

ФЕДЕРАЛЬНОЕ АГЕНТСТВО ЖЕЛЕЗНОДОРОЖНОГО ТРАНСПОРТА

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования

«Иркутский государственный университет путей сообщения»

**Красноярский институт железнодорожного транспорта**

– филиал Федерального государственного бюджетного образовательного учреждения  
высшего образования «Иркутский государственный университет путей сообщения»  
(КрИЖТ ИрГУПС)

УТВЕРЖДЕНА

приказ ректора

от «31» мая 2024 г. № 425-1

**Б1.О.05 Физическая культура и спорт**

**рабочая программа дисциплины**

Специальность – 23.05.03 Подвижной состав железных дорог

Специализация – Электрический транспорт железных дорог

Квалификация выпускника – инженер путей сообщения

Форма и срок обучения – заочная форма, 6 лет обучения

Кафедра-разработчик программы – Управление персоналом

Общая трудоёмкость в з.е. – 2

Часов по учебному плану – 72

Формы промежуточной аттестации на курсах

заочная форма обучения:

зачет, 1 курс

**Заочная форма обучения**

**Распределение часов дисциплины по курсам**

Курс	1	Итого
Вид занятий	Часов по УП	Часов по УП
<b>Аудиторная контактная работа по видам учебных занятий/ в форме ПП*</b>	<b>6</b>	<b>6</b>
– лекции	4	4
– практические (семинарские)	2	2
– лабораторные	-	-
<b>Самостоятельная работа</b>	<b>62</b>	<b>62</b>
<b>Зачёт</b>	<b>4</b>	<b>4</b>
<b>Итого</b>	<b>72</b>	<b>72</b>

\*В форме ПП – в форме практической подготовки

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 – специалитет по специальности 23.05.03 Подвижной состав железных дорог, утверждённым приказом Минобрнауки России от 27.03.2018 г. № 215

Программу составил:  
старший преподаватель

С.М. Кончакова

Рабочая программа рассмотрена и одобрена для использования в учебном процессе на заседании кафедры «Управление персоналом», протокол от «18» апреля 2024 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 «17» апреля 2024 г. № 7.

И.о. зав. кафедрой, канд. техн. наук, доцент

В.С. Томилов

<b>1 ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	
<b>1.1 Цели преподавания дисциплины</b>	
1	формирование компетентности в сфере физической культуры, ориентированной на развитие личности обучающегося 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
<b>1.2 Задачи освоения дисциплины</b>	
1	формировать знания о сохранении, укреплении здоровья, совершенствовании физического развития
2	формировать интерес к самостоятельным занятиям физической активностью
3	воспитывать дисциплинированность, доброжелательное отношение к товарищам, честность, отзывчивость, смелость средствами физической культуры
4	содействовать развитию психофизических способностей в ходе двигательной деятельности
5	формировать правильную статическую и динамическую осанку
6	содействовать в формировании целостного представления об укреплении здоровья на основе знаний методики физической культуры
7	формировать знания о методах контроля и самоконтроля при занятиях физическими упражнениям
<b>1.3 Цель воспитания и задачи воспитательной работы в рамках дисциплины</b>	
<p>Цель физического воспитания и воспитания здорового образа жизни – 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.</p> <p>Цель достигается по мере решения в единстве следующих задач:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– сохранение и укрепление здоровья обучающихся, содействие поддержанию высокой работоспособности студенческой молодёжи;</li> <li>– формирование представлений о позитивных факторах, влияющих на здоровье;</li> <li>– формирование представлений о рациональной организации режима дня, учёбы и отдыха, двигательной активности;</li> <li>– усвоение обучающимися принципов и навыков здорового образа жизни, воспитание у них убежденности в необходимости регулярного занятия спортом и физической культурой;</li> <li>– обучение элементарным навыкам эмоциональной разгрузки (релаксации);</li> <li>– организация активного отдыха обучающихся как специфической формы реализации образовательного и оздоровительного процессов;</li> <li>– популяризация спорта, совершенствование спортивного мастерства обучающихся-спортсменов</li> </ul>	

<b>2 МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОПОП</b>	
<b>2.1 Требования к предварительной подготовке обучающегося</b>	
Дисциплина изучается на начальном этапе формирования компетенции	
<b>2.2 Дисциплины и практики, для которых изучение данной дисциплины необходимо как предшествующее</b>	
1	Б1.В.ДВ.01.01 Общая физическая подготовка
2	Б3.01(Д) Выполнение 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
<p>УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности</p>	<p>УК-7.1. Выбирает здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учётом 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).</p> <p>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.</p> <p>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 учётом 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.</p> <p>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.</p> <p>Владеть: навыками прогнозирования срочной и долгосрочной 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 утомления в быту и профессиональной деятельности</p>	<p>Знать: теоретические основы производственной физической культуры, а также механизмы влияния физических упражнений на психоэмоциональное состояние и профилактику травматизма на рабочем месте.</p> <p>Уметь: обеспечить должный уровень общей и профессионально-прикладной физической подготовленности к будущей профессии, а также снизить негативное влияние профессиональной</p>

		<p>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	Заочная форма					*Код индикатора достижения компетенции
		Курс/ сессия	Часы				
			Лек	Пр	Лаб	Ср	
<b>1.0</b>	<b>Раздел 1. Теоретический раздел</b>	1/уст.	<b>2</b>	-	-	<b>22</b>	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3
1.1	Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке	1/уст.	1			2	
1.2	Социально-биологические основы физической культуры	1/уст.	1			2	
1.3	Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья	1/уст.				3	
1.4	Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности	1/уст.				3	
1.5	Общая физическая и спортивная подготовка в системе физического воспитания	1/уст.				3	
1.6	Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом	1/уст.				3	
1.7	Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений	1/уст.				3	
1.8	Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) студентов. Физическая культура в профессиональной деятельности бакалавра и специалиста	1/уст.				3	
<b>2.0</b>	<b>Раздел 2. Методико-практический раздел</b>	1/уст.	<b>2</b>	<b>2</b>	-	<b>40</b>	
2.1	Техника безопасности на практических занятиях физической культурой. Обучение упражнениям, используемым для разминки в зале и на открытой площадке	1/уст.	1			2	
2.2	Основы различных видов бега и спортивной ходьбы	1/уст.	1	1		2	
2.3	Обучение технике выполнения упражнений, используемым на	1/уст.		1		2	

	силовых тренировках						
2.4	Обучение технике выполнения упражнений для формирования осанки. Обучение технике выполнения упражнений для укрепления мышц глаз	1/уст.				3	УК-7.2
2.5	Обучение технике выполнения упражнений на растягивание	1/уст.				3	
2.6	Обучение технике выполнения упражнений на координацию	1/уст.				3	
2.7	Обучение элементам подвижных спортивных игр (волейбол, баскетбол, футбол)	1/уст.				3	
2.8	Самоконтроль во время активных физических и психических нагрузок. Восстановительные процедуры	1/уст.				2	
Контрольная работа		1/зимняя				20	
<b>Итого</b>			<b>4</b>	<b>2</b>	<b>-</b>	<b>62</b>	
Форма промежуточной аттестации - зачет		1/зимняя	<b>4</b>				УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3

\* Код индикатора достижения компетенции проставляется или для всего раздела, или для каждой темы или для каждого вида работы.

