

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 «07» июня 2021 г. № 79

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. –

Часов по учебному плану (УП) – 328

Формы промежуточной аттестации в семестрах

очная форма обучения: экзамен/зачет -/2,3,4,5,6;

очно-заочная форма обучения: экзамен/зачет -/2,3,4

| Очная форма обучения | | Распределение часов дисциплины по семестрам | | | | | |
|--|-------------|---|-----------|-----------|-----------|-------------|--|
| Семестр | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | Итого | |
| Число недель в семестре | 17 | 17 | 17 | 17 | 17 | | |
| Вид занятий | Часов по УП | | | | | Часов по УП | |
| Аудиторная контактная работа по видам учебных занятий | 34 | 32 | 32 | 34 | 34 | 170 | |
| – лекции | | | | | | | |
| – практические | 34 | 34 | 34 | 34 | 34 | 170 | |
| – лабораторные | | | | | | | |
| Самостоятельная работа | 32 | 32 | 32 | 31 | 31 | 158 | |
| Экзамен | | | | | | | |
| Итого | 66 | 66 | 66 | 65 | 65 | 328 | |

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

ЧИТА

Электронный документ выгружен из ЕИС ФГБОУ ВО ИРГУПС и соответствует оригиналу

Подписант ФГБОУ ВО ИРГУПС Трофимов Ю.А.

00920FD815CE68F8C4CA795540563D259C с 07.02.2024 05:46 по 02.05.2025 05:46 GMT+03:00

Подпись соответствует файлу документа



Рабочая программа дисциплины разработана в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом высшего образования – бакалавриат по направлению подготовки 38.03.01 Экономика, утвержденным приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 12.08.2020 г. № 954.

