

ФЕДЕРАЛЬНОЕ АГЕНТСТВО ЖЕЛЕЗНОДОРОЖНОГО ТРАНСПОРТА

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Иркутский государственный университет путей сообщения»
Красноярский институт железнодорожного транспорта
– филиал Федерального государственного бюджетного образовательного учреждения
высшего образования «Иркутский государственный университет путей сообщения»
(КриЖТ ИрГУПС)

УТВЕРЖДЕНА
приказ и.о. ректора
от «07» июня 2021 г. № 80

Б1.О.05 Физическая культура и спорт рабочая программа дисциплины

Направление подготовки – 23.03.03 Эксплуатация транспортно-технологических машин и комплексов

Профиль – Управление эксплуатацией, техническим обслуживанием и ремонтом электроподвижного состава

Квалификация выпускника – бакалавр

Форма и срок обучения – 4 года очная форма; 5 лет заочная форма

Кафедра-разработчик программы – Управление персоналом

Общая трудоемкость в з.е. – 2

Формы промежуточной аттестации в семестрах

Часов по учебному плану (УП) – 72

очная форма обучения: зачет 1

заочная форма обучения: зачет 1

Очная форма обучения Распределение часов дисциплины по семестрам

| Семестр | 1 | Итого |
|--|-------------|-------------|
| Число недель в семестре | 17 | |
| Вид занятий | Часов по УП | Часов по УП |
| Аудиторная контактная работа по видам учебных занятий/в форме ПП* | 34 | 34 |
| – лекции | 17 | 17 |
| – практические (семинарские) | 17 | 17 |
| Самостоятельная работа | 38 | 38 |
| Итого | 72 | 72 |

Заочная форма обучения Распределение часов дисциплины по курсам

| Курс | 1 | Итого |
|--|-------------|-----------|
| Вид занятий | Часов по УП | |
| Аудиторная контактная работа по видам учебных занятий | 10 | 10 |
| – лекции | 6 | 6 |
| – практические (семинарские) | 4 | 4 |
| Самостоятельная работа | 58 | 58 |
| Зачет | 4 | 4 |
| Итого | 72 | 72 |

КРАСНОЯРСК

Электронный документ выгружен из ЕИС ФГБОУ ВО ИрГУПС и соответствует оригиналу

Подписант ФГБОУ ВО ИрГУПС Трофимов Ю.А.

00920FD815CE68F8C4CA795540563D259C с 07.02.2024 05:46 по 02.05.2025 05:46 GMT+03:00

Подпись соответствует файлу документа



Рабочая программа дисциплины разработана в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом высшего образования – бакалавриат по направлению подготовки 23.03.03 Эксплуатация транспортно-технологических машин и комплексов, утверждённым приказом Минобрнауки России от 07.08.2020 г. № 916.

Программу составил:
Ст. преподаватель

С.М. Кончакова

Рабочая программа рассмотрена и одобрена для использования в учебном процессе на заседании кафедры «Управление персоналом», протокол от «08» апреля 2021 г. № 9.

Заведующий кафедрой, канд. техн. наук, доцент

В.О. Колмаков

СОГЛАСОВАНО

Рабочая программа рассмотрена и одобрена для использования в учебном процессе на заседании кафедры «Эксплуатация железных дорог», протокол от «13» апреля 2021 г. № 8.

И.о. зав. кафедрой, канд. техн. наук

А.И. Орленко

| 1 ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ДИСЦИПЛИНЫ | |
|---|---|
| 1.1 Цель дисциплины | |
| 1 | формирование компетентности в сфере физической культуры, ориентированной на развитие личности студента и способности использовать средства и методы физической культуры и спорта для сохранения и укрепления здоровья, физической, психофизической подготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности |
| 2 | содействие пропаганде здорового образа жизни |
| 1.2 Задачи дисциплины | |
| 1 | укреплять здоровье, совершенствовать физическое развитие |
| 2 | формировать интерес к самостоятельным занятиям физическими упражнениями |
| 3 | сформировать стойкий интерес к избранным видам двигательной активности |
| 4 | выявить предрасположенности к тем или иным видам спорта |
| 5 | воспитывать дисциплинированность, доброжелательное отношение к товарищам, честность, отзывчивость, смелость средствами физической культуры |
| 6 | содействовать развитию психофизических способностей в ходе двигательной деятельности |
| 7 | формировать навык сохранения правильной осанки |
| 8 | достичь гармоничного развития мускулатуры тела и соответствующей силы мышц |
| 9 | содействовать в формировании целостного представления об укреплении здоровья на основе знаний методики общей физической подготовки |
| 10 | овладеть методами контроля при самостоятельных занятиях физическими упражнениями |
| 1.3 Цель воспитания и задачи воспитательной работы в рамках дисциплины | |
| Физическое воспитание и воспитание здорового образа жизни обучающихся | |
| Цель физического воспитания – формирование знаний, установок, личностных ориентиров и норм поведения, обеспечивающих сохранение и укрепление физического и психического здоровья, как одного из ценностных составляющих, способствующих познавательному и эмоциональному развитию обучающегося, формирование физической культуры обучающегося как системного качества личности. | |
| Цель достигается по мере решения в единстве следующих задач: | |
| – сохранение и укрепление здоровья обучающихся, содействие поддержанию высокой работоспособности студенческой молодёжи; | |
| – формирование представлений о позитивных факторах, влияющих на здоровье; | |
| – формирование представлений о рациональной организации режима дня, учёбы и отдыха, двигательной активности; | |
| – усвоение обучающимися принципов и навыков здорового образа жизни, воспитание у них убежденности в необходимости регулярного занятия спортом и физической культурой; | |
| – обучение элементарным навыкам эмоциональной разгрузки (релаксации); | |
| – организация активного отдыха обучающихся как специфической формы реализации образовательного и оздоровительного процессов; | |
| – популяризация спорта, совершенствование спортивного мастерства обучающихся-спортсменов | |

