

ФЕДЕРАЛЬНОЕ АГЕНТСТВО ЖЕЛЕЗНОДОРОЖНОГО ТРАНСПОРТА

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)

УТВЕРЖДЕНА
приказ ректора
от «08» мая 2020 г. № 268-1

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

Направление подготовки – 38.03.01 Экономика

Профиль подготовки – Экономическая безопасность, анализ и управление рисками

Программа подготовки – академический бакалавриат

Квалификация выпускника – бакалавр

Форма обучения – очная

Нормативный срок обучения – 4 года

Кафедра-разработчик программы – Управление персоналом

Общая трудоемкость в з.е. – 0
Часов по учебному плану – 342

Формы промежуточной аттестации, семестр:
зачет – 2,3,4,5,6

Распределение часов дисциплины по семестрам

| Семестр | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | Итого часов по учебному плану |
|--|-------------------------|-------------------------|-------------------------|-------------------------|-------------------------|-------------------------------|
| Число недель в семестре | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | |
| Вид занятий | Часов по учебному плану | Часов по учебному плану | Часов по учебному плану | Часов по учебному плану | Часов по учебному плану | |
| Аудиторная контактная работа по видам учебных занятий | 72 | 72 | 72 | 72 | 54 | 342 |
| – практические | 72 | 72 | 72 | 72 | 54 | 342 |
| Итого | 72 | 72 | 72 | 72 | 54 | 342 |

КРАСНОЯРСК

Электронный документ выгружен из ЕИС ФГБОУ ВО ИрГУПС и соответствует оригиналу

Подписант ФГБОУ ВО ИрГУПС Трофимов Ю.А.

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

Подпись соответствует файлу документа



Рабочая программа дисциплины разработана в соответствии с ФГОС ВО по направлению подготовки 38.03.01 Экономика (уровень бакалавриата), утвержденным Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 12.11.2015г. № 1327.

Программу составил:
Ст. преподаватель

С.М. Кончакова

Рабочая программа дисциплины обсуждена и рекомендована к применению в образовательном процессе для обучения обучающихся по направлению подготовки 38.03.01 Экономика на заседании кафедры «Управление персоналом».
Протокол от «12» марта 2020 г. № 8

Зав. кафедрой, канд. тех. наук, доцент

В.О. Колмаков

| 1 ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ | |
|---|---|
| 1.1 Цели освоения дисциплины | |
| 1 | Формирование жизненно важных двигательных навыков с целью адаптации к современным условиям жизни |
| 2 | Укрепление здоровья, физического развития обучающихся |
| 3 | Развитие координационных и кондиционных способностей |
| 4 | Приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями |
| 5 | Подвижными играми, использование их в свободное время на основе формирования интересов к определенным видам двигательной активности и выявления предрасположенности к тем или иным видам спорта |
| 6 | Воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений; содействие развитию психических процессов (представления, памяти, мышления и др.) в ходе двигательной деятельности |
| 7 | Формирование навыков правильной осанки |
| 8 | Воспитание морально-волевых качеств, формирование навыков культуры поведения |
| 1.2 Задачи освоения дисциплины | |
| 1 | Достичь гармоничного развития мускулатуры тела и соответствующей силы мышц |
| 2 | Приобрести общую выносливость |
| 3 | Повысить быстроту выполнения разнообразных движений, общие скоростные способности |
| 4 | Улучшить проявление ловкости в самых разнообразных (бытовых, трудовых, спортивных) действиях, умение координировать простые и сложные движения |
| 5 | Научиться выполнять движения без излишних напряжений, овладеть умением расслабления |
| 1.3 Цель воспитания и задачи воспитательной работы в рамках дисциплины | |
| Физическое воспитание и воспитание здорового образа жизни обучающихся | |
| Цель физического воспитания – формирование знаний, установок, личностных ориентиров и норм поведения, обеспечивающих сохранение и укрепление физического и психического здоровья, как одного из ценностных составляющих, способствующих познавательному и эмоциональному развитию обучающегося, формирование физической культуры обучающегося как системного качества личности. | |
| Цель достигается по мере решения в единстве следующих задач: | |
| – сохранение и укрепление здоровья обучающихся, содействие поддержанию высокой работоспособности студенческой молодежи; | |
| – формирование представлений о позитивных факторах, влияющих на здоровье; | |
| – формирование представлений о рациональной организации режима дня, учёбы и отдыха, двигательной активности; | |
| – усвоение обучающимися принципов и навыков здорового образа жизни, воспитание у них убежденности в необходимости регулярного занятия спортом и физической культурой; | |
| – обучение элементарным навыкам эмоциональной разгрузки (релаксации); | |
| – организация активного отдыха обучающихся как специфической формы реализации образовательного и оздоровительного процессов; | |
| – популяризация спорта, совершенствование спортивного мастерства обучающихся-спортсменов | |

| 2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОПОП | |
|---|--|
| 2.1 Требования к предварительной подготовке обучающегося: | |
| 1 | Б1.Б.24 Физическая культура и спорт |
| 2.2 Дисциплины и практики, для которых освоение данной дисциплины необходимо как предшествующее: | |
| 1 | Б1.В.ДВ.01.02 Спортивные игры |
| 2 | Б1.В.ДВ.01.03 Легкая атлетика |
| 3 | Б1.В.ДВ.01.04 Гимнастика |
| 4 | Б1.В.ДВ.01.05 Фитнес и аэробика. |
| 5 | Б3.Б.01 Защита выпускной квалификационной работы, включая подготовку к процедуре защиты и процедуру защиты |

