

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Иркутский государственный университет путей сообщения»
Красноярский институт железнодорожного транспорта
– филиал Федерального государственного бюджетного образовательного учреждения
высшего образования «Иркутский государственный университет путей сообщения»
(КрИЖТ ИрГУПС)

С. М. КОНЧАКОВА

Общая физическая подготовка

Методические материалы и указания по изучению дисциплины для
обучающихся направления подготовки 38.03.03 «Управление персоналом»

КРАСНОЯРСК, 2023

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



Кончакова, С. М. Общая физическая подготовка : Методические материалы и указания по изучению дисциплины для обучающихся направления подготовки 38.03.03 Управление персоналом / С. М. Кончакова ; КриЖТ ИрГУПС. – Красноярск : КриЖТ ИрГУПС, 2023. – 34 с.

Методические материалы и указания по изучению дисциплины разработаны на основе рабочей программы учебной дисциплины Б1.В.ДВ.01.01 Общая физическая подготовка для направления подготовки 38.03.03 Управление персоналом.

Содержат указания по практическим занятиям и самостоятельной работе, список рекомендуемой литературы и информационных ресурсов, а также методические материалы для подготовки к текущему и промежуточному контролю знаний.

Рекомендовано к изданию методическим советом КриЖТ ИрГУПС

Печатается в авторской редакции

© Кончакова С.М., 2023

© Красноярский институт

железнодорожного транспорта, 2023

Содержание

Введение.....	4
1 Цели, задачи и планируемые результаты обучения.....	4
2 Тематическое содержание дисциплины	7
3 Методические рекомендации по практическим занятиям.....	9
4 Методические рекомендации по организации самостоятельной работы.....	10
5 Список рекомендованной литературы и иных информационных ресурсов для изучения дисциплины	11
6 Методические рекомендации по подготовке к текущей и промежуточной аттестации	13
6.1 Типовые контрольные нормативы	18
6.2 Типовые вопросы для собеседования	19
6.3 Типовые тестовые задания	20
6.4 Зачет.....	33

Введение

Данные методические указания предназначены для организации учебного процесса и оказания методической помощи обучающимся при изучении дисциплины «Общая физическая подготовка».

В указаниях изложены цель и задачи дисциплины, планируемые результаты обучения, тематическое содержание дисциплины, список рекомендуемых источников, а также типовые задания для подготовки к текущему и промежуточному контролю.

1 Цели, задачи и планируемые результаты обучения

Цель дисциплины состоит в:

- формирование компетентности в сфере физической культуры, ориентированной на способность использовать средства и методы физической культуры и спорта для общей физической подготовки, самоподготовки и сохранения здоровья;
- содействие пропаганде здорового образа жизни.

Задачи дисциплины:

- укреплять здоровье, совершенствовать физическое развитие;
- формировать интерес к самостоятельным занятиям физическими упражнениями;
- сформировать стойкий интерес к избранным видам двигательной активности;
- выявить предрасположенности к тем или иным видам спорта;
- воспитывать дисциплинированность, доброжелательное отношение к товарищам, честность, отзывчивость, смелость средствами физической культуры;
- содействовать развитию психофизических способностей в ходе двигательной деятельности;
- формировать навык сохранения правильной осанки;
- достичь гармоничного развития мускулатуры тела и соответствующей силы мышц;
- содействовать в формировании целостного представления об укреплении здоровья на основе знаний методики общей физической подготовки;
- овладеть методами контроля при самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

В результате освоения дисциплины обучающийся должен достигнуть результатов образования, указанных в таблице 1

Таблица 1 - 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
<p>УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности</p>	<p>УК-7.1. Выбирает здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма</p>	<p>Знать: содержание основных компонентов здорового образа жизни и теоретические основы здоровьесбережения; методику контроля физического развития (морфологические показатели), физической подготовленности (физические качества), уровня тренированности (состояние функциональных систем) Уметь: организовать свой образ жизни в соответствии с требованиями и нормами здоровьесберегающих технологий; анализировать полученные результаты о состоянии собственного здоровья, вести дневник самоконтроля; творчески применить личный опыт использования физкультурно-оздоровительной деятельности в достижении жизненных и профессиональных целей Владеть: системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование психофизических способностей (с выполнением установленных нормативов по общей физической и спортивно-технической подготовке); практическими навыками оценки уровня развития физических качеств и показателей собственного здоровья</p>
	<p>УК-7.2. Планирует свое рабочее и свободное время</p>	<p>Знать: особенности дозирования физических нагрузок с учётом возраста, пола и уровня физического развития</p>

	<p>учетом достаточной физической активности, оптимально подбирает средства и методы физической культуры для обеспечения должной работоспособности</p>	<p>занимающегося</p> <p>Уметь: творчески применить личный опыт использования физкультурно-оздоровительной деятельности в достижении жизненных и профессиональных целей; понимать роль и способы воздействия физических нагрузок на организм занимающихся, чтобы грамотно, с физиологической точки зрения, управлять собственным процессом укрепления здоровья; построить как тренировочное занятие, так и составить программу тренировок для организации тренировочного процесса по избранному виду двигательной активности</p> <p>Владеть: навыками прогнозирования срочной и долговременной адаптации морфологических и функциональных показателей в динамике тренировочного процесса; широким набором методов и средств физической культуры и спорта для собственного физического развития, коррекции здоровья и восстановления работоспособности</p>
	<p>УК-7.3. Владеет рациональными способами профилактики профессиональных заболеваний, психофизического утомления в быту и профессиональной деятельности</p>	<p>Знать: теоретические основы производственной физической культуры, а также механизмы влияния физических упражнений на психоэмоциональное состояние и профилактику травматизма на рабочем месте</p> <p>Уметь: обеспечить должный уровень общей и профессионально-прикладной физической подготовленности к будущей профессии, а также снизить негативное влияние профессиональной деятельности на здоровье посредством рационального применения полного комплекса средств, методов и форм физической культуры</p> <p>Владеть: широким набором методов и средств физической</p>

		культуры и спорта для собственного физического развития, коррекции здоровья и восстановления работоспособности; методикой реализации принципов производственной физической культуры в трудовом коллективе и внутри отдельной организации
--	--	--

2 Тематическое содержание дисциплины

Объем дисциплины – 328 часа (0 зед.). Их распределение по темам дисциплины и видам учебной работы приведено в таблицах 2.

