

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 – 23.03.01 Технология транспортных процессов

Профиль подготовки – Организация перевозок и управление на транспорте (железнодорожный транспорт)

Программа подготовки – прикладной бакалавриат

Квалификация выпускника – бакалавр

Форма обучения – заочная

Нормативный срок обучения – 5 лет

Кафедра-разработчик программы – Управление персоналом

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

Формы промежуточной аттестации, курс:  
зачет - 1

**Распределение часов дисциплины по курсам**

Курс	1	Итого
Вид занятий	Часов по учебному плану	часов по учебному плану
<b>Самостоятельная работа</b>	<b>338</b>	<b>338</b>
<b>Зачет</b>	<b>4</b>	<b>4</b>
<b>Итого</b>	<b>342</b>	<b>342</b>

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 23.03.01 Технология транспортных процессов (уровень бакалавриата), утвержденным Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 06.03.2015 № 165.

Программу составил:  
Ст. преподаватель

С.М. Кончакова

Рабочая программа дисциплины обсуждена и рекомендована к применению в образовательном процессе для обучения обучающихся по направлению подготовки 23.03.01 Технология транспортных процессов на заседании кафедры «Управление персоналом». Протокол от «12» марта 2020 г. № 8

Зав. кафедрой, канд. тех. наук, доцент

В.О. Колмаков

Согласовано

Кафедра «Эксплуатация железных дорог», протокол от «17» марта 2020 г. № 9

И.о. зав. кафедрой, канд. техн. наук

Е.М. Лыткина

<b>1 ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	
<b>1.1 Цели освоения дисциплины</b>	
1	Формирование жизненно важных двигательных навыков с целью адаптации к современным условиям жизни
2	Укрепление здоровья, физического развития обучающихся
3	Развитие координационных и кондиционных способностей
4	Приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, формирования интересов к определенным видам двигательной активности и выявления предрасположенности к тем или иным видам спорта
5	Воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений; содействие развитию психических процессов (представления, памяти, мышления и др.) в ходе двигательной деятельности
6	Формирование навыков правильной осанки
7	Воспитание морально-волевых качеств, формирование навыков культуры поведения
<b>1.2 Задачи освоения дисциплины</b>	
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
<b>1.3 Цель воспитания и задачи воспитательной работы в рамках дисциплины</b>	
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	
Научно-образовательное воспитание обучающихся	
Цель научно-образовательного воспитания – создание условий для реализации научно-образовательного потенциала обучающихся в форме наставничества, тьюторства, научного творчества.	
Цель достигается по мере решения в единстве следующих задач:	
– формирование системного и критического мышления, мотивации к обучению, развитие интереса к творческой научной деятельности;	
– создание в студенческой среде атмосферы взаимной требовательности к овладению знаниями, умениями и навыками;	
– популяризация научных знаний среди обучающихся;	
– содействие повышению привлекательности науки, поддержка научно-технического творчества;	
– создание условий для получения обучающимися достоверной информации о передовых достижениях и открытиях мировой и отечественной науки, повышения заинтересованности в научных познаниях об устройстве мира и общества;	
– совершенствование организации и планирования самостоятельной работы обучающихся как образовательной технологии формирования будущего специалиста путем индивидуальной познавательной и исследовательской деятельности	

<b>2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОПОП</b>	
<b>2.1 Требования к предварительной подготовке обучающегося:</b>	
1	Б1.Б.32 Физическая культура и спорт
<b>2.2 Дисциплины и практики, для которых освоение данной дисциплины необходимо как предшествующее:</b>	
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: Способность 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**

<b>Знать:</b>	
1	влияние оздоровительных систем физической культуры и спорта на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек
2	способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности
3	правила и способы планирования индивидуальных занятий различной целевой направленности
<b>Уметь:</b>	
1	выполнять индивидуально подобные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнения атлетической гимнастики
2	выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации
3	преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения
4	выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки
5	осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой
6	применять приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни: повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья
7	подготовки к профессиональной деятельности и службе в Вооруженных Силах Российской Федерации
8	организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха и при участии в массовых спортивных соревнованиях, а также в процессе активной творческой деятельности по формированию здорового образа жизни
<b>Владеть:</b>	
1	системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья

**4 СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ**

Код занятия	Наименование разделов и тем /вид занятия/	Семестр	Часов	Компетенции	Литература
1.0	<b>Раздел 1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.</b>				
1.1	Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов. /лек/	1	2	ОК-8	6.1.1.1 6.1.1.2 6.1.2.1 6.1.2.3 6.1.3.1
1.2	Физическая культура в общекультурной и	1	4	ОК-8	6.1.1.1 6.1.1.2

	профессиональной подготовке студентов: изучение теоретического материала, выносимого на самостоятельную работу /Ср/				6.1.2.1 6.1.2.3 6.1.3.1
	<b>Раздел 2. Социально-биологические основы физической культуры.</b>				
2.1	Социально-биологические основы физической культуры. /лек/	1	2	ОК-8	6.1.1.1 6.1.1.2 6.1.2.1 6.1.2.3 6.1.3.1
2.2	Социально-биологические основы физической культуры: изучение теоретического материала, выносимого на самостоятельную работу /Ср/	1	4	ОК-8	6.1.1.1 6.1.1.2 6.1.2.1 6.1.2.3 6.1.3.1
<b>2.0</b>	<b>Раздел 3. Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья.</b>				
2.1	Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья. /лек/	1	2	ОК-8	6.1.1.1 6.1.1.2 6.1.2.1 6.1.2.3 6.1.3.1
2.2	Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья: изучение теоретического материала, выносимого на самостоятельную работу /Ср/	1	4	ОК-8	6.1.1.1 6.1.1.2 6.1.2.1 6.1.2.3 6.1.3.1
	<b>Раздел 4. Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности.</b>				
4.1	Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности: изучение теоретического материала, выносимого на самостоятельную работу /Ср/	1	4	ОК-8	6.1.1.1 6.1.1.2 6.1.2.1 6.1.2.3 6.1.3.1
5.0	<b>Раздел 5 Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания.</b>				
5.1	Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания. /лек/	1	1	ОК-8	6.1.1.1 6.1.1.2 6.1.2.1 6.1.2.3 6.1.3.1
6.0	<b>Раздел 6. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.</b>				
6.1	Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями: изучение теоретического материала, выносимого на самостоятельную работу /Лек/	1	1	ОК-8	6.1.1.1 6.1.1.2 6.1.2.1 6.1.2.3 6.1.3.1
6.2	Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями: изучение теоретического материала, выносимого на самостоятельную работу /срс/	1	6	ОК-8	6.1.1.1 6.1.1.2 6.1.2.1 6.1.2.3 6.1.3.1
7.0	<b>Раздел 7 Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений.</b>				
4.1	Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений. Самоконтроль занимающихся студентов физическими упражнениями и спортом /лек/	1	2	ОК-8	6.1.1.1 6.1.1.2 6.1.2.1 6.1.2.3 6.1.3.1
8.0	<b>Раздел 8 Самоконтроль занимающихся студентов физическими упражнениями и спортом.</b>				
8.1	Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений. Самоконтроль занимающихся студентов физическими упражнениями и спортом: изучение теоретического материала, выносимого на самостоятельную работу /Ср/	1	6	ОК-8	6.1.1.1 6.1.1.2 6.1.2.1 6.1.2.3 6.1.3.1
9.0	<b>Раздел 9 Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) студентов.</b>				
9.1	Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) студентов: изучение теоретического материала, выносимого на самостоятельную работу /Ср/	1	4	ОК-8	6.1.1.1 6.1.1.2 6.1.2.1 6.1.2.3 6.1.3.1
10.0	<b>Раздел 10 Общая физическая подготовка</b>				
10.1	Льжный спорт. /Пр/	2	20	ОК-8	6.1.1.1 6.1.1.2 6.1.2.1 6.1.2.3

