

ФЕДЕРАЛЬНОЕ АГЕНТСТВО ЖЕЛЕЗНОДОРОЖНОГО ТРАНСПОРТА

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования
«Иркутский государственный университет путей сообщения»

ЗАБАЙКАЛЬСКИЙ ИНСТИТУТ ЖЕЛЕЗНОДОРОЖНОГО ТРАНСПОРТА
- филиал Федерального государственного бюджетного образовательного учреждения
высшего образования «Иркутский государственный университет путей сообщения»
(ЗабИЖТ ИрГУПС)

УТВЕРЖДАЮ
Председатель ССОП
к.т.н., доцент М.И. Коновалова

«23» июня 2017 г.
протокол № 6

Б1.Б.26 Физическая культура и спорт

рабочая программа дисциплины

Направление подготовки – 38.03.02 Менеджмент
Профиль подготовки – Логистика и управление цепями поставок
Программа подготовки – прикладной бакалавриат
Квалификация выпускника – бакалавр
Форма обучения – очная
Нормативный срок обучения – 4 года
Кафедра-разработчик программы – Научно-инженерные дисциплины

Общая трудоемкость в з.е. – 2 Формы промежуточной аттестации в семестре:
Часов по учебному плану – 72 зачет 1

Распределение часов дисциплины в семестре

Семестр	1	Итого
Число недель в семестре	18	
Вид занятий	Часов по учебному плану	Часов по учебному плану
Аудиторная контактная работа по видам учебных занятий	72	72
– лекции	36	36
– практические (семинарские)	36	36
Самостоятельная работа		
Итого	72	72

ЧИТА

Рабочая программа дисциплины разработана в соответствии с ФГОС ВО по направлению подготовки 38.03.02 Менеджмент (уровень бакалавриата), утвержденным Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 12.01.2016 г. № 7.

Программу составил:

Старший преподаватель

А.В. Андреев

Рабочая программа дисциплины обсуждена и рекомендована к применению в образовательном процессе для обучения обучающихся по направлению подготовки 38.03.02 Менеджмент на заседании кафедры «Научно-инженерные дисциплины».

Протокол от «19» июня 2017 г. № 7.

Срок действия программы: 2017-2021 гг

И.о. зав. кафедрой, к.п.н., доцент

Л.В. Виноградова

Согласовано

Кафедра «Управление процессами перевозок», протокол от 20.06.2017 № 9

Зав. кафедрой, к.т.н., доцент

М.И. Коновалова

1 ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

1.1 Цель освоения дисциплины

1	формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей профессиональной деятельности.
---	--

1.2 Задачи освоения дисциплины

1	понимание социальной роли физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности;
2	знание научно-биологических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни;
3	формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое самосовершенствование и самовоспитание, потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом;
4	овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре;
5	обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности, определяющей психофизическую готовность студента к будущей профессии;
6	приобретение опыта творческого использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей.

2 МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОПОП

2.1 Требования к предварительной подготовке обучающегося

1	Дисциплина Б1.Б.26 «Физическая культура и спорт» относится к базовой части Блока 1. Изучение дисциплины «Физическая культура и спорт» основывается на знаниях обучающихся, полученных при изучении дисциплин: «Физическая культура» и «Основы безопасности жизнедеятельности» школьного курса.
---	--

2.2 Дисциплины и практики, для которых освоение 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 «Гимнастика»
5	Б1.В.ДВ.01.05 «Фитнес и аэробика»
6	Б3.Б.01 «Защита выпускной квалификационной работы, включая подготовку к процедуре защиты и процедуру защиты»

3 ПЕРЕЧЕНЬ ПЛАНИРУЕМЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ, СООТНЕСЕННЫХ С ПЛАНИРУЕМЫМИ РЕЗУЛЬТАТАМИ ОСВОЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

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

Минимальный уровень освоения компетенции

Знать	научно-практические основы физической культуры и здорового образа жизни; социальное значение физической культуры и спорта; взаимосвязь общей культуры студента и его образа жизни;
Уметь	составлять комплекс физических упражнений, обеспечивающих укрепление здоровья и физическую подготовленность;
Владеть	двигательными навыками на среднем уровне физической и профессионально прикладной физической подготовленности.