| 3 ПЕРЕЧЕНЬ ПЛАНИРУЕМЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ СООТНЕСЕННЫЕ С ПЛАНИРУЕМЫМИ РЕЗУЛЬТАТАМИ ОСВОЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ | |
|--|--|
| ОК-8: Способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности | |
| Минимальный уровень освоения компетенции | |

| | |
|---|--|
| Знать | основы физической культуры и спорта, здорового образа жизни |
| Уметь | формировать здоровый образ жизни |
| Владеть | системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья |
| Базовый уровень освоения компетенции | |
| Знать | средства и методы физического самосовершенствования и самовоспитания, мотивационно-ценностные отношения к физической культуре |
| Уметь | рационально использовать средства и методы физической культуры и спорта в самоподготовке |
| Владеть | системой развития и совершенствования физических качеств и психофизических способностей человека |
| Высокий уровень освоения компетенции | |
| Знать | социальную роли физической культуры и спорта в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности |
| Уметь | использовать физкультурно-спортивную деятельность для достижения жизненных и профессиональных целей |
| Владеть | физкультурно-спортивной деятельностью для повышения своих функциональных и двигательных возможностей, для достижения личных и профессиональных целей |

В результате освоения дисциплины обучающийся должен

| | |
|-----------------|---|
| Знать: | |
| 1 | влияние оздоровительных систем физического культуры и спорта на укрепление здоровья, |
| 2 | профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек |
| 3 | способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности |
| 4 | правила и способы планирования индивидуальных занятий различной целевой направленности |
| Уметь: | |
| 1 | выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнения атлетической гимнастики |
| 2 | выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации |
| 3 | осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой, приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни |
| Владеть: | |
| 1 | системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья |
| 2 | средствами, методами для физического совершенства |
| 3 | приёмами профессионально прикладной физической подготовки |

4 СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

| Код занятия | Наименование разделов и тем /вид занятия/ | Семестр | Часов | Компетенции | Литература |
|-------------|---|---------|-------|-------------|--|
| 1.0 | Раздел I Общая физическая подготовка | | | | |
| 1.1 | Лыжный спорт. /Пр/ | 2 | 24 | ОК-8 | 6.1.1.1 6.1.1.2 6.1.2.1 6.1.2.3 |
| 1.2 | Подвижные игры. /Пр/ | 2 | 16 | ОК-8 | 6.1.1.1 6.1.1.2 6.1.2.1 6.1.2.3 |
| 1.3 | Общая и функциональная подготовка. /Пр/ | 2 | 16 | ОК-8 | 6.1.1.1 6.1.1.2 6.1.2.1 6.1.2.3 6.1.2.4 |
| 1.4 | Подготовка к тестам ГТО. /Пр/ | 2 | 16 | ОК-8 | 6.1.1.1 6.1.1.2 6.1.2.1 6.1.2.3 6.1.2.4 |
| 1.5 | Общая и функциональная подготовка. /Пр/ | 3 | 34 | ОК-8 | 6.1.1.1 6.1.1.2 6.1.2.1 6.1.2.3 6.1.2.4 |
| 1.6 | Подвижные игры. /Пр/ | 3 | 18 | ОК-8 | 6.1.1.1 6.1.1.2 6.1.2.1 6.1.2.3 |
| 1.7 | Подготовка к тестам ГТО. /Пр/ | 3 | 20 | ОК-8 | 6.1.1.1 6.1.1.2 6.1.2.1 6.1.2.3 6.1.2.4 |
| 1.8 | Лыжный спорт. /Пр/ | 4 | 24 | ОК-8 | 6.1.1.1 6.1.1.2 6.1.2.1 6.1.2.3 |
| 1.9 | Подвижные игры. /Пр/ | 4 | 16 | ОК-8 | 6.1.1.1 6.1.1.2 6.1.2.1 6.1.2.3 |
| 1.10 | Общая и функциональная подготовка. /Пр/ | 4 | 16 | ОК-8 | 6.1.1.1 6.1.1.2 6.1.2.1 6.1.2.3 6.1.2.4 |
| 1.11 | Подготовка к тестам ГТО. /Пр/ | 4 | 16 | ОК-8 | 6.1.1.1 6.1.1.2 6.1.2.1 6.1.2.3 6.1.2.4 |
| 1.12 | Общая и функциональная подготовка. /Пр/ | 5 | 34 | ОК-8 | 6.1.1.1 6.1.1.2 6.1.2.1 |

| Код занятия | Наименование разделов и тем /вид занятия/ | Семестр | Часов | Компетенции | Литература |
|-------------|---|---------|-------|-------------|---|
| | | | | | 6.1.2.3 6.1.2.4 |
| 1.13 | Подвижные игры. /Пр/ | 5 | 18 | ОК-8 | 6.1.1.1 6.1.1.2 6.1.2.1 6.1.2.3 |
| 1.14 | Подготовка к тестам ГТО. /Пр/ | 5 | 20 | ОК-8 | 6.1.1.1 6.1.1.2 6.1.2.1 6.1.2.3 6.1.2.4 |
| 1.15 | Лыжный спорт. /Пр/ | 6 | 18 | ОК-8 | 6.1.1.1 6.1.1.2 6.1.2.1 6.1.2.3 |
| 1.16 | Подвижные игры. /Пр/ | 6 | 12 | ОК-8 | 6.1.1.1 6.1.1.2 6.1.2.1 6.1.2.3 |
| 1.17 | Общая и функциональная подготовка. /Пр/ | 6 | 12 | ОК-8 | 6.1.1.1 6.1.1.2 6.1.2.1 6.1.2.3 6.1.2.4 |
| 1.18 | Подготовка к тестам ГТО. /Пр/ | 6 | 12 | ОК-8 | 6.1.1.1 6.1.1.2 6.1.2.1 6.1.2.3 6.1.2.4 |

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 разрабатывается в соответствии с Положением о формировании фондов оценочных средств для проведения текущего контроля успеваемости, промежуточной и государственной итоговой аттестации.

