

ФЕДЕРАЛЬНОЕ АГЕНТСТВО ЖЕЛЕЗНОДОРОЖНОГО ТРАНСПОРТА

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

УТВЕРЖДЕНА
приказом ректора
от «29» мая 2026 г. № 49

Б1.В.ДВ.01.02 Спортивные игры

рабочая программа дисциплины

Специальность/направление подготовки – 08.03.01 Строительство

Специализация/профиль – Эксплуатация и управление в жилищно-коммунальном комплексе

Квалификация выпускника – Бакалавр

Форма и срок обучения – очная форма 4 года

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

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

ИРКУТСК

Электронный документ выгружен из ЕИС ФГБОУ ВО ИРГУПС и соответствует оригиналу

Подписант ФГБОУ ВО ИРГУПС Трофимов Ю.А.

0x00F585A1671E22C14CEA47AE86A14054D5 с 27 февраля 2026 г. по 23 мая 2027 г. Подпись
соответствует файлу документа



Рабочая программа дисциплины разработана в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом высшего образования – бакалавриат по направлению подготовки 08.03.01 Строительство, утвержденным Приказом Министерства науки и высшего образования Российской Федерации от 31.05.2017 № 481.

Программу составил(и):
к.т.н., доцент, доцент, А.Н. Панасенко

Рабочая программа рассмотрена и одобрена для использования в учебном процессе на заседании кафедры «Кафедра "Физическая культура"», протокол от «20» мая 2026 г. № 9

Зав. кафедрой, к.п.н., доцент

О.И. Кузьмина

СОГЛАСОВАНО

Кафедра «Экономика и управление на железнодорожном транспорте», протокол от «20» мая 2026 г. № 14

Зав. кафедрой, к. э. н., доцент

М.В. Вихорева

1 ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ДИСЦИПЛИНЫ	
1.1 Цель дисциплины	
1	формирование компетентности в сфере физической культуры, ориентированной на развитие способности использовать средства и методы спортивных игр для сохранения и укрепления здоровья, физической, профессионально-прикладной и самоподготовки
1.2 Задачи дисциплины	
1	укреплять здоровье, совершенствовать физическое развитие
2	формировать интерес к самостоятельным занятиям физическими упражнениями
3	сформировать интерес к спортивным играм
4	выявить предрасположенности к спортивным играм
5	воспитывать морально-нравственные качества посредством спортивных игр
6	содействовать развитию координационных способностей в ходе двигательной деятельности
7	формировать навык сохранения правильной осанки
8	достичь гармоничного физического развития
9	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.10 Физическая культура и спорт
2.2 Дисциплины и практики, для которых изучение данной дисциплины необходимо как предшествующее	
1	Б1.В.ДВ.01.01 Общая физическая подготовка
2	Б3.01(Д) Подготовка к процедуре защиты выпускной квалификационной работы
3	Б3.02(Д) Защита 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	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 учётом 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

	обеспечения должной работоспособности	физиологической точки 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	Семестр	Очная форма				*Код индикатора достижения компетенции
			Часы				
			Лек	Пр	Лаб	СР	
1.0	Раздел 1. Учебно-методический раздел.						
1.1	Тема 1. Техника безопасности во время учебных занятий в спортивном зале. Методы тренировки основных физических качеств	2		2		2	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3
1.2	Тема 2. Оценка физической подготовленности. Составление и реализация программы развития основных физических качеств	2		32		30	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 3. Техника безопасности во время учебных занятий на спортивной площадке. Правила игры в выбранном игровом виде спорта	3		2		2	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3
2.2	Тема 4. Упражнения, направленные на развитие основных и специальных физических качеств, важных для выбранного вида спорта. Оценка физической подготовленности	3		32		30	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 5. Техника безопасности во время учебных занятий. Упражнения, направленные на развитие основных и специальных физических качеств для выбранного вида спорта. Оценка физической подготовленности	4		10		10	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3

