

ФЕДЕРАЛЬНОЕ АГЕНТСТВО ЖЕЛЕЗНОДОРОЖНОГО ТРАНСПОРТА

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«Иркутский государственный университет путей сообщения»  
(ФГБОУ ВО ИрГУПС)

УТВЕРЖДЕНА  
приказом ректора  
от «31 » мая 2019 г. №377-1

## 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 - заочная  
Нормативный срок обучения – 5 лет  
Кафедра-разработчик                      Физическая культура и спорт  
программы

Общая трудоемкость в з.е. – 0                      Формы промежуточной аттестации на курсе:  
Часов по учебному плану – 342                      зачет 1

### Распределение часов дисциплины по курсам

Курс	1	Итого
Вид занятий	Часов по учебному плану	Часов по учебному плану
<b>Аудиторная контактная работа по видам учебных занятий</b>		
<b>Самостоятельная работа</b>	338	338
<b>Зачет</b>	4	4
<b>Итого</b>	<b>342</b>	<b>342</b>

ИРКУТСК

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



<b>1 ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	
<b>1.1 Цели освоения дисциплины</b>	
1.	формирование жизненно важных двигательных навыков с целью адаптации к современным условиям жизни;
2.	укрепление здоровья, физического развития обучающихся;
3.	развитие координационных и кондиционных способностей;
4.	приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, формирования интересов к определенным видам двигательной активности и выявления предрасположенности к тем или иным видам спорта;
5.	воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений; содействие развитию психических процессов (представления, памяти, мышления и др.) в ходе двигательной деятельности;
6.	формирование навыков правильной осанки;
7.	воспитание морально-волевых качеств, формирование навыков культуры поведения.
<b>1.2 Задачи освоения дисциплины</b>	
1.	достичь гармоничного развития мускулатуры тела и соответствующей силы мышц;
2.	приобрести общую выносливость;
3.	повысить быстроту выполнения разнообразных движений, общие скоростные способности;
4.	улучшить проявление ловкости в самых разнообразных (бытовых, трудовых, спортивных) действиях, умение координировать простые и сложные движения;
5.	научиться выполнять движение без излишних напряжений, овладеть умением расслабления.

<b>2 МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОПОП</b>	
<b>2.1 Требования к предварительной подготовке обучающегося</b>	
1.	Изучение дисциплины «Общая физическая подготовка» основывается на знаниях обучающихся, полученных при изучении дисциплины «Физическая культура и спорт»
<b>2.2 Дисциплины и практики, для которых изучение данной дисциплины необходимо как предшествующее</b>	
1.	Специальной физической подготовки.

<b>3 ПЕРЕЧЕНЬ ПЛАНИРУЕМЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ, СООТНЕСЕННЫХ С ПЛАНИРУЕМЫМИ РЕЗУЛЬТАТАМИ ОСВОЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ</b>	
<b>ОК-8</b> способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	
<b>Минимальный уровень освоения компетенции</b>	
Знать	научно-практические основы физической культуры и спорта
Уметь	творчески использовать средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа жизни;
Владеть	средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования, ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности.
<b>Базовый уровень освоения компетенции</b>	
Знать	роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и профилактике вредных привычек;
Уметь	составлять и выполнять комплексы упражнений утренней и корригирующей гимнастики с учетом индивидуальных особенностей организма.

Владеть	навыками самоконтроля за эффективностью занятий физическими упражнениями.
<b>Высокий уровень освоения компетенции</b>	
Знать	основные двигательные тесты для определения уровня физической и функциональной подготовленности.
Уметь	выполнять комплексы упражнений на развитие основных физических качеств, адаптивной (лечебной) физической культуры с учетом состояния здоровья и физической подготовленности.
Владеть	методами и средствами развития физических качеств, оценивать уровень физической подготовленности.

**В результате освоения дисциплины обучающийся должен**

<b>Знать</b>	
1.	1. Влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек; 2. Способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности; 3. Правила и способы планирования индивидуальных занятий различной целевой направленности.
<b>Уметь</b>	
1.	1. Выполнять индивидуально подобные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнения атлетической гимнастики; 2. Выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации; 3. Осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой; 4. Применять приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни.
<b>Владеть</b>	
1.	1. Системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья; 2. Средствами, методами для физического совершенства; 3. Приёмами профессионально-прикладной физической подготовки.