Таблица 2 – Тематическое распределение трудоемкости дисциплины

Код	Наименование разделов, тем и видов работы	Очная форма			Очно-заочная форма			*Код индикатора достижения компетенции
		Семестр	Часы		Семестр	Часы		
			Практические	Самостоятельная работа		Практические	Самостоятельная работа	
1.0	Раздел 1 Учебно-методический раздел							
1.1	Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека.	2	2	10	2	3	33	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3
2.0	Раздел 2 Общеразвивающие упражнения							
2.1	Обучение общеразвивающим комплексам	2	32	22	2	6	25	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3
2.2	Совершенствование общеразвивающих комплексов	3	17	16	2	8	25	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3
3.0	Раздел 3 Специальная физическая и техническая подготовка							
3.1	Специальная физическая и техническая подготовка	3	17	16	3	5	30	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3
3.2	Совершенствование специальной физической и технической подготовки	4	17	16	3	6	30	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3
4.0	Раздел 4 Обучение технике прикладных упражнений							
4.1	Обучение технике прикладных упражнений	4	17	16	3	6	23	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3
4.2	Совершенствование техники прикладных упражнений	5	17	15	4	4	20	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3
5.0	Раздел 5 Профессионально-прикладная физическая подготовка							
5.1	Профессионально-прикладная физическая подготовка обучающихся	5	17	16	4	4	20	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3
5.2	Профессионально-прикладная физическая подготовка	6	17	16	4	4	20	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3
5.3	Совершенствование профессионально-прикладной физической подготовки	6	17	15	4	5	24	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3
	Итого		170	158		51	250	
	Форма промежуточной аттестации – зачет						27	

3 Методические рекомендации по практическим занятиям

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.

На практических занятиях подробно рассматриваются основные вопросы дисциплины, разбираются основные виды упражнений. Систематическое выполнение домашних заданий является важным фактором, способствующим успешному усвоению дисциплины.

Для того чтобы практические занятия приносили максимальную пользу, необходимо помнить, что необходимо систематически выполнять двигательные действия. Только после усвоения лекционного материала с определенной точки зрения он будет закрепляться на практических занятиях с помощью выполнения двигательных действий. При этих условиях обучающийся не только хорошо усвоит материал, но и научится применять его на практике, а также получит дополнительный стимул (и это очень важно) для активной проработки теоретического материала.

Вся процедура выполнения практических занятий состоит из последовательной реализации следующих этапов:

- 1 Вводная часть (построение, сообщение основных задач)
- 2 Подготовительная часть (постепенное втягивание и умеренная активизация функций организма).
- 3 Основная часть (для углубленного решения задач занятия).
- 4 Заключительная часть (имеет целью приведение организма в оптимальное для последующей деятельности функциональное состояние).

Если в процессе работы над изучением теоретического материала или при выполнении практических заданий у обучающегося возникают вопросы, разрешить которые самостоятельно не удастся, необходимо обратиться к преподавателю для получения у него разъяснений или указаний. Обучающийся должен четко выразить, в чем он испытывает затруднения, характер этого затруднения.

4 Методические рекомендации по организации самостоятельной работы

Цели самостоятельной работы:

- стимулирование познавательного интереса;
- закрепление и углубление полученных знаний и навыков;
- развитие познавательных способностей, самостоятельности, ответственности и организованности;
- подготовка к предстоящим занятиям;
- развитие самостоятельности мышления, способностей к самосовершенствованию и самореализации;
- развитие культуры умственного труда и самостоятельности в поиске и формировании компетенций.

Критериями оценки результатов самостоятельной работы обучающегося являются:

- уровень освоения учебного материала (качество знаний);
- умение и навыки использовать теоретические знания в решении практических задач;
- обоснованность и четкость изложения ответов;
- оформление письменных работ в соответствии с предъявляемыми требованиями.

Самостоятельная работа выполняется обучающегося по заданию преподавателя, но без его непосредственного участия. Преподаватель сопровождает самостоятельную работу обучающихся: предлагает задания различного типа, консультирует обучающегося в процессе его работы, помогает преодолеть возникающие затруднения, оценивает совместно с обучающимся качество выполненной работы, организует публичность обсуждения результатов.

Результаты контроля самостоятельной работы учитываются для оценивания успеваемости обучающихся при текущем контроле знаний и промежуточной аттестации по результатам семестра.

Традиционные формы самостоятельной работы студентов следующие:

- дополнение конспекта учебным материалом (учебника, учебного пособия, первоисточника, дополнительной литературы, нормативных документов и материалом электронного ресурса и сети Интернет);
- конспектирование текста (работа со справочниками, нормативными документами) в рамках изучения теоретического материала, выносимого на самостоятельную работу;
- составление плана и тезисов ответа;
- ответы на контрольные вопросы;
- подготовка к контрольным нормативом.

Важнейшим этапом работы является изучение рекомендованной к каждой теме литературы.

При работе над рекомендованными источниками и литературой необходимо помнить, что здесь недостаточно ограничиваться лишь беглым ознакомлением или просмотром текста.

Прежде чем приступить к работе с тестом обучающийся должен:

а) сформулировать общее представление о произведении (ознакомиться с заголовком, оглавлением, если оно имеется, просмотреть текст) и целях его создания (обратить внимание на дату написания, реконструировать, опираясь на уже имеющиеся сведения и привлекая дополнительную литературу, историческую ситуацию) определить причины, побудившие автора написать работу;

б) внимательно прочитать текст, возвращаясь к отдельным положениям, выделяя непонятные смысловые части. Выяснить непонятные значения, используя словари, справочную литературу;

в) раскрыть связи теоретических положений и конкретных фактов, определяя то общее, что послужило основой для сделанного вывода.

На основе изученных источников и литературы рекомендованной преподавателем и предусмотренной учебной программой, проверьте усвоение материала, ориентируясь на вопросы для самоконтроля.

При этих условиях обучающийся не только хорошо усвоит материал, но и научится применять его на практике, а также получит дополнительный стимул для активной проработки лекции

Если в процессе работы над изучением материала у обучающегося возникают вопросы, разрешить которые самостоятельно не удастся, необходимо обратиться к преподавателю для получения у него разъяснений или указаний. Обучающийся должен четко выразить, в чем он испытывает затруднения, характер этого затруднения.

5 Список рекомендованной литературы и иных информационных ресурсов для изучения дисциплины

Для изучения дисциплины рекомендуется основная и дополнительная литература, а также информационные ресурсы чети Интернет и нормативно-правовые документы, указанные в таблице 3.

