

ФЕДЕРАЛЬНОЕ АГЕНТСТВО ЖЕЛЕЗНОДОРОЖНОГО ТРАНСПОРТА

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования

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

УТВЕРЖДЕНО

приказ ректора

от « 31 » мая 2019 г. № 377-1

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

Специальность – 23.05.03 Подвижной состав железных дорог

Специализация – Технология производства и ремонта подвижного состава

Квалификация выпускника – инженер путей сообщения

Форма обучения, нормативный срок обучения – очная форма, 5 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

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

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



<b>1 ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	
<b>1.1 Цели преподавания дисциплины</b>	
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 сберегающие технологии с учетом физиологических особенностей организма для поддержания здорового образа жизни.
<b>1.2 Задачи дисциплины</b>	
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.

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

<b>3 ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ, СООТНЕСЕННЫЕ С ТРЕБОВАНИЯМИ К РЕЗУЛЬТАТАМ ОСВОЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ</b>		
<b>Код и наименование компетенции</b>	<b>Код и наименование индикатора достижения компетенции</b>	<b>Планируемые результаты обучения</b>
	УК-7.1 Использует средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического	<p><b>Знать</b> особенности дозирования физических нагрузок с учетом особенностей возраста и пола занимающегося.</p> <p><b>Уметь:</b> обеспечить должный уровень общей и профессионально-прикладной физической подготовленности к будущей профессии с использованием средств и методов физической</p>

УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни с целью успешной социальной и профессиональной деятельности	культуры, а также творчески применить личный опыт использования физкультурно-спортивной деятельности в достижении жизненных и профессиональных целей.
	УК-7.2 Выбирает здоровье сберегающие технологии с учетом физиологических особенностей организма для поддержания здорового образа жизни	<b>Владеть:</b> системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование психофизических способностей (с выполнением установленных нормативов по общей физической и спортивно-технической подготовке).
		<b>Знать:</b> особенности дозирования физических нагрузок с учетом особенностей возраста и пола занимающегося.
		<b>Уметь:</b> 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.
		<b>Владеть:</b> системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование психофизических способностей (с выполнением установленных нормативов по общей физической и спортивно-технической подготовке).

4 СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ						
Код	Наименование разделов, тем и видов работы	Очная форма			*Код индикатора достижения компетенции	
		Семестр	Часы			
			Лек	Пр		СРС
<b>1.0</b>	<b>Раздел 1. Общая физическая подготовка</b>					
1.1	Обучение и совершенствование техники выполнения общеразвивающих упражнений. Упражнения на силовую выносливость, на растяжку по группам мышц	2		6	2	УК-7.1
1.2	Обучение и совершенствование техники упражнений для развития силовых и скоростно-силовых качеств	2		6	2	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	УК-7.1
1.4	Многосуставные движения: выпады, приседания, жимы, тяги, наклоны – обучение и совершенствование техники выполнения.	2		4	2	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	2		8	4	УК-7.1