| 2 МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОПОП | |
|--|--|
| 2.1 Требования к предварительной подготовке обучающегося | |
| 1 | Для освоения дисциплины необходимы знания, умения и навыки, формируемые на уровне среднего образования |
| 2.2 Дисциплины и практики, для которых изучение данной дисциплины необходимо как предшествующее | |
| 1 | Б1.В.ДВ.01.01 Общая физическая подготовка |
| 2 | Б1.В.ДВ.01.02 Спортивные игры |

| | |
|---|--|
| 3 | Б1.В.ДВ.01.03 Легкая атлетика |
| 4 | Б1.В.ДВ.01.04 Фитнес-аэробика |
| 5 | Б1.В.ДВ.01.05 Атлетическая гимнастика |
| 6 | Б1.В.ДВ.01.06 Оздоровительная физическая культура |
| 6 | Б3.01(Д) Подготовка к процедуре защиты выпускной квалификационной работы |
| 7 | 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 |
|--|--|--|
| <p>УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности</p> | <p>УК-7.1. Выбирает здоровые сберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма</p> | <p>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 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</p> |
| | <p>УК-7.2. Планирует свое рабочее и свободное время с учетом достаточной физической активности, оптимально подбирает средства и методы физической культуры для обеспечения должной работоспособности</p> | <p>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 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</p> |
| | <p>УК-7.3. Владеет рациональными способами профилактики профессиональных заболеваний, психофизического</p> | <p>Знать: теоретические основы производственной физической культуры, а также механизмы влияния физических упражнений на психоэмоциональное состояние и профилактику травматизма на рабочем месте</p> |

| | | |
|--|--|--|
| | утомления в быту и профессиональной деятельности | <p>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</p> <p>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</p> |
|--|--|--|

4 СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

| Код | Наименование разделов, тем и видов работы | Очная форма | | | | | Курс /сессия | Заочная форма | | | | *Код индикатора достижения компетенции |
|------------|--|-------------|------|----|-----|----|--------------|---------------|----|-----|----|--|
| | | Семестр | Часы | | | | | Часы | | | | |
| | | | Лек | Пр | Лаб | СР | | Лек | Пр | Лаб | СР | |
| 1.0 | Раздел 1. Теоретический раздел | | | | | | | | | | | |
| 1.1 | Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов. | 1 | 2 | | | 4 | 1/1 | 1 | | | 4 | УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3 |
| 1.2 | Социально-биологические основы физической культуры | 1 | 4 | | | 4 | 1/1 | 1 | | | 6 | УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3 |
| 1.3 | Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья. Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности | 1 | 4 | | | 4 | 1/1 | 1 | | | 5 | УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3 |
| 1.4 | Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями | 1 | 2 | | | 4 | 1/1 | 1 | | | 7 | УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3 |
| 1.5 | Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений. Самоконтроль занимающихся студентов физическими упражнениями и спортом. | 1 | 3 | | | 4 | 1/1 | 1 | | | 7 | УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3 |
| 1.6 | Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) студентов | 1 | 2 | | | 4 | 1/1 | 1 | | | 5 | УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3 |
| 2.0 | Раздел 2 Методико-практический раздел | | | | | | | | | | | |
| 2.1 | Общая физическая подготовка | 1 | | 6 | | 4 | 1/1 | | 2 | | 4 | УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3 |
| 2.2 | Легкая атлетика | 1 | | 6 | | 6 | 1/1 | | 1 | | 4 | УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3 |
| 2.3 | Спортивные игры (баскетбол, футбол, волейбол) | 1 | | 5 | | 4 | 1/1 | | 1 | | 4 | УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3 |
| | Итого | 1 | 17 | 17 | | 38 | | 6 | 4 | | 58 | |
| | Форма промежуточной аттестации – зачет | | | | | | 1 | | 4 | | | |

**5 ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ
ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ
АТТЕСТАЦИИ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ**

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

**6 УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ
ДИСЦИПЛИНЫ**

6.1 Учебная литература

6.1.1 Основная литература

| | Авторы, составители | Заглавие | Издательство, год издания | Кол-во экз. в библиотеке/ 100% онлайн |
|---------|---|--|---------------------------|---------------------------------------|
| 6.1.1.1 | Муллер А.Б., Дядичкина Н.С., Богащенко Ю.А. [и др.] | Физическая культура: учебник и практикум для вузов [Электронный ресурс] - https://ura1t.ru/bcode/449973 | Москва : Юрайт, 2020 | 100% онлайн |
| 6.1.1.2 | Захарова Л.В., Люлина Н.В., Кудрявцев М.Д. и др. | Физическая культура : учебник [Электронный ресурс] - http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=497151 | Красноярск : СФУ, 2017. | 100% онлайн |

6.1.2 Дополнительная литература

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

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

| | Авторы, составители | Заглавие | Издательство, год издания/ Личный кабинет обучающегося | Кол-во экз. в библиотеке/ 100% онлайн |
|---------|--|--|--|---------------------------------------|
| 6.1.3.1 | Чикуров А.И., Антошин М.В., Федоров В.И. | Физическая культура: (Лекционный курс) : Учебно-методическое пособие. [Электронный ресурс] - http://irbis.krsk.ircgups.ru/web_ft/index.php?C21COM=S&S21COLORTERMS=1&P21DBN=IBIS&I21DBN=IBIS_FULLTEXT&LNG=&Z21ID=8965&S21FMT=briefHTML_ft&USES21ALL=1&S21ALL=%3C%2E%3E%3D796%2F799%2F%D0%A7%2D60%2D865791%3C%2E%3E&FT_PREFIX=KT=&SEARCH_STRING=&S21STN=1&S21REF=10&S21CNR=5&a_uto_open=4 | Красноярск : КриЖТ ИрГУПС, 2013 | 100 % онлайн |
| 6.1.3.2 | Кончакова С.М. | Физическая культура и спорт [Электронный ресурс] : методические материалы и указания по изучению дисциплины для обучающихся | Личный кабинет | 100% онлайн |