4 СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ							
Код	Наименование разделов, тем и видов работ	Семестр	Очная форма				*Код индикатора достижения компетенции
			Часы				
			Лек	Пр	Лаб	СР	
3.2	Тема 6. Обучение и отработка элементов игровых действий в выбранном виде спорта. Оценка техники исполнения игровых действий	4		24		22	УК-7.2
	Форма промежуточной аттестации – зачет	4					УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3
4.0	Раздел 4. Обучение технике спортивных игр.						
4.1	Тема 7. Техника безопасности во время учебных занятий. Упражнения, направленные на развитие основных и специальных физических качеств для выбранного вида спорта. Оценка физической подготовленности	5		14		16	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3
4.2	Тема 8. Совершенствование элементов игровых действий в выбранном виде спорта. Оценка техники исполнения игровых действий	5		20		16	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 9. Техника безопасности во время учебных занятий. Составление комплекса упражнений для самостоятельного совершенствования основных и специальных физических качеств, важных для выбранного вида спорта. Контроль результатов использования выполняемого комплекса упражнений	6		10		10	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3
5.2	Тема 10. Профессионально-прикладная физическая подготовка средствами спортивных игр Совершенствование техники и тактики в выбранном виде спорта	6		24		20	УК-7.2
	Форма промежуточной аттестации – зачет	6					УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3
	Итого часов (без учёта часов на промежуточную аттестацию)			170		158	

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	Холодов, Ж. К. Теория и методика физической культуры и спорта : учебник - 12-е изд., испр. / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. М. : Академия, 2014. - 480с.	64
6.1.1.2	Физическая культура: учебное пособие / . Кемерово : КемГУ, 2019. - 91с. - Текст: электронный. - URL: https://e.lanbook.com/book/134308 (дата обращения: 19.04.2026)	Онлайн
6.1.2 Дополнительная литература		
	Библиографическое описание	Кол-во экз. в библиотеке/онлайн

6.1.2.1	Мишенькина, В. Ф. Волейбол. Баскетбол. Гандбол. Организация и проведение соревнований по спортивным играм : учебное пособие / В. Ф. Мишенькина, Ю. Н. Эртман, Е. Ю. Ковыршина. Омск : СибГУФК, 2014. - 136с. - Текст: электронный. - URL: https://e.lanbook.com/book/107586 (дата обращения: 19.04.2026)	Онлайн
6.1.2.2	Методическая разработка (презентация) по дисциплине: «Элективная дисциплина по физической культуре и спорту» Баскетбол: история возникновения и эволюция правил игры : учебно-методический комплекс / . Воронеж : ВГАС, 2021. - 19с. - Текст: электронный. - URL: https://e.lanbook.com/book/253733 (дата обращения: 19.04.2026)	Онлайн
6.1.2.3	Базовые виды спорта. Футбол : учебное пособие для студентов очной формы обучения / . Ижевск : Ижевская ГСХА, 2020. - 84с. - Текст: электронный. - URL: https://e.lanbook.com/book/158622 (дата обращения: 19.04.2026)	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	Панасенко, А. Н. Методические указания по изучению дисциплины Б1.В.ДВ.01.02 Спортивные игры по специальности/направлению подготовки – 08.03.01 Строительство, специализация/профиль – Эксплуатация и управление в жилищно-коммунальном комплексе / А. Н. Панасенко; ИрГУПС. – Иркутск: ИрГУПС, 2026. – 21 с - Текст: электронный. - URL: https://www.irgups.ru/eis/for_site/umkd_files/mu_71406_1762_2026_1_signed.pdf	Онлайн
6.2 Ресурсы информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»		
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 «Спортивные игры» 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 определённости, 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 «Спортивные игры» 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. Техника безопасности во время учебных занятий в спортивном зале. Методы тренировки основных физических качеств	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Собеседование (устно)
1.2	Текущий контроль	Тема 2. Оценка физической подготовленности. Составление и реализация программы развития основных физических качеств	УК-7.2	Контрольные испытания Контрольные упражнения
	Промежуточная аттестация		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 3. Техника безопасности во время учебных занятий на спортивной площадке. Правила игры в выбранном игровом виде спорта	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Собеседование (устно)
2.2	Текущий контроль	Тема 4. Упражнения, направленные на развитие основных и специальных физических качеств, важных для выбранного вида спорта. Оценка физической подготовленности	УК-7.2	Контрольные испытания Контрольные упражнения
	Промежуточная аттестация		УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Зачет (собеседование) Зачет - тестирование (компьютерные технологии)
4 семестр				
3.0	Раздел 3. Специальная физическая и техническая подготовка			
3.1	Текущий контроль	Тема 5. Техника безопасности во время учебных занятий. Упражнения, направленные на развитие основных и специальных физических качеств для выбранного вида спорта. Оценка физической подготовленности	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Собеседование (устно)
3.2	Текущий контроль	Тема 6. Обучение и отработка элементов игровых действий в выбранном виде спорта. Оценка техники исполнения игровых действий	УК-7.2	Контрольные испытания Контрольные упражнения
	Промежуточная аттестация		УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Зачет (собеседование) Зачет - тестирование (компьютерные технологии)
5 семестр				
4.0	Раздел 4. Обучение технике спортивных игр			

