

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 – Кадровая безопасность организации и государственной службы
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
Часов по учебному плану – 342

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

Распределение часов дисциплины по семестрам

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

КРАСНОЯРСК

Электронный документ выгружен из ЕИС ФГБОУ ВО ИрГУПС и соответствует оригиналу

Подписант ФГБОУ ВО ИрГУПС Трофимов Ю.А.

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

Подпись соответствует файлу документа



Рабочая программа дисциплины разработана в соответствии с ФГОС ВО по направлению подготовки 38.03.03 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

1 ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ	
1.1 Цели освоения дисциплины	
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
1.2 Задачи освоения дисциплины	
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
1.3 Цель воспитания и задачи воспитательной работы в рамках дисциплины	
Физическое воспитание и воспитание здорового образа жизни обучающихся	
Цель физического воспитания – формирование знаний, установок, личностных ориентиров и норм поведения, обеспечивающих сохранение и укрепление физического и психического здоровья, как одного из ценностных составляющих, способствующих познавательному и эмоциональному развитию обучающегося, формирование физической культуры обучающегося как системного качества личности.	
Цель достигается по мере решения в единстве следующих задач:	
– сохранение и укрепление здоровья обучающихся, содействие поддержанию высокой работоспособности студенческой молодежи;	
– формирование представлений о позитивных факторах, влияющих на здоровье;	
– формирование представлений о рациональной организации режима дня, учёбы и отдыха, двигательной активности;	
– усвоение обучающимися принципов и навыков здорового образа жизни, воспитание у них убежденности в необходимости регулярного занятия спортом и физической культурой;	
– обучение элементарным навыкам эмоциональной разгрузки (релаксации);	
– организация активного отдыха обучающихся как специфической формы реализации образовательного и оздоровительного процессов;	
– популяризация спорта, совершенствование спортивного мастерства обучающихся-спортсменов	

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОПОП	
2.1 Требования к предварительной подготовке обучающегося:	
1	Б1.Б.29 Физическая культура и спорт
2.2 Дисциплины и практики, для которых освоение данной дисциплины необходимо как предшествующее:	
1	Б1.В.ДВ.01.02 Спортивные игры
2	Б1.В.ДВ.01.03 Легкая атлетика
3	Б1.В.ДВ.01.04 Гимнастика
4	Б1.В.ДВ.01.05 Фитнес и аэробика.
5	Б3.Б.01 Защита выпускной квалификационной работы, включая подготовку к процедуре защиты и процедуру защиты

3 ПЕРЕЧЕНЬ ПЛАНИРУЕМЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ СООТНЕСЕННЫЕ С ПЛАНИРУЕМЫМИ РЕЗУЛЬТАТАМИ ОСВОЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ	
ОК-8: 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

Знать:	
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
Уметь:	
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
Владеть:	
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	Раздел 1 Общая физическая подготовка				
1.1	Лыжный спорт. /Пр/	2	24	ОК-8	6.1.1.1 6.1.1.2 6.1.2.1 6.1.2.3
1.2	Подвижные игры. /Пр/	2	16	ОК-8	6.1.1.1 6.1.1.2 6.1.2.1 6.1.2.3
1.3	Общая и функциональная подготовка. /Пр/	2	16	ОК-8	6.1.1.1 6.1.1.2 6.1.2.1 6.1.2.3 6.1.2.4
1.4	Подготовка к тестам ГТО. /Пр/	2	16	ОК-8	6.1.1.1 6.1.1.2 6.1.2.1 6.1.2.3 6.1.2.4
1.5	Общая и функциональная подготовка. /Пр/	3	34	ОК-8	6.1.1.1 6.1.1.2 6.1.2.1 6.1.2.3 6.1.2.4
1.6	Подвижные игры. /Пр/	3	18	ОК-8	6.1.1.1 6.1.1.2 6.1.2.1 6.1.2.3
1.7	Подготовка к тестам ГТО. /Пр/	3	20	ОК-8	6.1.1.1 6.1.1.2 6.1.2.1 6.1.2.3 6.1.2.4
1.8	Лыжный спорт. /Пр/	4	24	ОК-8	6.1.1.1 6.1.1.2 6.1.2.1 6.1.2.3
1.9	Подвижные игры. /Пр/	4	16	ОК-8	6.1.1.1 6.1.1.2 6.1.2.1 6.1.2.3
1.10	Общая и функциональная подготовка. /Пр/	4	16	ОК-8	6.1.1.1 6.1.1.2 6.1.2.1 6.1.2.3 6.1.2.4
1.11	Подготовка к тестам ГТО. /Пр/	4	16	ОК-8	6.1.1.1 6.1.1.2 6.1.2.1 6.1.2.3 6.1.2.4
1.12	Общая и функциональная подготовка. /Пр/	5	34	ОК-8	6.1.1.1 6.1.1.2 6.1.2.1 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] - https://urait.ru/bcode/449973	Москва: Юрайт, 2020	100 % онлайн
6.1.1.2	Захарова Л.В., Люлина Н.В., Кудрявцев М.Д. и др.	Физическая культура : учебник [Электронный ресурс] - http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=497151	Красноярск : СФУ, 2017	100 % онлайн