**4 СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ**

Код занятия	Наименование разделов и тем /вид занятия/	Курс	Часы	Код компетенции	Учебная литература, ресурсы сети «Интернет»
	Раздел 1. ОФП (Общая физическая подготовка)				
1.1	Обучение технике и совершенствование техники упражнений для развития силовых и скоростно-силовых качеств (ср)	1	22	ОК-8	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4 Л2.1 Л2.3 Э1 Э2
1.2	Упражнения на силовую выносливость, на растяжку по группам мышц. Обучение и совершенствование техники выполнения обще-развивающих упражнений. (ср)	1	22	ОК-8	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4 Л2.1 Л2.3 Э1 Э2
1.3	Воспитание физических качеств при занятиях футболом. Изучение техники игры. (ср)	1	24	ОК-8	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4 Л2.1 Л2.3 Э1 Э2
1.4	Многосуставные движения: выпады, приседания, жимы, тяги, наклоны. (ср)	1	24	ОК-8	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4 Л2.1 Л2.3 Э1 Э2
1.5	Методика разучивания аэробно-танцевальных упражнений. (ср)	1	24	ОК-8	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4 Л2.1 Л2.3 Э1 Э2
1.6	Упражнения для изучения и совершенствования техники остановки и поворотов в футболе. (ср)	1	24	ОК-8	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4 Л2.1 Л2.3 Э1 Э2
1.7	Обучение технике и совершенствование техники упражнений для развития	1	24	ОК-8	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4

	гибкости и подвижности в суставах. Общая и специальная физическая подготовка. Базовые и изолирующие упражнения. (ср)				Л2.1 Л2.3 Э1 Э2
1.8	Обучение, совершенствование техники бега на короткие дистанции. (ср)	1	24	ОК-8	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4 Л2.1 Л2.3 Э1 Э2
1.9	Техника удара по футбольному мячу, кроссовая подготовка, ускорение, жонглирование мяча ногами и головой. (ср)	1	24	ОК-8	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4 Л2.1 Л2.3 Э1 Э2
1.10	Изучение техники выполнения упражнений для брюшного пресса. Изучение техники выполнения упражнений на тренажерах(ср)	1	18	ОК-8	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4 Л2.1 Л2.3 Э1 Э2
1.11	Обучение, совершенствование техники бега на средние и длинные дистанции. (ср)	1	18	ОК-8	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4 Л2.1 Л2.3 Э1 Э2
1.12	Упражнения по совершенствованию техники выполнения остановки мяча. (ср)	1	18	ОК-8	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4 Л2.1 Л2.3 Э1 Э2
1.13	Тактика выполнения упражнений для развития физических качеств в достижении определённых результатов в строительстве мышечного корсета тела, а также опорно-связочного аппарата. (ср)	1	12	ОК-8	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4 Л2.1 Л2.3 Э1 Э2
1.14	Старт, бег на дистанции, финиширование. Бег с переменной скоростью и ускорениями. (ср)	1	12	ОК-8	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4 Л2.1 Л2.3 Э1 Э2
1.15	Техника ведения мяча в футболе. Комплекс упражнений для развития скоростно-силовых качеств футболистов. (ср)	1	12	ОК-8	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4 Л2.1 Л2.3 Э1 Э2
1.16	Тренировка. Овладение рациональной техникой выполнения упражнений для достижения определенных результатов и ее совершенствование в атлетической гимнастике. (ср)	1	12	ОК-8	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4 Л2.1 Л2.3 Э1 Э2
1.17	Повторные пробежки на дистанции 80 –100 м. Бег с высоким подниманием бедра, бег прыжками, бег с забрасыванием голени назад, имитация движений рук, стоя на месте. (ср)	1	12	ОК-8	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4 Л2.1 Л2.3 Э1 Э2
1.18	Броски и ловля мяча, метание мяча и гранаты в цель и на дальность. (ср)	1	12	ОК-8	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4 Л2.1 Л2.3 Э1 Э2
2.	Зачет	1	4	ОК-8	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4 Л2.1 Л2.3 Э1 Э2

**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 разработан в соответствии с Положением о формировании фондов оценочных средств для проведения текущего контроля успеваемости, промежуточной и государственной итоговой аттестации № П.312000.06.7.188-2017.