| | | |
|---|---|--------------------|
| | направления подготовки 23.03.03 «Эксплуатация транспортно-технологических машин и комплексов», - http://irbis.krsk.irkups.ru/web_ft/index.php?C21COM=S&S21COLORTERMS=1&P21DBN=IBIS&I21DBN=IBIS_FULLTEXT&LNG=&Z21ID=1030_2&S21FMT=briefHTML_ft&USES21ALL=1&S21ALL=%3C%2E%3E%3D796%2F%D0%9A%2065%2D758392095%3C%2E%3E&FT_PREFIX=KT=&SEARCH_STRING=&S21STN=1&S21REF=10&S21CNR=5&auto_open=4 | обучающегося, ЭИОС |
| 6.2 Ресурсы информационно-телекоммуникационной сети «Интернет» | | |
| 6.2.1 | Библиотека КриЖТ ИрГУПС : [сайт] / Красноярский институт железнодорожного транспорта – филиал ИрГУПС. – Красноярск. – URL: http://irbis.krsk.irkups.ru/ . – Режим доступа: после авторизации. – Текст : электронный. | |
| 6.2.2 | Электронная библиотека «УМЦ ЖДТ» : электронно-библиотечная система : сайт / ФГБУ ДПО «Учебно-методический центр по образованию на железнодорожном транспорте». – Москва, 2013 – 2024. – URL: http://umczt.ru/books/ . – Режим доступа: по подписке. – Текст : электронный. | |
| 6.2.3 | Znaniium : электронно-библиотечная система : сайт / ООО «ЗНАНИУМ». – Москва. 2011 – 2024. – URL: http://znaniium.ru . – Режим доступа: по подписке. – Текст : электронный. | |
| 6.2.4 | Образовательная платформа Юрайт : электронная библиотека : сайт / ООО «Электронное издательство Юрайт». – Москва, 2020. – URL: https://urait.ru/ . – Режим доступа: по подписке. – Текст : электронный. | |
| 6.2.5 | Университетская библиотека онлайн : электронно-библиотечная система : сайт / ООО «Директ-Медиа». – Москва, 2001 – 2024. – URL: https://biblioclub.ru/ . – Режим доступа: по подписке. – Текст : электронный. | |
| 6.2.6 | Красноярский институт железнодорожного транспорта : [электронная информационно-образовательная среда] / Красноярский институт железнодорожного транспорта. – Красноярск. – URL: http://sdol.krsk.irkups.ru/ . – Текст : электронный. | |
| 6.2.7 | Национальная электронная библиотека : федеральный проект : сайт / Министерство Культуры РФ. – Москва, 2014 – 2024. – URL: https://rusneb.ru/ . – Режим доступа: по подписке. – Текст : электронный. | |
| 6.2.8 | Российские железные дороги : официальный сайт / ОАО «РЖД». – Москва, 2003 – 2024. – URL: https://company.rzd.ru/ . – Текст : электронный. | |
| 6.2.9 | Красноярский центр научно-технической информации и библиотек (КрЦНТИБ) : сайт. – Красноярск. – URL: http://denti.krw.rzd . – Режим доступа: из локальной сети вуза. – Текст : электронный. | |
| 6.3 Программное обеспечение и информационные справочные системы | | |
| 6.3.1 Базовое программное обеспечение | | |
| 6.3.1.1 | Microsoft Windows Vista Business Russian, авторизационный номер лицензиата 64787976ZZS1011, номер лицензии 44799789. Microsoft Office Standard 2013 Russian OLP NL Academic Edition (дог №2 от 29.05.2014 – 100 лицензий; дог №0319100020315000013-00 от 07.12.2015 – 87 лицензий). | |
| 6.3.2 Специализированное программное обеспечение | | |
| 6.3.2.1 | Не используется | |
| 6.3.3 Информационные справочные системы | | |
| 6.3.3.1 | Гарант : справочно-правовая система : база данных / ООО «ИПО «ГАРАНТ». – Режим доступа: из локальной сети вуза. – Текст : электронный. | |
| 6.3.3.2 | Автоматизированная система правовой информации на железнодорожном транспорте (БД АСПИЖТ) : сайт КонсультантПлюс / АО НИИАС. – Режим доступа: из локальной сети вуза. – Текст : электронный. | |
| 6.4 Правовые и нормативные документы | | |
| 6.4.1 | Не используется | |
| 7 ОПИСАНИЕ МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЙ БАЗЫ, НЕОБХОДИМОЙ ДЛЯ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРОЦЕССА ПО ДИСЦИПЛИНЕ | | |
| 1 | Корпуса А, Л, Т, Н КриЖТ ИрГУПС находятся по адресу г. Красноярск, ул. Новая Заря, д. 2 И. Лыжная база находится по адресу г. Красноярск, ул. Ленинградская, д.58. | |
| 2 | Учебные аудитории для проведения занятий лекционного типа, занятий семинарского типа, курсового проектирования (выполнения курсовых проектов, работ), групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации, укомплектованные специализированной мебелью и техническими средствами обучения (ноутбук, проектор, экран), служащими для представления учебной информации большой аудитории. Для проведения занятий лекционного типа имеются учебно-наглядные пособия (презентации, плакаты, таблицы), обеспечивающие тематические иллюстрации содержания дисциплины. | |
| 3 | Помещения для самостоятельной работы обучающихся оснащены компьютерной техникой, подключенной к | |

| | |
|--|---|
| | <p>информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», и обеспечены доступом в электронную информационно-образовательную среду КрИЖТ ИрГУПС.</p> <p>Помещения для самостоятельной работы обучающихся:</p> <ul style="list-style-type: none"> – читальный зал библиотеки; – компьютерные классы А-224, А-409, А-414, Л-203, Л-204, Л-214, Л-404, Л-410, Н-204, Н-207, Т-46, Т-5. |
|--|---|