Таблица 3 – Список рекомендованной литературы и иных информационных ресурсов для изучения дисциплины

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

6.1.1.1	Муллер А.Б., Дядичкина Н.С., Богащенко Ю.А. [и др.]	Физическая культура: учебник и практикум для вузов [Электронный ресурс] - https://urait.ru/bcode/449973	Москва: Юрайт, 2020	100 % онлайн
6.1.1.2	Захарова Л.В., Люлина Н.В., Кудрявцев М.Д. и др.	Физическая культура : учебник [Электронный ресурс] - http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=497151	Красноярск: СФУ, 2017	100 % онлайн
6.1.2 Дополнительная литература				
	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год издания	Кол-во экз. в библиоте ке/ 100 %
6.1.2.1	Евсеев Ю.И.	Физическая культура : учебное пособие– 9 изд. – (Высшее образование) [Электронный ресурс] - http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=271591	Ростов на Дону, 2014	100 % онлайн
6.1.2.2	Гелецкая Л. Н. [и др.]	Физическая культура студентов специального учебного отделения : учеб. пособие для ВУЗов. [Электронный ресурс] - https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=364606	Красноярск: Сибирский федеральный ун-т, 2014	100 % онлайн
6.1.2.3	Усаков В.И.	Студенту о здоровье и физическом воспитании : учебное пособие [Электронный ресурс] - http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=441285	Москва; Берлин : Директ-Медиа, 2016.	100 % онлайн
6.1.2.4	Врублевский Е. П.	Легкая атлетика. Основы знаний (в вопросах и ответах): учебное пособие. [Электронный ресурс] - http://biblioclub.ru/index.php?page=book_red&id=459995&sr=1	Москва: Спорт, 2016	100 % онлайн
6.1.3 Учебно-методические разработки (в т. ч. для самостоятельной работы обучающихся)				
	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год издания/ Личный кабинет обучающегося	Кол-во экз. в библиоте ке/ 100 %
6.1.3.1	Чикуров А.И., Антошин М.В., Федоров В.И.	Физическая культура: (Лекционный курс) : Учебно- методическое пособие [Электронный ресурс] - http://irbis.krsk.irkups.ru/web_ft/index.php?C21COM=S&S21COLORTERMS=1&P21DBN=IBIS&I21DBN=IBIS_FULLTEXT&LNG=&Z21ID=8965&S21FMT=briefHTML_ft&USES21ALL=1&S21ALL=%3C%2E%3EI%3D796%2F799%2F%D0%A7%2D60%2D865791%3C%2E%3E&FT_PREFIX=KT=&SEARCH_STRING=&S21STN=1&S21REF=10&S21CNR=5&auto_open=4	Красноярск : КриЖТ ИрГУПС, 2013	100 % онлайн
6.1.3.2	Кончакова С.М.	Методические материалы и указания по изучению дисциплины	Личный кабинет обучающегося, ЭИОС	100% онлайн
6.2 Ресурсы информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»				
6.2.1	Библиотека КриЖТ ИрГУПС : [сайт] / Красноярский институт железнодорожного транспорта –филиал ИрГУПС. – Красноярск. – URL: http://irbis.krsk.irkups.ru/ . – Режим доступа: после авторизации. – Текст: электронный.			
6.2.2	Электронная библиотека «УМЦ ЖДТ» : электронно-библиотечная система : сайт / ФГБУ ДПО			

	«Учебно-методический центр по образованию на железнодорожном транспорте». – Москва, 2013-2023. – URL: http://umczdt.ru/books/ . – Режим доступа: по подписке. – Текст : электронный.
6.2.3	Znanium.com : электронно-библиотечная система : сайт / ООО «ЗНАНИУМ». – Москва, 2011-2023. – URL: http://znanium.com . – Режим доступа: по подписке. – Текст : электронный.
6.2.4	Образовательная платформа Юрайт : электронная библиотека : сайт / ООО «Электронное издательство Юрайт». – Москва, 2020-2023. – URL: https://urait.ru/ . – Режим доступа: по подписке. – Текст : электронный
6.2.5	Лань : электронно-библиотечная система : сайт / Издательство Лань. – Санкт-Петербург, 2011-2023. – URL: http://e.lanbook.com . – Режим доступа: по подписке. – Текст : электронный.
6.2.6	Университетская библиотека онлайн : электронная библиотека : сайт / ООО «Директ-Медиа». – Москва, 2006-2023. – URL: https://biblioclub.ru/ . – Режим доступа: по подписке. – Текст : электронный.
6.2.7	Красноярский институт железнодорожного транспорта : [электронная информационно-образовательная среда] / Красноярский институт железнодорожного транспорта. – Красноярск. – URL: http://sdo.krsk.irgups.ru/ . – Текст: электронный.
6.2.8	Российские железные дороги : официальный сайт / ОАО «РЖД». – Москва, 2003-2023. – URL: http://www.rzd.ru/ . – Текст: электронный.
6.2.9	Национальная электронная библиотека : федеральный проект : сайт / Министерство Культуры РФ. – Москва, 2016-2023. – URL: https://rusneb.ru/ . – Режим доступа: по подписке. – Текст : электронный
6.3 Программное обеспечение и информационные справочные системы	
6.3.1 Базовое программное обеспечение	
6.3.1.1	Microsoft Windows Vista Business Russian, авторизационный номер лицензиата 64787976ZZS1011, номер лицензии 44799789. Microsoft Office Standard 2013 Russian OLP NL Academic Edition (дог №2 от 29.05.2014 – 100 лицензий; дог №03 19100020315000013-00 от 07.12.2015 – 87 лицензий).
6.3.2 Специализированное программное обеспечение	
6.3.2.1	Не используется
6.3.3 Информационные справочные системы	
6.3.3.1	Красноярский центр научно-технической информации и библиотек (КрЦНТИБ) : сайт. – Красноярск. – URL: http://dcnti.krw.rzd . – Режим доступа: из локальной сети вуза. – Текст : электронный
6.3.3.2	Гарант : справочно-правовая система : база данных / ООО «ИПО «ГАРАНТ». – Режим доступа : из локальной сети вуза. – Текст : электронный.
6.3.3.3	Нормативы ГТО [Электронный ресурс] http://www.gto-normy.ru Режим доступа : из локальной сети.
6.4 Правовые и нормативные документы	
6.4.1	Не используется

6 Методические рекомендации по подготовке к текущей и промежуточной аттестации

Контроль качества освоения дисциплины и уровня сформированности компетенций 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.

Задача текущего контроля – оперативное и регулярное управление учебной деятельностью обучающихся на основе обратной связи и корректировки. Результаты оценивания учитываются в виде средней оценки при проведении промежуточной аттестации.

Задачи промежуточного контроля – оценить уровень сформированности компетенции в рамках дисциплины, в том числе работу обучающегося за определенный период, полученные им теоретические знания, развитие творческого мышления, приобретение навыков самостоятельной работы, умение синтезировать полученные знания и применять их к решению практических задач.

Для оценки уровня сформированности компетенций используется трехуровневая система:

– минимальный уровень освоения, обязательный для всех обучающихся по завершению освоения образовательной программы; 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.