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

<b>6 УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ</b>				
<b>ДИСЦИПЛИНЫ</b>				
<b>6.1 Учебная литература</b>				
<b>6.1.1 Основная литература</b>				
	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год издания	Кол-во экз. в библиотеке / 100% онлайн
Л1.1	Холодов Ж.К., Кузнецов В.С.	Теория и методика физической культуры и спорта	М.: Академия 2014 г-480 с.	Личный кабинет обучающегося
Л1.2	Чеснова Е.Л.	Физическая культура <a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=210945">http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=210945</a>	М.: Директор-Медиа 2013	100% онлайн
Л1.3	Чертов Н.В.	Физическая культура студента <a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=241131">http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=241131</a>	Ростов-н/Д: Изд-во Южного федерального ун-та, 2012	100 % онлайн
Л1.4	Говорушкина В.Н., Гришина Г.А., Павличенко А.В., Панасенко А.Н.	Физическая культура	Иркутск: ИрГУПС 2011	941
<b>6.1.2 Дополнительная литература</b>				
	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год издания	Кол-во экз. в библиотеке / 100% онлайн
Л2.1	Ю.И. Евсеев	Физическая культура <a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=271591">URL://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=271591</a>	Ростов-н/Д 2014	100% онлайн
Л2.2	Попов В. Б.	555 специальных упражнений в подготовке легкоатлетов. <a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book_red&amp;id=461395&amp;sr=1">http://biblioclub.ru/index.php?page=book_red&amp;id=461395&amp;sr=1</a>	М.: Человек 2012	100% онлайн
Л2.3	Мишенькина В.Ф, Эртман Ю.Н, Ковыршина Е.Ю, Кириченко В.Ф	Волейбол. Баскетбол. Гандбол : Организация и проведение соревнований по спортивным играм <a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book_red&amp;id=429370&amp;sr=1">http://biblioclub.ru/index.php?page=book_red&amp;id=429370&amp;sr=1</a>	СибГУФК, 2014	100% онлайн
Л2.4	Голякова Н.Н	Оздоровительная аэробика <a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=426428">http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=426428</a>	М.: Директор-Медиа 2015	100% онлайн
Л2.5	Сухолозова М. А., Бутакова Е.	Основы теории и методики преподавания гимнастики <a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book_red&amp;id=429357&amp;sr=1">http://biblioclub.ru/index.php?page=book_red&amp;id=429357&amp;sr=1</a>	ВГСПУ "Перемена" 2012	100% онлайн
<b>6.1.3 Методические разработки</b>				

	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год издания/ Личный кабинет обучающего я	Кол-во экз. в библиотеке / 100% онлайн
ЛЗ.1	Коробченко А.И	Самоконтроль студентов при занятиях физкультурой и спортом	Иркутск: ИрГУПС 2011	94
ЛЗ.2	Хомяков Г.К., Павличенко А.В., Исмиянов В.В.	Развитие силовой выносливости у студентов вузов	Иркутск: ИрГУПС 2009	Личный кабинет обучающегося
<b>6.1.4 Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине</b>				
	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год издания/ Личный кабинет обучающего я	Кол-во экз. в библиотеке / 100% онлайн
Не предусмотрено				
<b>6.2 Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»</b>				
Э.1	сайт библиотеки ИрГУПС: <a href="http://irbis.iriit.ntb/">http://irbis.iriit.ntb/</a>			
Э.2	ЭБС « Университетская библиотека онлайн» <a href="http://biblioclub.ru/">http://biblioclub.ru/</a>			
<b>6.3 Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем (при необходимости)</b>				
<b>6.3.1 Перечень базового программного обеспечения</b>				
6.3.1.1	ОС Microsoft Windows XP Professional, количество – 227, лицензия № 44718499; ОС Microsoft Windows 7 Professional, количество – 100, лицензия № 49379844			
6.3.1.2	Офисный пакет Microsoft Office 2010, количество – 155, Лицензия № 48288083; Libre Office v. 5.2, свободно распространяемое ПО, <a href="https://ru.libreoffice.org">https://ru.libreoffice.org</a>			
<b>6.3.2 Программного обеспечения нет.</b>				
<b>6.3.3 Перечень информационных справочных систем</b>				
6.3.3.1	Консультант Плюс			
<b>6.4 Правовые и нормативные документы</b>				
Не предусмотрено				

<b>7 ОПИСАНИЕ МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЙ БАЗЫ, НЕОБХОДИМОЙ ДЛЯ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ПО ДИСЦИПЛИНЕ</b>	
1.	Лекционные занятия по дисциплине «Физическая культура и спорт» проводятся по адресу г. Иркутск, ул. Чернышевского, д. 15 (корпуса А, Б, В,Г, Д, Е). Практические занятия по дисциплине «Физическая культура и спорт» проводятся по адресам: г. Иркутск, ул. Чернышевского, д. 4; г. Иркутск, ул. Чернышевского, д.12.
2.	На кафедре «Физическая культура и спорт» по адресу Чернышевского 4; 2 спортивных зала общей физической подготовки - 57,4 кв.м., 56,9 кв.м оборудованные зеркалами. В роше «Звездочка» по адресу Чернышевского 15; на открытом воздухе есть волейбольная, футбольная, баскетбольная площадка. Помещение для хранения и профилактического обслуживания учебного оборудования- каб. 5 (по адресу г. Иркутск, ул. Чернышевского, д 4)

