

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

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

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

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

Направление подготовки – 38.03.01 Экономика  
 Профиль подготовки – Экономика предприятий и организаций  
 Квалификация выпускника – бакалавр  
 Форма и срок обучения – 4 года очная форма, 4 года 8 мес. очно-заочная форма,  
 Кафедра-разработчик программы – Техносферная безопасность

Общая трудоемкость в з.е. –                      Формы промежуточной аттестации в семестрах  
 Часов по учебному плану (УП) – 328 очная форма обучения: зачет 2,3,4,5,6 семестры  
очно-заочная форма обучения: зачет 2,3,4 семестр

Очная форма обучения	Распределение часов дисциплины по семестрам						Итого
	Семестр	2	3	4	5	6	
Число недель в семестре		17	17	17	17	17	
Вид занятий		Часов по УП					Часов по УП
<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>

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

ЧИТА



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

Программу составил:  
Старший преподаватель

А.В. Андреев

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

Зав. кафедрой, к.п.н., доцент

Л.В. Виноградова

СОГЛАСОВАНО

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

Зав. кафедрой, к.т.н., доцент

О.Л. Быстрова

<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 быстроты 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	
<p>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.</p> <p>Цель достигается по мере решения в единстве следующих задач:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– сохранение и укрепление здоровья обучающихся, содействие поддержанию высокой работоспособности студенческой молодежи;</li> <li>– формирование представлений о позитивных факторах, влияющих на здоровье;</li> <li>– формирование представлений о рациональной организации режима дня, учёбы и отдыха, двигательной активности;</li> <li>– усвоение обучающимися принципов и навыков здорового образа жизни, воспитание у них убежденности в необходимости регулярного занятия спортом и физической культурой;</li> <li>– обучение элементарным навыкам эмоциональной разгрузки (релаксации);</li> <li>– организация активного отдыха обучающихся как специфической формы реализации образовательного и оздоровительного процессов;</li> <li>– популяризация спорта, совершенствование спортивного мастерства обучающихся-спортсменов</li> </ul>	

<b>2 МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОПОП</b>	
Блок/часть ОПОП	Блок 1. Дисциплины / Часть, формируемая участниками образовательных отношений
<b>2.1 Требования к предварительной подготовке обучающегося</b>	
1	Б1.О.05 Физическая культура и спорт
<b>2.2 Дисциплины и практики, для которых освоение данной дисциплины необходимо как предшествующее:</b>	
1	Б3.01(Д) Подготовка к процедуре защиты выпускной квалификационной работы
2	Б3.02(Д) Защита выпускной квалификационной работы

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

Код и наименование компетенции	Код и наименование индикатора достижения компетенции	Планируемые результаты обучения
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	<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
		<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
		<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
	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	<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)
		<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
		<b>Владеть:</b> широким набором методов и средств физической культуры и спорта для собственного физического развития, коррекции здоровья и восстановления работоспособности
	УК-7.3. Владеет рациональными способами профилактики профессиональных заболеваний, психофизического утомления в быту и профессиональной деятельности	<b>Знать:</b> теоретические основы производственной физической культуры, а также механизмы влияния физических упражнений на психо-эмоциональное состояние и профилактику травматизма на рабочем месте
		<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
		<b>Владеть:</b> методикой реализации принципов производственной физической культуры в трудовом коллективе и внутри отдельной организации

