

ФЕДЕРАЛЬНОЕ АГЕНТСТВО ЖЕЛЕЗНОДОРОЖНОГО ТРАНСПОРТА

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

УТВЕРЖДЕНА
приказом ректора
от «07» июня 2021 г. № 78

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

Специальность – 23.05.03 Подвижной состав железных дорог

Специализация – Грузовые вагоны

Квалификация выпускника – инженер путей сообщения

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

Кафедра-разработчик программы – Физическая культура и спорт

Общая трудоемкость в з.е. – 0

Часов по учебному плану – 328

Формы промежуточной аттестации в семестрах

очная форма обучения:

зачет 2,3,4,5,6

заочная форма обучения:

зачет 2

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	Часов по УП	Часов по УП	Часов по УП	Часов по УП
Аудиторная контактная работа по видам учебных занятий						
– лекции						
– практические (семинарские)	34	34	34	34	34	170
– лабораторные						
Самостоятельная работа	32	32	32	31	31	158
<i>Зачет</i>						
Итого	66	66	66	65	65	328

Заочная форма обучения

Распределение часов дисциплины по курсам

Курс	1	Итого
Вид занятий	Часов по УП	Часов по УП
Аудиторная контактная работа по видам учебных занятий		
– лекции	-	-
– практические (семинарские)	-	-
– лабораторные	-	-
Самостоятельная работа	324	324
Зачет	4	4
Итого	328	328

УП – учебный план.

ИРКУТСК

Электронный документ выгружен из ЕИС ФГБОУ ВО ИрГУПС и соответствует оригиналу

Подписант ФГБОУ ВО ИрГУПС Трофимов Ю.А.

00a73c5b7b623a969ccad43a81ab346d50 с 08.12.2022 14:32 по 02.03.2024 14:32 GMT+03:00

Подпись соответствует файлу документа



Рабочая программа дисциплины разработана в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом высшего образования – специалитет по специальности 23.05.03 Подвижной состав железных дорог, утверждённым приказом Минобрнауки России от 27.03.2018 г. № 215.

Программу составил(и):

старший преподаватель, каф. «ФКиС»

Т.В. Черниговская

Рабочая программа рассмотрена и одобрена для использования в учебном процессе на заседании кафедры «Физическая культура и спорт».

Протокол от «___» _____ 20__ г. № ___

Срок действия программы:

Зав. кафедрой, к.п.н

Е.А. Власов

СОГЛАСОВАНО

Кафедра «Вагоны и вагонное хозяйство», протокол от 04.06.2021 г. № 9.

Заведующий кафедрой, к.т.н., доцент

А.А. Тармаев

1 ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ДИСЦИПЛИНЫ	
1.1 Цели преподавания дисциплины	
1	освоить средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни с целью успешной социальной и профессиональной деятельности;
2	сформировать способность применять здоровые берегающие технологии с учетом физиологических особенностей организма для поддержания здорового образа жизни.
1.2 Задачи дисциплины	
1	укрепление здоровья и физического развития;
2	приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями,
3	сформировать стойкий интерес к определенным видам двигательной активности;
4	выявить предрасположенности к тем или иным видам спорта;
5	воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости средствами физической культуры;
6	содействие развитию психических процессов (представления, памяти, мышления и др.) в ходе двигательной деятельности;
7	формирование навыков сохранения правильной осанки;
8	достичь гармоничного развития мускулатуры тела и соответствующей силы мышц;
9	приобрести должный уровень общей выносливости;
10	повысить быстроту выполнения разнообразных движений;
11	улучшить проявление ловкости в самых разнообразных (бытовых, трудовых, спортивных) ситуациях, умение координировать простые и сложные движения;
12	приобрести навыки сохранения подвижности суставов (гибкость);
13	овладеть системой практических умений и навыков, позволяющих самостоятельно планировать, контролировать эффективность и организовывать тренировочный процесс в кондиционной тренировке для достижения жизненных и профессиональных целей.

2 МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОПОП	
2.1 Требования к предварительной подготовке обучающегося	
Изучение дисциплины «Общая физическая подготовка» основывается на знаниях обучающихся, полученных при изучении «Физической культуры и спорта» и является дисциплиной по выбору.	
2.2 Дисциплины и практики, для которых изучение данной дисциплины необходимо как предшествующее	
1	Б3.01 Выполнение выпускной квалификационной работы.