8 МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ

| Вид учебной деятельности | Организация учебной деятельности обучающегося |
|--------------------------|---|
| Лекция | <p>Лекция (от латинского «lectio» – чтение) – вид аудиторных учебных занятий. Лекция: закладывает основы научных знаний в систематизированной, последовательной, обобщенной форме; раскрывает состояние и перспективы развития соответствующей области науки и техники; концентрирует внимание обучающихся на наиболее сложных, узловых вопросах; стимулирует познавательную активность обучающихся.</p> <p>Во время лекционных занятий обучающийся должен уметь сконцентрировать внимание на изучаемых проблемах и включить в работу все виды памяти: словесную, образную и моторно-двигательную. Для этого весь материал, излагаемый преподавателем, обучающемуся необходимо конспектировать. В конспект рекомендуется выписывать определения, формулировки и доказательства теорем, формулы и т.п. На полях конспекта следует помечать вопросы, выделенные обучающимся для консультации с преподавателем. Выводы, полученные в виде формул, рекомендуются в конспекте подчеркивать или обводить рамкой, чтобы лучше запомнились. Полезно составить краткий справочник, содержащий определения важнейших понятий и наиболее часто употребляемые формулы дисциплины. К каждой лекции следует разобрать материал предыдущей лекции. Изучая материал по учебнику или конспекту лекций, следует переходить к следующему вопросу только в том случае, когда хорошо усвоен предыдущий вопрос. При этом необходимо воспроизводить на бумаге все рассуждения, как имеющиеся в учебнике или конспекте, так и пропущенные в силу их простоты. Ряд вопросов дисциплины может быть вынесен на самостоятельное изучение. Такое задание требует оперативного выполнения. В конспекте лекций необходимо оставить место для освещения упомянутых вопросов. Обозначить вопросы, термины, материал, который вызывает трудности, пометить и попытаться найти ответ в рекомендуемой литературе. Если самостоятельно не удастся разобраться в материале, то необходимо сформулировать вопрос и задать преподавателю на консультации, на практическом занятии</p> |
| Практическое занятие | <p>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 занятия направлены на овладение обучающимися методами физкультурно-спортивной деятельности для достижения учебных, профессиональных и жизненных целей личности. В процессе которых вырабатываются умения и навыки выполнения тех или иных учебных действий в данной сфере науки. Практические занятия имеют своей целью формирование у студентов компетенции, связанной с пониманием и правильным использованием методов для повышения адаптационных резервов организма и для последующего применения полученных методических знаний, навыков и умений в интересах обеспечения активной и конкурентоспособной профессиональной деятельности.</p> <p>Цель практических занятий – углублять, расширять, детализировать знания, полученные на лекции, в обобщенной форме и содействовать выработке навыков профессиональной деятельности.</p> |
| Самостоятельная работа | <p>Обучение по дисциплине «Физическая культура и спорт» предусматривает активную самостоятельную работу обучающегося. На самостоятельную работу отводится 38 час по очной форме обучения, 29 часов по очно-заочной форме обучения. В разделе 4 рабочей программы, который называется «Структура и содержание дисциплины», все часы самостоятельной работы расписаны по темам, а также указана необходимая учебная литература: обучающийся изучает учебный материал. 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.</p> <p>ИДЗ должно быть выполнены обучающимся в установленные преподавателем сроки.</p> <p>Обучающемуся заочной формы обучения.</p> |

Обучающийся заочной формы обучения выполняет 1 контрольную работу (КР). Номер варианта контрольной работы соответствует последней цифре учебного номера (шифра) обучающегося. Контрольная работа должны быть выполнены обучающимся в установленные преподавателем сроки в соответствии с требованиями к оформлению КР (текстовой и графической частей), сформулированным в Положении «Требования к оформлению текстовой и графической документации. Нормоконтроль».

Перед выполнением контрольной работы обучающийся должен изучить теоретический материал и разобрать решения типовых задач, которые приводятся в пособиях. Работу необходимо выполнять аккуратно, любыми чернилами, кроме красных или оформлять в электронном виде.

При выполнении работы обязательно должны быть подробные вычисления и четкие пояснения к решению задач. Решение задач необходимо приводить в той же последовательности, в какой они даны в задании с соответствующим номером, условие задачи должно быть полностью переписано перед ее решением. Решение каждой задачи должно заканчиваться словом «ответ», если задача его предусматривает.

Обучающийся заочной формы обучения выполняет:

I семестр

КР «Физическая культура и спорт». Задания размещены в электронной информационно-образовательной среде КрИЖТ ИрГУПС, доступной обучающемуся через его личный кабинет

Комплекс учебно-методических материалов по всем видам учебной деятельности, предусмотренным рабочей программой дисциплины, размещен в электронной информационно-образовательной среде КрИЖТ ИрГУПС, доступной обучающемуся через его личный кабинет

**Приложение 1 к рабочей программе по дисциплине
Б1.О.05 Физическая культура и спорт**

ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

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

Б1.О.05 Физическая культура и спорт

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 КрИЖТ ИрГУПС, 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 «Физическая культура и спорт» 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

| № | Неделя | Наименование контрольно-оценочного мероприятия | Объект контроля (понятие/тем/раздел и т.д. дисциплины) | Код индикатора достижения компетенции | Наименование оценочного средства (форма проведения*) |
|------------------|--------|--|--|---------------------------------------|--|
| 1 семестр | | | | | |
| 1 | 6 | Текущий контроль | 2.1 Общая физическая подготовка | УК-7.1 УК-7.2 | Сдача контрольных нормативов |

| | | | | | |
|---|----|----------------------------------|---|----------------------------|--|
| | | | | УК-7.3 | |
| 2 | 12 | Текущий контроль | 2.2 Легкая атлетика | УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3 | Сдача контрольных нормативов |
| 3 | 15 | Текущий контроль | 2.3 Спортивные игры (баскетбол, футбол, волейбол) | УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3 | Сдача контрольных нормативов |
| 4 | 16 | Текущий контроль | Темы 1.1-1.6 | УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3 | Тестирование по дисциплине (компьютерные технологии) |
| 5 | 17 | Промежуточная аттестация - зачет | Раздел 1-2 | УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3 | Собеседование (устно) |