10.2	Подвижные игры. /Пр/	2	16	ОК-8	6.1.1.1 6.1.1.2 6.1.2.1 6.1.2.3
10.3	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
10.4	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
10.5	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
10.6	Подвижные игры. /Пр/	3	18	ОК-8	6.1.1.1 6.1.1.2 6.1.2.1 6.1.2.3
10.7	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
10.8	Лыжный спорт. /Пр/	4	24	ОК-8	6.1.1.1 6.1.1.2 6.1.2.1 6.1.2.3
10.9	Подвижные игры. /Пр/	4	16	ОК-8	6.1.1.1 6.1.1.2 6.1.2.1 6.1.2.3
10.10	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
10.11	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
10.12	Общая и функциональная подготовка. /Пр/	5	34	ОК-8	6.1.1.1 6.1.1.2 6.1.2.1 6.1.2.3 6.1.2.4
10.13	Подвижные игры. /Пр/	5	18	ОК-8	6.1.1.1 6.1.1.2 6.1.2.1 6.1.2.3
10.14	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
10.15	Лыжный спорт. /Пр/	6	18	ОК-8	6.1.1.1 6.1.1.2 6.1.2.1 6.1.2.3
10.16	Подвижные игры. /Пр/	6	12	ОК-8	6.1.1.1 6.1.1.2 6.1.2.1 6.1.2.3
10.17	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
10.18	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] - <a href="https://urait.ru/bcode/449973">https://urait.ru/bcode/449973</a>	Москва: Юрайт, 2020	100 % онлайн
6.1.1.2	Муллер А.Б. [и др.]	Физическая культура студента : учеб. пособие для ВУЗов. [Электронный ресурс] - <a href="https://new.znaniium.com/catalog/document?id=150515">https://new.znaniium.com/catalog/document?id=150515</a>	Красноярск : Сибирский федеральный ун-т, 2011	100 % онлайн
6.1.1.3	Захарова Л.В., Люлина Н.В., Кудрявцев М.Д. и др.	Физическая культура : учебник [Электронный ресурс] - <a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=497151">http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=497151</a>	Красноярск : СФУ, 2017	100 % онлайн

<b>6.1.2. Дополнительная литература</b>				
	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] - <a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=271591">http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=271591</a>	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] - <a href="https://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=364606">https://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=364606</a>	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] - <a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=441285">http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=441285</a>	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] - <a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book_red&amp;id=459995&amp;sr=1">http://biblioclub.ru/index.php?page=book_red&amp;id=459995&amp;sr=1</a>	Москва : Спорт, 2016	100 % онлайн
<b>6.1.3. Методические разработки</b>				
	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] - <a href="http://irbis.krsk.irkups.ru/web_ft/index.php?C21COM=S&amp;S21COLORTERMS=1&amp;P21DBN=IBIS&amp;I21DBN=IBIS_FULLTEXT&amp;LNG=&amp;Z21ID=8965&amp;S21FMT=brieftHTML_ft&amp;USES21ALL=1&amp;S21ALL=%3C%2E%3E%3D796%2F799%2F%D0%A7%2D60%2D865791%3C%2E%3E&amp;FT_PREFIX=KT=&amp;SEARCH_STRING=&amp;S21STN=1&amp;S21REF=10&amp;S21CNR=5&amp;auto_open=4">http://irbis.krsk.irkups.ru/web_ft/index.php?C21COM=S&amp;S21COLORTERMS=1&amp;P21DBN=IBIS&amp;I21DBN=IBIS_FULLTEXT&amp;LNG=&amp;Z21ID=8965&amp;S21FMT=brieftHTML_ft&amp;USES21ALL=1&amp;S21ALL=%3C%2E%3E%3D796%2F799%2F%D0%A7%2D60%2D865791%3C%2E%3E&amp;FT_PREFIX=KT=&amp;SEARCH_STRING=&amp;S21STN=1&amp;S21REF=10&amp;S21CNR=5&amp;auto_open=4</a>	Красноярск : КРИЖТ ИрГУПС, 2013	100 % онлайн
6.1.3.2	Урдаев А.Ю.	Особенности обучения и тренировка в прыжковых видах лёгкоатлетического десятиборья: учебное пособие [Электронный ресурс] - <a href="http://irbis.krsk.irkups.ru/web_ft/index.php?C21COM=S&amp;S21COLORTERMS=1&amp;P21DBN=IBIS&amp;I21DBN=IBIS_FULLTEXT&amp;LNG=&amp;Z21ID=8965&amp;S21FMT=brieftHTML_ft&amp;USES21ALL=1&amp;S21ALL=%3C%2E%3E%3D796%2E42%2F%D0%A3%2069%2D560929%3C%2E%3E&amp;FT_PREFIX=KT=&amp;SEARCH_STRING=&amp;S21STN=1&amp;S21REF=10&amp;S21CNR=5&amp;auto_open=4">http://irbis.krsk.irkups.ru/web_ft/index.php?C21COM=S&amp;S21COLORTERMS=1&amp;P21DBN=IBIS&amp;I21DBN=IBIS_FULLTEXT&amp;LNG=&amp;Z21ID=8965&amp;S21FMT=brieftHTML_ft&amp;USES21ALL=1&amp;S21ALL=%3C%2E%3E%3D796%2E42%2F%D0%A3%2069%2D560929%3C%2E%3E&amp;FT_PREFIX=KT=&amp;SEARCH_STRING=&amp;S21STN=1&amp;S21REF=10&amp;S21CNR=5&amp;auto_open=4</a>	Красноярск : КРИЖТ ИрГУПС, 2011	100 % онлайн
6.1.3.3	Кончакова, С. М.	Общая физическая подготовка: методические материалы и указания по изучению дисциплины для обучающихся направления подготовки 23.03.01 "Технология транспортных процессов". - URL: <a href="http://irbis.krsk.irkups.ru/web_ft/index.php?C21COM=S&amp;S21COLORTERMS=1&amp;P21DBN=IBIS&amp;I21DBN=IBIS_FULLTEXT&amp;LNG=&amp;Z21ID=4444&amp;S21FMT=brieftHTML_ft&amp;USES21ALL=1&amp;S21ALL=%28%3C%2E%3E%3D796%2F%D0%9A%2065%2D653124502%3C%2E%3E%29&amp;FT_PREFIX=KT=&amp;SEARCH_STRING=&amp;S21STN=1&amp;S21REF=10&amp;S21CNR=5&amp;auto_open=4">http://irbis.krsk.irkups.ru/web_ft/index.php?C21COM=S&amp;S21COLORTERMS=1&amp;P21DBN=IBIS&amp;I21DBN=IBIS_FULLTEXT&amp;LNG=&amp;Z21ID=4444&amp;S21FMT=brieftHTML_ft&amp;USES21ALL=1&amp;S21ALL=%28%3C%2E%3E%3D796%2F%D0%9A%2065%2D653124502%3C%2E%3E%29&amp;FT_PREFIX=KT=&amp;SEARCH_STRING=&amp;S21STN=1&amp;S21REF=10&amp;S21CNR=5&amp;auto_open=4</a>	Красноярск : КРИЖТ ИрГУПС, 2013	100 % онлайн
<b>6.2. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети "Интернет"</b>				
6.2.1	Библиотека КРИЖТИрГУПС : [сайт] / Красноярский институт железнодорожного транспорта – филиал ИрГУПС. – Красноярск. – URL: <a href="http://irbis.krsk.irkups.ru/">http://irbis.krsk.irkups.ru/</a> . – 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 – . – URL:			