#### 4 СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Код	Наименование разделов, тем и видов работы	Очная форма				Очно-заочная форма				*Код индикатора достижения компетенции		
		Семестр	Часы			Семестр	Часы					
			Лек	Пр	Лаб		СР	Лек	Пр		Лаб	СР
<b>1</b>	<b>Раздел Легкая атлетика</b>	<b>2</b>		<b>12</b>		<b>12</b>	<b>2</b>		<b>4</b>		<b>24</b>	<b>УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3</b>
1.1	Тема: Общая и специальная физическая подготовка, ее цели и задачи	2				1	2				4	УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3
1.2	Тема: Коррекция физического развития телосложения, двигательной и функциональной подготовленности средствами физической культуры и спорта	2				1	2				4	УК-7.1, УК-7.2, 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	2			4	УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3
1.4	Тема: Совершенствование техники бега на короткие дистанции	2		4		2	2		2			УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3
1.5	Тема: Совершенствование техники бега на длинные дистанции	2		4		2	2				4	УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3
1.6	Тема: Прыжки с места; с разбега	2		4		1	2				4	УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3
1.7	Тема: Выполнение беговых упражнений на длинные дистанции	2				2	2		2			УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3
1.8	Тема: Оздоровительная ходьба	2				2	2				4	УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3
<b>2</b>	<b>Раздел Силовая подготовка</b>	<b>2</b>		<b>8</b>		<b>14</b>	<b>2</b>		<b>4</b>		<b>24</b>	<b>УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3</b>
2.1	Тема: Спортивная подготовка, ее цели и задачи. Структура подготовленности спортсмена	2					2				4	УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3
2.2	Тема: Формирование психических качеств, черт, свойств личности в процессе физического воспитания	2					2				4	УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3
2.3	Тема: Комплекс и отдельные упражнения для развития силы рук и верхнего плечевого пояса	2		2		4	2				4	УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3
2.4	Тема: Упражнения для мышц брюшного пресса и спины	2		2		4	2		2		4	УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3
2.5	Тема: Упражнения и комплекс упражнений для развития мышц туловища и шеи	2		2		4	2		2		4	УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3
2.6	Тема: Упражнения для мышц тазового пояса и ног	2		2		2	2				4	УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3
<b>3</b>	<b>Раздел Спортивные игры</b>	<b>2</b>		<b>14</b>		<b>6</b>	<b>2</b>		<b>4</b>		<b>18</b>	<b>УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3</b>
3.1	Тема: Оптимальная двигательная активность и ее						2				6	УК-7.1, УК-7.2,

#### 4 СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Код	Наименование разделов, тем и видов работы	Очная форма				Очно-заочная форма				*Код индикатора достижения компетенции	
		Семестр	Часы			Семестр	Часы				
			Лек	Пр	Лаб		СР	Лек	Пр		Лаб
	воздействие на здоровье и работоспособность									УК-7.3	
3.2	Тема: Волейбол. Обучение и совершенствование техническим приемам игры	2		8		2	2		2	6	УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3
3.3	Тема: Тактические комбинации в волейболе	2		6		4	2		2	6	УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3
<b>4</b>	<b>Раздел Корректирующая гимнастика</b>						<b>2</b>		<b>5</b>	<b>17</b>	<b>УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3</b>
4.1	Тема: Корректирующие упражнения на осанку из различных положений						2		2	6	УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3
4.2	Тема: Упражнения на растягивание (активного и пассивного характера), овладение техникой основных упражнений для развития гибкости и подвижности суставов						2		2	6	УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3
4.3	Тема: Упражнения на координацию движений						2		1	5	УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3
	Форма промежуточной аттестации - зачет	2	-			2	9			УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3	
<b>5</b>	<b>Раздел Легкая атлетика</b>	<b>3</b>		<b>12</b>		<b>12</b>	<b>3</b>		<b>6</b>	<b>32</b>	<b>УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3</b>
5.1	Тема: Совершенствование техники бега на короткие дистанции	3		4		4	3		2	6	УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3
5.2	Тема: Совершенствование техники бега на длинные дистанции	3		4			3		2	6	УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3
5.3	Тема: Прыжки с места; с разбега	3		4			3			6	УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3
5.4	Тема: Выполнение беговых упражнений на длинные дистанции	3				4	3		2	6	УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3
5.5	Тема: Оздоровительная ходьба	3				4	3			8	УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3
<b>6</b>	<b>Раздел Корректирующая гимнастика</b>	<b>3</b>		<b>8</b>		<b>10</b>	<b>3</b>		<b>6</b>	<b>32</b>	<b>УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3</b>
6.1	Тема: Корректирующие упражнения на осанку из различных положений	3		2		4	3		2	10	УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3
6.2	Тема: Упражнения на растягивание (активного и пассивного характера), овладение техникой основных упражнений для развития гибкости и подвижности суставов	3		4		4	3		2	10	УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3
6.3	Тема: упражнения на координацию движений	3		2		2	3		2	12	УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3
<b>7</b>	<b>Раздел Спортивные игры</b>	<b>3</b>		<b>14</b>		<b>10</b>	<b>3</b>		<b>5</b>	<b>19</b>	<b>УК-7.1, УК-7.2,</b>