Примечание. В разделе через косую черту указываются часы, реализуемые в форме практической подготовки; если часы в форме практической подготовки отсутствуют, то косая черта не ставится

<b>5 ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ</b>
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

<b>6 УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ</b>				
<b>6.1 Учебная литература</b>				
<b>6.1.1 Основная литература</b>				
	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год издания	Кол-во экз. в библиотеке/ 100% онлайн
6.1.1.1	Муллер А.Б., Дядичкина Н.С., Богащенко Ю.А. [и др.]	Физическая культура [Электронный ресурс] : учебник и практикум для вузов. - <a href="https://urait.ru/bcode/449973">https://urait.ru/bcode/449973</a>	Москва : Юрайт, 2020	100 % online
6.1.1.2	Конеева Е.В., Зайцев А.А., Томашевская О.Б. [и др.]	Физическая культура [Электронный ресурс] : учебное пособие для вузов. - <a href="https://urait.ru/bcode/446683">https://urait.ru/bcode/446683</a>	Москва : Юрайт, 2020	100 % online
<b>6.1.2 Дополнительная литература</b>				
	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год издания	Кол-во экз. в библиотеке/ 100% онлайн
6.1.2.1	Врублевский Е.П.	Легкая атлетика. Основы знаний (в вопросах и ответах) [Электронный ресурс] : учебное пособие. -	Москва : Спорт, 2016	100 % online

		<a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book_red&amp;id=459995&amp;sr">http://biblioclub.ru/index.php?page=book_red&amp;id=459995&amp;sr</a>		
6.1.2.2	Шнайдер Н.А.	Легкая атлетика=Track and Field Athletics [Электронный ресурс] : учебно-методическое пособие для студентов вузов физической культуры. - <a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=454356">http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=454356</a>	Москва : Спорт, 2016	100 % online
6.1.2.3	Захарова Л.В., Люлина Н.В., Кудрявцев М.Д. [и др.]	Физическая культура [Электронный ресурс] : учебник. - <a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=497151">http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=497151</a>	Красноярск : СФУ, 2017	100 % online
<b>6.1.3 Учебно-методические разработки (в т. ч. для самостоятельной работы обучающихся)</b>				
	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год издания/ Личный кабинет обучающегося	Кол-во экз. в библиотеке/ 100% онлайн
6.1.3.1	Шаферова Н.В.	Методические материалы и указания по изучению дисциплины	Личный кабинет обучающегося, ЭИОС	100% онлайн
<b>6.2 Ресурсы информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»</b>				
6.2.1	Библиотека КрИЖТ ИрГУПС : [сайт] / Красноярский институт железнодорожного транспорта – филиал ИрГУПС. – Красноярск. – URL: <a href="http://irbis.krsk.irkups.ru/">http://irbis.krsk.irkups.ru/</a> . – 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: <a href="http://umczdt.ru/books/">http://umczdt.ru/books/</a> . – Режим доступа: по подписке. – Текст : электронный.			
6.2.3	Znanium : электронно-библиотечная система : сайт / ООО «ЗНАНИУМ». – Москва. 2011 – 2024 . – URL: <a href="http://znanium.com">http://znanium.com</a> . – Режим доступа : по подписке. – Текст : электронный.			
6.2.4	Образовательная платформа Юрайт : электронная библиотека : сайт / ООО «Электронное издательство Юрайт». – Москва, 2020. – URL: <a href="https://urait.ru/">https://urait.ru/</a> . – Режим доступа: по подписке. – Текст : электронный.			
6.2.5	Университетская библиотека онлайн : электронно-библиотечная система : сайт / ООО «Директ-Медиа». – Москва, 2001 – 2024. – URL: <a href="https://biblioclub.ru/">https://biblioclub.ru/</a> . – Режим доступа: по подписке. – Текст : электронный.			
6.2.6	Красноярский институт железнодорожного транспорта : [электронная информационно-образовательная среда] / Красноярский институт железнодорожного транспорта. – Красноярск. – URL: <a href="http://sdo1.krsk.irkups.ru/">http://sdo1.krsk.irkups.ru/</a> . – Текст : электронный.			
6.2.7	Национальная электронная библиотека : федеральный проект : сайт / Министерство Культуры РФ. – Москва, 2016 – 2024. – URL: <a href="https://rusneb.ru/">https://rusneb.ru/</a> . – Режим доступа: по подписке. – Текст : электронный.			
6.2.8	Российские железные дороги : официальный сайт / ОАО «РЖД». – Москва, 2003 – 2024. – URL: <a href="http://www.rzd.ru/">http://www.rzd.ru/</a> . – Текст : электронный.			
6.2.9	Красноярский центр научно-технической информации и библиотек (КрЦНТИБ) : сайт. – Красноярск. – URL: <a href="http://denti.krw.rzd">http://denti.krw.rzd</a> . – Режим доступа : из локальной сети вуза. – Текст : электронный.			
<b>6.3 Программное обеспечение и информационные справочные системы</b>				
<b>6.3.1 Базовое программное обеспечение</b>				
6.3.1.1	MicrosoftWindowsVistaBusinessRussian, авторизационный номер лицензиата 64787976ZZS1011, номер лицензии 44799789.			
6.3.1.2	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)			
6.3.1.2	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).			
<b>6.3.2 Специализированное программное обеспечение</b>				
6.3.2.1	Не используется			
<b>6.3.3 Информационные справочные системы</b>				
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.			
<b>6.4 Правовые и нормативные документы</b>				
6.4.1	Не используются			

<b>7 ОПИСАНИЕ МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЙ БАЗЫ, НЕОБХОДИМОЙ ДЛЯ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРОЦЕССА ПО ДИСЦИПЛИНЕ</b>	
1	Корпуса А, Л, Т, Н КриЖТ ИрГУПС находятся по адресу г. Красноярск, ул. Новая Заря, д. 2И. Лыжная база находится по адресу г. Красноярск, ул. Ленинградская, д.58
2	Учебные аудитории для проведения занятий лекционного типа, занятий семинарского типа, 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)
3	Помещения для самостоятельной работы обучающихся оснащены компьютерной техникой, подключенной к информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», и обеспечены доступом в электронную информационно-образовательную среду КриЖТ ИрГУПС. Помещения для самостоятельной работы обучающихся: – читальный зал библиотеки; – 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

