

ФЕДЕРАЛЬНОЕ АГЕНТСТВО ЖЕЛЕЗНОДОРОЖНОГО ТРАНСПОРТА

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

УТВЕРЖДЕНА
приказом ректора
от «30» мая 2025 г. № 51

Б1.В.ДВ.01.01 Общая физическая подготовка

рабочая программа дисциплины

Специальность/направление подготовки – 23.05.04 Эксплуатация железных дорог

Специализация/профиль – Транспортный бизнес и логистика

Квалификация выпускника – Инженер путей сообщения

Форма и срок обучения – очная форма 5 лет; заочная форма 6 лет

Кафедра-разработчик программы – Кафедра "Физическая культура"

Общая трудоемкость в з.е. – 0
Часов по учебному плану (УП) – 328

Формы промежуточной аттестации
очная форма обучения:
зачет 2, 3, 4, 5, 6 семестр
заочная форма обучения:
зачет 1 курс

Очная форма обучения

Распределение часов дисциплины по семестрам

Семестр	2	3	4	5	6	Итого
Вид занятий	Часов по УП	Часов по УП	Часов по УП	Часов по УП	Часов по УП	Часов по УП
Аудиторная контактная работа по видам учебных занятий/ в т.ч. в форме ПП*	34	34	34	34	34	170
– лекции						
– практические (семинарские)	34	34	34	34	34	170
– лабораторные						
Самостоятельная работа	32	32	32	31	31	158
Итого	66	66	66	65	65	328

Заочная форма обучения

Распределение часов дисциплины по семестрам

Курс	1	Итого
Вид занятий	Часов по УП	Часов по УП
Аудиторная контактная работа по видам учебных занятий/ в т.ч. в форме ПП*		
– лекции		
– практические (семинарские)		
– лабораторные		
Самостоятельная работа	324	324
Зачет	4	4
Итого	328	328

ИРКУТСК

Электронный документ выгружен из ЕИС ФГБОУ ВО ИрГУПС и соответствует оригиналу

Подписант ФГБОУ ВО ИрГУПС Трофимов Ю.А.
009B9D93267016946D4792FA33A1E1FAE3 с 22 января 2025 г. по 17 апреля 2026 г. Подпись
соответствует файлу документа



Рабочая программа дисциплины разработана в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом высшего образования – специалитет по специальности 23.05.04 Эксплуатация железных дорог, утвержденным Приказом Минобрнауки России от 27.03.2018 г. № 216.

Программу составил(и):
Ассистент кафедры, Д.А. Полянин

Рабочая программа рассмотрена и одобрена для использования в учебном процессе на заседании кафедры «Кафедра "Физическая культура"», протокол от «20» мая 2025 г. № 12

Зав. кафедрой, канд. пед. наук, доцент

О.И. Кузьмина

СОГЛАСОВАНО

Кафедра «Управление эксплуатационной работой», протокол от «20» мая 2025 г. № 9

Зав. кафедрой, канд. техн. наук, доцент

А.В. Дудакова

1 ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ДИСЦИПЛИНЫ	
1.1 Цели дисциплины	
1	формирование компетентности в сфере физической культуры, ориентированной на способность использовать средства и методы физической культуры и спорта для общей физической подготовки, самоподготовки и сохранения здоровья
2	содействие пропаганде здорового образа жизни
1.2 Задачи дисциплины	
1	укреплять здоровье, совершенствовать физическое развитие
2	формировать интерес к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, используя методики общей физической подготовки
3	сформировать стойкий интерес к избранным видам двигательной активности
4	воспитывать дисциплинированность, доброжелательное отношение к товарищам, честность, отзывчивость, смелость средствами физической культуры
5	содействовать развитию физических способностей
6	формировать навык сохранения правильной осанки
7	достичь гармоничного физического развития
8	овладеть методами контроля при самостоятельных занятиях физическими упражнениями
1.3 Цель воспитания и задачи воспитательной работы в рамках дисциплины	

2 МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОПОП	
Блок/часть ОПОП	Блок 1. Дисциплины / Часть, формируемая участниками образовательных отношений
2.1 Дисциплины и практики, на которых основывается изучение данной дисциплины	
1	Б1.О.06 Физическая культура и спорт
2.2 Дисциплины и практики, для которых изучение данной дисциплины необходимо как предшествующее	
1	Б3.01(Д) Выполнение выпускной квалификационной работы

3 ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ, СООТНЕСЕННЫЕ С ТРЕБОВАНИЯМИ К РЕЗУЛЬТАТАМ ОСВОЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ		
Код и наименование компетенции	Код и наименование индикатора достижения компетенции	Планируемые результаты обучения
УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7.1 Выбирает здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма	Знать: содержание основных компонентов здорового образа жизни и теоретические основы здоровьесбережения; методику контроля физического развития (морфологические показатели), физической подготовленности (физические качества), уровня тренированности (состояние функциональных систем)
		Уметь: организовать свой образ жизни в соответствии с требованиями и нормами здоровьесберегающих технологий; анализировать полученные результаты о состоянии собственного здоровья, вести дневник самоконтроля; творчески применить личный опыт использования физкультурно-оздоровительной деятельности в достижении жизненных и профессиональных целей
	УК-7.2 Планирует свое рабочее и свободное время с учетом достаточной физической активности, оптимально подбирает средства и методы физической культуры для обеспечения должной	Владеть: системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование психофизических способностей (с выполнением установленных нормативов по общей физической и спортивно-технической подготовке); практическими навыками оценки уровня развития физических качеств и показателей собственного здоровья
		Знать: особенности дозирования физических нагрузок с учетом возраста, пола и уровня физического развития занимающегося Уметь: творчески применить личный опыт использования физкультурно-оздоровительной деятельности в достижении жизненных и профессиональных целей; понимать роль и способы воздействия физических нагрузок на организм занимающихся, чтобы грамотно, с физиологической точки

	работоспособности	зрения, управлять собственным процессом укрепления здоровья; построить как тренировочное занятие, так и составить программу тренировок для организации тренировочного процесса по избранному виду двигательной активности
		Владеть: навыками прогнозирования срочной и долговременной адаптации морфологических и функциональных показателей в динамике тренировочного процесса; широким набором методов и средств физической культуры и спорта для собственного физического развития, коррекции здоровья и восстановления работоспособности
	УК-7.3 Владеет рациональными способами профилактики профессиональных заболеваний, психофизического утомления в быту и профессиональной деятельности	Знать: теоретические основы производственной физической культуры, а также механизмы влияния физических упражнений на психоэмоциональное состояние и профилактику травматизма на рабочем месте
		Уметь: обеспечить должный уровень общей и профессионально-прикладной физической подготовленности к будущей профессии, а также снизить негативное влияние профессиональной деятельности на здоровье посредством рационального применения полного комплекса средств, методов и форм физической культуры Владеть: широким набором методов и средств физической культуры и спорта для собственного физического развития, коррекции здоровья и восстановления работоспособности; методикой реализации принципов производственной физической культуры в трудовом коллективе и внутри отдельной организации