Фонд оценочных средств для проведения текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации по данной дисциплине оформляется в виде приложения № 1 к рабочей программе дисциплины и размещаются в электронной информационно-образовательной среде КриЖТ ИрГУПС, доступной обучающемуся через его личный кабинет.

6. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

6.1. Учебная литература

6.1.1. Основная литература

| | Авторы, составители | Заглавие | Издательство, год издания | Кол-во экз.в библиотеке/ 100 % онлайн |
|---------|---|--|---------------------------|---------------------------------------|
| 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 библиотеке/ 100 % онлайн |
|---------|------------------------|--|---|---------------------------------------|
| 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. Методические разработки

| | Авторы, составители | Заглавие | Издательство, год издания | Кол-во экз.в библиотеке/ |
|--|---------------------|----------|---------------------------|--------------------------|
|--|---------------------|----------|---------------------------|--------------------------|

| | | | | |
|---------|--|--|------------------------------------|-----------------|
| | | | | 100 % онлайн |
| 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%3E%3D796%2F799%2F%D0%A7%2D60%2D865791%3C%2E%3E&FT_PREFIX=KT=&SEARCH_STR1NG=&S21STN=1&S21REF=10&S21CNR=5&auto_open=4 | Красноярск : КриЖТ ИрГУПС, 2013 | 100 % онлайн |

6.2. Перечень ресурсов 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 | Znanium.com : электронно-библиотечная система : сайт / ООО «ЗНАНИУМ». – Москва. 2011 . – URL: http://znanium.com . – Режим доступа : по подписке. – Текст: электронный. |
| 6.2.3 | Образовательная платформа Юрайт : электронная библиотека : сайт / ООО «Электронное издательство Юрайт». – Москва. – URL: https://urait.ru/ . – Режим доступа: по подписке. – Текст: электронный. |
| 6.2.4 | Лань : электронно-библиотечная система : сайт / Издательство Лань. – Санкт-Петербург, 2011 . – URL: http://e.lanbook.com . – Режим доступа : по подписке. – Текст: электронный. |
| 6.2.5 | ЭБС «Университетская библиотека онлайн» : электронная библиотека : сайт / ООО «Директ-Медиа». – Москва, 2001. – URL: https://biblioclub.ru/ . – Режим доступа: по подписке. – Текст: электронный. |
| 6.2.6 | Красноярский институт железнодорожного транспорта : [электронная информационно-образовательная среда] / Красноярский институт железнодорожного транспорта. – Красноярск. – URL: http://sdo.krsk.irkups.ru/ . – Текст: электронный. |

6.3 Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем (при необходимости)

6.3.1 Перечень базового программного обеспечения

| | |
|---------|--|
| 6.3.1.1 | 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 №031910002031500013-00 от 07.12.2015 – 87 лицензий). |
|---------|--|

6.3.2 Перечень специализированного программного обеспечения

| | |
|---------|-----------------|
| 6.3.2.1 | Не используется |
|---------|-----------------|

6.3.3 Перечень информационных справочных систем

| | |
|---------|--|
| 6.3.3.1 | Консультант Плюс : справочно-правовая система : база данных / Региональные информационные центры КонсультантПлюс ООО ИЦ «ИСКРА». – Москва, 1992. – 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 http://www.gto-normy.ru - Режим доступа : из локальной сети. |

7 ОПИСАНИЕ МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЙ БАЗЫ, НЕОБХОДИМОЙ ДЛЯ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ПО ДИСЦИПЛИНЕ

| | |
|-----|---|
| 7.1 | Корпуса А, Т, Н, Л КриЖТ ИрГУПС находятся по адресу г. Красноярск, ул. Новая Заря, д. 2И. Учебные аудитории для проведения занятий лекционного типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации, укомплектованные специализированной мебелью и техническими средствами обучения (ноутбук, проектор, экран), учебно-наглядные пособия (презентации), служащими для представления учебной информации большой аудитории. |
| 7.2 | Помещения для практических занятий: Спортивный зал; г. Красноярск, ул. Новая Заря, 2И, корпус А, ауд. А-101 Лыжная база; г. Красноярск, ул. Ленинградская, д.58 |
| 7.3 | Помещения для самостоятельной работы обучающихся оснащены компьютерной техникой, подключенной к информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», и обеспечены доступом в электронную информационно-образовательную среду КриЖТ ИрГУПС. Помещения для самостоятельной работы обучающихся: – читальный зал библиотеки; – учебные аудитории А-409, Л-203, Т-46 |
| 7.4 | Помещение для хранения и профилактического обслуживания учебного оборудования А-307. |

8. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ

| Вид учебной деятельности | Организация учебной деятельности обучающегося |
|---|--|
| Практические занятия | <p>Практическое занятие - это форма организации учебного процесса, предполагающая выполнение студентами по заданию и под руководством преподавателя одной или нескольких практических работ.</p> <p>Практические занятия играют важную роль в выработке у обучающихся навыков применения полученных знаний для решения практических задач совместно с преподавателем. Практические занятия призваны углублять, расширять, детализировать знания, полученные на лекции в обобщенной форме и содействовать выработке навыков профессиональной деятельности. Они развивают научное мышление и речь, позволяют проверить знания обучающихся и выступают как средство оперативной обратной связи.</p> |
| <p>Комплекс учебно-методических материалов по всем видам учебной деятельности, предусмотренным рабочей программой дисциплины, размещен в электронной информационно-образовательной среде ИрГУПС, доступной обучающемуся через его личный кабинет и Электронную библиотеку (ЭБ КриЖТ ИрГУПС) http://irbis.krsk.ircups.ru</p> | |

**Приложение 1 к рабочей программе по дисциплине
Б1.В.ДВ.01.01 «Общая физическая подготовка»**

ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ
для проведения текущего контроля успеваемости
и промежуточной аттестации по дисциплине
Б1.В.ДВ.01.01 «Общая физическая подготовка»

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

Дисциплина Б1.В.ДВ.01.01 «Общая физическая подготовка» участвует в формировании компетенции:

ОК-8: Способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Таблица траекторий формирования компетенций у обучающихся при освоении образовательной программы

| Код компетенции | Наименование компетенции | Индекс и наименование дисциплин, практик, участвующих в формировании компетенции | Семестр изучения дисциплины | Этапы формирования компетенции |
|-----------------|--|--|-----------------------------|--------------------------------|
| ОК-8 | Способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности | Б1.Б.24 Физическая культура и спорт | 1 | 1 |
| | | Б1.В.ДВ.01.01 Общая физическая подготовка | 2,3,4,5,6 | 1 |
| | | Б1.В.ДВ.01.02 Спортивные игры | 2,3,4,5,6 | 1 |
| | | Б1.В.ДВ.01.03 Легкая атлетика | 2,3,4,5,6 | 1 |
| | | Б1.В.ДВ.01.04 Гимнастика | 2,3,4,5,6 | 1 |
| | | Б1.В.ДВ.01.05 Фитнес и аэробика | 2,3,4,5,6 | 1 |
| | | Б3.Б.01 Защита выпускной квалификационной работы, включая подготовку к процедуре защиты и процедуру защиты | 8 | 2 |

Таблица соответствия уровней освоения компетенций планируемым результатам обучения

| Код компетенции | Наименование компетенции | Наименования разделов дисциплины | Уровни освоения компетенций | Планируемые результаты обучения (показатели достижения заданного уровня освоения компетенции) |
|-----------------|--|----------------------------------|-----------------------------|--|
| ОК-8 | Способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности | 1. Общая физическая подготовка | Минимальный уровень | знать основы физической культуры и здорового образа жизни |
| | | | | уметь формировать здоровый образ жизни |
| | | | | владеть системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья |
| | | | Базовый уровень | знать средства и методы физического самосовершенствования и самовоспитания, мотивационно-ценностные отношения к физической культуре |
| | | | | уметь рационально использовать средства и методы физической культуры в самоподготовке |
| | | | | владеть системой развития и совершенствования физических качеств и психофизических способностей человека |
| | | | Высокий уровень | знать социальную роли физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности |
| | | | | уметь использовать физкультурно-спортивную деятельность для достижения жизненных и профессиональных целей |
| | | | | владеть физкультурно-спортивной деятельностью для повышения своих функциональных и двигательных возможностей, для достижения личных и профессиональных целей |

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

| № | Семестр Неделя | Наименование контрольно-оценоч- ного мероприятия | Объект контроля (понятия, тема / раздел дисциплины, компетенция, и т.д.) | | Наименование оценочного средства (форма проведения) |
|------------------------|-------------------|--|---|------|---|
| 2, 4, 6 семестр | | | | | |
| 1 | 6 | Текущий контроль | Тема: «Лыжный спорт» | ОК-8 | Сдача контрольных нормативов |
| 2 | 10 | Текущий контроль | Тема: «Подвижные игры» | ОК-8 | Сдача контрольных нормативов |
| 3 | 14 | Текущий контроль | Тема: «Общая и функциональная подготовка» | ОК-8 | Сдача контрольных нормативов |
| 4 | 18 | Текущий контроль | Тема: «Подготовка к тестам ГТО» | ОК-8 | Сдача контрольных нормативов |
| 5 | 18 | Текущий контроль | Раздел: 1 Общая физическая подготовка | ОК-8 | Тестирование по дисциплине (компьютерные технологии) |
| 6 | 18 | Промежуточная аттестация – зачет | Раздел: 1 Общая физическая подготовка | ОК-8 | Собеседование (устно), |
| 3, 5 семестр | | | | | |
| 1 | 9 | Текущий контроль | Тема: «Общая и функциональная подготовка» | ОК-8 | Сдача контрольных нормативов |
| 2 | 13 | Текущий контроль | Тема: «Подвижные игры» | ОК-8 | Сдача контрольных нормативов |
| 3 | 18 | Текущий контроль | Тема: «Подготовка к тестам ГТО» | ОК-8 | Сдача контрольных нормативов |
| 4 | 18 | Текущий контроль | Раздел: 1 Общая физическая подготовка | ОК-8 | Тестирование по дисциплине (компьютерные технологии) |
| 5 | 18 | Промежуточная аттестация – зачет | Раздел: 1 Общая физическая подготовка | ОК-8 | Собеседование (устно) |

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

Контроль качества освоения дисциплины включает в себя текущий контроль успеваемости и промежуточную аттестацию. Текущий контроль успеваемости и промежуточная аттестация обучающихся проводятся в целях установления соответствия достижений обучающихся поэтапным требованиям образовательной программы к результатам обучения и формирования компетенций.