4.1	Текущий контроль	Тема 7. Техника безопасности во время учебных занятий. Упражнения, направленные на развитие основных и специальных физических качеств для выбранного вида спорта. Оценка физической подготовленности	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Собеседование (устно)
4.2	Текущий контроль	Тема 8. Совершенствование элементов игровых действий в выбранном виде спорта. Оценка техники исполнения игровых действий	УК-7.2	Контрольные испытания Контрольные упражнения
	Промежуточная аттестация		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 9. Техника безопасности во время учебных занятий. Составление комплекса упражнений для самостоятельного совершенствования основных и специальных физических качеств, важных для выбранного вида спорта. Контроль результатов использования выполняемого комплекса упражнений	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Собеседование (устно)
5.2	Текущий контроль	Тема 10. Профессионально-прикладная физическая подготовка средствами спортивных игр Совершенствование техники и тактики в выбранном виде спорта	УК-7.2	Контрольные испытания Контрольные упражнения
	Промежуточная аттестация		УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Зачет (собеседование) Зачет - тестирование (компьютерные технологии)

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

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

3.1. Контрольные испытания

Перечень контрольных испытаний выложен в электронной информационно-образовательной среде ИрГУПС, доступной обучающемуся через его личный кабинет¹. Методика выполнения контрольных испытаний приведена в методических указаниях.

Обучающийся проходит контрольные испытания в начале и в конце семестра по плану дисциплины.

Если уровень испытания соответствует бронзовому, серебряному или золотому знаку отличия, то это будет отмечено в личном кабинете обучающегося.

Ниже приведены контрольных испытаний, необходимые для оценки общей физической подготовленности, предусмотренных рабочей программой.

- Прыжок в длину с места толчком двумя ногами.
- Наклон вперёд из положения стоя с прямыми ногами.
- Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу.
- Подтягивание из виса на высокой перекладине.
- Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине.
- Поднимание туловища из положения лёжа на спине.

¹ Он также доступен по ссылкам:

<https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/406525773/?ysclid=mbldk6fvh5375048255>

https://sh-morozovskaya-r24.gosweb.gosuslugi.ru/netcat_files/userfiles/proekt_novyh_normativov_GTO_2023.pdf

- Бег на 100 метров.
- Бег на 2; 3 км.
- Плавание на 50 м.

3.2 Контрольные упражнения

Перечень контрольных упражнений выложен в электронной информационно-образовательной среде ИрГУПС, доступной обучающемуся через его личный кабинет. Методика выполнения контрольных упражнений приведена в методических указаниях.

Ниже приведён предусмотренный рабочей программой образец типовых контрольных упражнений для оценки специальной физической подготовленности.

Волейбол

- Упражнение В1. Приём мяча двумя руками сверху
- Упражнение В2. Приём мяча двумя руками снизу
- Упражнение В3. Нижняя боковая подача
- Упражнение В4. Верхняя прямая подача без прыжка
- Упражнение В5. Касание стены при прыжке вверх на максимально высоком уровне
- Упражнение В6. Челночный бег с переменной дистанцией
- Упражнение В7. Бросание набивного мяча 3 и 5 кг двумя руками от груди
- Упражнение В8. Верхняя прямая подача в прыжке