4 СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Код	Наименование разделов, тем и видов работ	Очная форма					Заочная форма					*Код индикатора достижения компетенции
		Семестр	Часы				Курс	Часы				
			Лек	Пр	Лаб	СР		Лек	Пр	Лаб	СР	
1.0	Раздел 1. Учебно-методический раздел.											
1.1	Тема 1. Организация учебно-тренировочного занятия. Техника безопасности при занятиях на открытых площадках, гигиенические требования, причины и профилактика травм.	2		2		2	1/зимняя					УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3
1.2	Тема 2. Освоение различных комплексов общеразвивающих упражнений и упражнений направленных на совершенствование основных физических способностей средствами: легкой атлетики, плавания, спортивных игр, лыжных гонок.	2		30		30	1/зимняя				60	УК-7.2
1.3	Тема 3. Тестирование физической подготовленности.	2		2			1/зимняя				2	УК-7.2
	Форма промежуточной аттестации – зачет	2										УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3
2.0	Раздел 2. Общеразвивающие упражнения.											
2.1	Тема 4.	3		32		32	1/зимняя				64	УК-7.2

4 СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Код	Наименование разделов, тем и видов работ	Семестр	Очная форма				Заочная форма				*Код индикатора достижения компетенции	
			Часы				Курс	Часы				
			Лек	Пр	Лаб	СР		Лек	Пр	Лаб		СР
	Совершенствование техники общеразвивающих упражнений и упражнений направленных на совершенствование основных физических способностей средствами: легкой атлетики, плавания, спортивных игр.											
2.2	Тема 5. Тестирование физической подготовленности.	3		2			1/зимняя				2	УК-7.2
	Форма промежуточной аттестации – зачет	3										УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3
3.0	Раздел 3. Специальная физическая и техническая подготовка.											
3.1	Тема 6. Освоение техники специальных упражнений направленных на совершенствование основных физических способностей средствами: легкой атлетики, плавания, спортивных игр, лыжных гонок.	4		32		32	1/зимняя				64	УК-7.2
3.2	Тема 7. Тестирование физической подготовленности.	4		2			1/зимняя				2	УК-7.2
	Форма промежуточной аттестации – зачет	4										УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3
4.0	Раздел 4. Обучение технике прикладных упражнений.											
4.1	Тема 8. Освоение техники прикладных упражнений направленных на совершенствование основных физических способностей средствами: легкой атлетики, плавания, спортивных игр.	5		32		31	1/зимняя				63	УК-7.2
4.2	Тема 9. Тестирование физической подготовленности.	5		2			1/зимняя				2	УК-7.2
	Форма промежуточной аттестации – зачет	5										УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3
5.0	Раздел 5. Профессионально-прикладная физическая подготовка.											
5.1	Тема 10. Совершенствование основных физических способностей средствами профессионально-	6		32		31	1/зимняя				63	УК-7.2

4 СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Код	Наименование разделов, тем и видов работ	Очная форма					Заочная форма					*Код индикатора достижения компетенции
		Семестр	Часы				Курс	Часы				
			Лек	Пр	Лаб	СР		Лек	Пр	Лаб	СР	
	прикладной физической подготовки: легкой атлетики, плавания, спортивных игр, лыжных гонок.											
5.2	Тема 11. Тестирование физической подготовленности.	6		2			1/зимняя				2	УК-7.2
	Форма промежуточной аттестации – зачет	6					1/летняя	4				УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3
	Итого часов (без учёта часов на промежуточную аттестацию)			170		158					324	

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 оформлен в виде приложения № 1 к рабочей программе дисциплины и размещен в электронной информационно-образовательной среде Университета, доступной обучающемуся через его личный кабинет

6 УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

6.1 Учебная литература

6.1.1 Основная литература

	Библиографическое описание	Кол-во экз. в библиотеке/ онлайн
6.1.1.1	Глухенькая, Н. М. Физическая культура и спорт в вузе : учебно-методическое пособие / Н. М. Глухенькая, А. Н. Глухенький, В. Е. Романов. — Екатеринбург : Уральский государственный архитектурно-художественный университет (УрГАХУ), 2022. — 52 с. — URL: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=698740 (дата обращения: 20.03.2025). — Текст : электронный.	Онлайн
6.1.1.2	Витун, В. Г. Силовая подготовка студентов в процессе высшего образования : учебное пособие / В. Г. Витун, М. И. Кабышева. — Оренбург : Оренбургский государственный университет, 2014. — 110 с. — URL: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=330602 (дата обращения: 20.03.2025). — Текст : электронный.	Онлайн

6.1.2 Дополнительная литература

	Библиографическое описание	Кол-во экз. в библиотеке/ онлайн
6.1.2.1	Миронова, Е. А. Методы совершенствования физических качеств студента на занятиях по ОФП : учебно-методическое пособие для студентов всех специальностей иуит / Е. А. Миронова, Е. С. Дубкова. — Москва : РУТ (МИИТ), 2019. — 43 с. — URL: https://e.lanbook.com/book/175599 (дата обращения: 18.03.2025). — Текст : электронный.	Онлайн
6.1.2.2	Бурцев, В. А. Теория и методика избранного вида спорта: легкая атлетика : учебно-методическое пособие для студентов высших учебных заведений / В. А. Бурцев, Е. В. Бурцева, С. Д. Зорин, Д. М. Баширова. — Казань : Поволжский ГУФКСИТ, 2023. — 665 с. — URL: https://e.lanbook.com/book/391853 (дата обращения: 18.03.2025). — Текст : электронный.	Онлайн

6.1.3 Учебно-методические разработки (в т. ч. для самостоятельной работы обучающихся)

	Библиографическое описание	Кол-во экз. в библиотеке/
--	----------------------------	---------------------------

		онлайн
6.1.3.1	Власов Е. А. Методические указания по изучению дисциплины Б1.В.ДВ.01.01 Общая физическая подготовка, Специальность – 23.05.04 Эксплуатация железных дорог, Специализация – Транспортный бизнес и логистика / Е. А. Власов ; ИрГУПС. – Иркутск : ИрГУПС, 2025. – 17 с. - Текст: электронный. - URL: https://www.irgups.ru/eis/for_site/umkd_files/mu_66124_1718_2025_1_signed.pdf	Онлайн
6.2 Ресурсы информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»		
6.2.1	Электронно-библиотечная система «Издательство Лань», https://e.lanbook.com/	
6.2.2	Электронно-библиотечная система «Университетская библиотека онлайн», https://biblioclub.ru/	
6.3 Программное обеспечение и информационные справочные системы		
6.3.1 Базовое программное обеспечение		
6.3.2 Специализированное программное обеспечение		
6.3.2.1	Не предусмотрено	
6.3.3 Информационные справочные системы		
6.3.3.1	Не предусмотрены	
6.4 Правовые и нормативные документы		
6.4.1	Не предусмотрены	