Текущий контроль успеваемости – основной вид систематической проверки знаний, умений, навыков обучающихся. Задача текущего контроля – оперативное и регулярное управление учебной деятельностью обучающихся на основе обратной связи и корректировки. Результаты оценивания учитываются в виде средней оценки при проведении промежуточной аттестации.

Для оценивания результатов обучения используется двухбалльная шкала: «зачтено», «не зачтено».

Перечень оценочных средств, используемых для оценивания компетенций на различных этапах их формирования, а также краткая характеристика этих средств приведены в таблице

| № | Наименование оценочного средства | Краткая характеристика оценочного средства | Представление оценочного средства в ФОС |
|---|--|--|---|
| 1 | Сдача контрольных нормативов | 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 |

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

| Шкалы оценивания | Критерии оценивания | Уровень освоения компетенций |
|------------------|---|------------------------------|
| «зачтено» | Обучающийся правильно ответил на теоретические вопросы. Показал отличные знания в рамках учебного материала. 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 |

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

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 |

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. |

| № 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 |

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 Типовые практические задания (для оценки навыков и (или) опыта деятельности)

мужчины

| № п/п | Виды испытаний (тесты) | Возраст (лет) | | | | | |
|-------|---|--|-------|-------|-----------|-------|-------|
| | | 18-24 | | | 25-29 | | |
| 1. | Бег на 100 м (сек.) | 15,1 | 14,8 | 13,5 | 15,0 | 14,6 | 13,9 |
| 2. | Бег на 3 км (мин., сек.) | 14.00 | 13.30 | 12.30 | 14.50 | 13.50 | 12.50 |
| 3. | Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз) | 9 | 10 | 13 | 9 | 10 | 12 |
| | или рывок гири 16 кг (кол-во раз) | 20 | 30 | 40 | 20 | 30 | 40 |
| 4. | Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (см) | +6 | +7 | +13 | +5 | +6 | +10 |
| 5. | Прыжок в длину с разбега (см) | 380 | 390 | 430 | — | — | — |
| | или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см) | 215 | 230 | 240 | 225 | 230 | 240 |
| 6. | Метание спортивного снаряда весом 700 г (м) | 33 | 35 | 37 | 33 | 35 | 37 |
| 7. | Бег на лыжах на 5 км (мин., сек.) | 26.30 | 25.30 | 23.30 | 27.00 | 26.00 | 24.00 |
| | или кросс на 5 км по пересеченной местности* | Без учета времени | | | | | |
| 8. | Плавание на 50 м (мин., сек.) | Без учета | | 0.42 | Без учета | | 0.43 |
| 9. | Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция — 10 м (очки) | 15 | 20 | 25 | 15 | 20 | 25 |
| | или из электронного оружия из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция — 10 м (очки) | 18 | 25 | 30 | 18 | 25 | 30 |
| 10. | Туристический поход с проверкой туристических навыков | Туристический поход с проверкой туристических навыков на дистанцию 15 км | | | | | |

женщины

| № п/п | Виды испытаний (тесты) | Возраст (лет) | | | | | |
|-------|---|---------------|-------|-------|-------|-------|-------|
| | | 18-24 | | | 25-29 | | |
| 1. | Бег на 100 м (сек.) | 17,5 | 17,0 | 16,5 | 17,9 | 17,5 | 16,8 |
| 2. | Бег на 2 км (мин., сек.) | 11.35 | 11.15 | 10.30 | 11.50 | 11.30 | 11.00 |
| 3. | Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (кол-во раз) | 10 | 15 | 20 | 10 | 15 | 20 |
| | или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз) | 10 | 12 | 14 | 10 | 12 | 14 |
| 4. | Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на | +8 | +11 | +16 | +7 | +9 | +13 |

| | | | | | | | |
|-----|---|---|-------|-------|-----------|-------|-------|
| | гимнастической скамье (см) | | | | | | |
| 5. | Прыжок в длину с разбега (см) | 270 | 290 | 320 | — | — | — |
| | или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см) | 170 | 180 | 195 | 165 | 175 | 190 |
| 6. | Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 мин.) | 34 | 40 | 47 | 30 | 35 | 40 |
| 7. | Метание спортивного снаряда весом 500 г (м) | 14 | 17 | 21 | 13 | 16 | 19 |
| 8. | Бег на лыжах на 3 км (мин., сек.) | 20.20 | 19.30 | 18.00 | 21.00 | 20.00 | 18.00 |
| | или на 5 км (мин., сек.) | 37.00 | 35.00 | 31.00 | 38.00 | 36.00 | 32.00 |
| | или кросс на 3 км по пересеченной местности* | Без учета времени | | | | | |
| 9. | Плавание на 50 м (мин., сек.) | Без учета | | 1.10 | Без учета | | 1.14 |
| 10. | Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция — 10 м (очки) | 15 | 20 | 25 | 15 | 20 | 25 |
| | или из электронного оружия из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция — 10 м (очки) | 18 | 25 | 30 | 18 | 25 | 30 |
| 11. | Туристический поход с проверкой туристических навыков | В соответствии с возрастными требованиями | | | | | |

3.2 Типовые тестовые задания по дисциплине

Тестирование проводится по окончанию семестра (контроль/проверка остаточных знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности). Результаты тестирования могут быть использованы при проведении промежуточной аттестации

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)).