#### 4 СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Код	Наименование разделов, тем и видов работы	Очная форма				Очно-заочная форма				*Код индикатора достижения компетенции
		Семестр	Часы			Семестр	Часы			
			Лек	Пр	Лаб		СР	Лек	Пр	
	техники бега на длинные дистанции									УК-7.2, УК-7.3
11.3	Тема: Прыжки с места; с разбега	5		4						УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3
11.4	Тема: Выполнение беговых упражнений на длинные дистанции	5				4				УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3
11.5	Тема: Оздоровительная ходьба	5				4				УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3
<b>12</b>	<b>Раздел Корригирующая гимнастика</b>	<b>5</b>		<b>8</b>		<b>12</b>				<b>УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3</b>
12.1	Тема: Корректирующие упражнения на осанку из различных положений	5		2		4				УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3
12.2	Тема: Упражнения на растягивание (активного и пассивного характера), овладение техникой основных упражнений для развития гибкости и подвижности суставов	5		4		4				УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3
12.3	Тема: упражнения на координацию движений	5		2		4				УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3
<b>13</b>	<b>Раздел Спортивные игры</b>	<b>5</b>		<b>14</b>		<b>9</b>				<b>УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3</b>
13.1	Тема: Баскетбол. Обучение и совершенствование техническим приемам игры	5		8		4				УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3
13.2	Тема: Тактические комбинации в баскетболе	5		6		5				УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3
	Форма промежуточной аттестации – зачёт	5		-						УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3
<b>14</b>	<b>Раздел Легкая атлетика</b>	<b>6</b>		<b>12</b>		<b>12</b>				<b>УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3</b>
14.1	Тема: Совершенствование техники бега на короткие дистанции	6		4		4				УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3
14.2	Тема: Совершенствование техники бега на длинные дистанции	6		4						УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3
14.3	Тема: Прыжки с места; с разбега	6		4						УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3
14.4	Тема: Выполнение беговых упражнений на длинные дистанции	6				4				УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3
14.5	Тема: Оздоровительная ходьба	6				4				УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3
<b>15</b>	<b>Раздел Силовая подготовка</b>	<b>6</b>		<b>8</b>		<b>14</b>				<b>УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3</b>
15.1	Тема: Комплекс и отдельные упражнения для развития	6		2		4				УК-7.1, УК-7.2,



4 СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ											
Код	Наименование разделов, тем и видов работы	Очная форма				Очно-заочная форма				*Код индикатора достижения компетенции	
		Семестр	Часы			Семестр	Часы				
			Лек	Пр	Лаб		СР	Лек	Пр		Лаб
	силы рук и верхнего плечевого пояса										УК-7.3
15.2	Тема: Упражнения для мышц брюшного пресса и спины	6		2		4					УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3
15.3	Тема: Упражнения и комплекс упражнений для развития мышц туловища и шеи	6		2		4					УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3
15.4	Тема: Упражнения для мышц тазового пояса и ног	6		2		2					УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3
<b>16</b>	<b>Раздел Спортивные игры</b>	<b>6</b>		<b>14</b>		<b>5</b>					<b>УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3</b>
16.1	Тема: Волейбол. Обучение и совершенствование техническим приемам игры	6		8		2					УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3
16.2	Тема: Тактические комбинации в волейболе	6		6		3					УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3
	Форма промежуточной аттестации - зачёт	6		-							УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3

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

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

### 6 УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

#### 6.1 Учебная литература

##### 6.1.1 Основная литература

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

6.1.2.1	Технологии физкультурно-спортивной деятельности в адаптивной физической культуре : учебник : / авт.-сост. О. Э. Евсеева, С. П. Евсеев ; под общ. ред. С. П. Евсеева. – Москва: Спорт, 2016. – 385 с.: ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <a href="https://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=461367">https://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=461367</a> Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-906839-18-3. – Текст: электронный. (дата обращения:23.04.2024)	онлайн
6.1.2.2	Чеснова, Е. Л. Физическая культура: учебное пособие: / Е. Л. Чеснова. – Москва: Директ-Медиа, 2013. – 161 с. – Режим доступа: по подписке. – URL: <a href="https://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=210945">https://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=210945</a> Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-4458-3076-4. – DOI 10.23681/210945. – Текст: электронный. (дата обращения:23.04.2024)	онлайн
<b>6.1.3 Учебно-методические разработки (в т. ч. для самостоятельной работы обучающихся)</b>		
	Библиографическое описание	Кол-во экз. в библиотеке/ онлайн/ЭИОС
6.1.3.1	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. [Электронный ресурс]: <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> (дата обращения:23.04.2024)	онлайн/ ЭИОС
6.1.3.2	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», «Общефизическая подготовка» для студентов всех форм обучения всех специальностей и направлений подготовки / Наполов К.К., Мурзин В.В., Турецкая Ю.И. - Чита: ЗаБИЖТ, 2017 – 50с. [Электронный ресурс]: <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> (дата обращения:23.04.2024)	онлайн/ ЭИОС
6.1.3.3	Андреев А.В., Хохряков 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. [Электронный ресурс]: <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> (дата обращения:23.04.2024)	онлайн/ ЭИОС
6.1.3.4	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. [Электронный ресурс]: <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> (дата обращения:23.04.2024)	онлайн/ ЭИОС
6.1.3.5	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. [Электронный ресурс]: <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> (дата обращения:23.04.2024)	онлайн/ ЭИОС

