

ФЕДЕРАЛЬНОЕ АГЕНТСТВО ЖЕЛЕЗНОДОРОЖНОГО ТРАНСПОРТА

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

УТВЕРЖДЕНА
приказом ректора
от «25» мая 2018 г. № 414-1

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

Специальность – 23.05.03 Подвижной состав железных дорог

Специализация – № 2 Вагоны

Квалификация выпускника – Инженер путей сообщения

Форма обучения – заочная

Нормативный срок обучения – 6 лет

Кафедра-разработчик программы – Физическая культура и спорт

Общая трудоемкость в з.е. – 0

Формы промежуточной аттестации на курсе:

Часов по учебному плану – 342

зачет 1

Распределение часов дисциплины по курсам

Курс	1	Итого
Вид занятий	Часов по учебному плану	Часов по учебному плану
Аудиторная контактная работа по видам учебных занятий	0	0
Самостоятельная работа	338	338
Зачет	4	4
Итого	342	342

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



1 ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ	
1.1 Цели освоения дисциплины	
1	формирование жизненно важных двигательных навыков с целью адаптации к современным условиям жизни;
2	укрепление здоровья, физического развития обучающихся;
3	развитие координационных и кондиционных способностей;
4	приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, формирования интересов к определенным видам двигательной активности и выявления предрасположенности к тем или иным видам спорта;
5	воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений; содействие развитию психических процессов (представления, памяти, мышления и др.) в ходе двигательной деятельности;
6	формирование навыков правильной осанки;
7	воспитание морально-волевых качеств, формирование навыков культуры поведения.
1.2 Задачи освоения дисциплины	
	достичь гармоничного развития мускулатуры тела и соответствующей силы мышц;
2	приобрести общую выносливость;
3	повысить быстроту выполнения разнообразных движений, общие скоростные способности;
4	улучшить проявление ловкости в самых разнообразных (бытовых, трудовых, спортивных) действиях, умение координировать простые и сложные движения;
5	научиться выполнять движение без излишних напряжений, овладеть умением расслабления.

2 МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОПОП	
2.1 Требования к предварительной подготовке обучающегося	
1	Изучение дисциплины «Общая физическая подготовка» основывается на знаниях обучающихся, полученных при изучении дисциплины Б1.Б.1.43 «Физическая культура и спорт»
2.2 Дисциплины и практики, для которых изучение данной дисциплины необходимо как предшествующее	
1	Б3.Б.01 Защита выпускной квалификационной работы, включая подготовку к процедуре защиты и процедуру защиты

3 ПЕРЕЧЕНЬ ПЛАНИРУЕМЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ, СООТНЕСЕННЫХ С ПЛАНИРУЕМЫМИ РЕЗУЛЬТАТАМИ ОСВОЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ	
ОК-13: умеет владеть средствами самостоятельного, методически правильного использования методов физического воспитания и укрепления здоровья, готов к достижению должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	
Минимальный уровень освоения компетенции	
Знать	научно-практические основы физической культуры и спорта
Уметь	творчески использовать средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа жизни;
Владеть	средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования, ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности.
Базовый уровень освоения компетенции	
Знать	роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и профилактике вредных привычек;
Уметь	составлять и выполнять комплексы упражнений утренней и корригирующей гимнастики с учетом индивидуальных особенностей организма.
Владеть	навыками самоконтроля за эффективностью занятий физическими упражнениями.
Высокий уровень освоения компетенции	
Знать	основные двигательные тесты для определения уровня физической и функциональной подготовленности.
Уметь	выполнять комплексы упражнений на развитие основных физических качеств, адаптивной (лечебной) физической культуры с учетом состояния здоровья и физической подготовленности.
Владеть	методами и средствами развития физических качеств, оценивать уровень физической подготовленности.