	<a href="http://umczdt.ru/books/">http://umczdt.ru/books/</a> . – Режим доступа: по подписке. – Текст : электронный.
6.2.3	Znanium.com : электронно-библиотечная система : сайт / ООО «ЗНАНИУМ». – Москва. 2011 – . – URL: <a href="http://znanium.com">http://znanium.com</a> . – Режим доступа : по подписке. – Текст : электронный.
6.2.4	Образовательная платформа Юрайт : электронная библиотека : сайт / ООО «Электронное издательство Юрайт». – Москва, 2020. – URL: <a href="https://urait.ru/">https://urait.ru/</a> . – Режим доступа: по подписке. – Текст : электронный.
6.2.5	Лань : электронно-библиотечная система : сайт / Издательство Лань. – Санкт-Петербург, 2011 – . – URL: <a href="http://e.lanbook.com">http://e.lanbook.com</a> . – Режим доступа : по подписке. – Текст : электронный.
6.2.6	Университетская библиотека онлайн : электронно-библиотечная система : сайт / ООО «Директ-Медиа». – Москва, 2001 – . – URL: <a href="https://biblioclub.ru/">https://biblioclub.ru/</a> . – Режим доступа: по подписке. – Текст : электронный.
6.2.7	Красноярский институт железнодорожного транспорта : [электронная информационно-образовательная среда] / Красноярский институт железнодорожного транспорта. – Красноярск. – URL: <a href="http://sdo1.krsk.irkups.ru/">http://sdo1.krsk.irkups.ru/</a> . – Текст : электронный.
6.2.8	Национальная электронная библиотека : федеральный проект : сайт / Министерство Культуры РФ. – Москва, 2016 – . – URL: <a href="https://rusneb.ru/">https://rusneb.ru/</a> . – Режим доступа: по подписке. – Текст : электронный.
6.2.9	Российские железные дороги : официальный сайт / ОАО «РЖД». – Москва, 2003 – . – URL: <a href="http://www.rzd.ru/">http://www.rzd.ru/</a> . – Текст : электронный.
6.2.10	Красноярский центр научно-технической информации и библиотек (КрЦНТИБ) : сайт. – Красноярск. – URL: <a href="http://dcnti.krw.rzd">http://dcnti.krw.rzd</a> . – Режим доступа : из локальной сети вуза. – 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 №0319100020315000013-00 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 <a href="http://www.gto-normy.ru">http://www.gto-normy.ru</a> - 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.
7.2	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. 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
Самостоятельная работа	Цели внеаудиторной самостоятельной работы: - стимулирование познавательного интереса; - закрепление и углубление полученных знаний и навыков; - развитие познавательных способностей и активности студентов, самостоятельности, ответственности и организованности;