<b>8 МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	
Вид учебной деятельности	Организация учебной деятельности обучающегося
Лекция	<p>При написании конспекта лекций необходимо кратко, схематично, последовательно фиксировать основные положения, выводы, формулировки.</p> <p>Особое внимание необходимо уделить обобщению материала и выводам; помечать важные мысли, выделять ключевые слова, термины.</p> <p>При проработке материалов лекций обучающимся необходимо самостоятельно осуществить проверку актуального содержания терминов, понятий с помощью энциклопедий, словарей, справочников со составлением таблицы толкований.</p> <p>Обучающемуся необходимо обозначить вопросы, термины, материал, который вызывает трудности, пометить и попытаться найти ответ в рекомендуемой литературе.</p> <p>Если обучающийся самостоятельно не может разобраться в материале, то необходимо сформулировать вопрос и задать преподавателю на консультации, на практическом занятии</p>
Практическое занятие	<p>Практическое занятие - это форма организации учебного процесса, предполагающая выполнение студентами по заданию и под руководством преподавателя одной или нескольких практических работ.</p> <p>Практические занятия играют важную роль в выработке у обучающихся навыков применения полученных знаний для решения практических задач совместно с преподавателем. Традиционно практические занятия проводятся после лекции и логически продолжают работу, начатую на лекции. Практические занятия призваны углублять, расширять, детализировать знания, полученные на лекции в обобщенной форме и содействовать выработке навыков профессиональной деятельности. Они развивают научное мышление и речь, позволяют проверить знания обучающихся и выступают как средство оперативной обратной связи.</p>
Самостоятельная работа	<p>Проработка лекционного курса и изучение теоретического материала, выносимого на самостоятельную работу заключается в повторении ранее изученных и самостоятельное изучение разделов рабочей программы, в результате чего студент должен законспектировать материал.</p> <p>Изучение теоретического материала, выносимого на самостоятельную работу включает изучение разделов рабочей программы и выполнение краткого конспекта по рекомендуемой литературе, усвоить основные понятия и сделать выводы.</p> <p>Предусматривает выполнение домашних заданий, выполнение которых подразумевается по индивидуальному варианту, указанному после каждой практической работы. Все работы оформляются в тетради. Все домашние задания проверяются преподавателем под роспись.</p> <p>На самостоятельную работу отводится 62 часа по заочной форме обучения.</p> <p>В разделе 4 рабочей программы, часы самостоятельной работы расписаны по темам и вопросам, а также указана необходимая учебная литература: обучающийся изучает учебный материал, разбирает примеры и выполнения на домашних заданиях.</p> <p>Обучающийся заочной формы обучения выполняет контрольную работу. Контрольная работа должны быть выполнены обучающимся в установленные преподавателем сроки в</p>

	<p>соответствии с требованиями Положения «Требования к оформлению текстовой и графической документации. Нормоконтроль».</p> <p>Перед выполнением контрольной работы обучающийся должен изучить теоретический материал и разобрать решения типовых задач, которые приводятся в пособиях.</p> <p>Цели самостоятельной работы:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- стимулирование познавательного интереса;</li> <li>- закрепление и углубление полученных знаний и навыков;</li> <li>- развитие познавательных способностей и активности студентов, самостоятельности, ответственности и организованности;</li> <li>- подготовка к предстоящим занятиям;</li> <li>- формирования самостоятельности мышления, способностей к саморазвитию, самосовершенствованию и самореализации;</li> <li>- формирование культуры умственного труда и самостоятельности в поиске и приобретении новых знаний и умений, и, в том числе, формирование компетенций</li> </ul>
<p>Комплекс учебно-методических материалов по всем видам учебной деятельности, предусмотренным рабочей программой дисциплины (модуля), размещен в электронной информационно-образовательной среде КриЖТ ИрГУПС, доступной обучающемуся через его личный кабинет</p>	

**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 Института, а так же 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 Б1.О.05 «Физическая культура и спорт» участвует в формировании компетенции:

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

### Программа контрольно-оценочных мероприятий заочная форма обучения

№	Неделя	Наименование контрольно-оценочного мероприятия	Объект контроля (понятия, тема / раздел дисциплины, компетенция, и т.д.)	Код индикатора достижения компетенции	Наименование оценочного средства (форма проведения*)
<b>Курс - 1, сессия - установочная</b>					
1		Текущий контроль	Тема 1.1 Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Контрольная работа (КР) (письменно)
2		Текущий	Тема 1.2 Социально-	УК-7.1 УК-	Тестирование (компьютерные

		контроль	биологические основы физической культуры	7.2 УК-7.3	технологии)
3		Текущий контроль	Тема 1.3 Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Контрольная работа (КР) (письменно)
4		Текущий контроль	Тема 1.4 Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Тестирование (компьютерные технологии)
5		Текущий контроль	Тема 1.5 Общая физическая и спортивная подготовка в системе физического воспитания	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Контрольная работа (КР) (письменно)
6		Текущий контроль	Тема 1.6 Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Тестирование (компьютерные технологии)
7		Текущий контроль	Тема 1.7 Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Контрольная работа (КР) (письменно)
8		Текущий контроль	Тема 1.8 Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) студентов. Физическая культура в профессиональной деятельности бакалавра и специалиста	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Тестирование (компьютерные технологии)
9		Текущий контроль	Тема 2.1 Техника безопасности на практических занятиях физической культурой. Обучение упражнениям, используемым для разминки в зале и на открытой площадке	УК-7.2	Контрольная работа (КР) (письменно)
10		Текущий контроль	Тема 2.2 Основы различных видов бега и спортивной ходьбы	УК-7.2	Тестирование (компьютерные технологии)
11		Текущий контроль	Тема 2.3 Обучение технике выполнения упражнений, используемым на силовых тренировках	УК-7.2	Контрольная работа (КР) (письменно)
12		Текущий контроль	Тема 2.4 Обучение технике выполнения упражнений для формирования осанки. Обучение технике выполнения упражнений для укрепления мышц глаз	УК-7.2	Тестирование (компьютерные технологии)
13		Текущий контроль	Тема 2.5 Обучение технике выполнения упражнений на растягивание	УК-7.2	Контрольная работа (КР) (письменно)
14		Текущий контроль	Тема 2.6 Обучение технике выполнения упражнений на координацию	УК-7.2	Тестирование (компьютерные технологии)
15		Текущий контроль	Тема 2.7 Обучение элементам подвижных спортивных игр (волейбол, баскетбол, футбол)	УК-7.2	Контрольная работа (КР) (письменно)
16		Текущий	Тема 2.8 Самоконтроль во время	УК-7.2	Тестирование (компьютерные

		контроль	активных физических и психических нагрузок. Восстановительные процедуры		технологии)
<b>Курс - 1, сессия - зимняя</b>					
17	Промежуточная аттестация – зачёт	Все разделы	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Зачет (собеседование) Зачет - тестирование (компьютерные технологии)	

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

### Описание показателей и критериев оценивания компетенций.

#### Описание шкал оценивания

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

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

Для оценивания результатов обучения используется четырехбалльная шкала: «отлично», «хорошо», «удовлетворительно», «неудовлетворительно» и двухбалльная шкала: «зачтено», «не зачтено».