Базовый уровень освоения компетенции

Знать	научно-практические основы физической культуры и здорового образа жизни; взаимосвязь общей культуры студента и его образа жизни; влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику вредных привычек и профессиональных заболеваний;
Уметь	разрабатывать комплекс физических упражнений, обеспечивающих укрепление здоровья и физической подготовленности с учётом условий социальной и профессиональной среды;
Владеть	двигательными навыками на хорошем уровне физической и профессионально-прикладной физической подготовки.

Высокий уровень освоения компетенции

Знать	социальное значение физической культуры и спорта; роль и значение физической культуры в системе научной организации труда; влияние условий и характера труда специалиста на выбор форм, методов и средств производственной физической культуры;
Уметь	разрабатывать план тренировки (поставить цель, задачи выбрать средства, методы и формы физического воспитания) для организации самостоятельного проведения занятия и самоконтроля;

Владеть	навыками формулирования цели, постановки задач, подбора средств методов и форм физкультурно-оздоровительной деятельности с учетом социальной и профессиональной среды. Владеть двигательными навыками на высоком уровне.
---------	--

В результате освоения дисциплины обучающийся должен

Знать	
1	научно-практические основы физической культуры и здорового образа жизни, средствах и методах поддержания здоровья;
2	основные понятия здоровья и здорового образа жизни и методику(средства, методы, формы) физического воспитания;
3	основные положения (цель, задачи, понятия, принципы методы и т.д.) физического воспитания.
Уметь	
1	составлять комплекс физических упражнений, обеспечивающих укрепления здоровья и физическую подготовленность;
2	разрабатывать комплекс физических упражнений, обеспечивающих укрепление здоровья и физическую подготовленность с учётом условий социальной и профессиональной среды;
3	разрабатывать конспект занятия (поставить цель, задачи выбрать средства, методы и формы физического воспитания) для организации самостоятельного проведения занятия и самоконтроля.
Владеть	
1	двигательными навыками на хорошем уровне физической подготовленности;
2	двигательными навыками на хорошем уровне физической и профессионально-прикладной физической подготовки;
3	навыками формулирования цели, постановки задач, подбора средств методов и форм физкультурно-оздоровительной деятельности с учетом социальной и профессиональной среды. Владеть двигательными навыками на высоком уровне.

4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Код занятия	Наименование разделов и тем /вид занятия/	Семестр	Часы	Код компетенции	Учебная литература, ресурсы сети «Интернет»
1	Раздел 1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов				
1.1	Тема 1 Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке. 1.1 Физическая культура и спорт – составляющие общей культуры общества 1.2 Ценности физической культуры 1.3 Основные понятия и определения в области физической культуры 1.4 Основные положения организации физического воспитания в вузе 1.5 Программное построение курса физического воспитания /лек./	1	2	ОК-8	Л.1.1, Л.1.2, Л.1.3, Л.3.8
2	Раздел 2 Социально-биологические основы физической культуры				
2.2	Тема 2 Социально-биологические основы физической культуры 2.1 Организм как единая саморазвивающаяся саморегулирующаяся биологическая система 2.2 Функциональные системы организма 2.3 Костная система и ее функции 2.4 Мышечная система и ее функции. /лек./	1	2	ОК-8	Л.1.1, Л.1.2, Л.1.3, Л.3.8
2.3	Тема 3 Обмен веществ и энергии 3.1 Обмен белков 3.2 Обмен углеводов 3.3 Обмен жиров 3.4 Обмен воды и минеральных веществ 3.5 Витамины и их роль в обмене веществ 3.6 Обмен энергии /лек./	1	2	ОК-8	Л.1.1, Л.1.2, Л.1.3, Л.2.4
2.4	Тема 4 Социально-биологические основы физической культуры	1	2	ОК-8	Л.1.1, Л.1.2, Л.1.3, Л.3.7,