7 ОПИСАНИЕ МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЙ БАЗЫ, НЕОБХОДИМОЙ ДЛЯ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРОЦЕССА ПО ДИСЦИПЛИНЕ		
1	Практические занятия по дисциплине проводятся по адресам: г. Иркутск, ул. Чернышевского, д. 4; г. Иркутск, ул. Чернышевского, д. 12.	
3	Помещения для самостоятельной работы обучающихся оснащены компьютерной техникой, подключенной к информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», и обеспечены доступом в электронную информационно-образовательную среду ИрГУПС. Помещения для самостоятельной работы обучающихся: – читальные залы; – учебные залы вычислительной техники А-401, А-509, А-513, А-516, Д-501, Д-503, Д-505, Д-507; – помещение для хранения и профилактического обслуживания учебного оборудования – каб. 5 (по адресу г. Иркутск, ул. Чернышевского, д. 4)	

8 МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ		
Вид учебной деятельности	Организация учебной деятельности обучающегося	
Практическое занятие	Практическое занятие – вид аудиторных учебных занятий, целенаправленная форма организации учебного процесса, при реализации которой обучающиеся по заданию и под руководством преподавателя выполняют практические задания. Практические задания направлены на углубление научно-теоретических знаний и овладение определенными методами работы, в процессе которых вырабатываются умения и навыки выполнения тех или иных учебных действий в данной сфере науки. Практические занятия развивают научное мышление и речь, позволяют проверить знания обучающихся, выступают как средства оперативной обратной связи; цель практических занятий – углублять, расширять, детализировать знания, полученные на лекции, в обобщенной форме и содействовать выработке навыков профессиональной деятельности. На практических занятиях подробно рассматриваются основные вопросы дисциплины, разбираются основные типы задач. К каждому практическому занятию следует заранее самостоятельно выполнить домашнее задание и выучить лекционный материал к следующей теме. Систематическое выполнение домашних заданий обязательно и является важным фактором, способствующим успешному усвоению дисциплины	
Самостоятельная работа	Обучение по дисциплине «Общая физическая подготовка» предусматривает активную самостоятельную работу обучающегося. В разделе 4 рабочей программы, который называется «Структура и содержание дисциплины», все часы самостоятельной работы расписаны по темам и вопросам, а также указана необходимая учебная литература: обучающийся изучает учебный материал, разбирает примеры и решает разноуровневые задачи в рамках выполнения как общих домашних заданий, так и индивидуальных домашних заданий (ИДЗ) и других видов работ, предусмотренных рабочей программой дисциплины. При выполнении домашних заданий обучающемуся следует обратиться к задачам, решенным на предыдущих практических занятиях, решенным домашним работам, а также к примерам, приводимым лектором. Если этого будет недостаточно для выполнения всей работы можно дополнительно воспользоваться учебными пособиями,	

	приведенными в разделе 6.1 «Учебная литература». Если, несмотря на изученный материал, задание выполнить не удастся, то в обязательном порядке необходимо посетить консультацию преподавателя, ведущего практические занятия, и/или консультацию лектора. Домашние задания, индивидуальные домашние задания и другие работы, предусмотренные рабочей программой дисциплины должны быть выполнены обучающимся в установленные преподавателем сроки в соответствии с требованиями к оформлению текстовой и графической документации, сформулированным в Положении «Требования к оформлению текстовой и графической документации. Нормоконтроль»
Комплекс учебно-методических материалов по всем видам учебной деятельности, предусмотренным рабочей программой дисциплины (модуля), размещен в электронной информационно-образовательной среде ИрГУПС, доступной обучающемуся через его личный кабинет	

Приложение № 1 к рабочей программе

ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

**для проведения текущего контроля успеваемости
и промежуточной аттестации**

1. Общие положения

Фонд оценочных средств (ФОС) является составной частью нормативно-методического обеспечения системы оценки качества освоения обучающимися образовательной программы.

Фонд оценочных средств предназначен для использования обучающимися, преподавателями, администрацией Университета, а также сторонними образовательными организациями для оценивания качества освоения образовательной программы и уровня сформированности компетенций у обучающихся.

Задачами ФОС являются:

- оценка достижений обучающихся в процессе изучения дисциплины;
- обеспечение соответствия результатов обучения задачам будущей профессиональной деятельности через совершенствование традиционных и внедрение инновационных методов обучения в образовательный процесс;
- самоподготовка и самоконтроль обучающихся в процессе обучения.

Фонд оценочных средств сформирован на основе ключевых принципов оценивания: валидность, надежность, объективность, эффективность.

Для оценки уровня сформированности компетенций используется трехуровневая система:

- минимальный уровень освоения, обязательный для всех обучающихся по завершению освоения образовательной программы; дает общее представление о виде деятельности, основных закономерностях функционирования объектов профессиональной деятельности, методов и алгоритмов решения практических задач;
- базовый уровень освоения, превышение минимальных характеристик сформированности компетенций; позволяет решать типовые задачи, принимать профессиональные и управленческие решения по известным алгоритмам, правилам и методикам;
- высокий уровень освоения, максимально возможная выраженность характеристик компетенций; предполагает готовность решать практические задачи повышенной сложности, нетиповые задачи, принимать профессиональные и управленческие решения в условиях неполной определенности, при недостаточном документальном, нормативном и методическом обеспечении.

2. Перечень компетенций, в формировании которых участвует дисциплина.

Программа контрольно-оценочных мероприятий. Показатели оценивания компетенций, критерии оценки

Дисциплина «Общая физическая подготовка» участвует в формировании компетенций:

УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

Программа контрольно-оценочных мероприятий очная форма обучения

№	Наименование контрольно-оценочного мероприятия	Объект контроля	Код индикатора достижения компетенции	Наименование оценочного средства (форма проведения*)
2 семестр				
1.0	Раздел 1. Учебно-методический раздел			
1.1	Текущий контроль	Тема 1. Организация учебно-тренировочного занятия. Инструктаж по основам безопасности на занятиях физической культурой ((ФК) в спортивном зале, бассейне на стадионе, на открытых площадках). Гигиенические требования, причины и профилактика травматизма на занятиях ФК	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Доклад (устно) Собеседование (устно)
1.2	Текущий контроль	Тема 2. Тестирование физической подготовленности	УК-7.2	Контрольные нормативы (испытания)
1.3	Текущий контроль	Тема 3. Освоение различных комплексов общеразвивающих упражнений и упражнений, направленных на совершенствование основных физических способностей средствами легкой атлетики, игровых видов спорта	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Дневник самоконтроля (письменно) Контрольные упражнения (испытания) Творческое задание (письменно)
1.4	Текущий контроль	Тема 4. Тестирование физической подготовленности	УК-7.2	Контрольные нормативы (испытания)
	Промежуточная аттестация	Все разделы	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Зачет (собеседование) Зачет - тестирование (компьютерные технологии)
3 семестр				
2.0	Раздел 2. Общеразвивающие упражнения			
2.1	Текущий контроль	Тема 1. Инструктаж по безопасности на занятиях ФК в спортивном зале, на открытых спортивных площадках, на стадионе. Гигиенические требования, причины и профилактика травматизма на занятиях ФК	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Доклад (устно) Собеседование (устно)
2.2	Текущий контроль	Тема 2. Тестирование физической подготовленности	УК-7.2	Контрольные нормативы (испытания)
2.3	Текущий контроль	Тема 3. Совершенствование техники общеразвивающих упражнений и упражнений, направленных на совершенствование основных физических качеств средствами игровых видов спорта, легкой	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Дневник самоконтроля (письменно) Контрольные упражнения (испытания) Творческое задание (письменно)