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

№	Наименование оценочного средства	Краткая характеристика оценочного средства	Представление оценочного средства в ФОС
1	Собеседование	Средство контроля на практическом занятии, организованное как специальная беседа преподавателя с обучающимся на темы, связанные с изучаемой дисциплиной, и рассчитанное на выяснение объема знаний обучающегося по определенному разделу, теме, проблеме и т.п. Может быть использовано для оценки знаний обучающихся	Вопросы по темам/разделам дисциплины
2	Задачи и задания репродуктивного уровня	Задачи и задания репродуктивного уровня, позволяющие оценивать и диагностировать знание фактического материала и умение правильно использовать специальные термины и понятия, узнавание объектов изучения в рамках определенного раздела дисциплины; может быть использовано для оценки знаний и умений обучающихся	Комплект заданий, задач определенного направления
3	Контрольная работа	Средство проверки умений применять полученные знания для решения задач определенного типа по теме или разделу. Может быть использовано для оценки знаний и умений обучающихся	Комплекты контрольных заданий по темам дисциплины
4	Тест	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

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

Критерии и шкала оценивания тестовых заданий при промежуточной аттестации в форме зачета

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

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

Задачи и задания репродуктивного уровня

Шкала оценивания	Критерии оценивания
«зачтено»	Обучающийся полностью и правильно выполнил задания. Показал отличные знания, умения и владения навыками применения их при решении задач в рамках усвоенного учебного материала. Работа оформлена аккуратно и в соответствии с предъявляемыми требованиями
	Обучающийся выполнил задания с небольшими неточностями. Показал хорошие знания, умения и владения навыками применения их при решении задач в рамках усвоенного учебного материала. Есть недостатки в оформлении работы
	Обучающийся выполнил задания с существенными неточностями. Показал удовлетворительные знания, умения и владения навыками применения их при решении задач в рамках усвоенного учебного материала. Качество оформления работы имеет недостаточный уровень

«не зачтено»	При выполнении заданий обучающийся продемонстрировал недостаточный уровень знаний, умений и владения ими при решении задач в рамках усвоенного учебного материала
--------------	---

### Собеседование

Шкала оценивания	Критерии оценивания
«отлично»	В ответе обучающегося отражены основные концепции и теории по данному вопросу, проведен их критический анализ и сопоставление, описанные теоретические положения иллюстрируются практическими примерами и экспериментальными данными. Обучающимся формулируется и обосновывается собственная точка зрения на заявленные проблемы, материал излагается профессиональным языком с использованием соответствующей системы понятий и терминов
«хорошо»	В ответе обучающегося описываются и сравниваются основные современные концепции и теории по данному вопросу, описанные теоретические положения иллюстрируются практическими примерами, обучающимся формулируется собственная точка зрения на заявленные проблемы, однако он испытывает затруднения в ее аргументации. Материал излагается профессиональным языком с использованием соответствующей системы понятий и терминов
«удовлетворительно»	В ответе обучающегося отражены лишь некоторые современные концепции и теории по данному вопросу, анализ и сопоставление этих теорий не проводится. Обучающийся испытывает значительные затруднения при иллюстрации теоретических положений практическими примерами. У обучающегося отсутствует собственная точка зрения на заявленные проблемы. Материал излагается профессиональным языком с использованием соответствующей системы понятий и терминов
«неудовлетворительно»	Ответ обучающегося не отражает современные концепции и теории по данному вопросу. Обучающийся не может привести практических примеров. Материал излагается «житейским» языком, не используются понятия и термины соответствующей научной области. Ответ отражает систему «житейских» представлений обучающегося на заявленную проблему, обучающийся не может назвать ни одной научной теории, не дает определения базовым понятиям

### Тестирование

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

### **3 Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы**

#### **3.1 Типовые контрольные задания для выполнения контрольных работ**

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

Ниже приведен образец типовых вариантов заданий для выполнения контрольных работ.

Контрольная работа № 1. Анализ собственного самочувствия, активности и настроения (САН).

Цель работы: оценить собственную двигательную активность и самочувствие, активность, настроение.

Методы исследования: анкетирование.

Ход работы: ответить на вопросы анкет, подсчитать баллы. Сделать выводы и написать рекомендации.

Самооценка собственной двигательной активности путём анкетирования

Анкета самооценки двигательной активности человека

1. Как часто вы занимаетесь физическими упражнениями:

- а) четыре раза в неделю;
- б) два-три раза в неделю;
- в) раз в неделю;
- г) менее одного раза в неделю?

2. Какое расстояние вы проходите пешком в течение дня:

- а) более четырёх километров;
- б) около четырёх километров;
- в) менее полутора километров;
- г) менее 700 метров?

3. Отправляясь на учёбу или по делам, вы:

- а) как правило, идёте пешком или едете на велосипеде;
- б) часть пути идёте пешком или едите на велосипеде;
- в) иногда идёте пешком или едите на велосипеде;
- г) всегда добираетесь до учёбы на общественном транспорте или на автомобиле?

4. Если перед вами стоит выбор: идти по лестнице или ехать на лифте, вы:

- а) всегда поднимаетесь по лестнице;
- б) поднимаетесь по лестнице, за исключением тех случаев, когда у вас в руках тяжести;
- в) иногда поднимаетесь по лестнице;
- г) всегда пользуетесь лифтом?

5. По выходным дням вы:

- а) несколько часов работаете по дому или в саду;
- б) как правило, вы целый день проводите в движении, но в течение этого дня не занимаетесь никаким физическим трудом;
- в) совершаете несколько коротких прогулок;
- г) большую часть выходных дней читаете и смотрите телевизор?

Варианты ответов соответствуют баллам:

- а) – 4 балла;
- б) – 3 балла;
- в) – 2 балла;
- г) – 1 балл.

Подсчитайте сумму баллов.

Количество баллов: \_\_\_\_

Общая оценка: 18 баллов и больше - вы очень активны и вполне здоровы физически; 12–17 баллов - вы в достаточной степени активны и придерживаетесь разумного подхода к вопросам сохранения физической кондиции; 8–11 баллов - вам стоило бы больше заниматься физическими упражнениями; 7 баллов и меньше - вы ленивы и пассивны, физические упражнения вам просто необходимы.

Опросник «Самочувствие, активность, настроение» (САН)

Теоретическая основа. Самочувствие (С) = сила + здоровье + утомление. Активность (А) = подвижность + скорость + темп протекания двигательных функций. Настроение (Н) = характеристики эмоционального состояния.

Инструкция. Необходимо соотнести своё состояние со шкалой 3 2 1 0 1 2 3 в каждой из 30-и пар признаков. Например, между парой утверждений «Самочувствие хорошее» и «Самочувствие плохое» расположены цифры 3 2 1 0 1 2 3. Цифра 0 соответствует среднему самочувствию, которое обследуемый не может отнести ни к плохому, ни к хорошему. Находящаяся слева от 0 единица отражает самочувствие – выше среднего, а цифра три – соответствует прекрасному самочувствию. Те же цифры в этой строке, стоящие справа от цифры 0, аналогичным образом характеризуют самочувствие исследуемого, если оно ниже среднего. Таким образом, последовательно рассматривается и оценивается каждая строка данного опросника.

В каждом случае, в отношении каждой пары утверждений вы осуществляете свой выбор, отмечая одно необходимое значение шкалы «3 2 1 0 1 2 3» (таблица 1.1).