Текущий и промежуточный контроль по дисциплине осуществляется в соответствии со следующей программой, представленной в таблицах 4 и 5:

*Таблица 4 – Программа контрольно-оценочных мероприятий
(очная форма обучения)*

№	Неделя	Наименование контрольно-оценочного мероприятия	Объект контроля (понятие/тем/раздел и т.д. дисциплины)	Код индикатора достижения компетенции	Наименование оценочного средства (форма проведения*)
2 семестр					
1	6	Текущий контроль	1.1 Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека.	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Тестирование по дисциплине (компьютерные технологии)
2	14	Текущий контроль	2.1 Обучение общеразвивающим комплексам	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Сдача контрольных нормативов
3	16	Текущий контроль	Темы 1.1-2.1	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Тестирование по дисциплине (компьютерные технологии)
4	17	Промежуточная аттестация - зачет	Темы 1.1-2.1	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Собеседование (устно)

3 семестр					
1	6	Текущий контроль	2.2 Совершенствование общеразвивающих комплексов.	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Сдача контрольных нормативов
2	14	Текущий контроль	3.1 Специальная физическая и техническая подготовка	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Сдача контрольных нормативов
3	16	Текущий контроль	Темы 2.2-3.1	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Тестирование по дисциплине (компьютерные технологии)
4	17	Промежуточная аттестация - зачет	Темы 2.2-3.1	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Собеседование (устно)
4 семестр					
1	6	Текущий контроль	3.2 Совершенствование специальной физической и технической подготовки	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Сдача контрольных нормативов
2	14	Текущий контроль	4.1 Обучение технике прикладных упражнений	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Сдача контрольных нормативов
3	16	Текущий контроль	Темы 3.2-4.1	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Тестирование по дисциплине (компьютерные технологии)
4	17	Промежуточная аттестация - зачет	Темы 3.2-4.1	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Собеседование (устно)
5 семестр					
1	6	Текущий контроль	4.2 Совершенствование техники прикладных упражнений	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Сдача контрольных нормативов
2	14	Текущий контроль	5.1 Профессионально-прикладная физическая подготовка обучающихся	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Сдача контрольных нормативов
3	16	Текущий контроль	Темы 4.2-5.1	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Тестирование по дисциплине (компьютерные технологии)
4	17	Промежуточная аттестация - зачет	Темы 4.2-5.1	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Собеседование (устно)
6 семестр					
1	6	Текущий контроль	5.2 Профессионально-прикладная физическая подготовка	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Сдача контрольных нормативов
2	14	Текущий контроль	5.3 Совершенствование профессионально-прикладной физической подготовки	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Сдача контрольных нормативов
3	16	Текущий контроль	Темы 5.2-5.3	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Тестирование по дисциплине (компьютерные технологии)
	17	Промежуточная аттестация - зачет	Темы 5.2-5.3	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Собеседование (устно)

*Таблица 5 – Программа контрольно-оценочных мероприятий
(очно-заочная форма обучения)*

№	Неделя	Наименование контрольно-оценочного мероприятия	Объект контроля (понятие/тем/раздел и т.д. дисциплины)	Код индикатора достижения компетенции	Наименование оценочного средства (форма проведения*)
2 семестр					
1	5	Текущий контроль	1.1 Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека.	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Тестирование по дисциплине (компьютерные технологии)
2	11	Текущий контроль	2.1 Обучение общеразвивающим комплексам	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Сдача контрольных нормативов
3	16	Текущий контроль	2.2 Совершенствование общеразвивающих комплексов.	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Сдача контрольных нормативов
4	16	Текущий контроль	Темы 1.1-2.2	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Тестирование по дисциплине (компьютерные технологии)
5	17	Промежуточная аттестация - зачет	Темы 1.1-2.2	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Собеседование (устно)
3 семестр					
1	5	Текущий контроль	3.1 Специальная физическая и техническая подготовка	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Сдача контрольных нормативов
2	11	Текущий контроль	3.2 Совершенствование специальной физической и технической подготовки	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Сдача контрольных нормативов
3	16	Текущий контроль	4.1 Обучение технике прикладных упражнений	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Сдача контрольных нормативов
4	16	Текущий контроль	Темы 3.1-4.1	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Тестирование по дисциплине (компьютерные технологии)
5	17	Промежуточная аттестация - зачет	Темы 3.1-4.1	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Собеседование (устно)
4 семестр					
1	4	Текущий контроль	4.2 Совершенствование техники прикладных упражнений	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Сдача контрольных нормативов
2	8	Текущий контроль	5.1 Профессионально-прикладная физическая подготовка обучающихся	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Сдача контрольных нормативов
3	12	Текущий контроль	5.2 Профессионально-прикладная физическая подготовка	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Сдача контрольных нормативов
4	16	Текущий контроль	5.3 Совершенствование профессионально-прикладной физической подготовки	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Сдача контрольных нормативов
5	16	Текущий контроль	Темы 4.2-5.3	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Тестирование по дисциплине (компьютерные технологии)
6	17	Промежуточная	Темы 4.2-5.3	УК-7.1	Собеседование

	я аттестация - зачет	УК-7.2 УК-7.3	(устно)
--	-------------------------	------------------	---------

Общий перечень и характеристика оценочных средств, используемых в рамках дисциплины для оценивания компетенций на различных этапах их формирования приведены в таблице 6.

Таблица 6 – Перечень и характеристика применяемых оценочных средств

№	Наименование оценочного средства	Краткая характеристика оценочного средства	Представление оценочного средства в ФОС
1	Сдача контрольных нормативов	Система стандартизированных нормативов, позволяющая автоматизировать процедуру измерения уровня знаний и умений обучающегося. Может быть использовано для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности обучающихся	Типовые контрольные нормативы
2	Тестирование	Система стандартизированных заданий, позволяющая автоматизировать процедуру измерения уровня знаний и умений обучающегося. Может быть использовано для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности обучающихся	Типовые тестовые задания
3	Зачет	Средство, позволяющее оценить знания, умения и владения обучающегося по дисциплине. Рекомендуется для оценки знаний, умений и владений навыками обучающихся	Комплект теоретических вопросов к зачету и результаты контрольные нормативы по темам

Для оценивания результатов обучения в рамках применения каждого оценочного средства применяются определенные критерии и шкалы, представленные ниже в таблицах 7-9.