		атлетики		
2.4	Текущий контроль	Тема 4. Тестирование физической подготовленности	УК-7.2	Контрольные нормативы (испытания)
	Промежуточная аттестация	Все разделы	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Зачет (собеседование) Зачет - тестирование (компьютерные технологии)
4 семестр				
3.0	Раздел 3. Воспитание физических качеств			
3.1	Текущий контроль	Тема 1. Инструктаж по безопасности на занятиях ФК в спортивном зале, на стадионе, на открытых площадках. Гигиенические требования, причины и профилактика травматизма на занятиях ФК	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Доклад (устно) Собеседование (устно)
3.2	Текущий контроль	Тема 2. Тестирование физической подготовленности	УК-7.2	Контрольные нормативы (испытания)
3.3	Текущий контроль	Тема 3. Освоение техники специальных упражнений направленных на совершенствование основных физических способностей средствами легкой атлетики, лыжных гонок, спортивных игр	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Дневник самоконтроля (письменно) Контрольные упражнения (испытания) Творческое задание (письменно)
3.4	Текущий контроль	Тема 4. Тестирование физической подготовленности	УК-7.2	Контрольные нормативы (испытания)
	Промежуточная аттестация	Все разделы	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Зачет (собеседование) Зачет - тестирование (компьютерные технологии)
5 семестр				
4.0	Раздел 4. Обучение технике прикладных упражнений			
4.1	Текущий контроль	Тема 1. Инструктаж по безопасности на занятиях ФК в спортивном зале, на стадионе, на открытых площадках. Гигиенические требования, причины и профилактика травматизма на занятиях ФК	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Доклад (устно) Собеседование (устно)
4.2	Текущий контроль	Тема 2. Тестирование физической подготовленности	УК-7.2	Контрольные нормативы (испытания)
4.3	Текущий контроль	Тема 3. Освоение техники прикладных упражнений, направленных на совершенствование основных физических способностей средствами легкой атлетики, игровых видов спорта	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Дневник самоконтроля (письменно) Контрольные упражнения (испытания) Творческое задание (письменно)
4.4	Текущий контроль	Тема 4. Тестирование физической подготовленности	УК-7.2	Контрольные нормативы (испытания)
	Промежуточная аттестация	Все разделы	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Зачет (собеседование) Зачет - тестирование (компьютерные технологии)
6 семестр				
5.0	Раздел 5. Профессионально-прикладная физическая подготовка			
5.1	Текущий контроль	Тема 1. Инструктаж по безопасности на занятиях ФК в спортивном зале, на стадионе на открытых площадках. Гигиенические требования, причины и профилактика травматизма на занятиях ФК	УК-7.2	Доклад (устно) Собеседование (устно)
5.2	Текущий	Тема 2. Тестирование	УК-7.2	Контрольные нормативы

	контроль	физической подготовленности		(испытания)
5.3	Текущий контроль	Тема 3. Совершенствование основных физических способностей средствами профессионально-прикладной физической подготовки	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Дневник самоконтроля (письменно) Контрольные упражнения (испытания) Творческое задание (письменно)
5.4	Текущий контроль	Тема 4. Тестирование физической подготовленности	УК-7.2	Контрольные нормативы (испытания)
	Промежуточная аттестация	Все разделы	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Зачет (собеседование) Зачет - тестирование (компьютерные технологии)

Программа контрольно-оценочных мероприятий

заочная форма обучения

№	Наименование контрольно-оценочного мероприятия	Объект контроля	Код индикатора достижения компетенции	Наименование оценочного средства (форма проведения*)
1 курс, сессия зимняя				
1.0	Раздел 1. Учебно-методический раздел			
1.1	Текущий контроль	Тема 3. Освоение различных комплексов общеразвивающих упражнений и упражнений, направленных на совершенствование основных физических способностей средствами легкой атлетики, игровых видов спорта	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Дневник самоконтроля (письменно) Контрольные упражнения (испытания) Творческое задание (письменно)
2.0	Раздел 2. Общеразвивающие упражнения			
2.1	Текущий контроль	Тема 3. Совершенствование техники общеразвивающих упражнений и упражнений, направленных на совершенствование основных физических качеств средствами игровых видов спорта, легкой атлетики	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Дневник самоконтроля (письменно) Контрольные упражнения (испытания) Творческое задание (письменно)
3.0	Раздел 3. Воспитание физических качеств			
3.1	Текущий контроль	Тема 3. Освоение техники специальных упражнений направленных на совершенствование основных физических способностей средствами легкой атлетики, лыжных гонок, спортивных игр	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Дневник самоконтроля (письменно) Контрольные упражнения (испытания) Творческое задание (письменно)
4.0	Раздел 4. Обучение технике прикладных упражнений			
4.1	Текущий контроль	Тема 3. Освоение техники прикладных упражнений, направленных на совершенствование основных физических способностей средствами легкой атлетики, игровых видов спорта	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Дневник самоконтроля (письменно) Контрольные упражнения (испытания) Творческое задание (письменно)
5.0	Раздел 5. Профессионально-прикладная физическая подготовка			
5.1	Текущий контроль	Тема 3. Совершенствование основных физических способностей средствами профессионально-прикладной физической подготовки	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Дневник самоконтроля (письменно) Контрольные упражнения (испытания) Творческое задание (письменно)
1 курс, сессия летняя				
	Промежуточная аттестация	Все разделы	УК-7.1 УК-7.2	Зачет (собеседование) Зачет - тестирование

			УК-7.3	(компьютерные технологии)
--	--	--	--------	---------------------------

*Форма проведения контрольно-оценочного мероприятия: устно, письменно, компьютерные технологии.

Описание показателей и критериев оценивания компетенций.

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 четырехбалльная шкала: «отлично», «хорошо», «удовлетворительно», «неудовлетворительно» и двухбалльная шкала: «зачтено», «не зачтено».

Перечень оценочных средств, используемых для оценивания компетенций, а также краткая характеристика этих средств приведены в таблице.