3 ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ, СООТНЕСЕННЫЕ С ТРЕБОВАНИЯМИ К РЕЗУЛЬТАТАМ ОСВОЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ		
Код и наименование компетенции	Код и наименование индикатора достижения компетенции	Планируемые результаты обучения
УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и	УК-7.1 Использует средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни с целью успешной социальной и профессиональной деятельности	Знать особенности дозирования физических нагрузок с учетом особенностей возраста и пола занимающегося
		Уметь: обеспечить должный уровень общей и профессионально-прикладной физической подготовленности к будущей профессии с использованием средств и методов физической культуры, а также творчески применить личный опыт использования физкультурно-спортивной 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-

профессиональной деятельности	УК-7.2 Выбирает здоровье сберегающие технологии с учетом физиологических особенностей организма для поддержания здорового образа жизни	технической подготовке)
		Знать: особенности дозирования физических нагрузок с учетом особенностей возраста и пола занимающегося
		Уметь: обеспечить должный уровень общей и профессионально-прикладной физической подготовленности к будущей профессии с использованием средств и методов физической культуры, а также творчески применить личный опыт использования физкультурно-спортивной 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)	
УК-7.3 Владеет рациональными способами профилактики профессиональных заболеваний, психофизического утомления в быту и профессиональной деятельности	Знать особенности дозирования физических нагрузок с учетом особенностей возраста и пола занимающегося	
	Уметь обеспечить должный уровень общей и профессионально-прикладной физической подготовленности к будущей профессии с использованием средств и методов физической культуры, а также творчески применить личный опыт использования физкультурно-спортивной 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)	

4 СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ										
Код	Наименование разделов, тем и видов работы	Очная форма				Заочная форма				*Код индикатора достижения компетенции
		Семестр	Часы			Семестр	Часы			
			Лек	Пр	СРС		Лек	Пр	СРС	
1.0	Раздел 1. Общая физическая подготовка									
1.1	Обучение и совершенствование техники выполнения общеразвивающих упражнений. Упражнения на силовую выносливость, на растяжку по группам мышц	2		6	2	1/зимняя			10	УК-7.1
1.2	Обучение и совершенствование техники упражнений для развития силовых и скоростно-силовых качеств	2		6	2	1/зимняя			10	УК-7.1
1.3	Развитие физических качеств (Методы развития гибкости: активные (простые, пружинящие, маховые), пассивные (с само захватами или с помощью партнера). Использование гимнастических упражнений, элементов йоги, пилатеса, стретчинга, тренажеров	2		4	2	1/зимняя			10	УК-7.1

1.4	Многосуставные движения: выпады, приседания, жимы, тяги, наклоны – обучение и совершенствование техники выполнения	2		4	2	1/зимняя			10	УК-7.1
1.5	Методика разучивания аэробно-танцевальных упражнений. Обучение и совершенствование техники упражнений для развития гибкости и подвижности в суставах. Общая и специальная физическая подготовка. Базовые упражнения Подвижные и спортивные игры (Упражнение для развития ловкости. Методы воспитания ловкости). Изучение техники игры. Упражнения для изучения и совершенствования техники остановки и поворотов	2		8	4	1/зимняя			8	УК-7.1
1.6	Основы организации и самостоятельного проведения занятий физическими упражнениями	2		2	6	1/зимняя			8	УК-7.1
1.7	Контроль и самоконтроль при занятиях физической культурой	2		2	2	1/зимняя			8	УК-7.1
1.8	Тестирование уровня физического развития и подготовленности	2		2		1/зимняя			5	УК-7.1
1.9	Контрольная работа «Анализ собственного самочувствия, активности и настроения (САН)»				10	1/зимняя			10	УК-7.1
	Зачёт									
1.10	Старт, бег на дистанции, финиширование. Бег с переменной скоростью и ускорениями. Обучение и совершенствование техники	3		8	4	1/зимняя			8	УК-7.1
1.11	Обучение, совершенствование техники бега на средние и длинные дистанции	3		8	4	1/зимняя			8	УК-7.1
1.12	Подвижные и спортивные игры (Упражнение для развития ловкости. Методы воспитания ловкости). Изучение техники игры. Упражнения для изучения и совершенствования техники остановки и поворотов Общая и специальная физическая подготовка. Базовые упражнения Методика разучивания аэробно-танцевальных упражнений. Обучение технике и совершенствование техники	3		8	6	1/зимняя			8	УК-7.1