Таблица 7 – Критерии и шкалы оценивания компетенций в результате изучения дисциплины при проведении промежуточной аттестации в форме зачета

Шкалы оценивания	Критерии оценивания	Уровень освоения компетенций
«зачтено»	Обучающийся правильно ответил на теоретические вопросы. Показал отличные знания в рамках учебного материала. Выполнил на отлично контрольные нормативы. 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. Выполнил на хорошо контрольные нормативы. 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. Выполнил на удовлетворительно контрольные нормативы. 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 продемонстрировал недостаточный уровень знаний и умений в рамках учебного материала и выполнение контрольных нормативов неудовлетворительное. При ответах на дополнительные вопросы было допущено множество неправильных ответов.	Компетенции не сформированы

Таблица 8 – Критерии и шкала оценивания тестирования при текущем контроле

Шкала оценивания		Критерии оценивания
«отлично»	«зачтено»	Обучающийся верно ответил на 90 – 100 % тестовых заданий при прохождении тестирования
«хорошо»		Обучающийся верно ответил на 80 – 89 % тестовых заданий при прохождении тестирования
«удовлетворительно»		Обучающийся верно ответил на 70 – 79 % тестовых заданий при прохождении тестирования
«не удовлетворительно»	«не зачтено»	Обучающийся верно ответил на 69 % и менее тестовых заданий при прохождении тестирования

Таблица 9 - Критерии и шкалы оценивания контрольных нормативов

Шкала оценивания	Критерии оценивания
«зачтено»	Обучающийся при выполнении контрольных нормативов получил средний балл «удовлетворительно» и выше.
«не зачтено»	Обучающийся при выполнении контрольных нормативов получил средний балл «не удовлетворительно» и ниже.

Типовые задания для подготовки к текущей и промежуточной аттестации, а также описание процедуры их проведения представлены далее.

6.1 Типовые контрольные нормативы

Контрольные испытания рекомендуется проводить в начале и в конце учебного года в рамках практических занятий, с целью выявления динамики физического развития обучающихся и более правильного распределения нагрузки предусмотренной рабочей программой дисциплины. Контрольные нормативы и испытания являются основным инструментом определения качества физической подготовленности обучающихся. Существуют нормы должны мотивировать обучающихся укреплять свое здоровье и развивать физические качества.

Подготовка студентов к выполнению требований и сдаче нормативов обеспечивается систематическими занятиями по программам физического воспитания, в спортивных секциях, группах общей физической подготовки и самостоятельно.

Представленные нормативы сформированы для всех обучающихся, которые имеют основную медицинскую группу здоровья. Обучающиеся отнесенные к группе здоровья «подготовительная» сдают только те нормативы, которые не подпадают в раздел противопоказаний. При «специальной» группе здоровья (СМГ) обучающийся освобождается от сдачи нормативов.

Таблица 10 - Образец типовых контрольных нормативов

№ пп	Тесты	Женщины					Мужчины				
		5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
1.	Бег 100 м(с)	16,5	17,0	17,5	18,2	19,0	13,5	14,2	14,8	15,1	15,5
2.	Бег 2000 м (мин)	10.30	11.15	11.35	12.10	13.00					
3.	Бег 3000 м (мин)						12.30	13.30	14.00	14.30	15.00
4.	Подтягивание на перекладине (раз)						13	10	9	7	5
5.	Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой, ноги согнуты и закреплены (раз)	47	40	34	30	20					
6.	Прыжки в длину с места толчком двумя ногами (см)	195	180	170	160	140	240	230	215	210	200
7.	Бег на лыжах 3 км (ж) 5 км (м)	18.00	19.30	20.20	20.00	19.30	23.30	25.30	26.30	27.30	28.30

6.2 Типовые вопросы для собеседования

Собеседование – это средство контроля на практическом занятии, организованное как специальная беседа преподавателя с обучающимся на темы, связанные с изучаемой дисциплиной, и рассчитанное на выяснение объема знаний обучающегося по определенному разделу, теме, проблеме и т.п.

1.1 Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека.

2.1 Обучение общеразвивающим комплексам.

2.2 Совершенствование общеразвивающих комплексов.

3.1 Специальная физическая и техническая подготовка.

3.2 Совершенствование специальной физической и технической подготовки.

4.1 Обучение технике прикладных упражнений.

4.2 Совершенствование техники прикладных упражнений.

5.1 Профессионально-прикладная физическая подготовка обучающихся.

5.2 Профессионально-прикладная физическая подготовка.

5.3 Совершенствование профессионально-прикладной физической подготовки.

6.3 Типовые тестовые задания

Тестирование проводится по окончанию и в течение года по завершению изучения дисциплины и раздела (контроль/проверка остаточных знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности). Компьютерное тестирование обучающихся по темам используется при проведении текущего контроля знаний обучающихся. Результаты тестирования могут быть использованы при проведении промежуточной аттестации.

Во время проведения контроля в форме тестирования пользоваться учебниками, справочниками, конспектами лекций, тетрадями для практических занятий не разрешено.

Тесты формируются из фонда тестовых заданий по дисциплине.

Тест (педагогический тест) – это система заданий – тестовых заданий возрастающей трудности, специфической формы, позволяющая эффективно измерить уровень знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности обучающихся.

Тестовое задание (ТЗ) – варьирующаяся по элементам содержания и по трудности единица контрольного материала, минимальная составляющая единица сложного (составного) педагогического теста, по которой испытуемый в ходе выполнения теста совершает отдельное действие.

Фонд тестовых заданий (ФТЗ) по дисциплине – это совокупность систематизированных диагностических заданий – тестовых заданий (ТЗ), разработанных по всем тематическим разделам (дидактическим единицам) дисциплины (прошедших апробацию, экспертизу, регистрацию и имеющих известные характеристики) специфической формы, позволяющей автоматизировать процедуру контроля.

Типы тестовых заданий:

ЗТЗ – тестовое задание закрытой формы (ТЗ с выбором одного или нескольких правильных ответов);

ОТЗ – тестовое задание открытой формы (с конструируемым ответом: ТЗ с кратким регламентируемым ответом (ТЗ дополнения); ТЗ свободного изложения (с развернутым ответом в произвольной форме)).