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

Программа контрольно-оценочных мероприятий заочная форма обучения

| № | Неделя | Наименование контрольно-оценочного мероприятия | Объект контроля (понятие/тем/раздел и т.д. дисциплины) | Код индикатора достижения компетенции | Наименование оценочного средства (форма проведения*) |
|------------------------------------|--------|--|--|---------------------------------------|--|
| Курс 1, установочная сессия | | | | | |
| 1 | | Текущий контроль | Разделы 1-2 | УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3 | Тестирование по дисциплине (компьютерные технологии) Контрольная работа |
| Курс 1, зимняя сессия | | | | | |
| 3 | | Промежуточная аттестация - зачет | Разделы 1-2 | УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3 | Собеседование (устно) |

*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 двухбалльная («зачтено» и «не зачтено») и четырехбалльная шкала («отлично», «хорошо», «удовлетворительно», «неудовлетворительно»).

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

| № | Наименование оценочного средства | Краткая характеристика оценочного средства | Представление оценочного средства в ФОС |
|---|----------------------------------|--|---|
| 1 | Сдача контрольных нормативов | Система стандартизированных нормативов, позволяющая автоматизировать процедуру измерения уровня знаний и умений обучающегося. Может быть использовано для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности обучающихся | Типовые контрольные нормативы |

| | | | |
|---|--------------------|--|---|
| 2 | Тестирование | Система стандартизированных заданий, позволяющая автоматизировать процедуру измерения уровня знаний и умений обучающегося. Может быть использовано для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности обучающихся | Типовые тестовые задания |
| 3 | Контрольная работа | Средство проверки умений применять полученные знания для выполнения упражнений и заданий определенного типа по теме или разделу дисциплины. Может быть использовано для оценки знаний, умений, обучающихся | Комплекты контрольных заданий по темам дисциплины (не менее двух вариантов) |
| 4 | Зачет | Средство, позволяющее оценить знания, умения и владения обучающегося по дисциплине. Рекомендуется для оценки знаний, умений и владений навыками обучающихся | Комплект теоретических вопросов к зачету и результаты контрольных нормативов по темам |

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

| Шкалы оценивания | Критерии оценивания | Уровень освоения компетенций |
|------------------|---|------------------------------|
| «зачтено» | Обучающийся правильно ответил на теоретические вопросы. Показал отличные знания в рамках учебного материала. Выполнил на отлично контрольные нормативы. Показал отличные умения и владения навыками применения полученных знаний и умений при решении задач в рамках учебного материала. Ответил на все дополнительные вопросы | Высокий |
| | Обучающийся с небольшими неточностями ответил на теоретические вопросы. Показал хорошие знания в рамках учебного материала. Выполнил на хорошо контрольные нормативы. Показал хорошие умения и владения навыками применения полученных знаний и умений при решении задач в рамках учебного материала. Ответил на большинство дополнительных вопросов | Базовый |
| | Обучающийся с существенными неточностями ответил на теоретические вопросы. Показал удовлетворительные знания в рамках учебного материала. Выполнил на удовлетворительно контрольные нормативы. Показал удовлетворительные умения и владения навыками применения полученных знаний и умений при решении задач в рамках учебного материала. Допустил много неточностей при ответе на дополнительные вопросы | Минимальный |
| «не зачтено» | Обучающийся при ответе на теоретические вопросы продемонстрировал недостаточный уровень знаний и умений в рамках учебного материала и выполнение контрольных нормативов неудовлетворительное. При ответах на дополнительные вопросы было допущено множество неправильных ответов. | Компетенции не сформированы |

Критерии и шкалы оценивания результатов обучения при проведении *текущего контроля* успеваемости.

Критерии и шкала оценивания тестирования при текущем контроле

| Шкала оценивания | | Критерии оценивания |
|------------------------|--------------|---|
| «отлично» | «зачтено» | Обучающийся верно ответил на 90 – 100 % тестовых заданий при прохождении тестирования |
| «хорошо» | | Обучающийся верно ответил на 80 – 89 % тестовых заданий при прохождении тестирования |
| «удовлетворительно» | | Обучающийся верно ответил на 70 – 79 % тестовых заданий при прохождении тестирования |
| «не удовлетворительно» | «не зачтено» | Обучающийся верно ответил на 69 % и менее тестовых заданий при прохождении тестирования |

Критерии и шкалы оценивания контрольных нормативов

| Шкала оценивания | Критерии оценивания |
|------------------|---------------------|
|------------------|---------------------|

| | |
|--------------|---|
| «зачтено» | Обучающийся при выполнении контрольных нормативов получил средний балл «удовлетворительно» и выше. |
| «не зачтено» | Обучающийся при выполнении контрольных нормативов получил средний балл «не удовлетворительно» и ниже. |

Критерии и шкалы оценивания контрольной работы для заочного обучения

| Шкала оценивания | Критерии оценивания |
|-----------------------|---|
| «отлично» | Обучающийся полностью и правильно выполнил задание контрольной работы. Показал отличные знания и умения в рамках усвоенного учебного материала. Контрольная работа оформлена аккуратно и в соответствии с предъявляемыми требованиями |
| «хорошо» | Обучающийся выполнил задание контрольной работы с небольшими неточностями. Показал хорошие знания и умения в рамках усвоенного учебного материала. Есть недостатки в оформлении контрольной работы |
| «удовлетворительно» | Обучающийся выполнил задание контрольной работы с существенными неточностями. Показал удовлетворительные знания и умения в рамках усвоенного учебного материала. Качество оформления контрольной работы имеет недостаточный уровень |
| «неудовлетворительно» | Обучающийся не полностью выполнил задания контрольной работы, при этом проявил недостаточный уровень знаний и умений |