Футбол

- Упражнение Ф1. Остановка катящегося по полю мяча подошвой с последующей передачей внутренней стороной стопы
- Упражнение Ф2. Точный удар покоящегося мяча внутренней стороной стопы
- Упражнение Ф3. Ведение мяча между кеглями на скорость
- Упражнение Ф4. Ведение мяча по прямой линии на скорость
- Упражнение Ф5. Остановка летящего мяча грудью с последующей передачей мяча

Баскетбол

- Упражнение Б1. Ведение мяча одной рукой
- Упражнение Б2. Ведение мяча «змейкой»
- Упражнение Б3. Бросок мяча в кольцо с ходу одной рукой с близкого расстояния сбоку от кольца
- Упражнение Б4. Штрафной бросок мяча в кольцо одной рукой сверху

3.3 Типовые контрольные вопросы для проведения собеседования

Контрольные вопросы соответствуют тематика рабочей программы дисциплины, доступной обучающемуся через его личный кабинет. Ниже приведены образцы типовых вариантов вопросов для проведения собеседований.

1. Техника безопасности во время учебных занятий в спортивном, тренажёрном зале, на спортивной площадке.
2. Методика проведения разминки.
3. Методика развития одного из основных физических качеств
4. Правила игры в выбранном виде спорта.
5. Методика развития одного из специальных физических качеств в выбранном виде спорта.
6. Методика оценки физической подготовленности при помощи испытаний из комплекса ГТО.
7. Методика самостоятельных занятий физической активностью. Дневник тренировок.

3.4 Перечень теоретических вопросов к зачёту (для оценки знаний)

1. Оцените анатомические и физиологические показатели собственного организма. Необходимо выполнить соответствующие теме задания измерения и вычисления, объяснить методику оценки, ответить на вопросы.
2. Рассчитайте свой энергетический баланс при различном режиме физической активности.
3. Спланируйте программу тренировок для себя или своих близких.

3.5 Перечень типовых простых практических заданий к зачёту (для оценки умений)

1. Продемонстрируйте технику приёма мяча сверху.
2. Продемонстрируйте технику приёма мяча снизу.
3. Продемонстрируйте технику боковой подачи.

3.6 Перечень типовых практических заданий к зачёту (для оценки навыков деятельности)

1. Продемонстрируйте стабильное выполнение упражнения или игрового действия, например, подачи в прыжке. Продемонстрировать на практическом занятии либо предоставить видеозапись выполнения задания).
2. Продемонстрируйте стабильное выполнение нападающего удара из второй или четвёртой зоны. Продемонстрировать на практическом занятии либо предоставить видеозапись выполнения задания.
3. Продемонстрируйте стабильное выполнение приёма наружной стороной ладони в падении. Продемонстрировать на практическом занятии либо предоставить видеозапись выполнения задания.

3.7 Вариант дневника самоконтроля

Задание на ведение дневника самоконтроля выдаётся в начале каждого семестра студентам с особенностями состояния здоровья. Заполнение дневника самоконтроля должно быть регулярным, но не реже одного раза в неделю. Содержание дневника самоконтроля обсуждается с преподавателем на каждом занятии.

Учебная группа, фамилия, имя:

Физическое развитие

Дата измерения	01.02.2026		
Масса тела, кг			
Рост, см			
Систолическое артериальное давление (САД) в покое, мм. рт. ст.			
Диастолическое артериальное давление (ДАД) в покое, мм. рт. ст.			
Частота сердечных сокращений (ЧСС) в покое, уд. мин.			
САД после дозированной нагрузки, мм. рт. ст.			
ДАД после дозированной нагрузки, мм. рт. ст.			
ЧСС после дозированной нагрузки, уд. мин.			
Проба Генчи (на выдохе), с			
Проба Штанге (на вдохе), с			
Проба Ромберга, с			

Физическая подготовленность

Дата измерения			
1. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)			
2. Наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см)			
3. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (количество раз)			
4М. Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)			
4Ж. Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине			

5. Поднимание туловища из положения лёжа на спине (количество раз за 1 мин)			
6. Бег на 100 м (с)			
7Ж. Бег на 2000 м (мин, с)			
7М.Бег на 3000 м (мин, с)			
8. Плавание на 50 м			