Таблица 11 – Структура тестовых материалов по дисциплине

Индикатор достижения компетенции	Тема в соответствии с РПД (с соответствующим номером)	Содержательный элемент	Характеристика содержательного элемента	Количество тестовых заданий, типы ТЗ
<p>УК-7.1. Выбирает здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма</p> <p>УК-7.2. Планирует свое рабочее и свободное время с учетом достаточной физической активности, оптимально подбирает средства и методы физической культуры для обеспечения должной работоспособности</p> <p>УК-7.3. Владеет рациональными способами профилактики профессиональных заболеваний, психофизического утомления в быту и профессиональной деятельности</p>	1.1 Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека.	Современное состояние физической культуры	Знание	3 – ОТЗ 4 – ЗТЗ
		Средства физической культуры	Умения	3 – ОТЗ 4 – ЗТЗ
		Основы здорового образа жизни	Действия	3 – ОТЗ 4 – ЗТЗ
	2.1 Обучение общеразвивающим комплексам	Физические качества	Знание	4 – ОТЗ 3 – ЗТЗ
		Подводящие упражнения	Умения	4 – ОТЗ 3 – ЗТЗ
		Силовые упражнения	Действия	4 – ОТЗ 3 – ЗТЗ
	2.2 Совершенствование общеразвивающих комплексов.	Физические качества	Знание	3 – ОТЗ 4 – ЗТЗ
		Подводящие упражнения	Умения	3 – ОТЗ 4 – ЗТЗ
		Силовые упражнения	Действия	3 – ОТЗ 4 – ЗТЗ
	3.1 Специальная физическая и техническая подготовка	Общая физическая подготовка	Знание	4 – ОТЗ 3 – ЗТЗ
		Специальная физическая	Умения	4 – ОТЗ 3 – ЗТЗ
		Техническая подготовка	Действия	4 – ОТЗ 3 – ЗТЗ
	3.2 Совершенствование специальной физической и технической подготовки	Общая физическая подготовка	Знание	3 – ОТЗ 4 – ЗТЗ
		Специальная физическая	Умения	3 – ОТЗ 4 – ЗТЗ
		Техническая подготовка	Действия	3 – ОТЗ 4 – ЗТЗ
	4.1 Обучение технике прикладных упражнений	Прикладные упражнения	Знание	4 – ОТЗ 3 – ЗТЗ
		Подводящие упражнения	Умения	4 – ОТЗ 3 – ЗТЗ
		Техника прикладных упражнений	Действия	4 – ОТЗ 3 – ЗТЗ
	4.2 Совершенствование техники прикладных упражнений	Прикладные упражнения	Знание	3 – ОТЗ 4 – ЗТЗ
		Подводящие упражнения	Умения	3 – ОТЗ 4 – ЗТЗ
		Техника	Действия	3 – ОТЗ

Индикатор достижения компетенции	Тема в соответствии с РПД (с соответствующим номером)	Содержательный элемент	Характеристика содержательного элемента	Количество тестовых заданий, типы ТЗ
		прикладных упражнений		4 – ЗТЗ
	5.1 Профессионально-прикладная физическая подготовка обучающихся	Профессионально-прикладная физическая подготовка	Знание	4 – ОТЗ 3 – ЗТЗ
		Особенности ППФП студентов	Умения	4 – ОТЗ 3 – ЗТЗ
		Прикладные виды спорта и их элементы	Действия	4 – ОТЗ 3 – ЗТЗ
	5.2 Профессионально-прикладная физическая подготовка	Профессионально-прикладная физическая подготовка	Знание	3 – ОТЗ 4 – ЗТЗ
		Особенности ППФП студентов	Умения	3 – ОТЗ 4 – ЗТЗ
		Прикладные виды спорта и их элементы	Действия	3 – ОТЗ 4 – ЗТЗ
	5.3 Совершенствование профессионально-прикладной физической подготовки	Общие положения ППФП	Знание	4 – ОТЗ 3 – ЗТЗ
		Особенности ППФП студентов	Умения	4 – ОТЗ 3 – ЗТЗ
		Прикладная физическая подготовка	Действия	4 – ОТЗ 3 – ЗТЗ
Итого				105 – ЗТЗ 105 - ОТЗ

Тестирования, предусмотренные рабочей программой дисциплины, проводятся во время практических занятий. Тестирование проводится с использованием компьютерных технологий. Варианты тестовых заданий формируются случайно из базы ТЗ. Полный комплект ФТЗ хранится в электронной информационно-образовательной среде КриЖТ ИрГУПС и обучающийся имеет возможность ознакомиться с демонстрационным вариантом ФТЗ.

Ниже приведен образец типового варианта итогового теста, предусмотренного рабочей программой дисциплины

*Образец типового варианта теста 2 семестр,
предусмотренного рабочей программой дисциплины*

Тест содержит 18 вопросов, в том числе 9 – ОТЗ, 9 – ЗТЗ
 Норма времени – 45 мин.

1. Какие виды спорта способствуют развитию общей выносливости?

_____ **легкая атлетика** _____

2. Определите, что необходимо учитывать при подготовке к игре:

а) состав группы и физическую подготовку;

б) место проведения;

в) настроение занимающихся.

3. По форме организации различают несколько видов лыжных соревнований. Какие это по форме будут считаться соревнования, если на них будут приглашены лыжники их других учебных заведений?

_____ **межвузовские** _____

4. На крутых склонах часто применяется такой вид торможения:

а) торможение боковым соскальзыванием;

б) торможение падением;

в) торможение «полуплугом».

5. Какой должна быть длина лыж при классическом ходе:

а) до уровня глаз обучающихся;

б) рост с вытянутой рукой;

в) рост обучающегося.

6. Определите, какую воспитательную задачу решают подвижные игры:

а) подвижные игры на свежем воздухе содействуют закаливанию;

б) подвижные игры способствуют воспитанию физических качеств;

в) подвижные игры активизируют деятельность сердца и легких, повышают их работоспособность.

7. Правила какой подвижной игры приведены ниже? «Играющие делятся на две команды. Одна команда встает в центр ограниченной площадки, другая по сторонам и начинает игру – бросая мяч, стараясь попасть в игроков в центре. _____ **снайпер** _____

8. Каким способом лучше всего подниматься в гору на лыжах?

_____ **ёлочка** _____

9. Коньковый» лыжный ход от «маятникового» отличается:

а) отталкивание палками;

б) постановкой палок;

в) постановкой одной из лыж.

10. Частота сердечных сокращений (ЧСС) в минуту в покое составляет

_____ **60** _____ ударов.

11. Структура Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО состоит из 11 ступеней и включает следующие возрастные группы:

- а) от 6 до 17 лет;
- б) от 17 до 65 лет;
- в) от 6 до 70 лет и старше.

12. Какой вид обязательных испытаний (тестов в VI ступени) есть у и юношей и девушек одновременно? _____ **100 м** _____

13. Энергетический расход для человека в ккал (соотнеси):

- а) умственного труда – **1)**
 - б) физического труда – **2)**
- 1) 2700-3000
 - 2) 4300 – 5000

14. Количество зачетных выстрелов при выполнении норматива стрельба _____ **5** _____

15. Структура тренировочной программы ориентироваться примерно на 90-120 секунд на подход (соотнеси):

- а) 30 сек - **1)**
 - б) 60-90 сек - **2)**
- 1) на подход;
 - 2) на отдых.

16. При кардиотренировки средняя частота ударов пульса не выше _____ **130** _____ ударов.

17. Состояние полного физического, психического (умственного) и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических недостатков это _____ **здоровье** _____.

18. Что из перечисленного не является названием подвижной игры?

- а) **подними соперника;**
- б) воробьи вороны;
- в) салки.

*Образец типового варианта теста 3 семестр,
предусмотренного рабочей программой дисциплины*
Тест содержит 18 вопросов, в том числе 9 – ОТЗ, 9 – ЗТЗ
Норма времени – 45 мин.

1. Для наиболее эффективного развития скоростных качеств человека необходимо поддерживать _____ **160** _____ ударов сердца в минуту.

