

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 – 38.03.03 Управление персоналом  
Профиль подготовки – Управление персоналом организации  
Программа подготовки – прикладной бакалавриат  
Квалификация выпускника – бакалавр  
Форма обучения – очная  
Нормативный срок обучения – 4 года  
Кафедра-разработчик программы – Управление персоналом

Общая трудоемкость в з.е. – 0                      Формы промежуточной аттестации, семестр:  
Часов по учебному плану – 342                      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	
<b>Аудиторная контактная работа по видам учебных занятий</b>	<b>72</b>	<b>72</b>	<b>72</b>	<b>72</b>	<b>54</b>	<b>342</b>
– практические	72	72	72	72	54	342
<b>Итого</b>	<b>72</b>	<b>72</b>	<b>72</b>	<b>72</b>	<b>54</b>	<b>342</b>

КРАСНОЯРСК



Рабочая программа дисциплины разработана в соответствии с ФГОС ВО по направлению подготовки 38.03.03 Управление персоналом (уровень бакалавриата), утвержденным Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 14.12.2015г. № 1461.

Программу составил:  
Ст. преподаватель

С.М. Кончакова

Рабочая программа дисциплины обсуждена и рекомендована к применению в образовательном процессе для обучения обучающихся по направлению подготовки 38.03.03 Управление персоналом на заседании кафедры «Управление персоналом».  
Протокол от «12» марта 2020 г. № 8

Зав. кафедрой, канд. тех. наук, доцент

В.О. Колмаков

<b>1 ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	
<b>1.1 Цели освоения дисциплины</b>	
1	Формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья психофизической подготовки и самоподготовки к будущей профессиональной деятельности
<b>1.2 Задачи освоения дисциплины</b>	
1	Понимание социальной роли физической культуры в развитии личности, обеспечении качества жизни и подготовке к профессиональной деятельности
2	Формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, самосовершенствование и самовоспитание, привычки к регулярным занятиям физическими упражнениями и спортом
3	Овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре и спорте
4	Обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности, определяющей психофизическую готовность студента к будущей профессии
5	Приобретение личного опыта повышения двигательных и функциональных возможностей, использования средств физической культуры в профессиональной деятельности и повседневной жизни
<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	

<b>2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОПОП</b>	
<b>2.1 Требования к предварительной подготовке обучающегося:</b>	
1	Б1.Б.29 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

<b>3 ПЕРЕЧЕНЬ ПЛАНИРУЕМЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ СООТНЕСЕННЫЕ С ПЛАНИРУЕМЫМИ РЕЗУЛЬТАТАМИ ОСВОЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ</b>	
<b>ОК-8: Способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности</b>	
<b>Минимальный уровень освоения компетенции</b>	
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
<b>Базовый уровень освоения компетенции</b>	
Знать	средства и методы физического совершенствования 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
<b>Высокий уровень освоения компетенции</b>	
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 физического культуры и спорта на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек
2	правила и способы планирования индивидуальных занятий различной целевой направленности
3	способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности
<b>Уметь:</b>	
1	использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья
2	формировать здоровый образ жизни
3	выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнения атлетической гимнастики
4	преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения
5	выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации
<b>Владеть:</b>	
1	системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья человека
2	простейшими методами и системами развития и совершенствования физических и психических качеств

**4 СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ**

Код занятия	Наименование разделов и тем /вид занятия/	Семестр	Часов	Компетенции	Литература
1.0	<b>Раздел 1 Общая физическая подготовка</b>				
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 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

Код занятия	Наименование разделов и тем /вид занятия/	Семестр	Часов	Компетенции	Литература
					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] - <a href="https://urait.ru/bcode/449973">https://urait.ru/bcode/449973</a>	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] - <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

##### 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] - <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

##### 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.,	Физическая культура: (Лекционный курс) : Учебно-методическое пособие. [Электронный ресурс] -	Красноярск : КриЖТ ИрГУПС, 2013	100 % онлайн

	Федоров В.И.	<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=briefHTML_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=briefHTML_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>		
--	--------------	---	--	--

### 6.2. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети "Интернет"

6.2.1	Библиотека КриЖТ ИрГУПС : [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	Znaniyum.com : электронно-библиотечная система : сайт / ООО «ЗНАНИУМ». – Москва. 2011 . – URL: <a href="http://znaniyum.com">http://znaniyum.com</a> . – Режим доступа : по подписке. – Текст: электронный.
6.2.3	Образовательная платформа Юрайт : электронная библиотека : сайт / ООО «Электронное издательство Юрайт». – Москва. – URL: <a href="https://urait.ru/">https://urait.ru/</a> . – Режим доступа: по подписке. – Текст: электронный.
6.2.4	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.
6.2.5	ЭБС «Университетская библиотека онлайн» : электронная библиотека : сайт / ООО «Директ-Медиа». – Москва, 2001. – URL: <a href="https://biblioclub.ru/">https://biblioclub.ru/</a> . – Режим доступа: по подписке. – Текст: электронный.
6.2.6	Красноярский институт железнодорожного транспорта : [электронная информационно-образовательная среда] / Красноярский институт железнодорожного транспорта. – Красноярск. – URL: <a href="http://sdo.krsk.irkups.ru/">http://sdo.krsk.irkups.ru/</a> . – 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 <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. 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
--------------------------	---

<p>Практические занятия</p>	<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) <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	Семестр изучения дисциплины	Этапы формирования компетенции
ОК-8	Способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Б1.Б.29 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	Способность 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)
<b>2, 4, 6 семестр</b>					
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),
<b>3, 5 семестр</b>					
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	Контрольные нормативы	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: Способность 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: Способность 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: Способность 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: Способность 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: Способность 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 (тестов в VI ступени) есть у 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 кардиотренировке 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, 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
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.