Таблица 1.1– Бланк ответов (с текстом опросника)

№	Состояние	Варианты ответов							Состояние
1	самочувствие хорошее	3	2	1	0	1	2	3	самочувствие плохое
2	чувствую себя сильным	3	2	1	0	1	2	3	чувствую себя слабым
3	пассивный	3	2	1	0	1	2	3	активный
4	малоподвижный	3	2	1	0	1	2	3	подвижный
5	весёлый	3	2	1	0	1	2	3	грустный
6	хорошее настроение	3	2	1	0	1	2	3	плохое настроение
7	работоспособный	3	2	1	0	1	2	3	разбитый
8	полный сил	3	2	1	0	1	2	3	обессиленный
9	медлительный	3	2	1	0	1	2	3	быстрый
10	бездеятельный	3	2	1	0	1	2	3	деятельный
11	счастливый	3	2	1	0	1	2	3	несчастный
12	жизнерадостный	3	2	1	0	1	2	3	мрачный
13	напряжённый	3	2	1	0	1	2	3	расслабленный
14	здоровый	3	2	1	0	1	2	3	больной
15	безучастный	3	2	1	0	1	2	3	увлечённый
16	равнодушный	3	2	1	0	1	2	3	взволнованный
17	восторженный	3	2	1	0	1	2	3	унылый
18	радостный	3	2	1	0	1	2	3	печальный
19	отдохнувший	3	2	1	0	1	2	3	усталый
20	свежий	3	2	1	0	1	2	3	изнурённый
21	сонливый	3	2	1	0	1	2	3	возбуждённый
22	желание отдохнуть	3	2	1	0	1	2	3	желание работать
23	спокойный	3	2	1	0	1	2	3	озабоченный
24	оптимистичный	3	2	1	0	1	2	3	пессимистичный
25	выносливый	3	2	1	0	1	2	3	утомляемый
26	бодрый	3	2	1	0	1	2	3	вялый
27	соображать трудно	3	2	1	0	1	2	3	соображать легко
28	рассеянный	3	2	1	0	1	2	3	внимательный
29	полный надежд	3	2	1	0	1	2	3	разочарованный
30	довольный	3	2	1	0	1	2	3	недовольный

Обработка данных. При обработке выделенные вами цифры перекодируются следующим образом: индекс 3, соответствующий неудовлетворительному самочувствию, низкой активности и плохому настроению, принимается за 1 балл; следующий за ним индекс 2 – за 2; индекс 1 – за 3 балла и так до индекса 3 с противоположной стороны шкалы, который соответственно принимается за 7 баллов (учтите, что полюса шкалы постоянно меняются). Итак, положительные состояния всегда получают высокие баллы, а отрицательные – низкие. Например:

	7 6 5 4 3 2 1	
Чувствую себя сильным	3 2 1 0 1 2 3	Чувствую себя слабым

	1 2 3 4 5 6 7	
Пассивный	3 2 1 0 1 2 3	Активный

Производится расчёт среднего балла в каждом показателе и в общем по САН согласно ключу к тесту. Полученные результаты заносятся в таблицу 1.2.

Ключ

Самочувствие (С): № 1, 2, 7, 8, 13, 14, 19, 20, 25, 26.

Активность (А): № 3, 4, 9, 10, 15, 16, 21, 22, 27, 28.

Настроение (Н): № 5, 6, 11, 12, 17, 18, 23, 24, 29, 30.

Таблица 1.2 – Интерпретация результатов

Показатели	Уровни выраженности показателей				
	низкий	ниже среднего	средний	выше среднего	высокий
Самочувствие					
Активность					
Настроение					
Общее значение САН					

Самооценка поведения по отношению к собственному здоровью

По каждому вопросу выберите нужный вариант ответа, подсчитайте сумму очков.

№	Вопрос, варианты ответов	Ответ
	Сколько раз в неделю Вы посвящаете физической культуре и спорту не менее 30-40 минут: а) 6-7 дней – 10 очков; б) 3-5 дней – 4 очка; в) ни разу – 0 очков;	
	Как часто вы курите: а) никогда – 10 очков; б) очень редко – 5 очков; в) иногда – 3 очка; г) каждый день – 0 очков;	
	Какое количество алкоголя Вы потребляете: а) не употребляю вообще – 10 очков; б) не более одной порции в неделю (50 мл крепких напитков, 200 мл вина или 200 мл пива) – 6 очков; в) 2-3 порции в неделю, но не больше 2-х в день – 4 очков; г) 4-6 порций в неделю, но не больше 2-х в день – 3 очка; д) 4-6 порций в неделю и иногда больше 2-х в день – 2 очка; е) больше 6 порций в неделю – 0 очков;	
	Сколько раз в неделю Вы завтракаете: а) ни разу – 0 очков; б) 1-2 раза – 2 очка; в) 3-4 раза – 5 очков; г) 5-6 раз – 8 очков;	

	д) 7 раз – 10 очков;	
	Как часто Вы перекусываете между основными приёмами пищи: а) никогда – 10 очков; б) 1-2 раза в неделю – 8 очков; в) 3-4 раза в неделю – 6 очков; г) 5-7 раз в неделю – 4 очка; д) 8-10 раз в неделю – 2 очка; е) более 10 раз в неделю – 0 очков;	
	Как много времени в сутки Вы спите: а) более 10 часов – 4 очка; б) 9-10 часов – 8 очков; в) 7-8 часов – 10 очков; г) 5-6 часов – 6 очков; д) меньше 5 часов – 0 очков;	
	Как относится Ваш вес к идеальному для Вашего роста и пола (см. в списке литературы 9, с. 205): а) превышает более чем на 30% – 0 очков; б) превышает на 21-30% – 3 очка; в) превышает на 11-20% – 6 очков; г) превышает не более чем 10% - 10 очков; д) ниже на 11-20% – 6 очков; е) ниже на 21-30% – 3 очка; ж) ниже более чем на 30% – 0 очков;	

Общее количество очков: \_\_\_\_\_

Оценка результатов:

60-70 очков: Ваше отношение к собственному здоровью следует оценить, как отличное (если только в одном из разделов Вы не потеряли все 10 очков).

50-59 очков: Вы ведёте себя хорошо, но можете и лучше.

40-49 очков: Ваше поведение можно оценить, как среднее; многое в нем следовало бы изменить.

30-39 очков: Вы весьма посредственно относитесь к своему здоровью; при правильном образе жизни Вы могли бы получать от жизни больше удовольствия.

Менее 30 очков: Вы серьёзно пренебрегаете своим здоровьем; без всякого сомнения, Вы заслуживаете лучшего к себе отношения.

Сделайте вывод о соответствии Вашего поведения критериям здорового образа жизни. Если Вы готовы изменить своё поведение в ближайшее время, обозначьте конкретные формы его изменения и отразите в выводах и рекомендациях.