В результате освоения дисциплины обучающийся должен

Знать	
1	Влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек
2	Способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности
3	Правила и способы планирования индивидуальных занятий различной целевой направленности
Уметь	
1.	Выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнения атлетической гимнастики
2	Выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации
3	Осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой, применять приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни
Владеть	
1	Системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья
2	Средствами, методами для физического совершенства
3	Приёмами профессионально-прикладной физической подготовки

4 СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Код занятия	Наименование разделов и тем /вид занятия/	Курс	Часы	Код компетенции	Учебная литература, ресурсы сети «Интернет»
	Раздел 1. ОФП (Общая физическая подготовка)				
1.1	Обучение технике и совершенствование техники упражнений для развития силовых и скоростно-силовых качеств (ср)	1	22	ОК-13	Л1.1 Л.1.2 Л1.3 Л1.4 Л2.1 Л2.3 Э1 Э2
1.2	Упражнения на силовую выносливость, на растяжку по группам мышц. Обучение и совершенствование техники выполнения обще-развивающих упражнений. (ср)	1	22	ОК-13	Л1.1 Л.1.2 Л1.3 Л1.4 Л2.1 Л2.3 Э1 Э2
1.3	Воспитание физических качеств при занятиях футболом. Изучение техники игры. (ср)	1	24	ОК-13	Л1.1 Л.1.2 Л1.3 Л1.4 Л2.1 Л2.3 Э1 Э2
1.4	Многосуставные движения: выпады, приседания, жимы, тяги, наклоны. (ср)	1	24	ОК-13	Л1.1 Л.1.2 Л1.3 Л1.4 Л2.1 Л2.3 Э1 Э2
1.5	Методика разучивания аэробно-танцевальных упражнений. (ср)	1	24	ОК-13	Л1.1 Л.1.2 Л1.3 Л1.4 Л2.1 Л2.3 Э1 Э2
1.6	Упражнения для изучения и совершенствования техники остановки и поворотов в футболе. (ср)	1	24	ОК-13	Л1.1 Л.1.2 Л1.3 Л1.4 Л2.1 Л2.3 Э1 Э2
1.7	Обучение технике и совершенствование техники упражнений для развития гибкости и подвижности в суставах. Общая и специальная физическая подготовка. Базовые и изолирующие упражнения. (ср)	1	24	ОК-13	Л1.1 Л.1.2 Л1.3 Л1.4 Л2.1 Л2.3 Э1 Э2
1.8	Обучение, совершенствование техники бега на короткие дистанции. (ср)	1	24	ОК-13	Л1.1 Л.1.2 Л1.3 Л1.4 Л2.1 Л2.3 Э1 Э2
1.9	Техника удара по футбольному мячу,	1	24	ОК-13	Л1.1 Л.1.2

	кроссовая подготовка, ускорение, жонглирование мяча ногой и головой. (ср)				Л1.3 Л1.4 Л2.1 Л2.3 Э1 Э2
1.10	Изучение техники выполнения упражнений для брюшного пресса . Изучение техники выполнения упражнений на тренажерах(ср)	1	18	ОК-13	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4 Л2.1 Л2.3 Э1 Э2
1.11	Обучение, совершенствование техники бега на средние и длинные дистанции. (ср)	1	18	ОК-13	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4 Л2.1 Л2.3 Э1 Э2
1.12	Упражнения по совершенствованию техники выполнения остановки мяча. (ср)	1	18	ОК-13	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4 Л2.1 Л2.3 Э1 Э2
1.13	Тактика выполнения упражнений для развития физических качеств в достижении определённых результатов в строительстве мышечного корсета тела, а также опорно-связочного аппарата. (ср)	1	12	ОК-13	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4 Л2.1 Л2.3 Э1 Э2
1.14	Старт, бег на дистанции, финиширование. Бег с переменной скоростью и ускорениями. (ср)	1	12	ОК-13	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4 Л2.1 Л2.3 Э1 Э2
1.15	Техника ведения мяча в футболе. Комплекс упражнений для развития скоростно-силовых качеств футболистов. (ср)	1	12	ОК-13	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4 Л2.1 Л2.3 Э1 Э2
1.16	Тренировка. Овладение рациональной техникой выполнения упражнений для достижения определенных результатов и ее совершенствование в атлетической гимнастике. (ср)	1	12	ОК-13	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4 Л2.1 Л2.3 Э1 Э2
1.17	Повторные пробежки на дистанции 80 –100 м. Бег с высоким подниманием бедра, бег прыжками, бег с забрасыванием голени назад, имитация движений рук, стоя на месте. (ср)	1	12	ОК-13	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4 Л2.1 Л2.3 Э1 Э2
1.18	Броски и ловля мяча, метание мяча и гранаты в цель и на дальность. (ср)	1	12	ОК-13	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4 Л2.1 Л2.3 Э1 Э2
2.	Зачет	1	4	ОК-13	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4 Л2.1 Л2.3 Э1 Э2

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 разработан в соответствии с Положением о формировании фондов оценочных средств для проведения текущего контроля успеваемости, промежуточной и государственной итоговой аттестации № П.312000.06.7.188-2017.