6.1.2. Дополнительная литература

	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год издания	Кол-во экз. в библиотеке/ 100 % онлайн
6.1.2.1	Евсеев Ю.И.	Физическая культура : учебное пособие – 9 изд. – (Высшее образование) [Электронный ресурс] - http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=271591	Ростов на Дону, 2014	100 % онлайн
6.1.2.2	Гелецкая Л. Н. [и др.]	Физическая культура студентов специального учебного отделения : учеб. пособие для ВУЗов. [Электронный ресурс] - https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=364606	Красноярск : Сибирский федеральный ун-т, 2014	100 % онлайн
6.1.2.3	Усаков В.И.	Студенту о здоровье и физическом воспитании : учебное пособие [Электронный ресурс] - http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=441285	Москва ; Берлин : Директ-Медиа, 2016	100 % онлайн
6.1.2.4	Врублевский Е. П.	Легкая атлетика. Основы знаний (в вопросах и ответах): учебное пособие. [Электронный ресурс] - http://biblioclub.ru/index.php?page=book_red&id=459995&sr=1	Москва : Спорт, 2016	100 % онлайн

6.1.3. Методические разработки

	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год издания	Кол-во экз. в библиотеке/ 100 % онлайн
6.1.3.1	Чикуров А.И., Антошин М.В.,	Физическая культура: (Лекционный курс) : Учебно-методическое пособие. [Электронный ресурс] -	Красноярск : КриЖТ ИрГУПС, 2013	100 % онлайн

	Федоров В.И.	http://irbis.krsk.irkups.ru/web_ft/index.php?C21COM=S&S21COLORTERMS=1&P21DBN=IBIS&I21DBN=IBIS_FULLTEXT&LNG=&Z21ID=8965&S21FMT=briefHTML_ft&USES21ALL=1&S21ALL=%3C%2E%3E%3D796%2F799%2F%D0%A7%2D60%2D865791%3C%2E%3E&FT_PREFIX=KT=&SEARCH_STRING=&S21STN=1&S21REF=10&S21CNR=5&auto_open=4		
--	--------------	---	--	--

6.2. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети "Интернет"

6.2.1	Библиотека КРИЖТ ИрГУПС : [сайт] / Красноярский институт железнодорожного транспорта – филиал ИрГУПС. – Красноярск. – URL: http://irbis.krsk.irkups.ru/ . – Режим доступа: после авторизации. – Текст: электронный.
6.2.2	Znaniy.com : электронно-библиотечная система : сайт / ООО «ЗНАНИУМ». – Москва. 2011 . – URL: http://znaniy.com . – Режим доступа : по подписке. – Текст: электронный.
6.2.3	Образовательная платформа Юрайт : электронная библиотека : сайт / ООО «Электронное издательство Юрайт». – Москва. – URL: https://urait.ru/ . – Режим доступа: по подписке. – Текст: электронный.
6.2.4	Лань : электронно-библиотечная система : сайт / Издательство Лань. – Санкт-Петербург, 2011 . – URL: http://e.lanbook.com . – Режим доступа : по подписке. – Текст: электронный.
6.2.5	ЭБС «Университетская библиотека онлайн» : электронная библиотека : сайт / ООО «Директ-Медиа». – Москва, 2001. – URL: https://biblioclub.ru/ . – Режим доступа: по подписке. – Текст: электронный.
6.2.6	Красноярский институт железнодорожного транспорта : [электронная информационно-образовательная среда] / Красноярский институт железнодорожного транспорта. – Красноярск. – URL: http://sdo.krsk.irkups.ru/ . – Текст: электронный.