2. Частота сердечных сокращений (ЧСС) в минуту в покое составляет _____ **130** _____ ударов.

3. Выносливость, проявляемая в двигательной деятельности, когда от человека требуется удержать максимальную или субмаксимальную интенсивность работы называется:

- а) **скоростной выносливостью**; б) силовой выносливостью;
в) координационной выносливостью; г) статической выносливостью.

4. Способность организма выполнять определенные функции при условии нормального восстановления расходуемых ресурсов в соответствии с суточной периодикой, режимом работы и отдыха это _____ **работоспособность** _____.

5. Какое из физических качеств при чрезмерном его развитии отрицательно влияет на гибкость _____ **сила** _____.

6. Под физическими упражнениями понимаются:

а) **двигательные действия, созданные и применяемые для развития физических качеств, укрепления здоровья и повышения работоспособности человека.**

б) виды двигательных действий, направленные на морфологические и функциональные перестройки организма;

в) показатели телосложения, здоровья и развития физических качеств;

г) виды двигательных действий, направленные на изменение форм телосложения;

7. Энергетический расход для человека в ккал (соотнеси):

а) умственного труда - **1)**

б) физического труда - **2)**

1) 2700-3000

2) 4300 – 5000

8. Для студентов Вузов в оздоровительных целях рекомендуются двигательная активность в объеме _____ **14** _____ часов в неделю.

9. Способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему посредством мышечных напряжений:

а) скорость; б) **настойчивость**;

в) упорство; г) **сила**.

10. Распределите в возрастном показателе формирования и развитие физических качеств у человека:

- а) гибкость; **1)**
- б) быстрота; **2)**
- в) сила. **3)**

11. К специфическим методам физического воспитания относятся:

- а) игровой метод, соревновательный метод, метод строго регламентированного упражнения;**
- б) методы срочной информации;
- в) методы самостоятельной работы, методы контроля и самоконтроля;
- г) метод наглядного воздействия, словесный метод.

12. Двигательные действия – это _____ **упражнения** _____, с помощью которых решаются задачи физического воспитания:

13. Структура тренировочной программы ориентироваться примерно на 90-120 секунд на подход (соотнеси):

- а) 30 сек - **1)**
- б) 60-90 сек - **2)**
- 1) на подход;
- 2) на отдых.

14. Мотивация – это...

- а) потеря смысла жизни;
- б) эмоциональное удовлетворение от выполненного задания, чувство мастерства;
- в) внутренняя побудительная к деятельности сила, поддающаяся внешнему воздействию;**
- г) определяющая причина поступков человека, первоисточник и движущая сила его деятельности.

15. Систематические наблюдения за состоянием своего здоровья, самочувствием, физическим развитием и физической подготовкой и их изменениями под влиянием регулярных занятий упражнениями и спортом – это **самоконтроль** _____.

16. При кардиотренировки средняя частота ударов пульса не выше **130** ударов.

17. Контрольные нормативы по проверке физических качеств (соотнеси):

- а) координация – **2)**
- б) выносливость – **1)**
- с) ловкость – **3)**

- 1) кросс 3 000 м;
- 2) челночный бег 3x10м;
- 3) передача и ловля баскетбольного мяча;

18. Состояние полного физического, психического (умственного) и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических недостатков это здоровье.

*Образец типового варианта теста 4 семестр,
предусмотренного рабочей программой дисциплины*

Тест содержит 18 вопросов, в том числе 9 – ОТЗ, 9 – ЗТЗ

Норма времени – 45 мин.

1. Какой из способов торможения на лыжах больше всего подходит для начинающего лыжника? падение

2. При какой температуре воздуха можно проводить занятия по лыжной подготовке:

- а) до -15°C**
- б) до -25°C
- в) до -10°C

3. Какой способ (ход) передвижения на лыжах появился раньше — коньковый или классический:

- а) коньковый
- б) классический**
- в) одновременно

4. Какой должна быть при классическом ходе высота лыжных палок:

- а) рост обучающегося
- б) ниже на 3-4 см уровня плеч обучающегося
- в) до уровня плеч обучающегося**

5. Какую выносливость тренируют ациклические упражнения?
скоростную

6. Определите формы организации подвижных игр:

- а) урочная и внеурочная;**
- б) урочная и внеклассная;
- в) внеурочная и внеклассная.

7. Возрастная структура комплекса ГТО состоит из:

- а) 5 ступеней;
- б) 11 ступеней;**

в) 13 ступеней

8. Для наиболее эффективного развития скоростных качеств человека необходимо поддерживать ___ **160** ___ ударов сердца в минуту.

9. Какое количество попыток дается при выполнении норматива прыжок с места ___ **3** _____

10. Если участник выполнил все нормативы ГТО на «золотой» знак отличия и один из видов на «бронзовый», то какой знак отличия присваивается? ___ **бронзовый** _____

11. Состояние полного физического, психического (умственного) и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических недостатков это ___ **здоровье** _____.

12. Контрольные нормативы по проверке физических качеств (соотнеси):

а) координация – **2)**

б) выносливость – **1)**

с) ловкость – **3)**

1) кросс 3 000 м;

2) челночный бег 3x10м;

3) передача и ловля баскетбольного мяча;

13. Какой человеческий орган потребляет до 20% кислорода?
_____ **мозг** _____

14. Как называется временное снижение работоспособности?
_____ **утомление** _____

15. Кому противопоказана лечебная физкультура?

а) людям в острой стадии заболевания;

б) слабослышащим;

в) людям с переломами

16. Систематические наблюдения за состоянием своего здоровья, самочувствием, физическим развитием и физической подготовкой и их изменениями под влиянием регулярных занятий упражнениями и спортом – это ___ **самоконтроль** _____.

17. Какие виды знаков отличия ГТО существуют?

а) платиновый, золотой, бронзовый;

б) серебряный, медный, золотой;

в) серебряный, золотой, бронзовый.

18. Проект современного комплекса ГТО утверждён в:

- а) **2013 году;**
- б) 2015 году;
- в) ещё не утверждён.

*Образец типового варианта теста 5 семестр,
предусмотренного рабочей программой дисциплины*

Тест содержит 18 вопросов, в том числе 9 – ОТЗ, 9 – ЗТЗ

Норма времени – 45 мин.

1. К выполнению нормативов комплекса ГТО допускаются:

- а) все лица без исключения;
- б) только школьники, студенты и взрослое население в возрасте от 7 до 45 лет;
- в) **лица, относящиеся к различным группам здоровья, систематически занимающиеся физической культурой и спортом, на основании результатов диспансеризации или медицинского осмотра.**

2. Награда, вручаемая гражданам России за выполнение нормативов, овладение знаниями и умениями определенных ступеней Комплекса ГТО это: _____ **знак** _____

3. Установите, какие образовательные задачи решают подвижные игры.