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

3.1 Перечень типовых контрольных нормативов

(для оценки умений, навыков и (или) опыта деятельности)

| № пп | Тесты | Женщины | | | | | Мужчины | | | | |
|------|--|---------|-------|-------|-------|-------|---------|-------|-------|-------|-------|
| | | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 1. | Бег 100 м(с) | 16,5 | 17,0 | 17,5 | 18,2 | 19,0 | 13,5 | 14,2 | 14,8 | 15,1 | 15,5 |
| 2. | Бег 2000 м (мин) | 10.30 | 11.15 | 11.35 | 12.10 | 13.00 | | | | | |
| 3. | Бег 3000 м (мин) | | | | | | 12.30 | 13.30 | 14.00 | 14.30 | 15.00 |
| 4. | Подтягивание на перекладине (раз) | | | | | | 13 | 10 | 9 | 7 | 5 |
| 5. | Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой, ноги согнуты и закреплены (раз) | 47 | 40 | 34 | 30 | 20 | | | | | |
| 6. | Прыжки в длину с места толчком двумя ногами (см) | 195 | 180 | 170 | 160 | 140 | 240 | 230 | 215 | 210 | 200 |
| 7. | Бег на лыжах 3 км (ж) 5 км (м) | 18.00 | 19.30 | 20.20 | 20.00 | 19.30 | 23.30 | 25.30 | 26.30 | 27.30 | 28.30 |

3.2 Типовые тестовые задания по дисциплине

Компьютерное тестирование обучающихся по темам и дисциплине используется при проведении текущего контроля знаний обучающихся.

Тест (педагогический тест) – это система заданий – тестовых заданий возрастающей трудности, специфической формы, позволяющая эффективно измерить уровень знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности обучающихся.

Тестовое задание (ТЗ) – варьирующаяся по элементам содержания и по трудности единица контрольного материала, минимальная составляющая единица сложного (составного) педагогического теста, по которой испытуемый в ходе выполнения теста совершает отдельное действие.

Фонд тестовых заданий (ФТЗ) по дисциплине – это совокупность систематизированных диагностических заданий – тестовых заданий (ТЗ), разработанных по всем тематическим разделам (дидактическим единицам) дисциплины (прошедших апробацию, экспертизу, регистрацию и

имеющих известные характеристики) специфической формы, позволяющей автоматизировать процедуру контроля.

Типы тестовых заданий:

ЗТЗ – тестовое задание закрытой формы (ТЗ с выбором одного или нескольких правильных ответов);

ОТЗ – тестовое задание открытой формы (с конструируемым ответом: ТЗ с кратким регламентированным ответом (ТЗ дополнения); ТЗ свободного изложения (с развернутым ответом в произвольной форме)).

**Структура тестовых материалов по дисциплине
«Физическая культура и спорт»**

| Индикатор достижения компетенции | Тема в соответствии с РПД (с соответствующим номером) | Содержательный элемент | Характеристика содержательного элемента | Количество тестовых заданий, типы ТЗ |
|---|--|---|---|--------------------------------------|
| УК-7.1. Выбирает здоровые берегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма УК-7.2. Планирует свое рабочее и свободное время с учетом достаточной физической активности, оптимально подбирает средства и методы физической культуры для обеспечения должной работоспособности УК-7.3. Владеет рациональными способами профилактики профессиональных заболеваний, психофизического утомления в быту и профессиональной деятельности | 1.1 Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов | Физическая культура и спорт как социальные феномены общества. | Знание | 3 – ОТЗ 4 – ЗТЗ |
| | | Современное состояние физической культуры и спорта. | Знание | 3 – ОТЗ 4 – ЗТЗ |
| | | Ценности физической культуры | Действие | 3 – ОТЗ 4 – ЗТЗ |
| | 1.2 Социально-биологические основы физической культуры | Воздействие природных и социально-экологических факторов на организм | Действия | 3 – ОТЗ 4 – ЗТЗ |
| | | Средства физической культуры | Знание | 3 – ОТЗ 4 – ЗТЗ |
| | | Физиологические механизмы и закономерности совершенствования отдельных систем организма | Умения | 3 – ОТЗ 4 – ЗТЗ |
| | 1.3 Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья. Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности | Основные причины изменения психофизического состояния студентов | Знание | 3 – ОТЗ 4 – ЗТЗ |
| | | Здоровый образ жизни и его составляющие | Действия | 3 – ОТЗ 4 – ЗТЗ |
| | | Физическое самовоспитание и самосовершенствование | Умения | 3 – ОТЗ 4 – ЗТЗ |
| | 1.4 Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями | Методические принципы физического воспитания. | Знание | 4 – ОТЗ 3 – ЗТЗ |
| | | Общая физическая подготовка, ее цели и задачи | Действия | 4 – ОТЗ 3 – ЗТЗ |
| | | Формы и содержание самостоятельных занятий | Умения | 4 – ОТЗ 3 – ЗТЗ |
| | 1.5 Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений. Самоконтроль занимающихся | Массовый спорт и спорт высших достижений | Знание | 4 – ОТЗ 3 – ЗТЗ |
| | | Студенческий спорт | Действия | 4 – ОТЗ 3 – ЗТЗ |
| | | Самоконтроль, его основные методы, показатели. Дневник самоконтроля | Умения | 4 – ОТЗ 3 – ЗТЗ |