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

Перечень оценочных средств, используемых для оценивания компетенций

№	Наименование оценочного средства	Краткая характеристика оценочного средства	Представление оценочного средства в ФОС
1	Контрольные испытания	Средство, позволяющее количественно оценить умения и навыки обучающихся в совершенствовании основных физических качеств	Контрольные испытания (задания для оценки общей физической подготовленности)
2	Контрольные упражнения	Средство, позволяющее качественно оценить умения и навыки, используемые в процессе специальной двигательной активности	Контрольные упражнения (испытания для оценки специальной физической подготовленности)
3	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)
4	Творческое задание (теоретическое)	Частично регламентированное задание, имеющее нестандартное решение и позволяющее интегрировать знания из различных областей, аргументировать собственную точку зрения. Может быть использовано для оценки знаний или опыта обучающихся	Темы теоретических творческих заданий
5	Творческое задание (практическое)	Частично регламентированное практическое задание, результатом которого является демонстрация умения или навыка в определённом виде деятельности, соответствующей рабочей программе дисциплины. Обычно выполняется в индивидуальном порядке или группой обучающихся. Может быть использовано для оценки знаний, навыков и (или) опыта деятельности обучающихся	Темы практических творческих заданий
6	Собеседование	Средство контроля на практическом занятии, организованное как специальная беседа преподавателя с обучающимися на темы, связанные с изучаемой дисциплиной, и рассчитанное на выяснение объёма знаний, обучающегося по определённому разделу, теме, проблеме и т.п. Может быть использовано для оценки знаний обучающихся	Вопросы для собеседования по темам/разделам дисциплины
7	Оценка уровня сформированности компетенций (УСК)	Компетенции постепенно формируются на каждом практическом занятии и во время самостоятельной работы. <u>На каждом практическом занятии выставляется оценка УСК в части, соответствующей программе текущего занятия в форме (1/0).</u> <u>Средняя оценка УСК может быть определена на любом практическом занятии путём деления суммы текущих оценок УСК на число практических занятий, прошедших с начала семестра</u>	

Описание процедуры, шкал и критериев оценивания

На каждом практическом занятии преподаватель выставляет оценку уровня сформированности компетенций (зачтено, не зачтено). Оценка уровня сформированности компетенций (далее – оценка) «зачтено» выставляется в том случае, если обучающийся выполнял программу практического занятия в силу своих физических способностей.

Оценка «не зачтено» выставляется в том случае, если обучающийся в силу тех или иных причин не выполнял программу практического занятия.

Если студент предоставляет медицинский документ о том, что по состоянию здоровья физическая активность ему во время практического занятия была противопоказана, то ему выставляется оценка «зачтено».

Если ограничения физической активностью длются две недели и больше, то студент получает у преподавателя альтернативное теоретическое задание или практическое задание облегчённого физического уровня, не противоречащего рекомендациям врачей.

При проведении рубежной и промежуточной аттестации преподаватель пользуется результатами текущего контроля успеваемости в течение семестра. С целью использования результатов текущего контроля успеваемости, преподаватель подсчитывает среднюю оценку уровня сформированности компетенций обучающегося.

Средняя оценка уровня сформированности компетенций получается делением числа оценок «зачтено» на число занятий, прошедших с начала семестра.

Шкала и критерии оценивания уровня сформированности компетенций в результате изучения дисциплины при проведении **первой** рубежной аттестаций по результатам текущего контроля

Оценка уровня сформированности компетенций (УСК) по результатам текущего контроля	Шкала оценивания
Средняя оценка УСК на дату рубежной аттестации 0.8 (80%) и более и пройдены контрольные испытания к первой рубежной аттестации	аттестован
Средняя оценка УСК на дату рубежной аттестации менее 0.8 (80%) или не пройдены контрольные испытания к первой рубежной аттестации	не аттестован

Шкала и критерии оценивания уровня сформированности компетенций в результате изучения дисциплины при проведении **второй** рубежной аттестаций по результатам текущего контроля

Оценка уровня сформированности компетенций (УСК) по результатам текущего контроля	Шкала оценивания
Средняя оценка УСК на дату рубежной аттестации 0.8 (80%) и более и пройдены контрольные испытания к первой и ко второй рубежной аттестации	аттестован
Средняя оценка УСК на дату рубежной аттестации менее 0.8 (80%) или не пройдены контрольные испытания к первой или ко второй рубежной аттестации	не аттестован