	упражнений для развития гибкости и подвижности в суставах. Общая и специальная физическая подготовка. Базовые упражнения									
1.13	Силовая подготовка (упражнения с отягощением, с сопротивлением упругих предметов с применением эспандеров, резиновых амортизаторов, тренажеров	3		6	4	1/зимняя			8	УК-7.1
1.14	Контроль и самоконтроль при занятиях физической культурой	3		2	4	1/зимняя			8	УК-7.1
1.15	Тестирование уровня физического развития и подготовленности			2		1/зимняя			5	УК-7.1
1.16	Контрольная работа «Расчет энергетического баланса между потраченной и потребляемой энергией»				10	1/зимняя			10	УК-7.1
	Зачёт									
1.17	Обучение и совершенствование техники выполнения общеразвивающих упражнений. Упражнения на силовую выносливость, на растяжку по группам мышц. Изучение техники выполнения упражнений для брюшного пресса.	4		6	2	1/зимняя			8	УК-7.2
1.18	Обучение и совершенствование техники упражнений для развития силовых и скоростно-силовых качеств. Изучение техники выполнения упражнений на тренажерах	4		6	2	1/зимняя			8	УК-7.2
1.19	Развитие физических качеств (Методы развития гибкости: активные (простые, пружинящие, маховые), пассивные (с самозахватами или с помощью партнера, методы развития силы). Использование гимнастических упражнений, элементов йоги, пилатеса, стретчинга, тренажеров	4		4	2	1/зимняя			8	УК-7.2
1.20	Многосуставные движения: выпады, приседания, жимы, тяги, наклоны – обучение и совершенствование техники выполнения. Подвижные и спортивные игры. Техника удара по футбольному мячу, кроссовая подготовка, ускорение, Техника удара по футбольному мячу, кроссовая подготовка, ускорение, жонглирование мяча ногами и головой. жонглирование мяча	4		4	2	1/зимняя			8	УК-7.2

	ногой и головой. Кроссовая подготовка,									
1.21	Основные средства профессионально-прикладной физической подготовки.	4		8	4	1/зимняя			8	УК-7.2
1.22	Основы организации и самостоятельного проведения занятий физическими упражнениями (основы самомассажа, основы самоконтроля)	4		2	6	1/зимняя			8	УК-7.2
1.23	Контроль и самоконтроль при занятиях физической культурой	4		2	3	1/зимняя			8	УК-7.2
1.24	Тестирование уровня физического развития и подготовленности			2		1/зимняя			5	УК-7.2
1.25	Контрольная работа «Самоконтроль физического развития» Зачёт				10	1/зимняя			10	УК-7.2
1.26	Старт, бег на дистанции, финиширование. Бег с переменной скоростью и ускорениями	5		8	4	1/зимняя			8	УК-7.2
1.27	Развитие общей выносливости Совершенствование техники бега на средние и длинные дистанции	5		8	3	1/зимняя			8	УК-7.2
1.28	Подвижные и спортивные игры (Упражнение для развития ловкости. Методы воспитания ловкости). Изучение техники игры. Общая и специальная физическая подготовка. Базовые упражнения Методика разучивания аэробно-танцевальных упражнений. Совершенствование техники выполнения упражнений для развития гибкости и подвижности в суставах. Общая и специальная физическая подготовка. Базовые упражнения	5		8	6	1/зимняя			8	УК-7.2
1.29	Силовая подготовка (упражнения с отягощением, с сопротивлением упругих предметов с применением эспандеров, резиновых амортизаторов с использованием тренажеров)	5		6	4	1/зимняя			8	УК-7.2
1.30	Контроль и самоконтроль при занятиях физической культурой	5		2	4	1/зимняя			8	УК-7.2
1.31	Тестирование физического развития и физической подготовленности			2		1/зимняя			5	УК-7.2
1.32	Контрольная работа «Самоконтроль				10	1/зимняя			10	УК-7.2