| Индикатор достижения компетенции | Тема в соответствии с РПД (с соответствующим номером) | Содержательный элемент | Характеристика содержательного элемента | Количество тестовых заданий, типы ТЗ |
|----------------------------------|---|--|---|--------------------------------------|
| | студентов физическими упражнениями и спортом | | | |
| | 1.6 Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) студентов | Общие положения профессионально-прикладной физической подготовки | Знание | 3 – ОТЗ 4 – ЗТЗ |
| | | Особенности ППФП студентов | Умения | 3 – ОТЗ 4 – ЗТЗ |
| | | Прикладные виды спорта и их элементы | Действия | 3 – ОТЗ 4 – ЗТЗ |
| | 2.1 Общая физическая подготовка. | Физические качества | Знание | 4 – ОТЗ 3 – ЗТЗ |
| | | Подводящие упражнения | Умения | 4 – ОТЗ 3 – ЗТЗ |
| | | Силовые упражнения | Действия | 4 – ОТЗ 3 – ЗТЗ |
| | 2.2 Легкая атлетика | Виды легкой атлетике | Знание | 3 – ОТЗ 4 – ЗТЗ |
| | | Подводящие упражнения | Умения | 4 – ОТЗ 3 – ЗТЗ |
| | | Специальные упражнения | Действия | 4 – ОТЗ 3 – ЗТЗ |
| | 2.3 Спортивные игры (баскетбол, футбол, волейбол) | Техники игры | Знание | 4 – ОТЗ 3 – ЗТЗ |
| | | Игровые элементы | Действия | 4 – ОТЗ 3 – ЗТЗ |
| | | Специальные игровые упражнения | Умения | 4 – ОТЗ 4 – ЗТЗ |
| Итого | | | | 95 – ЗТЗ 95 - ОТЗ |

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

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

*Образец типового варианта итогового теста,
предусмотренного рабочей программой дисциплины*

Тест содержит 20 вопросов, в том числе 10 – ОТЗ, 10 – ЗТЗ

Норма времени – 45 мин.

1. К специфическим методам физического воспитания относятся:

- а) игровой метод, соревновательный метод, метод строго регламентированного упражнения;
- б) методы срочной информации;
- в) методы самостоятельной работы, методы контроля и самоконтроля;
- г) метод наглядного воздействия, словесный метод.

2. Частота сердечных сокращений (ЧСС) в минуту в покое составляет _____ ударов.

3. Выносливость, проявляемая в двигательной деятельности, когда от человека требуется удержать максимальную или субмаксимальную интенсивность работы называется:

- а) скоростной выносливостью;
- б) силовой выносливостью;

в) координационной выносливостью; г) статической выносливостью.

4. Способность организма выполнять определенные функции при условии нормального восстановления расходуемых ресурсов в соответствии с суточной периодикой, режимом работы и отдыха это _____.

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

6. Под физическими упражнениями понимаются:

а) двигательные действия, созданные и применяемые для развития физических качеств, укрепления здоровья и повышения работоспособности человека.

б) виды двигательных действий, направленные на морфологические и функциональные перестройки организма;

в) показатели телосложения, здоровья и развития физических качеств;

г) виды двигательных действий, направленные на изменение форм телосложения;

7. Энергетический расход для человека в ккал (соотнеси):

а) умственного труда -

б) физического труда -

1) 2700-3000

2) 4300 – 5000

8. Для студентов Вузов в оздоровительных целях рекомендуются двигательная активность в объеме _____ часов в неделю.

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

а) скорость; б) настойчивость;

в) упорство; г) сила.

10. Распределите в возрастном показателе формирования и развитие физических качеств у человека:

а) гибкость;

б) быстрота;

в) сила.

11. Основу классификации видов спорта в легкой атлетике составляют:

а) бег, прыжки, метания, марафонские дистанции;

б) беговые виды, прыжковые, метания и многоборья;

в) ходьба, бег, прыжки, метания и многоборья;

г) бег, прыжки, плавание.

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

13. К специфическим методам физического воспитания относятся _____ методы.

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

а) 30 сек -

б) 60-90 сек -.

- 1) на подход;
- 2) на отдых.

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

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

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

- а) координация –
 - б) выносливость –
 - с) ловкость –
- 1) кросс 3 000 м;
 - 2) челночный бег 3x10м;
 - 3) передача и ловля баскетбольного мяча;

18. Мотивация – это...

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

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

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

3.3 Типовые контрольные задания для выполнения контрольных работ (для заочного обучения)

Ниже приведены образцы типовых вариантов контрольных работ, предусмотренных рабочей программой дисциплины

Образец типового варианта контрольной работы

Теоретическая часть и методико-практическая часть – реферативное изложение выбранного варианта контрольной работы.

Перечень вопросов к контрольной работе для студентов заочной формы обучения.

Перечень теоретических тем

1. Физическая культура и спорт как социальные феномены общества, современное состояние, законодательство РФ в данной области.
2. Деятельностная сущность физической культуры и ее ценности.
3. Организм человека как единая биологическая система и воздействие на организм природных и социальных факторов.
4. Средства физической культуры и спорта в совершенствовании функциональных возможностей организма, обеспечивающих деятельность человека.
5. Физиологические механизмы и закономерности направленного воздействия физической тренировки.
6. Двигательная деятельность и повышение устойчивости организма человека к воздействию внешней среды.
7. Факторы, влияющие на здоровье человека, связь общей культуры человека и его образа жизни.

8. Основные требования к организации здорового образа жизни и личное отношение к здоровью самого человека.
9. Физическое самовоспитание и критерии эффективности здорового образа жизни.
10. Средства и методы физического воспитания, основы совершенствования физических и психических качеств в процессе физического воспитания.
11. Общая и специальная физическая подготовка, зоны и интенсивности физических нагрузок.
12. Формы и организационные основы занятий физическими упражнениями, структура и направленность учебно-тренировочного занятия,
13. Психофизиологические характеристики трудовой деятельности, временная динамика работоспособности.
14. Влияние стрессовых факторов на психофизическое состояние человека, критерии нервно-эмоционального и психофизического утомления.
15. Использование средств и методов физической культуры для профилактики утомления и повышения эффективности труда.
16. Мотивация и цели самостоятельных занятий, их формы и содержание.
17. Специфика организации занятий в зависимости от возраста, пола, индивидуального уровня физической подготовки и тренировочного опыта.
18. Гигиена и самоконтроль при самостоятельных занятиях.
19. Средства и методы диагностики состояния организма в двигательной деятельности.
20. Врачебный и педагогический контроль и самоконтроль.
21. Функциональные пробы, тесты для диагностики состояния организма.
22. Личная и социально-экономическая необходимость специальной физической и психической подготовки к будущей профессиональной деятельности.
23. Средства и методы профессионально-прикладной физической подготовки, ее конкретное содержание.
24. Специфика профессионально-прикладной физической подготовки для специальностей ИргУПС, профиль будущего специалиста и прикладное содержание профессионально-прикладной физической подготовки.
25. Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста, ее формы, средства и методы в рабочее и свободное время, профилактика профзаболеваний и травматизма в профессиональной деятельности специалиста.