<b>8 МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	
Вид учебной деятельности	Организация учебной деятельности обучающегося
Реферат	Реферат – краткое письменное изложение материала по определенной теме, выполняется; цель – привить обучающимся навыков самостоятельного поиска и анализа

	<p>информации, формирования умения подбора и изучения литературных источников, используя при этом дополнительную научную, методическую и периодическую литературу.</p> <p>Реферат – это самостоятельная учебно-исследовательская работа обучающегося, где автор раскрывает суть исследуемой проблемы, приводит различные точки зрения, а также собственные взгляды на нее. Содержание материала должно быть логичным, изложение материала носит проблемно-поисковый характер.</p> <p>Ознакомиться со структурой и оформлением реферата (Положение «Требования к оформлению текстовой и графической документации. Нормоконтроль» № П.420700.05.4.092-2012 в последней редакции).</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.</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**



## Содержание

- 1 Перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения образовательной программы
- 2 Описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования, описание шкал оценивания
- 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
- 4 Методические материалы, определяющие процедуру оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций

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

Дисциплина «Общая физическая подготовка» участвует в формировании компетенций:

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

**Таблица траекторий формирования у обучающихся компетенций ОК-8 при освоении образовательной программы**

Код компетенции	Наименование компетенции	Индекс и наименование дисциплин (модулей)/ практик, участвующих в формировании компетенции	Курс изучения дисциплины	Этапы формирования компетенции
ОК-8	способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Б1.В.ДВ.01.01 «Общая физическая подготовка»	1	2

**Таблица соответствия уровней освоения компетенций ОК-8 планируемым результатам обучения**

Код компетенции	Наименование компетенции	Наименования разделов дисциплины (модуля)/практики	Уровни освоения компетенций	Планируемые результаты обучения (показатели достижения заданного уровня освоения компетенции)
ОК-8	способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	«Общая физическая подготовка»	Минимальный уровень	Знать: научно-практические основы физической культуры и спорта
				Уметь: творчески использовать средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа жизни;
			Базовый	Владеть: средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования, ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности.
				Знать: роль физической культуры и

			уровень	спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и профилактике вредных привычек;
				Уметь: составлять и выполнять комплексы упражнений утренней и корригирующей гимнастики с учетом индивидуальных особенностей организма.
				Владеть: навыками самоконтроля за эффективностью занятий физическими упражнениями.
			Высокий уровень	Знать: основные двигательные тесты для определения уровня физической и функциональной подготовленности.
				Уметь: выполнять комплексы упражнений на развитие основных физических качеств, адаптивной (лечебной) физической культуры с учетом состояния здоровья и физической подготовленности.
				Владеть: методами и средствами развития физических качеств, оценивать уровень физической подготовленности.

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

№	Наименование контрольно-оценочного мероприятия	Объект контроля (понятия, тема / раздел дисциплины, компетенция, и т.д.)	Наименование оценочного средства (форма проведения*)	
<b>1 курс</b>				
1.	Контрольная работа № 2	Раздел 1. ОФП (Общая физическая подготовка) Самостоятельная работа	ОК-8	Зачет

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

1	Реферат	Продукт самостоятельной работы обучающегося, представляющий собой краткое изложение в письменном виде полученных результатов теоретического анализа определенной научной (учебно-исследовательской) темы, где автор реферата раскрывает суть исследуемой проблемы, приводит различные точки зрения, а также собственные взгляды на нее. Может быть использовано для оценки знаний и умений обучающихся	Темы рефератов
---	---------	---	----------------

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

Шкалы оценивания	Критерии оценивания	Уровень освоения компетенций
«зачтено»	Обучающийся правильно ответил на теоретические вопросы. Показал отличные знания в рамках учебного материала. Правильно выполнил практические задания.	Высокий

	Показал отличные умения и владения навыками применения полученных знаний и умений при решении задач в рамках учебного материала. Ответил на все дополнительные вопросы	
	Обучающийся с небольшими неточностями ответил на теоретические вопросы. Показал хорошие знания в рамках учебного материала. С небольшими неточностями выполнил практические задания. Показал хорошие умения и владения навыками применения полученных знаний и умений при решении задач в рамках учебного материала. Ответил на большинство дополнительных вопросов	Базовый
	Обучающийся с существенными неточностями ответил на теоретические вопросы. Показал удовлетворительные знания в рамках учебного материала. С существенными неточностями выполнил практические задания. Показал удовлетворительные умения и владения навыками применения полученных знаний и умений при решении задач в рамках учебного материала. Допустил много неточностей при ответе на дополнительные вопросы	Минимальный
«не зачтено»	Обучающийся при ответе на теоретические вопросы и при выполнении практических заданий продемонстрировал недостаточный уровень знаний и умений при решении задач в рамках учебного материала. При ответах на дополнительные вопросы было допущено множество неправильных ответов	Компетенции не сформированы