	функционального состояния»									
	Зачёт									
1.33	Совершенствование техники выполнения общеразвивающих упражнений. Упражнения на силовую выносливость, на растяжку по группам мышц.	6		6	2	1/зимняя			8	УК-7.2
1.34	Совершенствование техники выполнения упражнений для развития силовых и скоростно-силовых качеств Совершенствование техники выполнения упражнений на тренажерах Изучение техники выполнения упражнений для брюшного пресса. Изучение техники выполнения упражнений на тренажерах Воспитание физических качеств при занятиях футболом. Изучение техники	6		6	2	1/зимняя			8	УК-7.2
1.35	Развитие физических качеств (Методы развития гибкости: активные (простые, пружинящие, маховые), пассивные (с самозахватами или с помощью партнера, методы развития силы). Использование гимнастических упражнений, элементов йоги, пилатеса, стретчинга, тренажеров Совершенствование физических качеств посредством спортивных и подвижных игр	6		6	2	1/зимняя			8	УК-7.1
1.36	Составление и выполнение тренировочных программ самостоятельных занятий физическими упражнениями оздоровительной и тренировочной направленности	6		6	4	1/зимняя			9	УК-7.1
1.37	Основные средства профессионально-прикладной физической подготовки	6		6	6	1/зимняя			10	УК-7.1
1.38	Контроль и самоконтроль при занятиях физической культурой	6		2	5	1/зимняя			8	УК-7.1
1.39	Тестирование физического развития и физической подготовленности			2		1/зимняя			10	УК-7.1
1.40	Контрольная работа «Программа самостоятельной тренировки»				10	1/зимняя			10	УК-7.1
	Зачёт					1/летняя			4	УК-7.1

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

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

6 УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ				
6.1 Учебная литература				
6.1.1 Основная литература				
	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год издания	Кол-во экз. в библиотеке/100% онлайн
Л1.1	Холодов Ж.К., Кузнецов В.С.	Теория и методика физической культуры и спорта	М.: Академия 2014 г.-480 с.	70
Л1.2	Чеснова Е.Л.	Физическая культура http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=210945	М.: Директор-Медиа 2013	Личный кабинет обучающегося
Л1.3	Чертов Н.В.	Физическая культура http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=241131	Ростов-н/Д: Изд-во Южного федерал.ун-та, 2012	100 % онлайн
Л1.4	Говорушкина В.Н., Гришина Г.А., Павличенко А.В., Панасенко А.Н.	Физическая культура	Иркутск: ИрГУПС 2011	941
6.1.2 Дополнительная литература				
	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год издания	Кол-во экз. в библиотеке/100% онлайн
Л2.1	Ю.И. Евсеев	Физическая культура URL://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=271591	Ростов-н/Д 2014	100% онлайн
Л2.2	Попов В. Б.	555 специальных упражнений в подготовке легкоатлетов. http://biblioclub.ru/index.php?page=book_red&id=461395&sr=1	М.: Человек 2012	100% онлайн
Л2.3	Мишенькина В.Ф, Эртман Ю.Н, Ковырина Е.Ю, Кириченко В.Ф	Волейбол. Баскетбол. Гандбол: Организация и проведение соревнований по спортивным играм http://biblioclub.ru/index.php?page=book_red&id=429370&sr=1	СибГУФК, 2014	100% онлайн
Л2.4	Голякова Н.Н	Оздоровительная аэробика http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=426428	М.: Директор-Медиа 2015	100% онлайн
Л2.5	Сухолозова М. А., Бутакова Е.	Основы теории и методики преподавания гимнастики http://biblioclub.ru/index.php?page=book_red&id=429357&sr=1	ВГСПУ "Перемена" 2012	100% онлайн
6.1.3 Методические разработки				
	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год издания/ Личный кабинет обучающегося	Кол-во экз. в библиотеке/100% онлайн
Л3.1	Коробченко А.И	Самоконтроль студентов при занятиях физкультурой и спортом	Иркутск: ИрГУПС 2011	94
Л3.2	Хомяков Г.К., Павличенко А.В.,	Развитие силовой выносливости у студентов вузов	Иркутск: ИрГУПС	Личный кабинет

	Исмяянов В.В.	https://sdo.iriit/modules/info/info_view.php	2009	обучающег ося
6.1.4 Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине				
Л4.1	Рютина Л.Н.	Физкультурно спортивная деятельность в профессиональном становлении студентов (учебное издание)	Иркутск: ИрГУПС, 2016	Личный кабинет обучающег ося
6.2 Ресурсы информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»				
6.2.1	сайт библиотеки ИрГУПС: http://irbis.iriit/ntb/			
6.2..2	ЭБС « Университетская библиотека онлайн» http://biblioclub.ru/			
6.3 Программное обеспечение и информационные справочные системы				
6.3.1 Базовое программное обеспечение				
6.3.1.1	ОС Microsoft Windows 7 Professional, лицензия № 49379844, обновление - контракт №0334100010018000027-0000756-02 от 28.05.2018 АО СофтЛайн Трейд, обновление - контракт № 0334100010019000029-0000756-02 от 17.09.2019г. АО СофтЛайн Трейд, контракт № 0334100010020000010-0000756-02 от 16.06.2020 АО СофтЛайн Трейд Windows Edu Per Device 10 Education, Соглашение № V6760694, обновление - контракт № 0334100010020000010-0000756-02 от 16.06.2020 АО СофтЛайн Трейд			
6.3.1.2	Офисный пакет Microsoft Office 2010, Лицензия № 48288083, обновление - контракт №0334100010018000027-0000756-02 от 28.05.2018 АО СофтЛайн Трейд, обновление - контракт № 0334100010019000029-0000756-02 от 17.09.2019г. АО СофтЛайн Трейд, обновление - контракт № 0334100010020000010-0000756-02 от 16.06.2020 АО СофтЛайн Трейд; Office Professional 2019 - Соглашение № V0709762, контракт № 0334100010020000010-0000756-02 от 16.06.2020 АО СофтЛайн Трейд; LibreOffice v. 5.2, свободно распространяемое ПО, https://ru.libreoffice.org			
6.3.2 Специализированное программное обеспечение нет				
6.3.3 Информационные справочные системы				
6.3.3.1	Консультант Плюс			
6.4 Правовые и нормативные документы				
Не предусмотрено				