Текущий контроль

№	Наименование оценочного средства	Краткая характеристика оценочного средства	Представление оценочного средства в ФОС
1	Собеседование	Средство контроля на практическом занятии, организованное как специальная беседа преподавателя с обучающимся на темы, связанные с изучаемой дисциплиной, и рассчитанное на выяснение объема знаний обучающегося по определенному разделу, теме, проблеме и т.п. Может быть использовано для оценки знаний обучающихся	Вопросы для собеседования по темам/разделам дисциплины
2	Доклад	Продукт самостоятельной работы обучающегося, представляющий собой публичное выступление по представлению полученных результатов решения определенной учебно-практической, учебно-исследовательской или научной темы. Может быть использовано для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности обучающихся	Темы докладов
3	Творческое задание	Частично регламентированное задание, имеющее нестандартное решение и позволяющее диагностировать умения, интегрировать знания различных областей, аргументировать собственную точку зрения. Может выполняться в индивидуальном порядке или группой обучающихся. Может быть использовано для оценки знаний, навыков и (или) опыта деятельности обучающихся	Темы творческих заданий
4	Контрольные нормативы (испытания)	Средство, позволяющее количественно оценить умения и навыки обучающихся в совершенствовании основных физических качеств	Контрольные нормативы (задания для оценки физической подготовленности)
5	Контрольные упражнения (испытания)	Средство, позволяющее качественно оценить умения и навыки, используемые в процессе специальной двигательной активности	Контрольные упражнения (испытания для

			оценки специальной физической подготовленности)
6	Дневник самоконтроля	Дидактический комплекс, предназначенный для самостоятельной работы обучающегося и позволяющий оценивать его уровень физического развития и физической подготовленности	Дневник самоконтроля (задания для выполнения дневника самоконтроля)

Промежуточная аттестация

№	Наименование оценочного средства	Краткая характеристика оценочного средства	Представление оценочного средства в ФОС
1	Зачет	Средство, позволяющее оценить знания, умения, навыков и (или) опыта деятельности обучающегося по дисциплине. Может быть использовано для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности обучающихся	Перечень теоретических вопросов и практических заданий к зачету
2	Тест – промежуточная аттестация в форме зачета	Система автоматизированного контроля освоения компетенций (части компетенций) обучающимся по дисциплине (модулю) с использованием информационно-коммуникационных технологий. Может быть использовано для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности обучающихся	Фонд тестовых заданий

Критерии и шкалы оценивания компетенций в результате изучения дисциплины при проведении промежуточной аттестации в форме зачета. Шкала оценивания уровня освоения компетенций

Шкала оценивания	Критерии оценивания	Уровень освоения компетенции
«зачтено»	Обучающийся правильно ответил на теоретические вопросы. Показал отличные знания в рамках учебного материала. Правильно выполнил практические задания. Показал отличные умения и владения навыками применения полученных знаний и умений при решении задач в рамках учебного материала. Ответил на все дополнительные вопросы	Высокий
	Обучающийся с небольшими неточностями ответил на теоретические вопросы. Показал хорошие знания в рамках учебного материала. С небольшими неточностями выполнил практические задания. Показал хорошие умения и владения навыками применения полученных знаний и умений при решении задач в рамках учебного материала. Ответил на большинство дополнительных вопросов	Базовый
	Обучающийся с существенными неточностями ответил на теоретические вопросы. Показал удовлетворительные знания в рамках учебного материала. 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	Компетенция не сформирована

	материала. При ответах на дополнительные вопросы было допущено множество неправильных ответов	
--	---	--

Тест – промежуточная аттестация в форме зачета

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

Критерии и шкалы оценивания результатов обучения при проведении текущего контроля успеваемости

Собеседование

Шкалы оценивания		Критерии оценивания
«отлично»	«зачтено»	Глубокое и прочное усвоение программного материала. Полные, последовательные, грамотные и логически излагаемые ответы при видоизменении задания. Обучающийся свободно справляется с поставленными задачами, может обосновать принятые решения, демонстрирует владение разносторонними навыками и приемами выполнения практических работ
«хорошо»		Знание программного материала, грамотное изложение, без существенных неточностей в ответе на вопрос, правильное применение теоретических знаний, владение необходимыми навыками при выполнении практических задач
«удовлетворительно»		Обучающийся демонстрирует усвоение основного материала, при ответе допускаются неточности, при ответе недостаточно правильные формулировки, нарушение последовательности в изложении программного материала, затруднения в выполнении практических заданий Слабое знание программного материала, при ответе возникают ошибки, затруднения при выполнении практических работ
«неудовлетворительно»	«не зачтено»	Не было попытки выполнить задание

Доклад

Шкалы оценивания		Критерии оценивания
«отлично»	«зачтено»	Доклад создан с использованием компьютерных технологий (презентация PowerPoint, Flash–презентация, видео–презентация и др.) Использованы дополнительные источники информации. Содержание заданной темы раскрыто в полном объеме. Отражена структура доклада (вступление, основная часть, заключение, присутствуют выводы и примеры). Оформление работы. Оригинальность выполнения (работа сделана самостоятельно, представлена впервые)
«хорошо»		Доклад создан с использованием компьютерных технологий (презентация PowerPoint, Flash–презентация, видео–презентация и др.) Содержание доклада включает в себя информацию из основных источников (методическое пособие), дополнительные источники информации не использовались. Содержание заданной темы раскрыто не в полном объеме. Структура доклада сохранена (вступление, основная часть, заключение, присутствуют выводы и примеры)
«удовлетворительно»		Доклад сделан устно, без использования компьютерных технологий. Содержание доклада ограничено информацией только из методического пособия. Содержание заданной темы раскрыто не в полном объеме. Отсутствуют выводы и примеры. Оригинальность выполнения низкая
«неудовлетворительно»	«не зачтено»	Доклад сделан устно, без использования компьютерных технологий и других наглядных материалов. Содержание ограничено информацией только из методического пособия. Заданная тема доклада не раскрыта, основная мысль доклада не передана

Творческое задание

Шкалы оценивания		Критерии оценивания
«отлично»	«зачтено»	Представленная работа демонстрирует точное понимание задания и полное ему соответствие. В работе приводятся конкретные факты и примеры. Материал изложен логично. Работа и форма её представления является авторской, выполнена самостоятельно и содержит большое число оригинальных, изобретательных примеров. Эффективное использование изображений, видео, аудио и других мультимедийных возможностей, чтобы представить свою тему и вызвать интерес. Презентация имеет все необходимые разделы, данные об авторе, ссылки на источники, оформлена в одном стиле. Текст не избыточен на слайде, не имеет орфографических и речевых ошибок
«хорошо»		Представленная работа демонстрирует понимание задания. В работу включаются как материалы, имеющие как непосредственное отношение к теме, так и материалы, не имеющие отношения к ней. Содержание работы соответствует заданию, но не все аспекты задания раскрыты. В работе есть элементы творчества. Используются однотипные мультимедийные возможности, или некоторые из них отвлекают внимание от темы презентации. Основные требования к презентации соблюдены, но отсутствует выполнение требований либо к оформлению, либо к содержанию. Текст на слайде не избыточен, но плохо читается, несколько неудачных речевых выражений
«удовлетворительно»		В работу включена собранная обучающимся информация, но она не анализируется и не оценивается. Нарушение логики в изложении материала. Обычная, стандартная работа, элементы творчества отсутствуют. Не используются изображения, видео, аудио и другие мультимедийные возможности, или их использование отвлекает внимание. Не соблюдены требования к оформлению презентации. Слишком много текста, или две и более орфографических ошибок, или речевые и орфографические ошибки
«неудовлетворительно»	«не зачтено»	Включены материалы, не имеющие непосредственного отношения к теме работы, содержание работы не относится в рассматриваемой проблеме. Отсутствует логики в изложении материала. Не используются изображения, видео, аудио и другие мультимедийные возможности, или их использование отвлекает внимание. Не соблюдены требования к оформлению презентации

В таблицах ниже приведено ранжирование контрольных нормативов для юношей и девушек.