Фонд оценочных средств для проведения текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации по дисциплине оформлен в виде приложения № 1 к рабочей программе дисциплины и размещён 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	100% онлайн
Л1.3	Чертов Н.В.	Физическая культура студента 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_view_red&book_id=298259	М.: Человек 2012	100% онлайн
Л2.3	Мишенькина В.Ф, Эртман Ю.Н, Ковыршина 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_red&id=429370&sr=1	М.: Директ-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., Исмиянов В.В.	Развитие силовой выносливости у студентов вузов https://sdo.iriit/modules/info/info_view.php	Иркутск: ИрГУПС 2009	100 % онлайн

6.1.4 Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине				
	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год издания/ Личный кабинет обучающегося	Кол-во экз. в библиотеке / 100% онлайн
Не предусмотрено				
6.2 Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»				
Э.1	сайт библиотеки ИрГУПС: http://irbis.iriit.ntb/			
Э.2	ЭБС « Университетская библиотека онлайн» http://biblioclub.ru/			
6.3 Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем (при необходимости)				
6.3.1 Перечень базового программного обеспечения				
6.3.1.1	ОС Microsoft Windows XP Professional, количество – 227, лицензия № 44718499; ОС Microsoft Windows 7 Professional, количество – 100, лицензия № 49379844			
6.3.1.2	Офисный пакет Microsoft Office 2010, количество – 155, Лицензия № 48288083; Libre Office v. 5.2, свободно распространяемое ПО, https://ru.libreoffice.org			
6.3.2 Программного обеспечения нет.				
6.3.3 Перечень информационных справочных систем				
6.3.3.1	Консультант Плюс			
6.4 Правовые и нормативные документы				
Не предусмотрено				

7 ОПИСАНИЕ МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЙ БАЗЫ, НЕОБХОДИМОЙ ДЛЯ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ПО ДИСЦИПЛИНЕ	
1	На кафедре «Физическая культура и спорт» по адресу Чернышевского 4: 2 спортивных зала общей физической подготовки - 57,4 кв.м., 56,9 кв.м, оборудованные зеркалами; в роще «Звездочка» на открытом воздухе есть волейбольная, футбольная, баскетбольная площадка. Помещение для хранения и профилактического обслуживания учебного оборудования - каб. 5 (по адресу г. Иркутск, ул. Чернышевского, д 4)

8 МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ	
Вид учебной деятельности	Организация учебной деятельности обучающегося
Реферат	<p>Реферат – краткое письменное изложение материала по определенной теме, выполняется; цель – привить обучающимся навыков самостоятельного поиска и анализа информации, формирования умения подбора и изучения литературных источников, используя при этом дополнительную научную, методическую и периодическую литературу.</p> <p>Реферат – это самостоятельная учебно-исследовательская работа обучающегося, где автор раскрывает суть исследуемой проблемы, приводит различные точки зрения, а также собственные взгляды на нее. Содержание материала должно быть логичным, изложение материала носит проблемно-поисковый характер.</p> <p>Ознакомиться со структурой и оформлением реферата (Положение «Требования к оформлению текстовой и графической документации. Нормоконтроль» № П.420700.05.4.092-2012 в последней редакции).</p>
Комплекс учебно-методических материалов по всем видам учебной деятельности, предусмотренным рабочей программой дисциплины, размещен в электронной информационно-образовательной среде ИрГУПС, доступной обучающемуся через его личный кабинет.	

Приложение 1 к рабочей программе по дисциплине

Б1.В.ДВ.01.01 «Общая физическая подготовка»

ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

**для проведения текущего контроля успеваемости
и промежуточной аттестации по дисциплине
Б1.В.ДВ.01.01 Общая физическая подготовка**

Фонд оценочных средств для проведения текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации по дисциплине Б1.В.ДВ.01.01 «Общая физическая подготовка» разработана в соответствии с ФГОС ВО для специальности 23.05.03 Подвижной состав железных дорог, утвержденным Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.10.2016 г. № 1295 и на основании учебного плана по специальности 23.05.03 Подвижной состав железных дорог, специализация № 2 «Вагоны», утвержденного Учёным советом ИрГУПС от 26.05.2017 г. протокол № 13.