Шкала и критерии оценивания сформированности компетенций в результате изучения дисциплины при проведении промежуточной аттестации в форме **зачёта** по результатам текущего контроля (очная форма обучения)

Оценка уровня сформированности компетенций (УСК) по результатам текущего контроля	Шкала оценивания
Средняя оценка УСК на дату промежуточной аттестации 0.8 (80%) и более и пройдены контрольные испытания к первой и ко второй рубежной аттестации	«зачтено»
Средняя оценка УСК на дату промежуточной аттестации менее 0.8 (80%) и не пройдены контрольные испытания к первой или ко второй рубежной аттестации	«не зачтено»

Шкала и критерии оценивания уровня сформированности компетенций в результате изучения дисциплины при проведении промежуточной аттестации в форме зачёта по результатам текущего контроля (заочная форма обучения)

Шкалы оценивания	Критерии оценивания
«зачтено»	Обучающийся правильно ответил на теоретические вопросы. Показал отличные знания в рамках учебного материала. Правильно выполнил творческие задания. 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 творческие задания. Показал хорошие умения и владения навыками применения полученных знаний и умений при решении задач в рамках учебного материала. Ответил на большинство дополнительных вопросов

	Обучающийся с существенными неточностями ответил на теоретические вопросы. Показал удовлетворительные знания в рамках учебного материала. С существенными неточностями выполнил творческие задания. Показал удовлетворительные умения и владения навыками применения полученных знаний и умений при решении задач в рамках учебного материала. Допустил много неточностей при ответе на дополнительные вопросы
«не зачтено»	Обучающийся при ответе на теоретические вопросы и при выполнении творческих заданий продемонстрировал недостаточный уровень знаний и умений при решении задач в рамках учебного материала. При ответах на дополнительные вопросы было допущено больше половины неправильных ответов

Промежуточная аттестация в форме зачёта проходит на последнем занятии по дисциплине.

Шкала и критерии оценивания контрольных испытаний

Шкала оценивания	Критерии оценивания
«зачтено»	Обучающийся проходил контрольные испытания
«не зачтено»	Обучающийся не проходил контрольные испытания

Шкала и критерии оценивания контрольных упражнений

Шкала оценивания	Критерии оценивания
«зачтено»	В учебно-воспитательном процессе по дисциплине у обучающегося сформирована правильная техника выполнения 80% контрольных упражнений
«не зачтено»	В учебно-воспитательном процессе по дисциплине у обучающегося не сформирована правильная техника выполнения 80% контрольных упражнений

Шкала и критерии оценивания дневника 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

Шкала и критерии оценивания теоретического творческого задания

Шкалы оценивания	Критерии оценивания	Уровень освоения компетенции
«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	Высокий
	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.	Базовый

	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	
	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	Минимальный
«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	Компетенция не сформирована

Шкала и критерии оценивания практического творческого задания

Шкалы оценивания	Критерии оценивания	Уровень освоения компетенции
«зачтено»	Обучающийся предоставляет видеозапись или демонстрирует на практическом занятии выполнение очень сложного практического задания, требующего высокого спортивного мастерства или высокого уровня развития физических способностей	Высокий
	Обучающийся предоставляет видеозапись или демонстрирует на практическом занятии выполнение сложного практического задания, требующего высокого спортивного мастерства или высокого уровня развития физических способностей	Базовый
	Обучающийся предоставляет видеозапись или демонстрирует на практическом занятии выполнение практического задания, требующего спортивного мастерства или высокого уровня развития физических способностей	Минимальный
«не зачтено»	Обучающийся не демонстрирует на практическом занятии или в видеозаписи выполнение практического задания на заданном уровне, зафиксированном в посменной форме	Компетенция не сформирована

Шкала и критерии оценивания собеседования

Шкала оценивания	Критерии оценивания
«зачтено»	Обучающийся в устной форме продемонстрировал объём и глубину знаний по заданной теме или по заданному вопросу
«не зачтено»	Обучающийся в устной форме продемонстрировал недостаточный объём и глубину знаний по заданной теме или по заданному вопросу