Структура тестовых материалов 2 семестра по дисциплине «Общая физическая подготовка»

| Компетенция | Тема в соответствии с РПД (с соответствующим номером) | Содержательный элемент | Характеристика содержательного элемента | Количество тестовых заданий, типы ТЗ |
|---|---|---|---|--------------------------------------|
| ОК-8: Способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной | 1 Лыжный спорт | 1 Классический ход в лыжном спорте | Знание | 4 – ОТЗ 3 – ЗТЗ |
| | | 2 Обучение технике передвижения классическим ходом | Умения | 4 – ОТЗ 3 – ЗТЗ |
| | | 3 Совершенствование техники выполнения классического хода | Действия | 4 – ОТЗ 3 – ЗТЗ |

| Компетенция | Тема в соответствии с РПД (с соответствующим номером) | Содержательный элемент | Характеристика содержательного элемента | Количество тестовых заданий, типы ТЗ | |
|--------------|---|--|---|--------------------------------------|----------------------|
| деятельности | 2 Подвижные игры | 1 Сюжетные подвижные игры | Знание | 4 – ОТЗ 3 – ЗТЗ | |
| | | 2 Подвижные игры с элементами общеразвивающих упражнений | Умения | 4 – ОТЗ 3 – ЗТЗ | |
| | | 3 Подвижные игры направленные на совершенствование силовых способностей | Действия | 4 – ОТЗ 3 – ЗТЗ | |
| | 3 Общая и функциональная подготовка | 1 Упражнения направленные на укрепление сердечно-сосудистой системы | Знание | 3 – ОТЗ 4 – ЗТЗ | |
| | | 2 Обучение технике выполнения упражнений направленных на укрепление сердечно-сосудистой системы | Умения | 3 – ОТЗ 4 – ЗТЗ | |
| | | 3 Совершенствование техники выполнения упражнений направленных на укрепление сердечно-сосудистой системы | Действия | 3 – ОТЗ 4 – ЗТЗ | |
| | 4 Подготовка к тестам ГТО | 1 Бег на короткие и длинные дистанции | Знание | 3 – ОТЗ 4 – ЗТЗ | |
| | | 2 Обучение технике выполнения упражнений в беге на короткие и длинные дистанции | Умения | 3 – ОТЗ 4 – ЗТЗ | |
| | | 3 Совершенствование технике выполнения упражнений в беге на короткие и длинные дистанции | Действия | 3 – ОТЗ 4 – ЗТЗ | |
| | Итого | | | | 42 – ЗТЗ 42 – ОТЗ |

Структура тестовых материалов 3 семестра по дисциплине «Общая физическая подготовка»

| Компетенция | Тема в соответствии с РПД (с соответствующим номером) | Содержательный элемент | Характеристика содержательного элемента | Количество тестовых заданий, типы ТЗ |
|--|---|---|---|--------------------------------------|
| ОК-8: Способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности | 1 Общая и функциональная подготовка | 1 Упражнения на месте и в движении | Знание | 4 – ОТЗ 3 – ЗТЗ |
| | | 2 Обучение технике выполнения упражнений направленных на повышение мобильности крупных мышечных групп | Умения | 4 – ОТЗ 3 – ЗТЗ |
| | | 3 Совершенствование техники выполнения упражнений аэробной направленности | Действия | 4 – ОТЗ 3 – ЗТЗ |
| | 2 Подвижные игры | 1 Бессюжетные подвижные игры | Знание | 3 – ОТЗ 4 – ЗТЗ |
| | | 2 Подвижные игры с беговыми упражнениями | Умения | 3 – ОТЗ 4 – ЗТЗ |
| | | 3 Подвижные игры направленные на совершенствование координационных способностей | Действия | 3 – ОТЗ 4 – ЗТЗ |
| | 3 Подготовка к тестам | 1 Упражнения скоростно- | Знание | 4 – ОТЗ |

| Компетенция | Тема в соответствии с РПД (с соответствующим номером) | Содержательный элемент | Характеристика содержательного элемента | Количество тестовых заданий, типы ТЗ |
|-------------|---|---|---|--------------------------------------|
| | ГТО | силовой направленности | | 3 – 3ТЗ |
| | | 2 Обучение технике выполнения упражнений скоростно- силовой направленности | Умения | 3 – 0ТЗ 4 – 3ТЗ |
| | | 3 Совершенствование техники выполнения упражнений скоростно- силовой направленности | Действия | 4 – 0ТЗ 4 – 3ТЗ |
| Итого | | | | 32 – 3ТЗ 32 - 0ТЗ |