	4.1 Расход энергии при различных формах деятельности 4.2 Изменения в системах крови, кровообращения и дыхания при интенсивной мышечной деятельности 4.3 Органы пищеварения и выделения 4.4 Железы внутренней секреции 4.5 Сенсорные системы. /лек./				Л.2.5
3	Раздел 3 Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья				
3.1	Тема 5 Основы здорового образа жизни студента. Роль физической культуры в обеспечении здоровья. 5.1 Понятие "здоровье", его содержание и критерии. 5.2 Функциональное проявление здоровья в различных сферах жизнедеятельности. /лек./	1	2	ОК-8	Л.1.1, Л.1.2, Л.2.6, Л.1.3, Л.3.6
3.2	Тема 5 Здоровый образ жизни студента. 5.1 Влияние окружающей среды на здоровье. 5.2 Наследственность и ее влияние на здоровье. 5.3 Направленность поведения человека на обеспечение собственного здоровья, его самооценка. /лек./	1	2	ОК-8	Л.1.1, Л.1.2, Л.1.3, Л.2.7
3.3	Тема 6 Содержательные характеристики составляющих здорового образа жизни 6.1 Режим труда и отдыха 6.2 Организация сна 6.3 Режим питания 6.4 Организация двигательной активности 6.5 Личная гигиена закаливание 6.6 Профилактика вредных привычек. /лек./	1	2	ОК-8	Л.1.1, Л.1.2, Л.1.3, Л.2.8
4	Раздел 4 Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности				
4.1	Тема 7 Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности. 7.1 Объективные и субъективные факторы обучения и реакция на них организма студентов 7.2 Типичные особенности жизнедеятельности студентов в период экзаменов 7.3 Влияние на работоспособность периодичности ритмических процессов в организме 7.4 Общие закономерности изменения работоспособности студентов в процессе обучения 7.5 Объективные и субъективные признаки усталости утомления и переутомления, их причины и профилактика. 7.6 Особенности рационального использования малых форм физической культуры в режиме учебного труда студентов; 7.7 Средства физической культуры в регулировании психоэмоционального и функционального состояния студентов /лек./	1	2	ОК-8	Л.1.1, Л.1.2, Л.1.3, Л.3.1
5	Раздел 5. Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания				
5.1	Тема 8 Общая физическая, специальная и спортивная подготовка в системе физического воспитания. 8.1 Методические принципы физического воспитания 8.2 Средства физического воспитания 8.3 Методы физического воспитания 8.4 Воспитание физических качеств. /лек./	1	2	ОК-8	Л.1.1, Л.1.2, Л.1.3, Л.2.9
5.2	Тема 9 Общая физическая, специальная и спортивная подготовка в системе физического воспитания. 9.1 Специальная физическая подготовка 9.2 Интенсивность физических нагрузок 9.3 Энергозатраты при физических нагрузках разной	1	2	ОК-8	Л.1.1, Л.1.2, Л.1.3, Л.2.10