#### Самооценка двигательной активности (по М.Я. Виленскому, В.И. Ильиничу)

Виды нагрузок	Баллы		
	Регулярно	Нерегулярно (более 3-х раз в неделю)	Не выполняю
1. Утренняя гимнастика или другие движения	10	5	0
2. Физкультура во время самостоятельной работы	10	5	0
3. Физкультурные занятия в выходные дни.	15	7	0
Участие в спортивных и физкультурно-оздоровительных 4. мероприятиях	10	5	0
5. Закаливающие мероприятия	5	3	0
6. Выполнение физической работы на дому	5	3	0
Занятие спортом и физкультурой в свободное время 7. (секции, группы, самостоятельно)	30	10	0
8. Ходьба на работу пешком	5	3	0
9. Ходьба с работы пешком	5	3	0
Итого баллов:			

Штрафные баллы: нарушение режима дня: изредка – 10, регулярно – 15; отсутствие завтрака – 5; приём пищи реже 3-х раз в день – 5; курение: до 5 сигарет в сутки – 5, от 5 до 15 сигарет – 10, свыше 15 сигарет – 15.

Итого штрафных баллов: \_\_\_\_\_

Вычтите из суммы баллов двигательной активности сумму штрафных баллов. Если итоговая сумма составляет 70 и более баллов – ваши резервы здоровья оцениваются на 5, от 50 до 69 – на 4, от 30 до 49 – на 3, ниже 30 баллов на 2.

При сумме баллов ниже 30 – у вас высокий риск ухудшения здоровья и снижения работоспособности. Необходимо резко увеличить объём двигательной активности, упорядочить распорядок дня и режим питания, отказаться от курения. При сумме баллов свыше 50 – проанализируйте отдельные ваши недочёты и пожелания себе сформулируйте сами.

Итого баллов по двигательной активности (за вычетом штрафных): \_\_\_\_\_

#### Оценка режима умственного труда и отдыха

Оптимальный режим труда и отдыха оценивается в 100 баллов. Если Вы не умеете рационально планировать свою деятельность, вычитайте из 100 баллов 10. Если Ваша средняя недельная нагрузка превышает 54 часа, вычитайте ещё 10 баллов.

При наличии в Вашем распорядке дня указанных в приведённой ниже таблице факторов, отрицательно влияющих на здоровье и работоспособность и вызывающих умственное переутомление, вычитайте по 5 или 10 баллов (штрафные очки) в зависимости от продолжительности воздействия конкретного фактора (эпизодически или постоянно).

	Факторы, негативно влияющие на здоровье и работоспособность	Штрафные очки и продолжительность воздействия	
		воздействия	
		эпизодически	постоянно
1.	Нерегулярные занятия в рабочие дни	5	10
2.	Занятия по воскресным дням	5	10
3.	Занятия после 24 часов	5	10
4.	Отсутствие времени для отдыха в рабочие дни	5	10
5.	Отсутствие времени для отдыха в воскресенье	5	10
6.	Отсутствие в распорядке дня времени для прогулок на свежем воздухе	5	10
7.	Отсутствие в режиме дня времени для занятий физической культурой и спортом	5	10
8.	Сон менее 7-8 часов в сутки	5	10

Ваш результат: \_\_\_\_\_ баллов

Оценка результатов. Если итоговая сумма составит 90-100, оцените свой режим труда и отдыха на «отлично»; если Вы набрали от 75 до 90 баллов – «хорошо», при условии, что штрафные очки хотя бы одному из факторов, представленных в таблице, не составляют 10 баллов; от 45 до 70 баллов – «удовлетворительно»; ниже 45 баллов – «неудовлетворительно». Выделите наиболее существенные факторы, негативно влияющие на работоспособность и вызывающие переутомление. При результатах тестирования ниже 75 баллов наметьте конкретные меры по оптимизации режима труда и отдыха.

#### Оценка степени психоэмоционального напряжения

Попробуйте определить, находитесь ли Вы в напряжении, и удаётся ли Вам снимать его течение дня и ночью. Ответьте на вопросы. При каждом утвердительном ответе вычитайте из 100 баллов по 10.

Едите ли Вы в спешке, на ходу?

Ваша учёба и работа утомляют Вас, и Вы возвращаетесь домой очень уставшим?

Вы постоянно торопитесь, даже при переходе на перекрёстке Вы идёте на жёлтый свет?

Вы быстро говорите, редко находите время для эмоциональной поддержки Ваших

близких и друзей?

Заполнена ли Ваша жизнь недоделанной работой и невыполненными обязанностями? Вы не позволяете себе отдохнуть в период каникул, в воскресный день? Испытываете ли Вы беспокойство или чувство вины, когда ничего не делаете? Испытываете трудности при засыпании?

Часто ли просыпаетесь ночью?

Бывает ли у Вас «утренняя бессонница»?

Ваш результат: \_\_\_ баллов

Оценка результатов: если Ваша оценка близка к 100, Вы не находитесь в постоянном напряжении или уже умеете снимать его. Если на большинство из первых 7 вопросов Вы ответили «да», вы страдаете «болезнью спешки». Последние 3 вопроса определяют, есть ли у Вас расстройства сна.

При наличии признаков «болезни спешки», постарайтесь оценить причины психоэмоционального напряжения и продумать, что следует изменить в поведении для снижения степени этого напряжения, отразите Ваши размышления в рекомендациях. Если Вы не можете устранить причину, постарайтесь изменить своё отношение к ней. Наметьте конкретные меры по устранению или смягчению влияния на ваше эмоциональное состояние тех факторов, которые вызывают психоэмоциональное напряжение. Возможна консультация психолога.

Оценка подверженности стрессу

Тест Э. Ховарда. Подверженность стрессу

Попробуйте оценить, насколько Вы подвержены стрессу? Прочитайте каждое из утверждений, обведите в кружок тот ответ, который больше соответствует Вашему поведению и состоянию, просуммируйте баллы.

Утверждения	Обычно	Иногда	Редко
Я легко раздражаюсь и обижаюсь	3	2	1
Я ненавижу проигрывать	3	2	1
Если кто-то нападает на меня или критикует, я злюсь, но не показываю своих чувств	3	2	1
Я страдаю от нетерпения, когда приходится стоять в очереди	3	2	1
Я могу взять на себя больше ответственности, хотя знаю, что буду чувствовать себя дискомфортно	3	2	1
Мне трудно обратиться за помощью, когда мне требуется	3	2	1
Мне трудно обратиться за помощью, когда мне требуется	3	2	1
Я прибегаю к лекарственным препаратам, чтобы снять стресс	3	2	1
Я обсуждаю проблемы с людьми, которым доверяю	3	2	1
Мне трудно извиниться, если я сделал ошибку	3	2	1
Я сильно переживаю и виню себя, если совершаю ошибку	3	2	1
Если другие задевают мои чувства, я даю им понять это	1	2	3
Я считаю, что отдаю друзьям больше, чем получаю от них			
Я отвожу себе время для отдыха и получаю удовольствие от развлечений	1	2	3
Я нахожу время для ежедневных или почти ежедневных занятий физкультурой	1	2	3
Я часто смеюсь и улыбаюсь	1	2	3

Ваш результат: \_\_\_\_\_ баллов

Анализ результатов. В соответствии с полученным результатом определите, к какой группе Вы относитесь:

15-25 баллов – слабо подвержен стрессу;

26-35 баллов – умерено подвержен стрессу;

36-45 баллов – сильно подвержен стрессу.