Фонд оценочных средств для проведения текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации по дисциплине Б1.В.ДВ.01.01 «Общая физическая подготовка» прошел экспертизу на соответствие требованиям ФГОС для специальности 23.05.03 «Подвижной состав железных дорог» (уровень специалитета), рассмотрен и рекомендован к внедрению на заседании СОП для специальности «Подвижной состав железных дорог» и специализация № 2 «Вагоны»

Содержание

- 1 Перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения образовательной программы
- 2 Описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования, описание шкал оценивания
- 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
- 4 Методические материалы, определяющие процедуру оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций

1 Перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения образовательной программы

Дисциплина «Общая физическая подготовка» участвует в формировании компетенций:

ОК-13: умеет владеть средствами самостоятельного, методически правильного использования методов физического воспитания и укрепления здоровья, готов к достижению должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Таблица траекторий формирования у обучающихся компетенций ОК-13 при освоении образовательной программы

Код компетенции	Наименование компетенции	Индекс и наименование дисциплин (модулей)/ практик, участвующих в формировании компетенции	Семестр изучения дисциплины	Этапы формирования компетенции
ОК-13	умеет владеть средствами самостоятельного, методически правильного использования методов физического воспитания и укрепления здоровья, готов к достижению должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	Б1.В.ДВ.01.01 «Общая физическая подготовка»	2-7	2

Таблица соответствия уровней освоения компетенций ОК-13 планируемому результату обучения

Код компетенции	Наименование компетенции	Наименования разделов дисциплины (модуля)/практики	Уровни освоения компетенций	Планируемые результаты обучения (показатели достижения заданного уровня освоения компетенции)
ОК-13	умеет владеть средствами самостоятельного, методически правильного использования методов физического воспитания и укрепления здоровья, готов к достижению должного уровня физической	«Общая физическая подготовка»	Минимальный уровень	Знать: научно-практические основы физической культуры и спорта Уметь: творчески использовать средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа жизни; Владеть: средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования, ценностями физической культуры личности для

	подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.			успешной социально-культурной и профессиональной деятельности.	
				Базовый уровень	Знать: роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и профилактики вредных привычек;
					Уметь: составлять и выполнять комплексы упражнений утренней и корригирующей гимнастики с учетом индивидуальных особенностей организма.
					Владеть: навыками самоконтроля за эффективностью занятий физическими упражнениями.
				Высокий уровень	Знать: основные двигательные тесты для определения уровня физической и функциональной подготовленности.
					Уметь: выполнять комплексы упражнений на развитие основных физических качеств, адаптивной (лечебной) физической культуры с учетом состояния здоровья и физической подготовленности.
Владеть: методами и средствами развития физических качеств, оценивать уровень физической подготовленности.					

**Программа контрольно-оценочных мероприятий
за период изучения дисциплины**

№	Неделя	Наименование контрольно-оценочного мероприятия	Объект контроля (понятия, тема / раздел дисциплины, компетенция, и т.д.)	Наименование оценочного средства (форма проведения*)
2 семестр				
1.	18	Промежуточная аттестация – зачет	Раздел 1. ОФП (Общая физическая подготовка) Тема: Обучение технике и совершенствование техники упражнений для развития силовых и скоростно-силовых качеств Тема: Упражнения на силовую выносливость, на растяжку по группам мышц. Обучение и совершенствование техники выполнения обще-развивающих упражнений. Тема: Воспитание физических качеств при занятиях футболом. Изучение техники игры.	ОК-13 Контрольные нормативы. Посещаемость
3 семестр				
2.	18	Промежуточная аттестация – зачет	Тема: Многосуставные движения: выпады, приседания, жимы, тяги, наклоны. Тема: Методика разучивания аэробно-танцевальных упражнений. Тема: Упражнения для изучения и совершенствования техники остановки и поворотов в футболе.	ОК-13 Контрольные нормативы. Посещаемость.
4 семестр				