Программу составил:
Старший преподаватель

А.В. Андреев

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

Зав. кафедрой, к.п.н., доцент

Л.В. Виноградова

СОГЛАСОВАНО

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

Зав. кафедрой, к.т.н., доцент

О.Л. Быстрова

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

| 2 МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОПОП | |
|---|---|
| Блок/часть ОПОП | Блок 1. Дисциплины / Часть, формируемая участниками образовательных отношений |
| 2.1 Требования к предварительной подготовке обучающегося | |
| 1 | Б1.О.05 Физическая культура и спорт |
| 2.2 Дисциплины и практики, для которых освоение данной дисциплины необходимо как предшествующее: | |
| 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 | Знать: содержание основных компонентов здорового образа жизни и теоретические основы здоровьесбережения; особенности дозирования физических нагрузок с учетом возраста, пола и уровня физического развития занимающегося |
| | | Уметь: 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 |
| | | Владеть: системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование психофизических способностей (с выполнением установленных нормативов по общей физической и спортивно-технической подготовке); практическими навыками оценки уровня развития физических качеств и показателей собственного здоровья; 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 | Знать: 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) |
| | | Уметь: 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 |
| | | Владеть: 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 | Знать: теоретические основы производственной физической культуры, а также механизмы влияния физических упражнений на психо-эмоциональное состояние и профилактику травматизма на рабочем месте |
| | | Уметь: обеспечить должный уровень общей и профессионально-прикладной физической подготовленности к будущей профессии, а также снизить негативное влияние профессиональной деятельности на здоровье посредством рационального применения полного комплекса средств, методов и форм физической культуры; анализировать полученные результаты о состоянии собственного здоровья, вести дневник самоконтроля |
| | | Владеть: 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 |
| 1 | Раздел Легкая атлетика | 2 | | 12 | | 12 | 2 | | 4 | | 24 | УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3 |
| 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 |
| 2 | Раздел Силовая подготовка | 2 | | 8 | | 14 | 2 | | 4 | | 24 | УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3 |
| 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 |
| 3 | Раздел Спортивные игры | 2 | | 14 | | 6 | 2 | | 4 | | 18 | УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3 |
| 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 |
| 4 | Раздел Корректирующая гимнастика | | | | | | 2 | | 5 | 17 | УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3 |
| 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 | |
| 5 | Раздел Легкая атлетика | 3 | | 12 | | 12 | 3 | | 6 | 32 | УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3 |
| 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 |
| 6 | Раздел Корректирующая гимнастика | 3 | | 8 | | 10 | 3 | | 6 | 32 | УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3 |
| 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 |
| 7 | Раздел Спортивные игры | 3 | | 14 | | 10 | 3 | | 5 | 19 | 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 | |
| | 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 |
| 12 | Раздел Корригирующая гимнастика | 5 | | 8 | | 12 | | | | УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3 |
| 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 |
| 13 | Раздел Спортивные игры | 5 | | 14 | | 9 | | | | УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3 |
| 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 |
| 14 | Раздел Легкая атлетика | 6 | | 12 | | 12 | | | | УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3 |
| 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 |
| 15 | Раздел Силовая подготовка | 6 | | 8 | | 14 | | | | УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3 |
| 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 |
| 16 | Раздел Спортивные игры | 6 | | 14 | | 5 | | | | | УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3 |
| 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: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=497151 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: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=483844 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: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=461367 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: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=210945 Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-4458-3076-4. – DOI 10.23681/210945. – Текст: электронный. (дата обращения:23.04.2024) | онлайн |
| 6.1.3 Учебно-методические разработки (в т. ч. для самостоятельной работы обучающихся) | | |
| | Библиографическое описание | Кол-во экз. в библиотеке/ онлайн/ЭИОС |
| 6.1.3.1 | 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]: https://zabizht.ru/cgi-bin/viewer.pl?book_id=25149.pdf (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]: https://zabizht.ru/cgi-bin/viewer.pl?book_id=23293.pdf (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]: https://zabizht.ru/cgi-bin/viewer.pl?book_id=23295.pdf (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]: https://zabizht.ru/cgi-bin/viewer.pl?book_id=23298.pdf (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]: https://zabizht.ru/cgi-bin/viewer.pl?book_id=23271.pdf (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]: https://zabizht.ru/cgi-bin/viewer.pl?book_id=23288.pdf (дата обращения:23.04.2024) | онлайн/ ЭИОС |
| 6.2 Ресурсы информационно-телекоммуникационной сети «Интернет» | | |
| 6.2.1 | АСУ Библиотека ЗаБИЖТ http://zabizht.ru | |
| 6.2.2 | ЭБС "Университетская библиотека Online" http://biblioclub.ru/ | |
| 6.3 Программное обеспечение и информационные справочные системы | | |
| 6.3.1 Базовое программное обеспечение | | |
| 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 | |
| 6.3.2 Специализированное программное обеспечение | | |
| 6.3.2.1 | Не предусмотрено | |
| 6.3.3 Информационные справочные системы | | |
| 6.3.3.1 | Информационно-справочная система «Гарант» | |
| 6.4 Правовые и нормативные документы | | |
| 6.4.1 | Не предусмотрены | |

| 7 ОПИСАНИЕ МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЙ БАЗЫ, НЕОБХОДИМОЙ ДЛЯ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ПО ДИСЦИПЛИНЕ | |
|---|--|
| 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"> – читальный зал; - 3.24, 4.15 |
| 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> |

| 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"> 1. 100% посещения занятий по физической культуре и выполнения заданий преподавателя. 2. Сдача контрольных нормативов по определению физической подготовленности обучающихся (контрольные нормативы) |
| 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*) |
| 2 семестр | | | | |
| 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 |
| 3 семестр | | | | |
| 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 |
| 4 семестр | | | | |
| 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 |
| 5 семестр | | | | |
| 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 |
| 6 семестр | | | | |
| 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*) |
| 2 семестр | | | | |
| 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 |
| 3 семестр | | | | |
| 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 |
| 4 семестр | | | | |
| 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» |
| волейбол | | | | | | | |
| 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 |
| баскетбол | | | | | | | |
| 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» |