Перечень методико-практических тем

1. Методики эффективных и экономичных способов овладения жизненно важными умениями и навыками (ходьба, передвижение на лыжах, плавание).
2. Методика составления индивидуальных программ физического самовоспитания, оздоровительной, рекреационной и восстановительной направленности (бег, плавание, прогулка на лыжах и т.д.).
3. Простейшие методики самооценки работоспособности, утомления и применения средств физической культуры для их направленной коррекции.
4. Основы методики самомассажа.
5. Методика проведения простейших самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической и тренировочной направленности.
6. Методика корригирующей гимнастики для глаз.
7. Методы оценки и коррекции осанки и телосложения.
8. Методы самоконтроля состояния здоровья и физического развития (стандарты, индексы, программы, формулы и др.).
9. Методы самоконтроля за функциональным состоянием организма (функциональные пробы).
10. Методы самооценки специальной физической и спортивной подготовленности по избранному виду спорта (тесты, контрольные задания).

11. Методика индивидуального подхода и применение средств для направленного развития отдельных физических качеств.
12. Методы регулирования психоэмоционального состояния, применяемые при занятиях физической культурой и спортом.
13. Методика самостоятельного освоения отдельными элементами профессионально-прикладной физической подготовки.
14. Средства и методика мышечной релаксации.
15. Методика проведения производственной гимнастики с учетом заданных условий и характера труда.

3.4 Перечень типовых вопросов к зачету (для оценки знаний)

- 1.1 Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.
 - 1 Самоконтроль студента на занятиях физической культурой.
 - 2 Здоровый образ жизни и его компоненты.
 - 3 Физическая культура в системе ценностей человека.
- 1.2 Социально-биологические основы физической культуры.
 - 1 Воздействие природных и социально-экологических факторов на организм.
 - 2 Физиологические механизмы и закономерности совершенствования отдельных систем организма.
- 1.3 Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья. Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности.
 - 1 Здоровье человека как ценность и факторы, его определяющие.
 - 2 Здоровый образ жизни и его составляющие.
 - 3 Физическое самовоспитание и самосовершенствование.
 - 4 Психофизиологическая характеристика.
 - 5 Динамика работоспособности студентов.
 - 6 Основные причины изменения психофизического состояния студентов.
- 1.4 Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.
 - 1 Методические принципы физического воспитания.
 - 2 Общая физическая подготовка, ее цели и задачи.
 - 3 Формы и содержание самостоятельных занятий.
- 1.5 Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений. Самоконтроль занимающихся студентов физическими упражнениями и спортом.
 - 1 Массовый спорт и спорт высших достижений.
 - 2 Студенческий спорт.
 - 3 Самоконтроль, его основные методы, показатели.
 - 4 Дневник самоконтроля.
- 1.6 Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) студентов.
 - 1 Общие положения профессионально-прикладной физической подготовки.
 - 2 Особенности ППФП студентов.
 - 3 Прикладные виды спорта и их элементы.
- 2.1 Общая физическая подготовка.

- 1 Физические качества
- 2 Силовые упражнения
- 3 Специальная подготовка

2.2 Легкая атлетика.

- 1 Виды легкой атлетике
- 2 Техника бега на короткие дистанции.
- 3 Техника бега на длинные дистанции.

2.3 Спортивные игры.

- 1 Правила игры в баскетбол.
- 2 Правила игры в волейбол.
- 3 Правила игры в мини-футбол.

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 |
|--|---|
| Контрольная работа для заочного обучения | Преподаватель выдает задание на выполнение контрольной работы на установочной сессии и оценивает качество ее выполнения на последующей сессии согласно расписанию занятий. Выполнив работу, студент регистрирует ее в деканате заочного обучения и сдает на проверку до начала основной сессии. |
| Контрольные нормативы | Выполнение контрольных нормативов по темам. |
| Тестирование | Тестирования, предусмотренные рабочей программой дисциплины, проводятся во время практических занятий. Тестирование проводится с использованием компьютерных технологий. Варианты тестовых заданий формируются случайно из базы ТЗ. Во время выполнения заданий пользоваться учебниками, справочниками, конспектами лекций, тетрадями для практических занятий не разрешено. Полный комплект ФТЗ хранится в электронной информационно-образовательной среде КрИЖТ ИрГУПС и обучающийся имеет возможность ознакомиться с демонстрационным вариантом ФТЗ |
| Зачет | Зачет проводится в форме собеседования по перечню теоретических вопросов (не более двух теоретических) и при этом обязательно учитываются результаты выполнения контрольных нормативов. Перечень теоретических вопросов обучающиеся получают в начале курса через электронную информационно-образовательную среду КрИЖТ ИрГУПС (личный кабинет обучающегося). |

База тестовых заданий разного уровня сложности размещена в электронной информационно-образовательной среде КрИЖТ ИрГУПС и обучающийся имеет возможность ознакомиться с демонстрационным вариантом ФТЗ.

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. Оценочные средства и типовые контрольные задания, используемые при текущем контроле, позволяют оценить знания, умения и владения навыками/опытом деятельности обучающихся при освоении дисциплины. 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 по результатам текущего контроля | Оценка |
|---|--------------|
| 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» |

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