7 ОПИСАНИЕ МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЙ БАЗЫ, НЕОБХОДИМОЙ ДЛЯ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРОЦЕССА ПО ДИСЦИПЛИНЕ	
1	Лекционные занятия по дисциплине «Физическая культура и спорт» проводятся по адресу г. Иркутск, ул. Чернышевского, д. 15 (корпуса А, Б, В, Г, Д, Е). Практические занятия по дисциплине «Физическая культура и спорт» проводятся по адресам: г. Иркутск, ул. Чернышевского, д. 4; г. Иркутск, ул. Чернышевского, д. 12
2	Учебные аудитории для проведения занятий лекционного типа, практических занятий..... Помещения для хранения и профилактического обслуживания учебного оборудования – каб. 5 (по адресу г. Иркутск, ул. Чернышевского, д. 4)
3	Помещения для самостоятельной работы обучающихся оснащены компьютерной техникой, подключенной к информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», и обеспечены доступом в электронную информационно-образовательную среду ИрГУПС. Помещения для самостоятельной работы обучающихся: – читальные залы; – учебные залы вычислительной техники А-401, А-509, А-513, А-516, Д-501, Д-503, Д-505, Д-507

7 ОПИСАНИЕ МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЙ БАЗЫ, НЕОБХОДИМОЙ ДЛЯ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРОЦЕССА ПО ДИСЦИПЛИНЕ	
1	Практические занятия по дисциплине «Элективные курсы по физической культуре и спорту» проводятся по адресам: г. Иркутск, ул. Чернышевского, д. 4; г. Иркутск, ул. Чернышевского, д. 12
2	Учебные аудитории для проведения занятий Помещения для хранения и профилактического обслуживания учебного оборудования – каб. 5 (по адресу г. Иркутск, ул. Чернышевского, д. 4).
3	Помещения для самостоятельной работы обучающихся оснащены компьютерной техникой, подключенной к информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», и обеспечены доступом в

<p>электронную информационно-образовательную среду ИрГУПС. Помещения для самостоятельной работы обучающихся: – читальные залы; – учебные залы вычислительной техники А-401, А-509, А-513, А-516, Д-501, Д-503, Д-505, Д-507</p>
--