### Критерии и шкалы оценивания результатов обучения при проведении текущего контроля успеваемости

#### Реферат

Шкала оценивания	Критерии оценивания
«отлично»	Выполнены все требования к написанию и защите реферата: обозначена проблема и обоснована её актуальность, сделан краткий анализ различных точек зрения на рассматриваемую проблему и логично изложена собственная позиция, сформулированы выводы, тема раскрыта полностью, выдержан объём, соблюдены требования к внешнему оформлению, даны правильные ответы на дополнительные вопросы
«хорошо»	Основные требования к реферату и его защите выполнены, но при этом допущены недочёты. В частности, имеются неточности в изложении материала; отсутствует логическая последовательность в суждениях; не выдержан объём реферата; имеются упущения в оформлении; на дополнительные вопросы при защите даны неполные ответы
«удовлетворительно»	Имеются существенные отступления от требований к реферированию. В частности: тема освещена лишь частично; допущены фактические ошибки в содержании реферата или при ответе на дополнительные вопросы; во время защиты отсутствует вывод
«неудовлетворительно»	Тема реферата не раскрыта, обнаруживается существенное непонимание проблемы. Реферат обучающимся не представлен

### 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 Темы рефератов**

1. Различные методы закаливания и их эффективность.
2. Особенности питания людей, занимающихся физической культурой.
3. Основные принципы физического воспитания студентов.
4. Основные требования к спортивной обуви и одежде.
5. Основные требования к спортивной обуви для занятий физическими упражнениями и спортом.
6. Основные требования к составлению суточного режима студента.
7. Профилактика и борьба с курением.
8. Профилактика и борьба с наркотиками.
9. Профилактика и борьба с алкогольными напитками.
10. Гигиена половой жизни и профилактика СПИДа.
11. Основные гигиенические требования к учебно-воспитательному процессу в школе.
12. Способы восстановления после трудового дня.
13. Методика применения восстановительных гидропроцедур.
14. Оздоровительное значение сауны и противопоказания к данной процедуре.
15. Значение ультрафиолетового излучения для здоровья человека.
16. Применение аэроионизации в профилактике различных заболеваний.
17. Влияние климатических факторов на состояние здоровья человека.
18. Влияние экологических факторов на здоровье человека.
19. Факторы, способствующие возникновению заболеваний верхних дыхательных путей, профилактика данных заболеваний.
20. Гиподинамия, ее влияние на здоровье и физическое развитие.
21. Значение физических упражнений для профилактики различных заболеваний.
22. Рефлексотерапия и ее значение для восстановления после физических нагрузок.
23. Различные виды массажа как средство восстановления после физических нагрузок
24. Оздоровительные системы, используемые в настоящее время для сохранения и укрепления здоровья.

### **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.

<b>Оценка</b>	<b>Характеристики ответа студента</b>
Зачтено	- студент глубоко и всесторонне усвоил основы физической культуры и здорового образа жизни; - умело обосновывает и аргументирует предлагаемые способы повышения двигательных способностей; - владеет навыками подбора средств для развития физических качеств, успешно выполняет контрольно-зачетные нормативы; - владеет способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.
Зачтено	- студент твердо усвоил тему, грамотно и по существу излагает ее, опираясь

	<p>на знания основной литературы;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- не допускает существенных неточностей;</li> <li>- владеет системой понятий и терминов физической культуры, аргументирует ее положения и принципы;</li> <li>- владеет способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.</li> </ul>
Зачтено	<ul style="list-style-type: none"> <li>- допускает несущественные ошибки и неточности;</li> <li>- слабо обосновывает и аргументирует предлагаемые способы повышения двигательных способностей;</li> <li>- частично владеет системой понятий и терминов физической культуры;</li> <li>- владеет способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.</li> </ul>
Не зачтено	<ul style="list-style-type: none"> <li>- студент не усвоил значительной части основ физической культуры и здорового образа жизни;</li> <li>- допускает существенные ошибки и неточности.</li> <li>- не может обосновывать и аргументировать предлагаемые способы повышения двигательных способностей;</li> <li>- не владеет системой понятий и терминов физической культуры;</li> <li>- владеет способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.</li> </ul>