При выраженной подверженности стрессу, спланируйте освоение приёмов достижения эмоциональной устойчивости. Выберите приёмы борьбы с острым стрессом и достижения эмоциональной устойчивости, внесите их в рекомендации для отбора наиболее эффективных для Вас приёмов.

Выводы:

Рекомендации:

### 3.2 Типовые контрольные задания для проведения собеседования

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

Ниже приведен образец типовых вариантов заданий для проведения собеседований.

Тема «Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом»

1. Какие методики самостоятельных занятий физическими упражнениями Вы знаете?
2. Какие методики самостоятельных занятий физическими упражнениями Вы используете?
3. Дайте определение понятию самоконтроль?
4. Какие методы самоконтроля используются на учебных занятиях по физическому воспитанию?

Тема «Обучение технике выполнения упражнений для формирования осанки. Обучение технике выполнения упражнений для укрепления мышц глаз»

1. Перечислите основные упражнения, направленные на формирование правильной осанки.
2. Перечислите упражнения, направленные на укрепление мышц глаз.

### 3.3 Типовые тестовые задания по дисциплине

Тестирование проводится по окончании и в течение года по завершению изучения дисциплины и раздела (контроль/проверка остаточных знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности). Компьютерное тестирование обучающихся по разделам и дисциплине используется при проведении текущего контроля знаний обучающихся.

Тесты формируются из фонда тестовых заданий по дисциплине.

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

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

**Фонд тестовых заданий (ФТЗ) по дисциплине** – это совокупность систематизированных диагностических заданий – тестовых заданий (ТЗ), разработанных по всем тематическим разделам (дидактическим единицам) дисциплины (прошедших апробацию, экспертизу, регистрацию и имеющих известные характеристики) специфической формы, позволяющей автоматизировать процедуру контроля.

**Типы тестовых заданий:**

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

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

**Структура фонда тестовых заданий 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
<p>УК-7.1. Выбирает здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учётом физиологических особенностей организма.</p> <p>УК-7.2. Планирует свое рабочее и свободное время с учётом достаточной физической активности, оптимально подбирает средства и методы физической культуры для обеспечения должной работоспособности.</p> <p>УК-7.3. Владеет рациональными способами профилактики профессиональных заболеваний, психофизического утомления в быту и профессиональной деятельности</p>	1. Теоретический раздел	Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке.	Знание	2 – ОТЗ 2 – ЗТЗ
			Умение	2 – ОТЗ 2 – ЗТЗ
			Действие	2 – ОТЗ 2 – ЗТЗ
		Социально-биологические основы физической культуры	Знание	2 – ОТЗ 2 – ЗТЗ
			Умение	2 – ОТЗ 2 – ЗТЗ
			Действие	2 – ОТЗ 2 – ЗТЗ
		Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья	Знание	2 – ОТЗ 2 – ЗТЗ
			Умение	2 – ОТЗ 2 – ЗТЗ
			Действие	2 – ОТЗ 2 – ЗТЗ
		Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности	Знание	2 – ОТЗ 2 – ЗТЗ
			Умение	2 – ОТЗ 2 – ЗТЗ
			Действие	2 – ОТЗ 2 – ЗТЗ
		Общая физическая и спортивная подготовка в системе физического воспитания	Знание	2 – ОТЗ 2 – ЗТЗ
			Умение	2 – ОТЗ 2 – ЗТЗ
			Действие	2 – ОТЗ 2 – ЗТЗ
		Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом	Действие	2 – ОТЗ 2 – ЗТЗ
			Знание	2 – ОТЗ 2 – ЗТЗ
			Умение	2 – ОТЗ 2 – ЗТЗ
		Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений	Действие	2 – ОТЗ 2 – ЗТЗ
			Знание	2 – ОТЗ 2 – ЗТЗ
			Умение	2 – ОТЗ 2 – ЗТЗ
Профессионально-	Знание	2 – ОТЗ		

		прикладная физическая подготовка (ППФП) студентов. Физическая культура в профессиональной деятельности бакалавра и специалиста		2 – 3ТЗ
			Умение	2 – ОТЗ 2 – 3ТЗ
			Действие	2 – ОТЗ 2 – 3ТЗ
УК-7.2. Планирует свое рабочее и свободное время с учётом достаточной физической активности, оптимально подбирает средства и методы физической культуры для обеспечения должной работоспособности	2. Методико-практический раздел	Техника безопасности на практических занятиях физической культурой. Обучение упражнениям, используемым для разминки в зале и на открытой площадке	Действие	2 – ОТЗ 2 – 3ТЗ
			Знание	2 – ОТЗ 2 – 3ТЗ
			Умение	2 – ОТЗ 2 – 3ТЗ
		Основы различных видов бега и спортивной ходьбы	Действие	2 – ОТЗ 2 – 3ТЗ
			Знание	2 – ОТЗ 2 – 3ТЗ
			Умение	2 – ОТЗ 2 – 3ТЗ
		Обучение технике выполнения упражнений, используемым на силовых тренировках	Действие	2 – ОТЗ 2 – 3ТЗ
			Знание	2 – ОТЗ 2 – 3ТЗ
			Умение	2 – ОТЗ 2 – 3ТЗ
		Обучение технике выполнения упражнений для формирования осанки. Обучение технике выполнения упражнений для укрепления мышц глаз	Действие	2 – ОТЗ 2 – 3ТЗ
			Знание	2 – ОТЗ 2 – 3ТЗ
			Умение	2 – ОТЗ 2 – 3ТЗ
		Обучение технике выполнения упражнений на растягивание	Действие	2 – ОТЗ 2 – 3ТЗ
			Знание	2 – ОТЗ 2 – 3ТЗ
			Умение	2 – ОТЗ 2 – 3ТЗ
		Обучение технике выполнения упражнений на координацию	Действие	2 – ОТЗ 2 – 3ТЗ
			Знание	2 – ОТЗ 2 – 3ТЗ
			Умение	2 – ОТЗ 2 – 3ТЗ
		Обучение элементам подвижных спортивных игр (волейбол, баскетбол, футбол)	Действие	2 – ОТЗ 2 – 3ТЗ
			Знание	2 – ОТЗ 2 – 3ТЗ
			Умение	2 – ОТЗ 2 – 3ТЗ
		Самоконтроль во время активных физических и психических нагрузок. Восстановительные процедуры	Действие	2 – ОТЗ 2 – 3ТЗ
			Знание	2 – ОТЗ 2 – 3ТЗ
			Умение	2 – ОТЗ 2 – 3ТЗ
			Итого	96 – ОТЗ 96 – 3ТЗ

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 минут.

1. Физическая культура – это:

А) вид культуры, который представляет собой специфический процесс и результат человеческой деятельности, средство и способ физического совершенствования людей для выполнения ими своих социальных обязанностей;

Б) совокупность материальных и духовных ценностей, жизненных представлений, образцов поведения, норм, способов и приёмов человеческой деятельности;

В) специализированная область деятельности, связанная с выявлением и демонстрацией физических возможностей людей;

Г) специализированная область деятельности, связанная с выявлением и демонстрацией физических возможностей людей.