3.	18	Промежуточная аттестация – зачет	<p>Тема: Обучение технике и совершенствование техники упражнений для развития гибкости и подвижности в суставах. Общая и специальная физическая подготовка. Базовые и изолирующие упражнения.</p> <p>Тема: Обучение, совершенствование техники бега на короткие дистанции.</p> <p>Тема: Техника удара по футбольному мячу, кроссовая подготовка, ускорение, жонглирование мяча ногой и головой.</p>	ОК-13	Контрольные нормативы. Посещаемость.
5 семестр					
4.	18	Промежуточная аттестация – зачет	<p>Тема: Изучение техники выполнения упражнений для брюшного пресса . Изучение техники выполнения упражнений на тренажерах</p> <p>Тема: Обучение, совершенствование техники бега на средние и длинные дистанции.</p> <p>Тема: Упражнения по совершенствованию техники выполнения остановки мяча.</p>	ОК-13	Контрольные нормативы. Посещаемость.
6 семестр					
5.	18	Промежуточная аттестация – зачет	<p>Тема: Тактика выполнения упражнений для развития физических качеств в достижении определённых результатов в строительстве мышечного корсета тела, а также опорно-связочного аппарата.</p> <p>Тема: Старт, бег на дистанции, финиширование. Бег с переменной скоростью и ускорениями.</p> <p>Тема: Техника ведения мяча в футболе. Комплекс упражнений для развития скоростно-силовых качеств футболистов.</p>	ОК-13	Контрольные нормативы. Посещаемость.
7 семестр					
6.	18	Промежуточная аттестация – зачет	<p>Тема: Тренировка. Овладение рациональной техникой выполнения упражнений для достижения определенных результатов и ее совершенствование в атлетической гимнастике.</p> <p>Тема: Повторные пробежки на дистанции 80 –100 м. Бег с высоким подниманием бедра, бег прыжками, бег с забрасыванием голени назад, имитация движений рук, стоя на месте.</p> <p>Тема: Броски и ловля мяча, метание мяча и гранаты в цель и на дальность.</p>	ОК-13	Контрольные нормативы. Посещаемость.

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

1	Реферат	<p>Продукт самостоятельной работы обучающегося, представляющий собой краткое изложение в письменном виде полученных результатов теоретического анализа определенной научной (учебно-исследовательской) темы, где автор реферата раскрывает суть исследуемой проблемы, приводит различные точки зрения, а также собственные взгляды на нее.</p> <p>Может быть использовано для оценки знаний и умений обучающихся</p>	Темы рефератов
---	---------	--	----------------

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

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

Критерии и шкалы оценивания результатов обучения при проведении текущего контроля успеваемости

Реферат

Шкала оценивания	Критерии оценивания
------------------	---------------------

«отлично»	Выполнены все требования к написанию и защите реферата: обозначена проблема и обоснована её актуальность, сделан краткий анализ различных точек зрения на рассматриваемую проблему и логично изложена собственная позиция, сформулированы выводы, тема раскрыта полностью, выдержан объём, соблюдены требования к внешнему оформлению, даны правильные ответы на дополнительные вопросы
«хорошо»	Основные требования к реферату и его защите выполнены, но при этом допущены недочёты. В частности, имеются неточности в изложении материала; отсутствует логическая последовательность в суждениях; не выдержан объём реферата; имеются упущения в оформлении; на дополнительные вопросы при защите даны неполные ответы
«удовлетворительно»	Имеются существенные отступления от требований к реферированию. В частности: тема освещена лишь частично; допущены фактические ошибки в содержании реферата или при ответе на дополнительные вопросы; во время защиты отсутствует вывод
«неудовлетворительно»	Тема реферата не раскрыта, обнаруживается существенное непонимание проблемы. Реферат обучающимся не представлен

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 Темы рефератов

- 1.Различные методы закаливания и их эффективность.
- 2.Особенности питания людей, занимающихся физической культурой.
- 3.Основные принципы физического воспитания студентов.
- 4.Основные требования к спортивной обуви и одежде.
- 5.Основные требования к спортивной обуви для занятий физическими упражнениями и спортом.
- 6.Основные требования к составлению суточного режима студента.
- 7.Профилактика и борьба с курением.
- 8.Профилактика и борьба с наркотиками.
- 9.Профилактика и борьба с алкогольными напитками.
- 10.Гигиена половой жизни и профилактика СПИДа.
- 11.Основные гигиенические требования к учебно-воспитательному процессу в школе.
- 12.Способы восстановления после трудового дня.
- 13.Методика применения восстановительных гидропроцедур.
- 14.Оздоровительное значение сауны и противопоказания к данной процедуре.
- 15.Значение ультрафиолетового излучения для здоровья человека.
- 16.Применение аэроионизации в профилактике различных заболеваний.
- 17.Влияние климатических факторов на состояние здоровья человека.
- 18.Влияние экологических факторов на здоровье человека.
- 19.Факторы, способствующие возникновению заболеваний верхних дыхательных путей, профилактика данных заболеваний.
- 20.Гиподинамия, ее влияние на здоровье и физическое развитие.
- 21.Значение физических упражнений для профилактики различных заболеваний.
- 22.Рефлексотерапия и ее значение для восстановления после физических нагрузок.
23. Различные виды массажа как средство восстановления после физических нагрузок
- 24.Оздоровительные системы, используемые в настоящее время для сохранения и укрепления здоровья.