- а) способствуют эстетическому воспитанию;
- б) оказывают влияние на умственное развитие;
- в) **оказывают влияние на рост, развитие и укрепление опорно-двигательного аппарата.**

4. Что из перечисленного не является названием подвижной игры?

- а) **подними соперника;**
- б) синица;
- в) воробьи вороны;

5. Для чего выполняются упражнения в равновесии?

- а) **для улучшения вестибулярного аппарата;**
- б) для растяжки;
- в) для исправления осанки.

6. Информативный показатель интенсивности нагрузки:

- а) измерение давления;
- б) **частота сердечных сокращений;**
- в) измерение температуры;

7. Кто может проходить тестирование ГТО:

- а) школьники;
- б) студенты;
- в) женщины и мужчины;
- г) **все выше перечисленные**

8. За какое время мужчина 18-29 лет должен пробежать 100м, чтобы получить золотой знак ГТО? _____ **13,1 сек** _____

9. Пульс в норме у здорового нетренированного человека?
_____ **60** _____

10. Двигательные действия –это упражнения _____, с помощью которых решаются задачи физического воспитания

11. Какое из физических качеств при чрезмерном его развитии отрицательно влияет на гибкость сила _____.

12. Масса спортивного снаряда при выполнении норматива метание снаряда на дальность _____ **500, 700** _____ гр.

13. Сдача нормативов комплекса ГТО является:

- а) обязательной;
- б) **добровольной;**
- в) добровольно-принудительной.

14. Назовите максимальную дистанцию по плаванию в рамках современных нормативов ГТО _____ **50** _____

15. Способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему посредством мышечных напряжений:

- а) скорость;
- б) настойчивость;
- в) упорство;
- г) **сила.**

16. При кардиотренировки средняя частота ударов пульса не выше _____ **130** _____ ударов.

17. Мотивация – это...

- а) потеря смысла жизни;
- б) эмоциональное удовлетворение от выполненного задания, чувство мастерства;
- в) **внутренняя побудительная к деятельности сила, поддающаяся внешнему воздействию;**

г) определяющая причина поступков человека, первоисточник и движущая сила его деятельности.

18. Состояние полного физического, психического (умственного) и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических недостатков это здоровье.

*Образец типового варианта теста 6 семестр,
предусмотренного рабочей программой дисциплины*
Тест содержит 18 вопросов, в том числе 9 – ОТЗ, 9 – ЗТЗ
Норма времени – 45 мин.

1. Какой способ передвижения на лыжах появился раньше — коньковый или классический? классический

2. Каким нужно идти лыжным ходом, если впереди средний подъем? ёлочка

3. Лыжник может пройти какой-либо отрезок дистанции на одной лыже, так ли это? да

4. В период первоначального обучения передвижению на лыжах, главным условием является:

- а) развитие специальных физических качеств
- б) создание правильного образа действия**
- в) выбор качественного лыжного инвентаря

5. Какого поворота на лыжах нет:

- а) поворота «полуплугом»
- б) поворота на месте махом**
- в) поворота переступанием

6. Выполнение какого количества нормативов для получения серебряного и золотого знака отличия подразумевает возрастная ступень 18-29 лет?

- а) 5-6;
- б) 6-7;
- в) 8-9.**

7. За какое время выполняется испытание (тест) по выбору поднимание туловища из положения лёжа на спине? 1 мин

8. Кто выступил с инициативой о возрождении комплекса ГТО в России в современном формате? Путин В.В.

9. Что такое общая физическая подготовка:
а) процесс воспитания физических качеств;
б) процесс совершенствования двигательных физических качеств, направленных на всестороннее физическое развитие;
в) целесообразное использование знаний и навыков для спортивных упражнений.

10. Установите различия между спортивными и подвижными играми.
а) соревновательный момент;
б) руководство игрой;
в) присваиваемый разряд.

11. За чем должен следить судья во время проведения подвижных игр?
_____ **игроками** _____

12. Какими бывают подвижные игры «по пособиям (инвентарю) используемым в игре»?
а) линейные, круговые, командные, индивидуальные;
б) сюжетно – ролевые, линейные, врассыпную;
в) мячом, с обручем, с лентой и т.п.

13. Корректирующие упражнения -
а) убирают лишний вес;
б) уменьшают дефекты осанки;
в) расслабляют организм.

14. Чем характеризуется нулевая зона для лиц студенческого возраста:
а) процесс энергетических превращений при частоте сокращений 100 ударов в мин;
б) спортивная нагрузка от 130 до 150 ударов в мин;
в) аэробный процесс энергетических превращений при частоте сердечных сокращений до 130 ударов в мин.

15. В какой спортивной игре нужно мячом попадать в цель?
_____ **баскетбол** _____

16. Рекомендуемый недельный двигательный режим для мужчин и женщин 18-29 лет:
а) менее 5 часов;
б) не менее 11 часов;
в) более 16 часов.

17. Какое физическое качество получает свое развитие при длительном беге в медленном темпе? **ВЫНОСЛИВОСТЬ**

18. Какая подвижная игра является упрощённой версией спортивной игры волейбол? **пионербол**

6.4 Зачет

При проведении промежуточной аттестации в форме зачета преподаватель может воспользоваться результатами текущего контроля успеваемости в течение семестра. Оценочные средства и типовые контрольные задания, используемые при текущем контроле, позволяют оценить знания, умения и владения навыками/опытом деятельности обучающихся при освоении дисциплины. С целью использования результатов текущего контроля успеваемости, преподаватель подсчитывает среднюю оценку уровня сформированности компетенций обучающегося (сумма оценок, полученных обучающимся, делится на число оценок).

Таблица 12 - 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
Оценка не менее 3,0 и нет ни одной неудовлетворительной оценки по текущему контролю	«зачтено»
Оценка менее 3,0 или получена хотя бы одна неудовлетворительная оценка по текущему контролю	«не зачтено»

Если оценка уровня сформированности компетенций обучающегося не соответствует критериям получения зачета, то обучающийся сдает зачет.

Промежуточная аттестация в форме зачета с проведением аттестационного испытания в форме собеседования проходит на последнем занятии по дисциплине.

Учебно-методическое издание

СВЕТЛАНА МИХАЙЛОВНА КОНЧАКОВА

ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Методические материалы и указания по изучению дисциплины для обучающихся направления подготовки 38.03.03 «Управление персоналом»

Подписано в печать 20.07.2023 г.

Формат бумаги 60×84/16

16342

0,41 авт. л. 1 печ. л.

16

экз.

План издания 20__ г. № п/п КриЖТ ИрГУПС
Протокол № от

Отпечатано в КриЖТ ИрГУПС
Красноярск, ул. Л. Кеңховели, 89.