздел Корректирующая гимнастика | УК-7.1<br>УК-7.2<br>УК-7.3            | Зачет (собеседование)                                |

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

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

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

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

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

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

| № | Наименование оценочного средства                      | Краткая характеристика оценочного средства  | Представление оценочного средства в ФОС  |
|---|---|---|--|
| 1 | Сдача контрольных нормативов по физической подготовке | Контрольно-зачетные тесты и требования для оценки индивидуального уровня физической и функциональной подготовленности студентов   | Таблица контрольных нормативов   |
| 2 | Контрольная работа (КР)                               | Средство проверки знаний и умений применять полученные знания для выполнения заданий определенного типа по теме или разделу. Может быть использовано для оценки знаний и умений обучающихся   | Комплекты контрольных заданий по темам дисциплины  |
| 3 | Зачет   | Вид проверочного испытания (в высшей школе, в спортивных упражнениях и т. п.), а также отметка, удостоверяющая прохождение таких испытаний. Может быть использовано для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности обучающихся | Перечень теоретических вопросов и выполнение контрольных нормативов по физической подготовке |



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

**Зачет (собеседование)**

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

**Зачет (сдача контрольных нормативов)**

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

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

**Контрольные нормативы**

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

**Контрольная работа**

| Шкала оценивания | Критерии оценивания   |
|------------------|---|
| «зачтено»        | Обучающийся полностью и правильно выполнил задания контрольной работы. Показал отличные знания и умения в рамках усвоенного учебного материала. Контрольная работа оформлена аккуратно и в соответствии с предъявляемыми требованиями |
|                  | Обучающийся выполнил задания контрольной работы с небольшими неточностями. Показал хорошие знания и умения в рамках усвоенного учебного материала. Есть недостатки в оформлении контрольной работы                                    |
|                  | Обучающийся выполнил задания контрольной работы с существенными неточностями. Показал удовлетворительные знания и умения в рамках усвоенного учебного материала. Качество оформления контрольной работы имеет недостаточный уровень   |

|              |  |
|--------------|--|
| «не зачтено» | 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, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы**

#### **3.1 Типовое задание для выполнения контрольной работы**

Варианты типовых заданий для выполнения контрольной работы выложены в электронной информационно-образовательной среде ЗаБИЖТ ИрГУПС, доступной обучающемуся через его личный кабинет.

По дисциплине «Общая физическая подготовка» выполняется одна контрольная работа, которая включает в себя выполнение двух теоретических вопросов.

Вариант задания определяется по последней цифре номера зачетной книжки обучающегося.

Задания для выполнения контрольной работы:

1. Общая и специальная физическая подготовка, ее цели и задачи.
2. Спортивная подготовка, ее цели и задачи. Структура подготовленности спортсмена.
3. Физическая, техническая и тактическая подготовленность спортсмена.
4. Профессионально-прикладная физическая подготовка как разновидность специальной физической подготовки.
5. Зоны интенсивности нагрузок по частоте сердечных сокращений (ЧСС). Характеристика нулевой первой второй и третьей тренировочной зоны интенсивности.
6. Энергозатраты при физических нагрузках разной интенсивности. Значение мышечной релаксации.
7. Формирование психических качеств, черт, свойств личности в процессе физического воспитания.
8. Возможность и условия коррекции физического развития и телосложения средствами физической культуры и спорта в студенческом возрасте.
9. Возможности и условия коррекции двигательной и функциональной подготовленности средствами физической культуры и спорта в студенческом возрасте
10. Оптимальная двигательная активность и ее воздействие на здоровье и работоспособность.
11. Формирование мотивов и организация занятий физическими упражнениями. Формы и содержание самостоятельных занятий.
12. Возрастные особенности содержания занятий. Особенности самостоятельных занятий для женщин.
13. Взаимосвязь между интенсивностью занятий и ЧСС. Признаки чрезмерной нагрузки.
14. Участие в спортивных соревнованиях в процессе самостоятельных занятий.
15. Гигиена самостоятельных занятий. Питание, питьевой режим, уход за кожей. Элементы закаливания.
16. Гигиена. Места занятий, одежда, обувь, профилактика травматизма.
17. Самоконтроль за физическим развитием и функциональным состоянием организма при самостоятельных занятиях физическими упражнениями.
18. Самоконтроль за физической подготовленностью. Тесты.

#### **3.2 Таблицы контрольных нормативов**

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

### Раздел Легкая атлетика

| п/п | Виды испытаний (тесты)                       | Юноши               |          |           | Девушки             |          |           |
|-----|--|---------------------|----------|-----------|---------------------|----------|-----------|
|     |  | «удовлетворительно» | «хорошо» | «отлично» | «удовлетворительно» | «хорошо» | «отлично» |
| 1   | Бег на 100 м (сек.)                          | 15,0                | 14,0     | 13,0      | 17,0                | 16,0     | 15,0      |
| 2   | Бег на 3 км юноши, 2 км девушки (мин., сек.) | 14.00               | 13.30    | 12.30     | 11.35               | 11.15    | 10.00     |
| 3   | Прыжок в длину с разбега (см)                | 380                 | 390      | 430       | 270                 | 290      | 320       |