	(Упражнение для развития ловкости. Методы воспитания ловкости). Изучение техники игры. Упражнения для изучения и совершенствования техники остановки и поворотов					
1.6	Основы организации и самостоятельного проведения занятий физическими упражнениями	2		2	6	УК-7.1
1.7	Контроль и самоконтроль при занятиях физической культурой	2		2	2	УК-7.1
1.8	Тестирование уровня физического развития и подготовленности	2		2		УК-7.1
1.9	Контрольная работа «Анализ собственного самочувствия, активности и настроения (САН)»				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	УК-7.1
1.11	Обучение, совершенствование техники бега на средние и длинные дистанции	3		8	4	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 упражнений для развития гибкости и подвижности в суставах. Общая и специальная физическая подготовка. Базовые упражнения	3		8	6	УК-7.1
1.13	Силовая подготовка (упражнения с отягощением, с сопротивлением упругих предметов с применением эспандеров, резиновых амортизаторов, тренажеров	3		6	4	УК-7.1
1.14	Контроль и самоконтроль при занятиях физической культурой	3		2	4	УК-7.1
1.15	Тестирование уровня физического развития и подготовленности			2		УК-7.1
1.16	Контрольная работа «Расчет энергетического баланса между потраченной и потребляемой энергией»				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	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	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	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 ногой и головой. жонглирование мяча ногой и головой. Кроссовая подготовка,	4		4	2	УК-7.2
1.21	Основные средства профессионально-прикладной физической подготовки.	4		8	4	УК-7.2
1.22	Основы организации и самостоятельного проведения занятий физическими упражнениями (основы самомассажа, основы самоконтроля)	4		2	6	УК-7.2
1.23	Контроль и самоконтроль при занятиях физической культурой	4		2	3	УК-7.2
1.24	Тестирование уровня физического развития и подготовленности			2		УК-7.2
1.25	Контрольная работа «Самоконтроль физического развития»				10	УК-7.2
	Зачёт					
1.26	Старт, бег на дистанции, финиширование. Бег с переменной скоростью и ускорениями	5		8	4	УК-7.2
1.27	Развитие общей выносливости Совершенствование техники бега на средние и длинные дистанции.	5		8	3	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	УК-7.2
1.29	Силовая подготовка (упражнения с отягощением, с сопротивлением упругих предметов с применением	5		6	4	УК-7.2

	эспандеров, резиновых амортизаторов с использованием тренажеров)					
1.30	Контроль и самоконтроль при занятиях физической культурой	5		2	4	УК-7.2
1.31	Тестирование физического развития и физической подготовленности			2		УК-7.2
1.32	Контрольная работа «Самоконтроль функционального состояния»				10	УК-7.2
	Зачёт					
1.33	Совершенствование техники выполнения общеразвивающих упражнений. Упражнения на силовую выносливость, на растяжку по группам мышц.	6		6	2	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	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	УК-7.1
1.36	Составление и выполнение тренировочных программ самостоятельных занятий физическими упражнениями оздоровительной и тренировочной направленности	6		6	4	УК-7.1
1.37	Основные средства профессионально-прикладной физической подготовки	6		6	6	УК-7.1
1.38	Контроль и самоконтроль при занятиях физической культурой	6		2	5	УК-7.1
1.39	Тестирование физического развития и физической подготовленности			2		УК-7.1
1.40	Контрольная работа «Программа самостоятельной тренировки»				10	УК-7.1
	Зачёт					

**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**

<b>ДИСЦИПЛИНЫ</b>				
<b>6.1 Учебная литература</b>				
<b>6.1.1 Основная литература</b>				
	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 <a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=210945">http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=210945</a>	М.: Директор- Медиа 2013	Личный кабинет обучающегося
Л1.3	Чертов Н.В.	Физическая культура <a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=241131">http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=241131</a>	Ростов-н/Д: Изд-во Южного федерал.ун- та, 2012	100 % онлайн
Л1.4	Говорущкина В.Н., Гришина Г.А., Павличенко А.В., Панасенко А.Н.	Физическая культура	Иркутск: ИрГУПС 2011	941
<b>6.1.2 Дополнительная литература</b>				
	Авторы, составители	Заглавие	Издательство , год издания	Кол-во экз. в библиотеке/ 100% онлайн
Л2.1	Ю.И. Евсеев	Физическая культура <a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=271591">URL://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=271591</a>	Ростов-н/Д 2014	100% онлайн
Л2.2	Попов В. Б.	555 специальных упражнений в подготовке легкоатлетов. <a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book_red&amp;id=461395&amp;sr=1">http://biblioclub.ru/index.php?page=book_red&amp;id=461395&amp;sr=1</a>	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 <a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book_red&amp;id=429370&amp;sr=1">http://biblioclub.ru/index.php?page=book_red&amp;id=429370&amp;sr=1</a>	СибГУФК, 2014	100% онлайн
Л2.4	Голякова Н.Н	Оздоровительная аэробика <a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=426428">http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=426428</a>	М.: Директ- Медиа 2015	100% онлайн
Л2.5	Сухолозова М. А., Бугакова Е.	Основы теории и методики преподавания гимнастики <a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book_red&amp;id=429357&amp;sr=1">http://biblioclub.ru/index.php?page=book_red&amp;id=429357&amp;sr=1</a>	ВГСПУ "Перемена" 2012	100% онлайн
<b>6.1.3 Методические разработки</b>				
	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	Иркутск:	94