8 МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ

Вид учебной деятельности	Организация учебной деятельности обучающегося
<p>Практическое занятие</p>	<p>Практическое занятие – вид аудиторных учебных занятий, целенаправленная форма организации учебного процесса, при реализации которой обучающиеся по заданию и под руководством преподавателя выполняют практические задания. Практические задания направлены на углубление научно-теоретических знаний и овладение определенными методами работы, в процессе которых вырабатываются умения и навыки выполнения тех или иных учебных действий в данной сфере науки. Практические занятия развивают научное мышление и речь, позволяют проверить знания обучающихся, выступают как средства оперативной обратной связи; цель практических занятий – углублять, расширять, детализировать знания, полученные на лекции, в обобщенной форме и содействовать выработке навыков профессиональной деятельности.</p> <p>На практических занятиях подробно рассматриваются основные вопросы дисциплины, разбираются основные типы задач. К каждому практическому занятию следует заранее самостоятельно выполнить домашнее задание и выучить лекционный материал к следующей теме. Систематическое выполнение домашних заданий обязательно и является важным фактором, способствующим успешному усвоению дисциплины.</p> <p>Особое внимание следует обращать на определение основных понятий дисциплины. Обучающийся должен подробно разбирать примеры, которые поясняют понятия</p>
<p>Самостоятельная работа</p>	<p>Обучение по дисциплине «Наименование дисциплины» предусматривает активную самостоятельную работу обучающегося. На самостоятельную работу отводится <u>158</u> часа(ов) по очной форме обучения и <u>328</u> часа(ов) по заочной форме обучения. В разделе 4 рабочей программы, который называется «Структура и содержание дисциплины», все часы самостоятельной работы расписаны по темам и вопросам, а так же указана необходимая учебная литература: обучающийся изучает учебный материал, разбирает примеры и решает разноуровневые задачи в рамках выполнения как общих домашних заданий, так и индивидуальных домашних заданий (ИДЗ) и расчетно-графических работ (РГР). При выполнении домашних заданий обучающемуся следует обратиться к задачам, решенным на предыдущих практических занятиях, решенным домашним работам, а также к примерам, приводимым лектором. Если этого будет недостаточно для выполнения всей работы можно дополнительно воспользоваться учебными пособиями, приведенными в разделе 6.1 «Учебная литература». Если, несмотря на изученный материал, задание выполнить не удастся, то в обязательном порядке необходимо посетить консультацию преподавателя, ведущего практические занятия, и/или консультацию лектора.</p> <p>ИДЗ и РГР должны быть выполнены обучающимся в установленные преподавателем сроки в соответствии с требованиями к оформлению КР (текстовой и графической частей), сформулированным в Положении «Требования к оформлению текстовой и графической документации. Нормоконтроль» № П.420700.05.4.092-2017.</p> <p>Обучающийся очной и заочной формы обучения выполняют:</p> <p>II семестр КР № 1 «Анализ собственного самочувствия, активности и настроения (САН)» КР № 2 «Расчет энергетического баланса между потраченной и потребляемой энергией» КР № 3 «Самоконтроль физического развития» КР № 4 «Самоконтроль функционального состояния» КР № 5 «Программа самостоятельной тренировки»</p> <p>Задания размещены в электронной информационно-образовательной среде ИрГУПС, доступной обучающемуся через его личный кабинет/в учебно-методическом пособии</p>
<p>Комплекс учебно-методических материалов по всем видам учебной деятельности, предусмотренным рабочей программой дисциплины (модуля), размещен в электронной информационно-образовательной среде ИрГУПС, доступной обучающемуся через его личный кабинет</p>	

ФЕДЕРАЛЬНОЕ АГЕНТСТВО ЖЕЛЕЗНОДОРОЖНОГО ТРАНСПОРТА

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования

«Иркутский государственный университет путей сообщения»
(ФГБОУ ВО ИргУПС)

ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

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

Б1.В.ДВ.01.01 Общая физическая подготовка

Приложение № 1 к рабочей программе

Специальность – 23.05.03 Подвижной состав железных дорог

Специализация – Грузовые вагоны

ИРКУТСК

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 Университета, 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 (модулю), практике. С учетом действующего в Университете 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 (модулю), практике включаются оценочные средства для проведения текущего контроля успеваемости обучающихся.

Задачами ФОС являются:

– оценка достижений обучающихся в процессе изучения дисциплины (модуля) 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 (модуль)/практика «Легкая атлетика» участвует в формировании компетенций УК-7 способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

Код и наименование компетенции	Код и наименование индикатора достижения компетенции	Планируемые результаты обучения
УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности	УК-7.1 Использует средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля	Знать особенности дозирования физических нагрузок с учетом особенностей возраста и пола занимающегося.
		Уметь обеспечить должный уровень общей и профессионально-прикладной физической

для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	жизни с целью успешной социальной и профессиональной деятельности	<p>подготовленности к будущей профессии с использованием средств и методов физической культуры, а также творчески применить личный опыт использования физкультурно-спортивной деятельности в достижении жизненных и профессиональных целей.</p> <p>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).</p>
	<p>УК-7.2</p> <p>Выбирает здоровьесберегающие технологии с учетом физиологических особенностей организма для поддержания здорового образа жизни</p>	<p>Знать особенности дозирования физических нагрузок с учетом особенностей возраста и пола занимающегося.</p> <p>Уметь обеспечить должный уровень общей и профессионально-прикладной физической подготовленности к будущей профессии с использованием средств и методов физической культуры, а также творчески применить личный опыт использования физкультурно-спортивной деятельности в достижении жизненных и профессиональных целей.</p> <p>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).</p>