	интенсивности 9.4 Физиологическая характеристика работы в зонах различной мощности 9.5 Коррекция физического развития средствами физической культуры и спорта 9.6 Построение и структура учебно-тренировочного занятия 9.7 Общая и моторная плотность занятия /лек/				
6	Раздел 6 Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениям				
6.1	Тема 10 Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями. 10.1 Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий. 10.2 Формирование мотивов и организация самостоятельных занятий физическими упражнениями. 10.3 Формы и содержание самостоятельных занятий. 10.4 Возрастные особенности содержания занятий. 10.5 Особенности самостоятельных занятий для женщин. /лек./	1	2	ОК-8	Л.1.1, Л.1.2, Л.1.3, Л.2.11
6.2	Тема 11 Организация самостоятельных занятий физическими упражнениями различной направленности. 11.1 Планирование объема и интенсивности физических упражнений. 11.2 Управление самостоятельными занятиями. Определение цели. 11.3 Границы интенсивности физической нагрузки для лиц студенческого возраста. 11.4 Пульсовой режим рациональной тренировочной нагрузки. 11.5 Энергозатраты при физической нагрузке разной интенсивности. 11.6 Гигиена самостоятельных занятий. 11.7 Самоконтроль за эффективностью самостоятельных занятий. Профилактика травматизма. /лек./	1	2	ОК-8	Л.1.1, Л.1.2, Л.1.3, Л.2.12
7	Раздел 7 Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений				
7.1	Тема 12 Индивидуальный выбор видов спорта или системы физических упражнений. 12.1 Определение понятия «спорт». Его принципиальное отличие от других видов занятий физическими упражнениями. 12.2 Массовый спорт. Спорт высших достижений. 12.3 Спортивная классификация. 12.4 Национальные виды спорта. 12.5 Спорт в высшем учебном заведении. 12.6 Спортивные соревнования. Нетрадиционные виды спорта. 12.7 Мотивы индивидуального выбора конкретного вида спорта. 12.8 Характеристика основных групп видов спорта, развивающих определенные физические качества. /лек./	1	2	ОК-8	Л.1.1, Л.1.2, Л.1.3, Л.3.5
8	Раздел 8 Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений				
8.1	Тема 13 Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений. 13.1 Краткая историческая справка о видах спорта. 13.2 Влияние различных видов спорта на физическое развитие, функциональную подготовленность, психические качества и свойства личности. 13.3 Определение целей и задач спортивной подготовленности, перспективное и текущее планирование. 13.4 Основные пути достижения необходимой структуры подготовленности: физической, технической,	1	2	ОК-8	Л.1.1, Л.1.2, Л.1.3, Л.3.8, Л.2.4, Л.2.5

	тактической и психической. 13.5 Специальные зачетные требования и нормативы в избранном виде спорта. /лек./				
8.2	Тема 14 Особенности занятий избранным видом спорта (системой физических упражнений) 14.1 Студенческие спортивные соревнования. 14.2 Студенческие спортивные организации. 14.3 Нетрадиционные системы физических упражнений. 14.4 Краткая психофизическая характеристика основных групп видов спорта. /лек./	1	2	ОК-8	Л.1.1, Л.1.2, Л.1.3, Л.3.9
9	Раздел 9 Самоконтроль занимающихся студентов физическими упражнениями и спортом				
9.1	Тема 15 Самоконтроль занимающихся студентов физическими упражнениями и спортом 15.1 Диагностика и самодиагностика организма при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом. 15.2 Виды диагностики, ее цели и задачи. 15.3 Врачебный контроль как условие допуска к занятиям физическими упражнениями спортом, его содержание и периодичность. 15.4 Методы стандартов, антропометрических индексов, номограмм, функциональных проб. 15.5 Педагогический контроль. Содержание, виды педагогического контроля. 15.6 Врачебно-педагогический контроль, его содержание. /лек./	1	2	ОК-8	Л.1.1, Л.1.2, Л.1.3, Л.3.6, Л.2.9
9.2	Тема 16 Самоконтроль, его цели, задачи и методы исследования. 16.1 Дневник самоконтроля. 16.2 Субъективные и объективные показатели самоконтроля. 16.3 Методика определения нагрузки по показаниям пульса, жизненной емкости легких и частоте дыхания. 16.4 Методика определения тяжести нагрузки по изменениям массы тела и динамометрии. 16.6 Оценка функциональной подготовленности по задержке дыхания на вдохе и выдохе. 16.7 Методика оценки состояния центральной нервной системы по пульсу и кожно-сосудистой реакции. /лек./	1	2	ОК-8	Л.1.1, Л.1.2, Л.1.3, Л.2.7, Л.2.11
10	Раздел 10 Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) студентов				
10.1	Тема 17 Профессионально-прикладная физическая культура. 17.1 Личная и социально-экономическая необходимость специальной психофизической подготовки человека к труду в современных условиях. 17.2 Определение понятия ППФП, ее цель и задачи. 17.3 Средства профессионально-прикладной физической подготовки, основы методики и формы занятий. 17.4 Применение ППФП для конкретного вида деятельности; Производственная физическая культура (ПФК) понятие «производственная физическая культура»; её цели и задачи. /лек./	1	2	ОК-8	Л.1.1, Л.1.2, Л.1.3, Л.3.4, Л.2.6
11	Раздел 11 Легкая атлетика				
11.1	Бег на длинные и средние дистанции /пр./	1	4	ОК-8	Л.3.3, Л.3.6
11.2	Низкий и высокий старт. Бег на короткие дистанции /пр./	1	2	ОК-8	Л.3.3, Л.3.6