### Раздел Силовая подготовка

| п/п | Виды испытаний (тесты)  | Юноши               |          |           | Девушки             |          |           |
|-----|---|---------------------|----------|-----------|---------------------|----------|-----------|
|     |   | «удовлетворительно» | «хорошо» | «отлично» | «удовлетворительно» | «хорошо» | «отлично» |
| 1   | Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)              | 10                  | 12       | 15        |                     |          |           |
| 2   | Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (кол-во раз)          |                     |          |           | 10                  | 15       | 20        |
| 3   | Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 мин.) | 35                  | 45       | 55        | 30                  | 40       | 50        |
| 4   | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)           | 30                  | 40       | 50        | 15                  | 18       | 20        |

### Раздел Спортивные игры

| п/п              | Виды испытаний (тесты)                           | Юноши               |          |           | Девушки             |          |           |
|------------------|--|---------------------|----------|-----------|---------------------|----------|-----------|
|                  |  | «удовлетворительно» | «хорошо» | «отлично» | «удовлетворительно» | «хорошо» | «отлично» |
| <b>волейбол</b>  |  |                     |          |           |                     |          |           |
| 1                | Передача в парах (расстояние 6 метров, секундах) | 30                  | 40       | 50        | 20                  | 30       | 40        |
| 2                | Подача мяча (из 10 в поле)                       | 6                   | 7        | 8         | 5                   | 6        | 7         |
| <b>баскетбол</b> |  |                     |          |           |                     |          |           |
| 3                | Штрафные броски (из 5 мячей)                     | 1                   | 2        | 3         | 1                   | 2        | 3         |
| 4                | Челночный бег с ведением (в сек.) (6, 9, 12, 18) | 30                  | 26       | 24        | 35                  | 30       | 27        |

### Раздел Корректирующая гимнастика

| п/п | Виды испытаний (тесты)   | Юноши               |          |           | Девушки             |          |           |
|-----|--|---------------------|----------|-----------|---------------------|----------|-----------|
|     |  | «удовлетворительно» | «хорошо» | «отлично» | «удовлетворительно» | «хорошо» | «отлично» |
| 1   | Прыжки через скакалку на двух ногах (кол-во отталкиваний в минуту)             | 140                 | 160      | 180       | 130                 | 150      | 170       |
| 2   | Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (см) | + 6                 | + 7      | + 13      | + 10                | + 15     | + 20      |

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

1. Общая и специальная физическая подготовка, ее цели и задачи.
2. Спортивная подготовка, ее цели и задачи. Структура подготовленности спортсмена.
3. Физическая, техническая и тактическая подготовленность спортсмена.
4. Профессионально-прикладная физическая подготовка как разновидность специальной физической подготовки.
5. Зоны интенсивности нагрузок по частоте сердечных сокращений (ЧСС). Характеристика нулевой первой второй и третьей тренировочной зоны интенсивности.
6. Энергозатраты при физических нагрузках разной интенсивности. Значение мышечной релаксации.
7. Формирование психических качеств, черт, свойств личности в процессе физического воспитания.
8. Возможность и условия коррекции физического развития и телосложения средствами физической культуры и спорта в студенческом возрасте.
9. Возможности и условия коррекции двигательной и функциональной подготовленности средствами физической культуры и спорта в студенческом возрасте
10. Оптимальная двигательная активность и ее воздействие на здоровье и работоспособность.
11. Формирование мотивов и организация занятий физическими упражнениями. Формы и содержание самостоятельных занятий.
12. Возрастные особенности содержания занятий. Особенности самостоятельных занятий для женщин.
13. Взаимосвязь между интенсивностью занятий и ЧСС. Признаки чрезмерной нагрузки.
14. Участие в спортивных соревнованиях в процессе самостоятельных занятий.
15. Гигиена самостоятельных занятий. Питание, питьевой режим, уход за кожей. Элементы закаливания.
16. Гигиена. Места занятий, одежда, обувь, профилактика травматизма.
17. Самоконтроль за физическим развитием и функциональным состоянием организма при самостоятельных занятиях физическими упражнениями.
18. Самоконтроль за физической подготовленностью.

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

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

| Наименование оценочного средства                      | Описания процедуры проведения контрольно-оценочного мероприятия и процедуры оценивания результатов обучения  |
|---|--|
| Контрольная работа (КР)                               | Контрольная работа (КР), предусмотренная рабочей программой дисциплины, выполняется обучающимися самостоятельно и является формой контроля выполнения самостоятельной работы обучающимся. Вариантов КР по теме десять, выбор варианта описывается в методических рекомендациях. Во время выполнения КР необходимо пользоваться учебниками, справочниками, конспектами лекций, тетрадами для практических занятий.<br>Задания на контрольную работу выдаются преподавателем обучающимся на практических занятиях во время сессии. Обучающийся выполняет КР и сдает во время следующей сессии на проверку преподавателю. Преподаватель проверяет контрольную работу и о результатах информирует обучающегося, в случае необходимости возвращает обучающемуся для доработки |
| Сдача контрольных нормативов по физической подготовке | Выполнение контрольного норматива осуществляется на практическом занятии. Преподаватель на занятии, предшествующем занятию проведения норматива, доводит до обучающихся: наименование норматива, правила выполнения  |

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

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

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

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

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

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

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