Зачетные нормативы по физической культуре
для студентов основного отделения,
мужчины

Виды упражнений	Курс	Нормативы				
		5	4	3	2	1
Подтягива-ние на перекладине (раз)	1	12	9	7	5	2
	2	13	10	8	6	3
	3	14	11	9	7	4
Силовой переворот на перекладине в упор (раз)	1	5	4	3	2	1
	2	6	5	4	3	2
	3	7	6	5	4	3
Прыжок в длину с места (см)	1	235	230	225	220	215
	2	240	235	230	225	220
	3	245	240	235	230	225
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
Отжимание (раз)	1	40	38	36	34	32
	2	44	42	40	38	36
	3	46	44	42	40	38
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
Бег 3000м (мин. сек.)	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

Зачетные нормативы по физической культуре
для студентов основного отделения,
женщины

Виды упражнений	Курс	Нормативы				
		5	4	3	2	1
Подтягивание на низкой перекладине	1	12	9	7	5	2
	2	13	10	8	6	3
	3	14	11	9	7	4
Поднимание туловища из положения лежа	1	52	50	48	46	44
	2	54	52	50	48	46
	3	56	54	52	50	48

Прыжок в длину с места	1	175	170	165	160	155
	2	180	175	170	165	160
	3	185	180	175	170	165
Отжимание (девушки от гимнастической скамейки)	1	20	15	12	9	6
	2	22	17	14	11	8
	3	24	19	16	13	10
Бег 100м	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
Бег 2000м	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

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

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

Оценка	Характеристики ответа студента
Зачтено	<ul style="list-style-type: none"> - студент глубоко и всесторонне усвоил основы физической культуры и здорового образа жизни; - умело обосновывает и аргументирует предлагаемые способы повышения двигательных способностей; - владеет навыками подбора средств для развития физических качеств, успешно выполняет контрольно-зачетные нормативы; - владеет способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.
Зачтено	<ul style="list-style-type: none"> - студент твердо усвоил тему, грамотно и по существу излагает ее, опираясь на знания основной литературы; - не допускает существенных неточностей; - владеет системой понятий и терминов физической культуры, аргументирует ее положения и принципы; - владеет способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности. - выполняет контрольно-зачетные нормативы;
Зачтено	<ul style="list-style-type: none"> - допускает несущественные ошибки и неточности; - слабо обосновывает и аргументирует предлагаемые способы повышения двигательных способностей; - частично владеет системой понятий и терминов физической культуры; - владеет способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности. - успешно выполняет контрольно-зачетные нормативы;
Не зачтено	<ul style="list-style-type: none"> - студент не усвоил значительной части основ физической культуры и здорового образа жизни; - допускает существенные ошибки и неточности. - не может обосновывать и аргументировать предлагаемые способы повышения двигательных способностей; - не владеет системой понятий и терминов физической культуры; - владеет способностью использовать методы и средства физической культуры

	для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности. - не выполняет контрольно-зачетные нормативы;
--	--

Шкала и критерии оценивания уровня сформированности компетенций в результате изучения дисциплины при проведении промежуточной аттестации в форме зачета по результатам текущего контроля (без дополнительного аттестационного испытания)

Средняя оценка уровня сформированности компетенций по результатам текущего контроля	Оценка
По результатам сдачи контрольно-зачетных нормативов набрать не менее 21 балла. Посещения учебных занятий.	«зачтено»
По результатам сдачи контрольно-зачетных нормативов набрать менее 21 балла. Плохое посещение учебных занятий.	«не зачтено»