	<ul style="list-style-type: none"> <li>- подготовка к предстоящим занятиям;</li> <li>- формирования самостоятельности мышления, способностей к саморазвитию, самосовершенствованию и самореализации;</li> <li>- формирование культуры умственного труда и самостоятельности в поиске и приобретении новых знаний и умений, и, в том числе, формирование компетенций.</li> </ul> <p>Традиционные формы самостоятельной работы студентов следующие:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- работа с конспектом лекции, т.е. дополнение конспекта учебным материалом (учебника, учебного пособия, первоисточника, дополнительной литературы, нормативных документов и материалом электронного ресурса и сети Интернет);</li> <li>- чтение текста (учебника, учебного пособия, первоисточника, дополнительной литературы);</li> <li>- конспектирование текста (работа со справочниками, нормативными документами);</li> <li>- составление плана и тезисов ответа;</li> <li>- ответы на контрольные вопросы;</li> <li>- подготовка к внеаудиторной контрольной работе;</li> <li>- подготовка к зачету;</li> <li>- подготовка к тестированию.</li> </ul>
Зачет	<p>Зачет проводится в форме собеседования по перечню теоретических вопросов (не более двух теоретических) или в форме тестирования. Перечень теоретических вопросов разного уровня сложности обучающиеся получают в начале курса через электронную информационно-образовательную среду КрИЖТ ИрГУПС (личный кабинет обучающегося). Полный комплект ФТЗ хранится в электронной информационно-образовательной среде КрИЖТ ИрГУПС и обучающийся имеет возможность ознакомиться с демонстрационным вариантом ФТЗ.</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) <a href="http://irbis.krsk.irgups.ru">http://irbis.krsk.irgups.ru</a></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	Курс изучения дисциплины	Этапы формирования компетенции
ОК-8	Способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Б1.Б.32 Физическая культура и спорт	1	1
		Б1.В.ДВ.01.01 Общая физическая подготовка	1	1
		Б1.В.ДВ.01.02 Спортивные игры	1	1
		Б1.В.ДВ.01.03 Легкая атлетика	1	1
		Б1.В.ДВ.01.04 Гимнастика	1	1
		Б1.В.ДВ.01.05 Фитнес и аэробика	1	1
		Б3.Б.01 Защита выпускной квалификационной работы, включая подготовку к процедуре защиты и процедуру защиты	5	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	Способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов. Социально-биологические основы физической культуры. Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья. Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности. 2. Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями. Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений. Самоконтроль занимающихся студентами физическими упражнениями и спортом. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) студентов. 3. 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**

№	Курс	Наименование контрольно-оценочного мероприятия	Объект контроля (понятия, тема / раздел дисциплины, компетенция, и т.д.)		Наименование оценочного средства (форма проведения)
1	1	Текущий контроль	Раздел: 1-2	ОК-8	Внеаудиторная контрольная работа (письменно) и её защита (устно)
2	1	Промежуточная аттестация – зачет	Раздел: 1-3	ОК-8	Собеседование (устно), тестирование по дисциплине (компьютерные технологии)