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

6.3.1 Перечень базового программного обеспечения

6.3.1.1	Microsoft Windows Vista Business Russian, авторизационный номер лицензиата 64787976ZZS1011, номер лицензии 44799789 Microsoft Office Standard 2013 Russian OLP NL Academic Edition (дог №2 от 29.05.2014 – 100 лицензий; дог №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 http://www.gto-normy.ru Режим доступа : из локальной сети.

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

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

8. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ

Вид учебной деятельности	Организация учебной деятельности обучающегося
--------------------------	---

<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) http://irbis.krsk.ircups.ru</p>	

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

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

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

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

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

**Таблица траекторий формирования компетенций
у обучающихся при освоении образовательной программы**

Код компетенции	Наименование компетенции	Индекс и наименование дисциплин, практик, участвующих в формировании компетенции	Семестр изучения дисциплины	Этапы формирования компетенции
ОК-8	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)	
2, 4, 6 семестр					
1	6	Текущий контроль	Тема: «Лыжный спорт»	ОК-8	Сдача контрольных нормативов
2	10	Текущий контроль	Тема: «Подвижные игры»	ОК-8	Сдача контрольных нормативов
3	14	Текущий контроль	Тема: «Общая и функциональная подготовка»	ОК-8	Сдача контрольных нормативов
4	18	Текущий контроль	Тема: «Подготовка к тестам ГТО»	ОК-8	Сдача контрольных нормативов
5	18	Текущий контроль	Раздел: 1 Общая физическая подготовка	ОК-8	Тестирование по дисциплине (компьютерные технологии)
6	18	Промежуточная аттестация – зачет	Раздел: 1 Общая физическая подготовка	ОК-8	Собеседование (устно),
3, 5 семестр					
1	9	Текущий контроль	Тема: «Общая и функциональная подготовка»	ОК-8	Сдача контрольных нормативов
2	13	Текущий контроль	Тема: «Подвижные игры»	ОК-8	Сдача контрольных нормативов
3	18	Текущий контроль	Тема: «Подготовка к тестам ГТО»	ОК-8	Сдача контрольных нормативов
4	18	Текущий контроль	Раздел: 1 Общая физическая подготовка	ОК-8	Тестирование по дисциплине (компьютерные технологии)
5	18	Промежуточная аттестация – зачет	Раздел: 1 Общая физическая подготовка	ОК-8	Собеседование (устно)

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

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

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

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

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

№	Наименование оценочного средства	Краткая характеристика оценочного средства	Представление оценочного средства в ФОС
1	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. Рекомендуются 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 техники 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 – ОТЗ 4 – 3ТЗ
		3 Совершенствование техники выполнения упражнений скоростно- силовой направленности	Действия	4 – ОТЗ 4 – 3ТЗ
Итого				32 – 3ТЗ 32 - ОТЗ

**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 – ОТЗ 3 – 3ТЗ
		2 Обучение технике передвижения коньковым ходом	Умения	4 – ОТЗ 3 – 3ТЗ
		3 Совершенствование техники выполнения конькового хода	Действия	4 – ОТЗ 3 – 3ТЗ
	2 Подвижные игры	1 Индивидуальные подвижные игры	Знание	4 – ОТЗ 3 – 3ТЗ
		2 Подвижные игры с прыжками в высоту, в длину, с места и с разбега	Умения	4 – ОТЗ 3 – 3ТЗ
		3 Подвижные игры направленные на совершенствование выносливости	Действия	4 – ОТЗ 3 – 3ТЗ
	3 Общая и функциональная подготовка	1 Упражнения направленные на укрепление дыхательной системы	Знание	3 – ОТЗ 4 – 3ТЗ
		2 Обучение технике выполнения упражнений направленных на укрепление дыхательной системы	Умения	3 – ОТЗ 4 – 3ТЗ
		3 Совершенствование техники выполнения упражнений направленных на укрепление дыхательной системы	Действия	3 – ОТЗ 4 – 3ТЗ
	4 Подготовка к тестам ГТО	1 Упражнения силовой направленности	Знание	3 – ОТЗ 4 – 3ТЗ
		2 Обучение технике выполнения упражнений силовой направленности	Умения	3 – ОТЗ 4 – 3ТЗ
		3 Совершенствование техники выполнения упражнений силовой направленности	Действия	3 – ОТЗ 4 – 3ТЗ
Итого				42 – 3ТЗ 42 - ОТЗ

**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 (тесто 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 кардиотренировки средняя частота ударов пульса не выше _____ ударов.