2. На что направлены физические упражнения студентов в режиме дня?

А) на укрепление здоровья, повышение умственной и физической работоспособности, оздоровление условий учебного труда, быта и отдыха студентов, увеличение бюджета времени на физическое воспитание;

Б) на усвоение учебного материала, на увеличение общего времени занятий физическими упражнениями, на ускорение процесса физического совершенствования;

В) на широкое привлечение студентов к регулярным занятиям физической культурой и спортом, на укрепление здоровья, совершенствование физической и спортивной подготовленности

3. Двигательные действия – это \_\_\_\_\_, с помощью которых решаются задачи физического воспитания.

4. Частота сердечных сокращений (ЧСС) в минуту в покое составляет \_\_\_\_\_ ударов

5. Какой эффект должен достигаться при решении любых специальных задач физического воспитания?

А) поддерживающий эффект;

Б) оздоровительный эффект;

В) укрепляющий эффект;

Г) развивающий.

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

7. Что является основным показателем физического совершенства человека?

А) спортивное телосложение;

Б) физическая активность;

В) здоровье;

Г) энергичность.

8. Какое из физических качеств при чрезмерном его развитии отрицательно влияет на гибкость \_\_\_\_\_.

9. Что из перечисленного не относится к социально обусловленным факторам физического состояния человека?

- А) производственная деятельность человека;
- Б) наследственность;
- В) условия жизни;
- Г) уровень здравоохранения.

10. Для студентов Ввузов в оздоровительных целях рекомендуются двигательная активность в объеме \_\_\_\_\_ часов в неделю.

11. Что является одним из обязательных условий при занятиях физической культурой и спортом?

- А) тщательный контроль за состоянием здоровья занимающихся;
- Б) систематическое посещение занятий;
- В) наличие начальной физической подготовки;
- Г) наличие спортивной формы.
- Д) разнообразный инвентарь.

12. Двигательные действия – это \_\_\_\_\_, с помощью которых решаются задачи физического воспитания.

13. В соответствии с каким принципом происходит выбор средств физического воспитания и регулирование физических нагрузок?

- А) в соответствии с принципом достижения физического совершенства;
- Б) в соответствии с принципом предупреждения болезней;
- В) в соответствии с принципом оздоровительной направленности;
- Г) в соответствии с принципом научности;
- Д) в соответствии с кумулятивным принципом тренирующей нагрузки.

14. Систематические наблюдения за состоянием здоровья, самочувствием, физическим развитием и физической подготовкой и их изменениями под влиянием регулярных занятий упражнениями и спортом – это \_\_\_\_\_.

15. Какие оздоровительные мероприятия направлены на широкое привлечение студентов к регулярным занятиям физической культурой и спортом, на укрепление здоровья, совершенствование физической и спортивной подготовленности?

- А) физические упражнения в режиме дня;
- Б) самостоятельные занятия;
- В) массовые оздоровительные, физкультурные и спортивные мероприятия;
- Г) соревнования по видам спорта;
- Д) новые виды двигательной активности.

16. При кардиотренировки средняя частота ударов пульса не выше \_\_\_\_\_ ударов.

17. Контрольные нормативы по проверке физических качеств (найти соответствия):

- А) координация –
- Б) выносливость –
- В) ловкость –
- 1) кросс 3000 м
- 2) челночный бег 3\*10 м
- 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, не только отсутствие болезней и физических недостатков это \_\_\_\_\_.

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

#### **4 Методические материалы, определяющие процедуру оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций**

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

Наименование оценочного средства	Описания процедуры проведения контрольно-оценочного мероприятия и процедуры оценивания результатов обучения						
Задания репродуктивного уровня	Выполнение заданий репродуктивного уровня, предусмотренные рабочей программой практики, проводятся во время практики. Во время выполнения заданий необходимо пользоваться учебниками, справочниками, конспектами лекций. Руководитель практики доводит до обучающихся: тему, количество заданий и время выполнения заданий						
Собеседование	Собеседование проводится на практическом занятии по теме, изученной на лекции. Во время собеседования пользоваться учебниками, справочниками, конспектами лекций, тетрадями для практических занятий разрешено. Преподаватель на лекции, предшествующей занятию проведения контроля, доводит до обучающихся: тему и примерные вопросы						
Контрольная работа	Контрольные работы, предусмотренные рабочей программой дисциплины, проводятся вне аудиторных занятий. Во время выполнения КР пользоваться учебниками, справочниками, конспектами лекций, тетрадями для практических занятий разрешено. Преподаватель на практическом занятии, доводит до обучающихся: тему КР, количество заданий в КР, сроки выполнения КР. Оформленную работу обучающийся сдает для проверки и оценки. Преподаватель информирует обучающего. В какие сроки его работа будет оценена и проверена						
Тест	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						
Зачет	<p>Проведение промежуточной аттестации в форме зачета позволяет сформировать среднюю оценку по дисциплине по результатам текущего контроля (при этом могут учитываться результаты рубежного и итогового тестирования по дисциплине). Так как оценочные средства, используемые при текущем контроле, позволяют оценить знания, умения и владения навыками/опытом деятельности обучающихся при освоении дисциплины. Для чего преподаватель находит среднюю оценку уровня сформированности компетенций у обучающегося, как сумму всех полученных оценок, деленную на число этих оценок.</p> <p style="text-align: center;"><b>Шкала и критерии оценивания компетенций в результате изучения дисциплины при проведении промежуточной аттестации в форме зачета по результатам текущего контроля</b></p> <table border="1" style="width: 100%; margin-left: auto; margin-right: auto;"> <thead> <tr> <th style="text-align: center;">Средняя оценка уровня сформированности компетенций по результатам текущего контроля</th> <th style="text-align: center;">Оценка</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td style="text-align: center;">Оценка не менее 3,0 и нет ни одной неудовлетворительной оценки по текущему контролю</td> <td style="text-align: center;">«зачтено»</td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">Оценка менее 3,0 или получена хотя бы одна неудовлетворительная оценка по текущему контролю</td> <td style="text-align: center;">«не зачтено»</td> </tr> </tbody> </table> <p>Если оценка уровня сформированности компетенций обучающегося не соответствует критериям получения зачета, то обучающийся сдает зачет. Зачет проводится в форме собеседования по перечню теоретических вопросов и типовых практических задач (не более двух теоретических и двух практических)</p>	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»
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»						

Наименование оценочного средства	Описания процедуры проведения контрольно-оценочного мероприятия и процедуры оценивания результатов обучения
	или в форме тестирования. Перечень теоретических вопросов и перечень типовых практических заданий разного уровня сложности обучающиеся получают в начале семестра через электронную информационно-образовательную среду КрИЖТ ИрГУПС (личный кабинет обучающегося)

Задания, по которым проводятся контрольно-оценочные мероприятия, оформляются в соответствии с положением о формировании фонда оценочных средств для проведения текущего контроля успеваемости, промежуточной и государственной итоговой аттестации, не выставляются в электронную информационно-образовательную среду КрИЖТ ИрГУПС, а хранятся на кафедре-разработчике ФОС на бумажном носителе в составе ФОС по дисциплине.