**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	Внеаудиторная контрольная работа	Средство проверки умений применять полученные знания для выполнения упражнений и заданий определенного типа по теме или разделу дисциплины. Может быть использовано для оценки знаний, умений, обучающихся	Комплекты контрольных заданий по темам дисциплины (не менее двух вариантов)
2	Зачет	Средство, позволяющее оценить знания, умения и владения обучающегося по дисциплине. Рекомендуются для оценки знаний, умений и владений навыками обучающихся	Комплект теоретических вопросов и практических заданий к зачету по темам; типовые тестовые задания

**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. Правильно выполнил практические задания. Показал отличные умения и владения навыками применения полученных знаний и умений при решении задач в рамках учебного материала. Ответил на все дополнительные вопросы	Высокий
	Обучающийся с небольшими неточностями ответил на теоретические вопросы. Показал хорошие знания в рамках учебного материала. С небольшими неточностями выполнил практические задания. Показал хорошие умения и владения навыками применения полученных знаний и умений при решении задач в рамках учебного материала. Ответил на большинство дополнительных вопросов	Базовый
	Обучающийся с существенными неточностями ответил на теоретические вопросы. Показал удовлетворительные знания в рамках учебного материала.	Минимальный

Шкалы оценивания	Критерии оценивания	Уровень освоения компетенций
	С существенными неточностями выполнил практические задания. Показал удовлетворительные умения и владения навыками применения полученных знаний и умений при решении задач в рамках учебного материала. Допустил много неточностей при ответе на дополнительные вопросы	
«не зачтено»	Обучающийся при ответе на теоретические вопросы и при выполнении практических заданий продемонстрировал недостаточный уровень знаний и умений при решении задач в рамках учебного материала. При ответах на дополнительные вопросы было допущено множество неправильных ответов	Компетенции не сформированы

Критерии и шкала оценивания тестовых заданий при промежуточной аттестации в форме зачета

Шкала оценивания	Критерии оценивания
«зачтено»	Обучающийся верно ответил на 70 % и более тестовых заданий при прохождении тестирования
«не зачтено»	Обучающийся верно ответил на 69 % и менее тестовых заданий при прохождении тестирования

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

Критерии и шкалы оценивания внеаудиторная контрольная работа

Шкала оценивания	Критерии оценивания
«зачтено»	Задание выполнено по условию и в соответствии с выбранным вариантом. Обучающийся полностью и правильно выполнил задание КР или допущены не значительные ошибки. Теоретические вопросы раскрыты. При защите ответил на поставленные вопросы полностью или с частичными неточностями. КР оформлена аккуратно и в соответствии с предъявляемыми требованиями.
«не зачтено»	Задание выполнено не по условию и/или по неверному варианту. Обучающийся при ответе на поставленные вопросы продемонстрировал недостаточный уровень знаний и умений. Не раскрыл или неверно раскрыл поставленный теоретический вопрос. При ответах на вопросы в процессе защиты было допущено множество неправильных ответов или ответов, демонстрирующих, что студент не ориентируется в материале

### **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 Типовая внеаудиторная контрольная работа**

Выбор варианта осуществляется по двум последним цифрам номера зачетной книжки.

Ниже приведены образцы типовых вариантов контрольных работ, предусмотренных рабочей программой дисциплины

*Образец типового варианта контрольной работы*

Теоретическая часть и методико-практическая часть – реферативное изложение выбранного варианта контрольной работы.

Раздел № 1 Физические качества человека и общие методы их развития.

Раздел № 2 Профессионально – прикладная физическая подготовка.

Типовые вопросы для защиты контрольной работы

1. Методические принципы физического воспитания.
2. Основные задачи общей физической подготовки.
3. Основные средства общей физической подготовки.
4. Понятие самоконтроль.

### 3.2 Типовые тестовые задания по дисциплине

Тестирование проводится по окончании и в течение года по завершению изучения дисциплины (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 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: Способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	1 Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов. Социально-биологические основы физической культуры. Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья. Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности.	1 Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов	Знание	3 – ОТЗ 4 – ЗТЗ
		2 Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности	Умения	3 – ОТЗ 4 – ЗТЗ
		3 Социально-биологические основы физической культуры. Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья.	Действие	3 – ОТЗ 4 – ЗТЗ
	2 Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями. Спорт. Индивидуальный выбор	1 Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания	Знание	3 – ОТЗ 4 – ЗТЗ
		2 Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями. Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений.	Действия	3 – ОТЗ 4 – ЗТЗ