**Структура тестовых материалов 4 семестра по дисциплине
«Общая физическая подготовка»**

| Компетенция | Тема в соответствии с РПД (с соответствующим номером) | Содержательный элемент | Характеристика содержательного элемента | Количество тестовых заданий, типы ТЗ | |
|--|---|--|---|--------------------------------------|----------------------|
| ОК-8: Способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности | 1 Лыжный спорт | 1 Коньковый ход в лыжном спорте | Знание | 4 – 0ТЗ 3 – 3ТЗ | |
| | | 2 Обучение технике передвижения коньковым ходом | Умения | 4 – 0ТЗ 3 – 3ТЗ | |
| | | 3 Совершенствование техники выполнения конькового хода | Действия | 4 – 0ТЗ 3 – 3ТЗ | |
| | 2 Подвижные игры | 1 Индивидуальные подвижные игры | Знание | 4 – 0ТЗ 3 – 3ТЗ | |
| | | 2 Подвижные игры с прыжками в высоту, в длину, с места и с разбега | Умения | 4 – 0ТЗ 3 – 3ТЗ | |
| | | 3 Подвижные игры направленные на совершенствование выносливости | Действия | 4 – 0ТЗ 3 – 3ТЗ | |
| | 3 Общая и функциональная подготовка | 1 Упражнения направленные на укрепление дыхательной системы | Знание | 3 – 0ТЗ 4 – 3ТЗ | |
| | | 2 Обучение технике выполнения упражнений направленных на укрепление дыхательной системы | Умения | 3 – 0ТЗ 4 – 3ТЗ | |
| | | 3 Совершенствование техники выполнения упражнений направленных на укрепление дыхательной системы | Действия | 3 – 0ТЗ 4 – 3ТЗ | |
| | 4 Подготовка к тестам ГТО | 1 Упражнения силовой направленности | Знание | 3 – 0ТЗ 4 – 3ТЗ | |
| | | 2 Обучение технике выполнения упражнений силовой направленности | Умения | 3 – 0ТЗ 4 – 3ТЗ | |
| | | 3 Совершенствование технике выполнения упражнений силовой направленности | Действия | 3 – 0ТЗ 4 – 3ТЗ | |
| | Итого | | | | 42 – 3ТЗ 42 - 0ТЗ |

**Структура тестовых материалов 5 семестра по дисциплине
«Общая физическая подготовка»**

| Компетенция | Тема в соответствии с РПД (с соответствующим номером) | Содержательный элемент | Характеристика содержательного элемента | Количество тестовых заданий, типы ТЗ | |
|--|---|---|---|--------------------------------------|----------------------|
| ОК-8: Способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности | 1 Общая и функциональная подготовка | 1 Упражнения в беге | Знание | 4 – ОТЗ 3 – ЗТЗ | |
| | | 2 Обучение техники выполнения упражнений направленных на повышение мобильности малых мышечных групп | Умения | 4 – ОТЗ 3 – ЗТЗ | |
| | | 3 Совершенствование техники выполнения упражнений анаэробная направленности | Действия | 4 – ОТЗ 3 – ЗТЗ | |
| | 2 Подвижные игры | 1 Коллективные подвижные игры | Знание | 3 – ОТЗ 4 – ЗТЗ | |
| | | 2 Подвижные игры с элементами метаний | Умения | 3 – ОТЗ 4 – ЗТЗ | |
| | | 3 Подвижные игры направленные на совершенствование скоростных способностей | Действия | 3 – ОТЗ 4 – ЗТЗ | |
| | 3 Подготовка к тестам ГТО | 1 Упражнения координационной и сложно координационной направленности | Знание | 4 – ОТЗ 3 – ЗТЗ | |
| | | 2 Обучение технике выполнения упражнений координационной и сложно координационной направленности | Умения | 3 – ОТЗ 4 – ЗТЗ | |
| | | 3 Совершенствование технике выполнения упражнений координационной и сложно координационной направленности | Действия | 4 – ОТЗ 4 – ЗТЗ | |
| | Итого | | | | 32 – ЗТЗ 32 – ОТЗ |

**Структура тестовых материалов 6 семестра по дисциплине
«Общая физическая подготовка»**

| Компетенция | Тема в соответствии с РПД (с соответствующим номером) | Содержательный элемент | Характеристика содержательного элемента | Количество тестовых заданий, типы ТЗ |
|--|---|---|---|--------------------------------------|
| ОК-8: Способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности | 1 Лыжный спорт | 1 Техника преодоления подъёмов и спусков в лыжном спорте | Знание | 4 – ОТЗ 3 – ЗТЗ |
| | | 2 Обучение технике преодоления подъёмов и спусков, поворотов | Умения | 4 – ОТЗ 3 – ЗТЗ |
| | | 3 Совершенствование техники преодоления спусков и подъёмов, поворотов | Действия | 4 – ОТЗ 3 – ЗТЗ |
| | 2 Подвижные игры | 1 Виды подвижные игры | Знание | 4 – ОТЗ 3 – ЗТЗ |
| | | 2 Подвижные игры с броском и ловлей мяча | Умения | 4 – ОТЗ 3 – ЗТЗ |
| | | 3 Подвижные игры направленные на совершенствование гибкости | Действия | 4 – ОТЗ 3 – ЗТЗ |
| | 3 Общая и функциональная | 1 Упражнения направленные на укрепление опорно- | Знание | 3 – ОТЗ 4 – ЗТЗ |

| Компетенция | Тема в соответствии с РПД (с соответствующим номером) | Содержательный элемент | Характеристика содержательного элемента | Количество тестовых заданий, типы ТЗ |
|-------------|---|--|---|--------------------------------------|
| | подготовка | двигательного аппарата | | |
| | | 2 Обучение техники выполнения упражнений направленных на повышение мобильности мышечно-связочного аппарата | Умения | 3 – ОТЗ 4 – ЗТЗ |
| | | 3 Совершенствование техники выполнения упражнений аэробно-анаэробной направленности | Действия | 3 – ОТЗ 4 – ЗТЗ |
| | 4 Подготовка к тестам ГТО | 1 Упражнения силовой выносливости | Знание | 3 – ОТЗ 4 – ЗТЗ |
| | | 2 Обучение технике выполнения упражнений силовой выносливости | Умения | 3 – ОТЗ 4 – ЗТЗ |
| | | 3 Совершенствование технике выполнения упражнений силовой выносливости | Действия | 3 – ОТЗ 4 – ЗТЗ |
| | | | Итого | 42 – ЗТЗ 42 – ОТЗ |

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*

Количество ОТЗ – 9 (50%), ЗТЗ – 9 (50%)

Норма времени – 45 мин.