		физкультурой и спортом	ИрГУПС 2011	
ЛЗ.2	Хомяков Г.К., Павличенко А.В., Исмиянов В.В.	Развитие силовой выносливости у студентов вузов <a href="https://sdo.iriit/modules/info/info_view.php">https://sdo.iriit/modules/info/info_view.php</a>	Иркутск: ИрГУПС 2009	Личный кабинет обучающего
<b>6.1.4 Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине</b>				
Л4.1	Рютина Л.Н.	Физкультурно спортивная деятельность в профессиональном становлении студентов (учебное издание)	Иркутск: ИрГУПС, 2016	Личный кабинет обучающего
<b>6.2 Ресурсы информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»</b>				
6.2.1	сайт библиотеки ИрГУПС: <a href="http://irbis.iriit/ntb/">http://irbis.iriit/ntb/</a>			
6.2..2	ЭБС « Университетская библиотека онлайн» <a href="http://biblioclub.ru/">http://biblioclub.ru/</a>			
<b>6.3 Программное обеспечение и информационные справочные системы</b>				
<b>6.3.1 Базовое программное обеспечение</b>				
6.3.1.1	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, <a href="https://ru.libreoffice.org">https://ru.libreoffice.org</a>			
<b>6.3.2 Специализированное программное обеспечение нет</b>				
<b>6.3.3 Информационные справочные системы</b>				
6.3.3.1	Консультант Плюс			
<b>6.4 Правовые и нормативные документы</b>				
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 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.

### 8 МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ



<b>ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	
Вид учебной деятельности	Организация учебной деятельности обучающегося
Практическое занятие	<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 освоению дисциплины.</p> <p>Особое внимание следует обращать на определение основных понятий дисциплины. Обучающийся должен подробно разбирать примеры, которые поясняют понятия</p>
Самостоятельная работа	<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><b>Обучающийся очной и заочной формы обучения выполняют:</b></p> <p><b>II семестр</b></p> <p>КР № 1 «Анализ собственного самочувствия, активности и настроения (САН)»</p> <p>КР № 2 «Расчет энергетического баланса между потраченной и потребляемой энергией»</p> <p>КР № 3 «Самоконтроль физического развития»</p> <p>КР № 4 «Самоконтроль функционального состояния»</p> <p>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>
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.	

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 – Технология производства и ремонта подвижного состава

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 «Общая физическая подготовка» участвует в формировании компетенции 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 для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	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	<b>Знать</b> особенности дозирования физических нагрузок с учетом особенностей возраста и пола занимающегося.
		<b>Уметь</b> 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.
	УК-7.2 Выбирает здоровьесберегающие технологии с учетом физиологических особенностей организма для поддержания здорового образа жизни	<b>Владеть</b> системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование психофизических способностей (с выполнением установленных нормативов по общей физической и спортивно-технической подготовке).
		<b>Знать</b> особенности дозирования физических нагрузок с учетом особенностей возраста и пола занимающегося.
		<b>Уметь</b> 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.
		<b>Владеть</b> системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование психофизических способностей (с выполнением установленных нормативов по общей физической и спортивно-технической подготовке).

### Программа контрольно-оценочных мероприятий

### очная форма обучения

№	Неделя	Наименование контрольно-оценочного мероприятия	Объект контроля (понятия, тема / раздел дисциплины, компетенция, и т.д.)	Код индикатора достижения компетенции	Наименование оценочного средства
<b>2 семестр</b>					
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
<b>3 семестр</b>					
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
<b>4 семестр</b>					
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
<b>5 семестр</b>					
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
<b>6 семестр</b>					
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

### **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