Компетенция	Тема в соответствии с РПД (с соответствующим номером)	Содержательный элемент	Характеристика содержательного элемента	Количество тестовых заданий, типы ТЗ
	видов спорта или систем физических упражнений. Самоконтроль занимающихся студентов физическими упражнениями и спортом. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) студентов.	3 Самоконтроль занимающихся студентов физическими упражнениями и спортом. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) студентов.	Умения	3 – ОТЗ 4 – ЗТЗ
	3 Общая подготовка	1 Обучение жизненно важным умениям и навыкам	Знание	4 – ОТЗ 3 – ЗТЗ
		2 Освоение технических элементов в различных видах двигательной активности	Действия	4 – ОТЗ 3 – ЗТЗ
		3 Технические элементы в различных видах двигательной активности	Умения	4 – ОТЗ 3 – ЗТЗ
	4 Аэробная подготовки и анаэробная подготовка	1 Обучение жизненно важным умениям и навыкам	Знание	4 – ОТЗ 3 – ЗТЗ
		2 Методика составления тренировочных программ тренировочной направленности	Действия	4 – ОТЗ 3 – ЗТЗ
		3 Простейшие методики самооценки работоспособности, усталости, утомления	Умения	4 – ОТЗ 3 – ЗТЗ
	5 Подвижные игры	1 Организация самостоятельных занятий физическими упражнениями	Знание	3 – ОТЗ 4 – ЗТЗ
		2 Комплексы специальных упражнений	Действия	3 – ОТЗ 4 – ЗТЗ
		3 Технические элементы в различных видах двигательной активности	Умения	3 – ОТЗ 4 – ЗТЗ
	6 Выполнение тестов ГТО	1 Контроль общей и специальной физической подготовленности	Умения	4 – ОТЗ 3 – ЗТЗ
		2 Комплексы общеразвивающих упражнений	Действия	4 – ОТЗ 3 – ЗТЗ
		3 Комплексы специальных упражнений	Действия	4 – ОТЗ 3 – ЗТЗ
Итого				63 – ЗТЗ 63 - 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 итогового теста,  
предусмотренного рабочей программой дисциплины  
Количество ОТЗ – 10 (50%), ЗТЗ – 10 (50%)  
Норма времени – 45 мин.

**1. 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.

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. К специфическим методам физического воспитания относятся \_\_\_\_\_ методы.

14. 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.

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 3x10м;
- 3) передача и ловля баскетбольного мяча;

18. 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.

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

20. Для наиболее эффективного развития скоростных качеств человека необходимо поддерживать \_\_\_\_\_ ударов сердца в минуту.

### 3.3 Перечень типовых вопросов к зачету (для оценки знаний)

Тема 1 Общая подготовка.

- 1 Техника выполнения прыжка в длину с места толчком двумя ногами.
- 2 Техника бега на короткие дистанции.
- 3 Техника бега на длинные дистанции.
- 4 Основы развития физических качеств человека.
- 5 Методика составления тренировочных программ самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Тема 2 Аэробная подготовки и анаэробная подготовка.

- 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 Правила проведения эстафет.
- 4 Комплексы общеразвивающих упражнений.
- 5 Комплексы специальных 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
Внеаудиторная контрольная работа	Контрольная работа для студентов заочной формы обучения, предусмотренная рабочей программой дисциплины, выполняется студентом самостоятельно согласно выбранному варианту. По итогам выполнения КР, после ее проверки, обучающийся защищает КР. Преподаватель задает не менее 3-х вопросов в рамках заданий, содержащихся в контрольной работе. Варианты контрольных работ обучающиеся получают в начале курса через электронную информационно-образовательную среду КриЖТ ИрГУПС (личный кабинет обучающегося).
Зачет	Зачет для студентов заочной формы обучения проводится в форме собеседования по перечню теоретических вопросов (не более двух теоретических) или в форме тестирования (при этом могут учитываться результаты итогового тестирования по дисциплине). Перечень теоретических вопросов обучающиеся получают в начале курса через электронную информационно-образовательную среду КриЖТ ИрГУПС (личный кабинет обучающегося). Тестирования, предусмотренные рабочей программой дисциплины проводится с использованием компьютерных технологий. Варианты тестовых заданий формируются случайно из базы ТЗ. Во время выполнения заданий пользоваться учебниками, справочниками, конспектами лекций, тетрадями 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

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.