1. Каким способом лучше всего подниматься в гору на лыжах? _____
2. Коньковый» лыжный ход от «маятникового» отличается:
 - а) отталкивание палками;
 - б) постановкой палок;
 - в) постановкой одной из лыж.
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? _____
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. _____

8. Какие виды спорта способствуют развитию общей выносливости? _____

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

- а) состав группы и физическую подготовку;
- б) место проведения;
- в) настроение занимающихся.

10. Частота сердечных сокращений (ЧСС) в минуту в покое составляет _____ 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 (тесто в VI ступени) есть у и юношей и девушек одновременно? _____

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

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

14. Количество зачетных выстрелов при выполнении норматива стрельба _____

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

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

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

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

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*

Количество ОТЗ – 9 (50%), ЗТЗ – 9 (50%)

Норма времени – 45 мин.

1. Для наиболее эффективного развития скоростных качеств человека необходимо поддерживать _____ ударов сердца в минуту.
2. Частота сердечных сокращений (ЧСС) в минуту в покое составляет _____ 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 _____.
5. Какое из физических качеств при чрезмерном его развитии отрицательно влияет на гибкость _____.
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 -
 - б) физического труда -
 - 1) 2700-3000
 - 2) 4300 – 5000
8. Для студентов Вузов в оздоровительных целях рекомендуются двигательная активность в объеме _____ 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;
 - б) быстрота;
 - в) сила.
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 _____, с помощью которых решаются задачи физического воспитания:

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

- а) 30 сек -
- б) 60-90 сек -.
- 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 _____.

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

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

- а) координация –
- б) выносливость –
- с) ловкость –
- 1) кросс 3 000 м;
- 2) челночный бег 3х10м;
- 3) передача и ловля баскетбольного мяча;

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

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

Количество ОТЗ – 9 (50%), ЗТЗ – 9 (50%)

Норма времени – 45 мин.

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

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? _____

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 _____ ударов сердца в минуту.

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

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

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

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

- а) координация –
- б) выносливость –
- с) ловкость –
- 1) кросс 3 000 м;
- 2) челночный бег 3х10м;
- 3) передача и ловля баскетбольного мяча;

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

14. Как называется временное снижение работоспособности? _____

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 _____.

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*

Количество ОТЗ – 9 (50%), ЗТЗ – 9 (50%)

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: _____

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? _____

9. Пульс в норме у здорового нетренированного человека? _____

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

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

12. Масса спортивного снаряда при выполнении норматива метание снаряда на дальность _____ 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 _____

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 _____ 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 _____.

*Образец типового варианта теста 6 семестр,
предусмотренного рабочей программой дисциплины*

Количество ОТЗ – 9 (50%), ЗТЗ – 9 (50%)

Норма времени – 45 мин.

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

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

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

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? _____

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

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? _____

12. Какими бывают подвижные игры «по пособиям (инвентарю) используемым в игре»?

- а) линейные, круговые, командные, индивидуальные;
- б) сюжетно – ролевые, линейные, враспынную;
- 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? _____

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? _____

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

3.3 Перечень типовых вопросов к зачету (для оценки знаний)

Тема 1 Общая и функциональная подготовка.

- 1 Средства физической культуры для их направленной коррекции.
- 2 Техника бега на короткие и длинные дистанции.
- 3 Методика составления тренировочных программ самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Тема 2 Лыжный спорт.

- 1 Обучение жизненно важным умениям и навыкам.
- 2 Методика составления тренировочных программ тренировочной направленности.
- 3 Простейшие методики самооценки работоспособности, усталости, утомления.

Тема 3 Подвижные игры.

- 1 Правила сюжетной игры (на выбор 1 игра).
- 2 Правила командной игры (на выбор 1 игра).
- 3 Комплексы общеразвивающих упражнений.

Тема 4 Выполнение тестов ГТО.

- 1 Техника выполнения сгибания разгибания рук в упоре лежа.
- 2 Техника выполнения поднятия туловища из положения лежа на спине.
- 3 Техника выполнения наклона вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье.

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

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

| Наименование оценочного средства | Описания процедуры проведения контрольно-оценочного мероприятия и процедуры оценивания результатов обучения |
|----------------------------------|---|
| Контрольные нормативы | Выполнение контрольных нормативов по темам. |
| Тестирование | Тестирования, предусмотренные рабочей программой дисциплины, проводятся во время практических занятий. Тестирование проводится с использованием компьютерных технологий. Варианты тестовых заданий формируются случайно из базы ТЗ. Во время выполнения заданий пользоваться учебниками, справочниками, конспектами лекций, тетрадами для практических занятий не разрешено. Полный комплект ФТЗ хранится в электронной информационно-образовательной среде КриЖТ ИрГУПС и обучающийся имеет возможность ознакомиться с демонстрационным вариантом ФТЗ |
| Зачет | Зачет проводится в форме собеседования по перечню теоретических вопросов (не более двух теоретических) и при этом обязательно учитываются результаты выполнения контрольных нормативов. Перечень теоретических вопросов обучающиеся получают в начале курса через электронную информационно-образовательную среду КриЖТ ИрГУПС (личный кабинет обучающегося). |

Задания, по которым проводятся контрольно-оценочные мероприятия, оформляются в соответствии с положением о формировании фонда оценочных средств для проведения текущего контроля успеваемости, промежуточной и государственной итоговой аттестации, не выставляются в электронную информационно-образовательную среду КриЖТ ИрГУПС, а хранятся на кафедре-разработчике ФОС на бумажном носителе в составе ФОС по дисциплине.