Программа контрольно-оценочных мероприятий

очная форма обучения

№	Неделя	Наименование контрольно-оценочного мероприятия	Объект контроля (понятия, тема / раздел дисциплины, компетенция, и т.д.)	Наименование оценочного средства (форма проведения)
2 семестр				
1.		Промежуточная аттестация – зачет	Раздел 1. Общая физическая подготовка.	У.К-7.1 Практические задания (контрольные нормативы).
2			«Анализ собственного самочувствия, активности и настроения (САН)».	УК-7.2 Контрольная работа № 1
3 семестр				
3.	17	Промежуточная аттестация – зачет	Раздел 1. Общая физическая подготовка.	УК-7.1 Практические задания (контрольные нормативы).
4	17		«Расчет энергетического баланса между потраченной и потребляемой энергией»,	УК-7.2 Контрольная работа № 2
4 семестр				
5.	17	Промежуточная аттестация – зачет	Раздел 1 Общая физическая подготовка.	УК-7.2 Практические задания (контрольные нормативы).
6	17		«Самоконтроль физического развития».	Контрольная работа № 3
5 семестр				
7.	17	Промежуточная аттестация – зачет	Раздел 1. Общая физическая подготовка.	УК-7.2 Практические задания (контрольные нормативы).

8	17		«Самоконтроль функционального состояния»		Контрольная работа № 4
6 семестр					
9	17	Промежуточная аттестация – зачет	Раздел 1. Общая физическая подготовка	УК-7.2	Практические задания (контрольные нормативы).
10	17		«Программа самостоятельной тренировки»	УК-7.2	Контрольная работа № 5

Программа контрольно-оценочных мероприятий

заочная форма обучения

№	Неделя	Наименование контрольно-оценочного мероприятия	Объект контроля (понятия, тема / раздел дисциплины, компетенция, и т.д.)	Наименование оценочного средства (форма проведения*)	
2 семестр					
1		Промежуточная аттестация – зачет	«Анализ собственного самочувствия, активности и настроения (САН)».	УК-7.2	Контрольная работа № 1
2			«Расчет энергетического баланса между потраченной и потребляемой энергией»	УК-7.2	Контрольная работа № 2
3			«Самоконтроль физического развития».	УК-7.2	Контрольная работа № 3
4			«Самоконтроль функционального состояния»	УК-7.2	Контрольная работа № 4
5			«Программа самостоятельной тренировки»	УК-7.2	Контрольная работа № 5

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 заносятся преподавателем в журнал и 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 так же краткая характеристика этих средств приведены в таблице

№	Наименование оценочного средства	Краткая характеристика оценочного средства
1	Практическое задание	Средство, позволяющее оценить знания, умения, навыки и опыта двигательной деятельности обучающегося.
2	Дневник самоконтроля	Дидактический комплекс, предназначенный для самостоятельной работы обучающегося и позволяющий оценивать уровень усвоения им учебного материала, а также повышающий интерес к здоровому образу жизни.
3	Контрольная работа.	Предназначено для оценки знаний, умений, навыков и опыта деятельности обучающихся в рамках формирования социальной и профессиональной адаптации\
4	Зачет	Средство, позволяющее оценить знания, умения, навыков и (или) опыта деятельности обучающегося по дисциплине. Может быть использовано для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности обучающихся

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

Шкалы оценивания	Критерии оценивания	Уровень освоения компетенций
«зачтено»	По результатам сдачи контрольно-зачетных нормативов набрать не менее 32 балла. Посещения практических занятий 100% Защита контрольной работы.	Высокий
	По результатам сдачи контрольно-зачетных нормативов набрать не менее 28 балла. Посещения практических занятий 100% Защита контрольной работы	Базовый
	По результатам сдачи контрольно-зачетных нормативов набрать не менее 21 балла. Посещения учебных занятий. Защита контрольной работы	Минимальный
«не зачтено»	По результатам сдачи контрольно-зачетных нормативов набрать менее 21 балла. Посещение практических занятий менее 100%. Контрольная работа не защищена.	Компетенции не сформированы

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

Практическое задание

Шкала оценивания	Критерии оценивания
«зачтено»	В учебно-воспитательном процессе по общей физической подготовке у обучающегося сформированы и развиты правильные практические действия, необходимые для сдачи контрольных нормативов.
«не зачтено»	В учебно-воспитательном процессе по общей физической подготовке у обучающегося несформированы и неразвиты практические действия, необходимые для сдачи контрольных нормативов.