6.1.3.6	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. [Электронный ресурс]: <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> (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 предусмотрены	

<b>7 ОПИСАНИЕ МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЙ БАЗЫ, НЕОБХОДИМОЙ ДЛЯ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ПО ДИСЦИПЛИНЕ</b>	
1	Учебный и лабораторный корпуса ЗаБИЖТ ИрГУПС находятся по адресу: 672040, Забайкальский край, город Чита, улица Магистральная, дом 11
2	Практические занятия по дисциплине «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	<p>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.</p> <p>Помещения для самостоятельной работы обучающихся:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– читальный зал;</li> <li>- 3.24, 4.15</li> </ul>
9	<p>Помещение 3.25 для хранения и профилактического обслуживания учебного оборудования.</p> <p>Оснащенность: компьютеры, ручной слесарный инструмент, электротехнический инструмент, принадлежности для пайки, мебель, учебно-наглядные пособия</p>

<b>8 МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	
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 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. Раздел Силовая подготовка. Раздел Спортивные игры	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Сдача контрольных нормативов
2	Промежуточная аттестация	Раздел Легкая атлетика. Раздел Силовая подготовка. Раздел Спортивные игры	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Сдача контрольных нормативов
<b>3 семестр</b>				
3	Текущий контроль	Раздел Легкая атлетика. Раздел Спортивные игры. Раздел Корректирующая гимнастика	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Сдача контрольных нормативов
4	Промежуточная аттестация	Раздел Легкая атлетика. Раздел Спортивные игры. Раздел Корректирующая гимнастика	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Сдача контрольных нормативов
<b>4 семестр</b>				
5	Текущий контроль	Раздел Легкая атлетика. Раздел Силовая подготовка. Раздел Спортивные игры	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Сдача контрольных нормативов
6	Промежуточная аттестация	Раздел Легкая атлетика. Раздел Силовая подготовка. Раздел Спортивные игры	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Сдача контрольных нормативов
<b>5 семестр</b>				
7	Текущий контроль	Раздел Легкая атлетика. Раздел Спортивные игры. Раздел Корректирующая гимнастика	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Сдача контрольных нормативов
8	Промежуточная аттестация	Раздел Легкая атлетика. Раздел Спортивные игры. Раздел Корректирующая гимнастика	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Сдача контрольных нормативов
<b>6 семестр</b>				
9	Текущий контроль	Раздел Легкая атлетика. Раздел Силовая подготовка. Раздел Спортивные игры	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Сдача контрольных нормативов
10	Промежуточная аттестация	Раздел Легкая атлетика. Раздел Силовая подготовка. Раздел Спортивные игры	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Сдача контрольных нормативов

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

### Программа контрольно-оценочных мероприятий очно-заочная форма обучения

№	Наименование контрольно-оценочного мероприятия	Объект контроля (раздел/тема дисциплины)	Код индикатора достижения компетенции	Наименование оценочного средства (форма проведения*)
<b>2 семестр</b>				
1	Текущий контроль	Раздел Легкая атлетика.	УК-7.1	Сдача контрольных

		Раздел Силовая подготовка. Раздел Спортивные игры Раздел Корректирующая гимнастика	УК-7.2 УК-7.3	нормативов
2	Промежуточная аттестация	Раздел Легкая атлетика. Раздел Силовая подготовка. Раздел Спортивные игры Раздел Корректирующая гимнастика	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Зачет– собеседование (устно), сдача контрольных нормативов
<b>3 семестр</b>				
3	Текущий контроль	Раздел Легкая атлетика. Раздел Спортивные игры. Раздел Корректирующая гимнастика	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Сдача контрольных нормативов
4	Промежуточная аттестация	Раздел Легкая атлетика. Раздел Спортивные игры. Раздел Корректирующая гимнастика	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Зачет– собеседование (устно), сдача контрольных нормативов
<b>4 семестр</b>				
5	Текущий контроль	Раздел Легкая атлетика. Раздел Силовая подготовка. Раздел Спортивные игры	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Сдача контрольных нормативов
6	Промежуточная аттестация	Раздел Легкая атлетика. Раздел Силовая подготовка. Раздел Спортивные игры	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Зачет– собеседование (устно), сдача контрольных нормативов

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

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

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

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

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

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

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



	Может быть использовано для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности обучающихся	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)**

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

**Зачет (сдача контрольных нормативов)**

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

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

**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

### 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 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

### 3.2 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
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»