Контрольные нормативы (испытания)

Шкала оценивания	Критерии оценивания
«зачтено»	Обучающийся выполнил контрольные нормативы с оценкой не ниже минимального уровня, т.е. набрал от 2 баллов и более
«не зачтено»	Обучающийся выполнил контрольные нормативы с оценкой ниже минимального уровня, т.е. набрал менее 2 баллов

Контрольные нормативы для юношей

Вид контрольного упражнения	Курс	Оценка, баллы				
		5	4	3	2	1
Тест 1. Подтягивание на перекладине, раз	1	12	9	7	5	2
	2	13	10	8	6	3
	3	14	11	9	7	4
Тест 2. Отжимание от пола, кол-во раз	1	48	40	32	24	16
	2	55	47	39	31	23
	3	57	49	41	33	25
Тест 3. Подъём туловища за 1 мин, кол-во раз	1	46	39	33	29	25
	2	48	41	35	31	27

	3	50	43	37	33	29
Тест 4. «Прыжок в длину с места», см	1	235	230	225	220	215
	2	240	235	230	225	220
	3	245	240	235	230	225
Тест 5. «Наклон вперёд», см	1	11	5	4	3	1
	2	12	6	5	4	2
	3	13	7	6	5	3
Тест 6. «Бег 1000 м», мин., сек	1	3.25	3.40	3.55	4.10	4.25
	2	3.20	3.35	3.50	4.05	4.20
	3	3.15	3.30	3.45	4.00	4.15
Тест 7. «Бег 100 м», сек	1	13.8	14.0	14.2	14.4	14.6
	2	13.6	13.8	14.0	14.2	14.4
	3	13.4	13.6	13.8	14.0	14.2

Контрольные нормативы для девушек

Вид контрольного упражнения	Курс	Оценка, баллы				
		5	4	3	2	1
Тест 1. Отжимание от пола, кол-во раз	1	10	8	6	4	2
	2	12	10	8	6	4
	3	14	12	10	8	6
Тест 2. Подъём туловища за 1 мин, кол-во раз	1	32	30	28	26	24
	2	34	32	30	28	26
	3	36	34	32	30	28
Тест 3. Прыжок в длину с места, см	1	175	170	165	160	155
	2	180	175	170	165	160
	3	185	180	175	170	165
Тест 4. Наклон вперёд, см	1	14	9	6	5	3
	2	15	10	7	6	4
	3	16	11	8	7	5
Тест 5. Бег 1000 м, мин., сек	1	4.41	4.57	5.13	5.34	6.05
	2	4.31	4.47	5.04	5.24	5.55
	3	4.21	4.37	4.57	5.14	5.45
Тест 6. Бег 100 м, сек	1	16.6	17.0	17.4	17.8	18.2
	2	16.4	16.8	17.2	17.6	18.0
	3	16.2	16.6	17.0	17.4	17.8

Контрольные упражнения (испытания)

Шкала оценивания	Критерии оценивания
«зачтено»	В учебно-воспитательном процессе по дисциплине у обучающегося сформирована правильная техника выполнения 70% контрольных упражнений
«не зачтено»	В учебно-воспитательном процессе по дисциплине у обучающегося не сформирована правильная техника выполнения 70% контрольных упражнений

Дневник самоконтроля

Шкала оценивания	Критерии оценивания
«зачтено»	Обучающийся регулярно и правильно заполняет дневник самоконтроля. На основании данных дневника самоконтроля умеет проанализировать своё физическое состояние и способен сделать выводы по изменению режима учёбы, активного и пассивного отдыха, способствующему улучшению собственного физического состояния
«не зачтено»	Обучающийся не регулярно или недобросовестно заполняет дневник самоконтроля. Не умеет проанализировать своё физическое состояние и не способен сделать выводы по изменению режима учёбы, активного и пассивного отдыха, способствующие улучшению собственного физического состояния

3. Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности

3.1 Типовые контрольные задания для проведения собеседования

Контрольные варианты заданий выложены в электронной информационно-образовательной среде ИрГУПС, доступной обучающемуся через его личный кабинет.

Ниже приведен образец типовых вариантов заданий для проведения собеседований.

Образец типового варианта вопросов для проведения собеседования

«Тема 1. Организация учебно-тренировочного занятия. Инструктаж по основам безопасности на занятиях физической культурой ((ФК) в спортивном зале, бассейне на стадионе, на открытых площадках). Гигиенические требования, причины и профилактика травматизма на занятиях ФК»

Образец типового варианта вопросов для проведения собеседования

«Тема 1. Инструктаж по безопасности на занятиях ФК в спортивном зале, на открытых спортивных площадках, на стадионе. Гигиенические требования, причины и профилактика травматизма на занятиях ФК»

Образец типового варианта вопросов для проведения собеседования

«Тема 1. Инструктаж по безопасности на занятиях ФК в спортивном зале, на стадионе, на открытых площадках. Гигиенические требования, причины и профилактика травматизма на занятиях ФК»

Образец типового варианта вопросов для проведения собеседования

«Тема 1. Инструктаж по безопасности на занятиях ФК в спортивном зале, на стадионе на открытых площадках. Гигиенические требования, причины и профилактика травматизма на занятиях ФК»

3.2 Типовые контрольные темы для написания докладов

Контрольные варианты заданий выложены в электронной информационно-образовательной среде ИрГУПС, доступной обучающемуся через его личный кабинет.

Ниже приведен образец типовых вариантов тем для написания докладов.

Образец тем докладов

«Тема 1. Организация учебно-тренировочного занятия. Инструктаж по основам безопасности на занятиях физической культурой ((ФК) в спортивном зале, бассейне на стадионе, на открытых площадках). Гигиенические требования, причины и профилактика травматизма на занятиях ФК»

Образец тем докладов

«Тема 1. Инструктаж по безопасности на занятиях ФК в спортивном зале, на открытых спортивных площадках, на стадионе. Гигиенические требования, причины и профилактика травматизма на занятиях ФК»

Образец тем докладов

«Тема 1. Инструктаж по безопасности на занятиях ФК в спортивном зале, на стадионе, на открытых площадках. Гигиенические требования, причины и профилактика травматизма на занятиях ФК»

Образец тем докладов

«Тема 1. Инструктаж по безопасности на занятиях ФК в спортивном зале, на стадионе на открытых площадках. Гигиенические требования, причины и профилактика травматизма на занятиях ФК»

3.3 Типовые контрольные задания для выполнения творческих заданий

Контрольные варианты заданий выложены в электронной информационно-образовательной среде ИрГУПС, доступной обучающемуся через его личный кабинет.

Ниже приведен образец типовых вариантов заданий для выполнения творческих заданий.