Дневник самоконтроля

Шкала оценивания	Критерии оценивания
«зачтено»	Обучающийся регулярно следит за собственным здоровьем – своевременно замечает степень усталости от умственной работы или физической тренировки, опасность переутомления и заболевания – определяет, сколько времени требуется для отдыха и восстановления умственных и физических сил; – какими средствами и методами при восстановлении достигается наибольшая эффективность. Самонаблюдения, отражаемые в дневнике самоконтроля, состоят из 15–20 показателей и более, но могут быть и краткими – из 5–8 показателей...
«не зачтено»	У обучающегося недостаточный объем информационной базы субъективных и объективных данных, позволяющих контролировать, анализировать и оценивать здоровье и свое физическое развитие.

Контрольная работа

Шкала оценивания	Критерии оценивания
«зачтено»	Обучающийся полностью и правильно выполнил задание контрольной работы.. Контрольная работа оформлена аккуратно и в соответствии с предъявляемыми требованиями
«не зачтено»	Обучающийся не полностью выполнил задания контрольной работы, при этом проявил недостаточный уровень знаний и умений

3. Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые

**для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности,
характеризующих этапы формирования компетенций
в процессе освоения образовательной программы**

**3.1. Перечень зачетных нормативов по общей физической подготовке
к зачету (юноши)**

Виды упражнений	Курс	Нормативы				
		5	4	3	2	1
Тест «Подтягивание на перекладине» (раз)	1	12	9	7	5	2
	2	13	10	8	6	3
	3	14	11	9	7	4
Тест «Подъем туловища за 1 мин»	1	46	39	33	29	25
	2	48	41	35	31	27
	3	50	43	37	33	29
Тест «Прыжок в длину с места» (см)	1	235	230	225	220	215
	2	240	235	230	225	220
	3	245	240	235	230	225
Тест «Наклон вперед» (см)	1	11	5	4	3	1
	2	12	6	5	4	2
	3	13	7	6	5	3
Тест «Бег 100м (сек.)»	1	13,8	14,0	14,2	14,4	14,6
	2	13,6	13,8	14,0	14,2	14,4
	3	13,4	13,6	13,8	14,0	14,2
Тест «Бег 1000м (мин. сек.)»	1	3.09	3.23	3.38	3.55	4.14
	2	2.59	3.13	3.28	3.45	4.04
	3	2.49	3.03	3.18	3.35	3.54

3.2. Перечень дополнительных нормативов к зачету (юноши)

Тест» В висе поднимание ног до касания перекладины» (раз)	1	10	9	8	7	6
	2	11	10	9	8	7
	3	12	11	10	9	8
Тест» Кросс (бег 3000м)	1	12,30	12,45	13,00	13,15	13,30
	2	12,15	12,30	12,45	13,00	13,15
	3	12,00	12,15	12,30	12,45	13,00
Тест «Силовой переворот на перекладине в упор» (раз)	1	5	4	3	4	1
	2	6	5	4	3	2
	3	7	6	5	2	3

**3.3. Перечень зачетных нормативов по общей физической подготовке
к зачету (девушки)**

Виды упражнений	Курс	Нормативы				
		5	4	3	2	1
Тест «Наклон вперед»	1	14	9	6	5	3
	2	15	10	7	6	4
	3	16	11	8	7	5
Тест «Подъем туловища за 1 мин.»	1	52	50	48	46	44
	2	54	52	50	48	46
	3	56	54	52	50	48

Тест «Прыжок в длину с места»	1	175	170	165	160	155
	2	180	175	170	165	160
	3	185	180	175	170	165
Тест» Отжимания»	1	10	8	6	4	2
	2	12	10	8	6	4
	3	14	12	10	8	6
Тест «Бег 100м» (сек)	1	16,6	17,0	17,4	17,8	18,2
	2	16,4	16,8	17,2	17,6	18,0
	3	16,2	16,6	17,0	17,4	17,8
Тест »Бег 1000м» (мин.сек)	1	3.41	3.57	4.14	4.34	5.05
	2	3.31	3.47	4.04	4.24	4.55
	3	3.21	3.37	3.54	4.14	4.45
3.4. Перечень дополнительных нормативов к зачету (девушки)						
«Подтягивание на низкой перекладине» (раз)	1	12	9	7	5	2
	2	13	10	8	6	3
	3	14	11	9	7	4
«Бег 2000м» (мин,сек)	1	10,30	10,45	11,00	11,15	11,30
	2	10,20	10,35	10,50	11,05	11,20
	3	10,10	10,25	10,40	10,55	11,10
« Сильная спина» (раз)	1	30	28	26	24	22
	2	45	43	41	39	37
	3	60	58	56	54	52