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

18. Что из перечисленного не является названием подвижной игры?

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

*Образец типового варианта теста 3 семестр,
предусмотренного рабочей программой дисциплины*

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

Норма времени – 45 мин.

1. Для наиболее эффективного развития скоростных качеств человека необходимо поддерживать _____ ударов сердца в минуту.
2. Частота сердечных сокращений (ЧСС) в минуту в покое составляет _____ ударов.
3. Выносливость, проявляемая в двигательной деятельности, когда от человека требуется удержать максимальную или субмаксимальную интенсивность работы называется:
а) скоростной выносливостью; б) силовой выносливостью;
в) координационной выносливостью; г) статической выносливостью.
4. Способность организма выполнять определенные функции при условии нормального восстановления расходуемых ресурсов в соответствии с суточной периодикой, режимом работы и отдыха это _____.
5. Какое из физических качеств при чрезмерном его развитии отрицательно влияет на гибкость _____.
6. Под физическими упражнениями понимаются:
а) двигательные действия, созданные и применяемые для развития физических качеств, укрепления здоровья и повышения работоспособности человека.
б) виды двигательных действий, направленные на морфологические и функциональные перестройки организма;
в) показатели телосложения, здоровья и развития физических качеств;
г) виды двигательных действий, направленные на изменение форм телосложения;
7. Энергетический расход для человека в ккал (соотнеси):
а) умственного труда -
б) физического труда -
1) 2700-3000
2) 4300 – 5000
8. Для студентов Вузов в оздоровительных целях рекомендуются двигательная активность в объеме _____ часов в неделю.
9. Способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему посредством мышечных напряжений:
а) скорость; б) настойчивость;
в) упорство; г) сила.
10. Распределите в возрастном показателе формирования и развитие физических качеств у человека:
а) гибкость;
б) быстрота;
в) сила.
11. К специфическим методам физического воспитания относятся:
а) игровой метод, соревновательный метод, метод строго регламентированного упражнения;
б) методы срочной информации;
в) методы самостоятельной работы, методы контроля и самоконтроля;

г) метод наглядного воздействия, словесный метод.

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

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

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

14. Мотивация – это...

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

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

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

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

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

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

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

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

Норма времени – 45 мин.

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

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

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

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

- а) коньковый
- б) классический

в) одновременно

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

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

5. Какую выносливость тренируют ациклические упражнения? _____

6. Определите формы организации подвижных игр:

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

7. Возрастная структура комплекса ГТО состоит из:

- а) 5 ступеней;
- б) 11 ступеней;
- в) 13 ступеней

8. Для наиболее эффективного развития скоростных качеств человека необходимо поддерживать _____ ударов сердца в минуту.

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

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

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

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

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

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

14. Как называется временное снижение работоспособности? _____

15. Кому противопоказана лечебная физкультура?

- а) людям в острой стадии заболевания;
- б) слабослышащим;
- в) людям с переломами

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

17. Какие виды знаков отличия ГТО существуют?

- а) платиновый, золотой, бронзовый;
- б) серебряный, медный, золотой;

в) серебряный, золотой, бронзовый.

18. Проект современного комплекса ГТО утверждён в:

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

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

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

Норма времени – 45 мин.

1. К выполнению нормативов комплекса ГТО допускаются:

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

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

3. Установите, какие образовательные задачи решают подвижные игры.

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

4. Что из перечисленного не является названием подвижной игры?

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

5. Для чего выполняются упражнения в равновесии?

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

6. Информативный показатель интенсивности нагрузки:

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

7. Кто может проходить тестирование ГТО:

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

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

9. Пульс в норме у здорового нетренированного человека? _____

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

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

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

13. Сдача нормативов комплекса ГТО является:

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

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

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

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

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

17. Мотивация – это...

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

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

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

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

Норма времени – 45 мин.

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

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

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

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

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

5. Какого поворота на лыжах нет:

- а) поворота «полуплугом»
- б) поворота на месте махом

в) поворота переступанием

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

- а) 5-6;
- б) 6-7;
- в) 8-9.

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

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

9. Что такое общая физическая подготовка:

- а) процесс воспитания физических качеств;
- б) процесс совершенствования двигательных физических качеств, направленных на всестороннее физическое развитие;
- в) целесообразное использование знаний и навыков для спортивных упражнений.

10. Установите различия между спортивными и подвижными играми.

- а) соревновательный момент;
- б) руководство игрой;
- в) присваивающийся 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.