Образец творческого задания

«Тема 3. Освоение различных комплексов общеразвивающих упражнений и упражнений, направленных на совершенствование основных физических способностей средствами легкой атлетики, игровых видов спорта»

Образец творческого задания

«Тема 3. Совершенствование техники общеразвивающих упражнений и упражнений, направленных на совершенствование основных физических качеств средствами игровых видов спорта, легкой атлетики»

Образец творческого задания

«Тема 3. Освоение техники специальных упражнений направленных на совершенствование основных физических способностей средствами легкой атлетики, лыжных гонок, спортивных игр»

Образец творческого задания

«Тема 3. Освоение техники прикладных упражнений, направленных на совершенствование основных физических способностей средствами легкой атлетики, игровых видов спорта»

Образец творческого задания

«Тема 3. Совершенствование основных физических способностей средствами профессионально-прикладной физической подготовки»

3.4 Типовые контрольные задания для проведения тестирования

Фонд тестовых заданий по дисциплине содержит тестовые задания, распределенные по разделам и темам, с указанием их количества и типа.

Структура фонда тестовых заданий по дисциплине

Индикатор достижения компетенции	Тема в соответствии с РПД	Характеристика ТЗ	Количество тестовых заданий, типы ТЗ
УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Тема 1. Организация учебно-тренировочного занятия. Инструктаж по основам безопасности на занятиях физической культурой ((ФК) в спортивном зале, бассейне на стадионе, на открытых площадках). Гигиенические требования, причины и профилактика травматизма на занятиях ФК	Знание	1-ОТЗ 1-ЗТЗ
		Умение	1-ОТЗ 1-ЗТЗ
		Навык и (или) опыт деятельности	1-ОТЗ 1-ЗТЗ
УК-7.2	Тема 2. Тестирование физической подготовленности	Знание	1-ОТЗ 1-ЗТЗ
		Умение	1-ОТЗ 1-ЗТЗ
		Навык и (или) опыт деятельности	1-ОТЗ 1-ЗТЗ
УК-7.1	Тема 3. Освоение различных комплексов общеразвивающих	Знание	1-ОТЗ

УК-7.2 УК-7.3	упражнений и упражнений, направленных на совершенствование основных физических способностей средствами легкой атлетики, игровых видов спорта		1-3ТЗ
		Умение	1-ОТЗ 1-3ТЗ
		Навык и (или) опыт деятельности	1-ОТЗ 1-3ТЗ
УК-7.2	Тема 4. Тестирование физической подготовленности	Знание	1-ОТЗ 1-3ТЗ
		Умение	1-ОТЗ 1-3ТЗ
		Навык и (или) опыт деятельности	1-ОТЗ 1-3ТЗ
УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Тема 1. Инструктаж по безопасности на занятиях ФК в спортивном зале, на открытых спортивных площадках, на стадионе. Гигиенические требования, причины и профилактика травматизма на занятиях ФК	Знание	1-ОТЗ 1-3ТЗ
		Умение	1-ОТЗ 1-3ТЗ
		Навык и (или) опыт деятельности	1-ОТЗ 1-3ТЗ
УК-7.2	Тема 2. Тестирование физической подготовленности	Знание	1-ОТЗ 1-3ТЗ
		Умение	1-ОТЗ 1-3ТЗ
		Навык и (или) опыт деятельности	1-ОТЗ 1-3ТЗ
УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Тема 3. Совершенствование техники общеразвивающих упражнений и упражнений, направленных на совершенствование основных физических качеств средствами игровых видов спорта, легкой атлетики	Знание	1-ОТЗ 1-3ТЗ
		Умение	1-ОТЗ 1-3ТЗ
		Навык и (или) опыт деятельности	1-ОТЗ 1-3ТЗ
УК-7.2	Тема 4. Тестирование физической подготовленности	Знание	1-ОТЗ 1-3ТЗ
		Умение	1-ОТЗ 1-3ТЗ
		Навык и (или) опыт деятельности	1-ОТЗ 1-3ТЗ
УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Тема 1. Инструктаж по безопасности на занятиях ФК в спортивном зале, на стадионе, на открытых площадках. Гигиенические требования, причины и профилактика травматизма на занятиях ФК	Знание	1-ОТЗ 1-3ТЗ
		Умение	1-ОТЗ 1-3ТЗ
		Навык и (или) опыт деятельности	1-ОТЗ 1-3ТЗ
УК-7.2	Тема 2. Тестирование физической подготовленности	Знание	1-ОТЗ 1-3ТЗ
		Умение	1-ОТЗ 1-3ТЗ
		Навык и (или) опыт	1-ОТЗ 1-3ТЗ

		деятельности	
УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Тема 3. Освоение техники специальных упражнений направленных на совершенствование основных физических способностей средствами легкой атлетики, лыжных гонок, спортивных игр	Знание	1-ОТЗ 1-3ТЗ
		Умение	1-ОТЗ 1-3ТЗ
		Навык и (или) опыт деятельности	1-ОТЗ 1-3ТЗ
УК-7.2	Тема 4. Тестирование физической подготовленности	Знание	1-ОТЗ 1-3ТЗ
		Умение	1-ОТЗ 1-3ТЗ
		Навык и (или) опыт деятельности	1-ОТЗ 1-3ТЗ
УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Тема 1. Инструктаж по безопасности на занятиях ФК в спортивном зале, на стадионе, на открытых площадках. Гигиенические требования, причины и профилактика травматизма на занятиях ФК	Знание	1-ОТЗ 1-3ТЗ
		Умение	1-ОТЗ 1-3ТЗ
		Навык и (или) опыт деятельности	1-ОТЗ 1-3ТЗ
УК-7.2	Тема 2. Тестирование физической подготовленности	Знание	1-ОТЗ 1-3ТЗ
		Умение	1-ОТЗ 1-3ТЗ
		Навык и (или) опыт деятельности	1-ОТЗ 1-3ТЗ
УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Тема 3. Освоение техники прикладных упражнений, направленных на совершенствование основных физических способностей средствами легкой атлетики, игровых видов спорта	Знание	1-ОТЗ 1-3ТЗ
		Умение	1-ОТЗ 1-3ТЗ
		Навык и (или) опыт деятельности	1-ОТЗ 1-3ТЗ
УК-7.2	Тема 4. Тестирование физической подготовленности	Знание	1-ОТЗ 1-3ТЗ
		Умение	1-ОТЗ 1-3ТЗ
		Навык и (или) опыт деятельности	1-ОТЗ 1-3ТЗ
УК-7.2	Тема 1. Инструктаж по безопасности на занятиях ФК в спортивном зале, на стадионе на открытых площадках. Гигиенические требования, причины и профилактика травматизма на занятиях ФК	Знание	1-ОТЗ 1-3ТЗ
		Умение	1-ОТЗ 1-3ТЗ
		Навык и (или) опыт деятельности	1-ОТЗ 1-3ТЗ
УК-7.2	Тема 2. Тестирование физической подготовленности	Знание	1-ОТЗ 1-3ТЗ
		Умение	1-ОТЗ 1-3ТЗ

		Навык и (или) опыт деятельности	1-ОТЗ 1-ЗТЗ
УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Тема 3. Совершенствование основных физических способностей средствами профессионально-прикладной физической подготовки	Знание	1-ОТЗ 1-ЗТЗ
		Умение	1-ОТЗ 1-ЗТЗ
		Навык и (или) опыт деятельности	1-ОТЗ 1-ЗТЗ
УК-7.2	Тема 4. Тестирование физической подготовленности	Знание	1-ОТЗ 1-ЗТЗ
		Умение	1-ОТЗ 1-ЗТЗ
		Навык и (или) опыт деятельности	1-ОТЗ 1-ЗТЗ
		Итого	60-ОТЗ 60-ЗТЗ

Полный комплект ФТЗ хранится в электронной информационно-образовательной среде ИрГУПС и обучающийся имеет возможность ознакомиться с демонстрационным вариантом ФТЗ.

Ниже приведен образец типового варианта итогового теста, предусмотренного рабочей программой дисциплины.

3.5 Перечень контрольных нормативов (испытаний)

Перечень контрольных нормативов (испытаний) выложен в электронной информационно-образовательной среде ИрГУПС, доступной обучающемуся через его личный кабинет.

Ниже приведен образец типовых Перечень контрольных нормативов (испытаний) для оценки общей физической подготовленности, предусмотренных рабочей программой.

«Тема 2. Тестирование физической подготовленности»

«Тема 4. Тестирование физической подготовленности»

«Тема 2. Тестирование физической подготовленности»

«Тема 4. Тестирование физической подготовленности»

«Тема 2. Тестирование физической подготовленности»

«Тема 4. Тестирование физической подготовленности»

3.6 Перечень контрольных упражнений (испытаний)

Перечень контрольных упражнений (испытаний) выложен в электронной информационно-образовательной среде ИрГУПС, доступной обучающемуся через его личный кабинет.

Ниже приведен образец типовых Перечень контрольных упражнений (испытаний) для оценки общей физической подготовленности, предусмотренных рабочей программой.

«Тема 3. Освоение различных комплексов общеразвивающих упражнений и упражнений, направленных на совершенствование основных физических способностей средствами легкой атлетики, игровых видов спорта»

«Тема 3. Совершенствование техники общеразвивающих упражнений и упражнений, направленных на совершенствование основных физических качеств средствами игровых видов спорта, легкой атлетики»

«Тема 3. Освоение техники специальных упражнений направленных на совершенствование основных физических способностей средствами легкой атлетики, лыжных гонок, спортивных игр»

«Тема 3. Освоение техники прикладных упражнений, направленных на совершенствование основных физических способностей средствами легкой атлетики, игровых видов спорта»

«Тема 3. Совершенствование основных физических способностей средствами профессионально-прикладной физической подготовки»

3.7 Дневник самоконтроля

Ниже приведен образец дневника самоконтроля, предусмотренного рабочей программой.

Образец заполнения дневника самоконтроля

3.8 Перечень теоретических вопросов к зачету (для оценки знаний)

3.9 Перечень типовых простых практических заданий к зачету (для оценки умений)

3.10 Перечень типовых практических заданий к зачету (для оценки навыков и (или) опыта деятельности)

4. Методические материалы, определяющие процедуру оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности

В таблице приведены описания процедур проведения контрольно-оценочных мероприятий и процедур оценивания результатов обучения с помощью оценочных средств в соответствии с рабочей программой дисциплины.

Наименование оценочного средства	Описания процедуры проведения контрольно-оценочного мероприятия и процедуры оценивания результатов обучения
Собеседование	Собеседование, предусмотренное рабочей программой дисциплины, проводится на практическом занятии. Преподаватель на практическом занятии, предшествующем занятию проведения контроля, доводит до обучающихся тему, вопросы для подготовки к собеседованию. Результаты собеседования преподаватель доводит до обучающихся сразу после завершения собеседования
Доклад	Защита докладов, предусмотренных рабочей программой дисциплины, проводится во время практических занятий. Преподаватель на практическом занятии, предшествующем занятию проведения контроля, доводит до обучающихся: тему докладов и требования, предъявляемые к их выполнению и защите
Творческое задание	Творческие задания выдаются на практических занятиях, предшествующих изучению предлагаемой темы. Задания выложены в электронной информационно-образовательной среде ИрГУПС, доступной обучающемуся через его личный кабинет. Индивидуальные задания должны быть выполнены в установленный преподавателем срок и в соответствии с требованиями к оформлению (текстовой и графической частей), сформулированными в Положении «Требования к оформлению текстовой и графической документации. Нормоконтроль» (в последней редакции). Выполненные задания в назначенный срок сдаются на проверку
Контрольные нормативы (испытания)	Испытания проводятся во время практических занятий. Преподаватель объясняет технику выполнения, результат сравнивается с нормативами
Контрольные упражнения (испытания)	Испытания проводятся во время практических занятий. Преподаватель объясняет технику выполнения, результат сравнивается с нормативами
Дневник самоконтроля	Выдается в начале семестра, в конце семестра проверяется заполнение дневника

Для организации и проведения промежуточной аттестации составляются 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.

Перечень теоретических вопросов и типовые практические задания разного уровня сложности для проведения промежуточной аттестации обучающиеся получают в начале семестра через электронную информационно-образовательную среду ИрГУПС (личный кабинет обучающегося).

Описание процедур проведения промежуточной аттестации в форме зачета и оценивания результатов обучения

При проведении промежуточной аттестации в форме зачета преподаватель может воспользоваться результатами текущего контроля успеваемости в течение семестра. С целью использования результатов текущего контроля успеваемости, преподаватель подсчитывает среднюю оценку уровня сформированности компетенций обучающегося (сумма оценок, полученных обучающимся, делится на число оценок).

Шкала и критерии оценивания уровня сформированности компетенций в результате изучения дисциплины при проведении промежуточной аттестации в форме зачета по результатам текущего контроля (без дополнительного аттестационного испытания)

Средняя оценка уровня сформированности компетенций	Шкала оценивания
--	------------------

по результатам текущего контроля	
Оценка не менее 3,0 и нет ни одной неудовлетворительной оценки по текущему контролю	«зачтено»
Оценка менее 3,0 или получена хотя бы одна неудовлетворительная оценка по текущему контролю	«не зачтено»

Если оценка уровня сформированности компетенций обучающегося не соответствует критериям получения зачета без дополнительного аттестационного испытания, то промежуточная аттестация проводится в форме собеседования по перечню теоретических вопросов и типовых практических задач или в форме компьютерного тестирования.

Промежуточная аттестация в форме зачета с проведением аттестационного испытания проходит на последнем занятии по дисциплине.

При проведении промежуточной аттестации в форме компьютерного тестирования вариант тестового задания формируется из фонда тестовых заданий по дисциплине случайным образом, но с условием: 50 % заданий должны быть заданиями открытого типа и 50 % заданий – закрытого типа.