11.3	Прыжки в длину с разбега /пр./	1	2	ОК-8	Л.3.3, Л.3.6
12	Раздел 12 Общая физическая подготовка				
12.1	Силовая подготовка /пр./	1	12	ОК-8	Л.3.3, Л.3.6
12.2	Развитие гибкости. /пр./	1	8	ОК-8	Л.3.3, Л.3.6
12.3	Спортивные игры /пр./	1	8	ОК-8	Л.3.3, Л.3.6
12.4	Форма промежуточной аттестации - зачет	1		ОК-8	Л1.1, Л1.2, Л2.1, Л2.2, Л2.3, Л2.4, Л2.6, Л2.11, Л4.1-Л4.8, Э.1, Э.2, Э.3, 6.3.1.1, 6.3.3.1

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

Фонд оценочных средств для проведения текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации по данной дисциплине оформляется в виде приложения № 1 к рабочей программе дисциплины и может быть размещен в электронной информационно-образовательной среде Института, 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
Л.1.1	под ред. В.А. Маргазина, О.Н. Семеновой, Е.Е. Ачкасова	Гигиена физической культуры и спорта [Электронный ресурс]: http://biblioclub.ru/index.php?page=book_view_red&book_id=253833	СпецЛит-г.СПб, 2013 г.	100% online
Л.1.2	и др., Барчуков И.С., Кикоть В.Я., Назаров Ю.Н.	Физическая культура и физическая подготовка [Электронный ресурс]: http://biblioclub.ru/index.php?page=book_view_red&book_id=117573	ЮНИТИ-ДАНА-г.Москва, 2012 г.	100% online

6.1.2 Дополнительная литература

	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год издания	Кол-во экз. в библиотеке/ 100% онлайн
Л.2.1	Мишенькина В.Ф., Эртман Ю.Н., Кириченко В.Ф., Ковыршина Е.Ю.	Волейбол. Баскетбол. Гандбол: Организация и проведение соревнований по спортивным играм [Электронный ресурс]: http://biblioclub.ru/index.php?page=book_view_red&book_id=274903	СибГУФК-г.Омск, 2014 г.	100% online
Л.2.2	под общ. ред. В.В. Рыцарева	Волейбол: теория и практика [Электронный ресурс]:	Спорт-г.Москва, 2016	100% online

		http://biblioclub.ru/index.php?page=book_view_red&book_id=430479	г.	
Л.2.3	Жуков Р.С.	Основы спортивной тренировки [Электронный ресурс]: http://biblioclub.ru/index.php?page=book_view_red&book_id=278415	КемГУ- г.Кемерово, 2014 г.	100% online
Л.2.4	Манжелей И.В.	Педагогические модели физического воспитания [Электронный ресурс]: http://biblioclub.ru/index.php?page=book_view_red&book_id=426946	Берлин: Директ-Медиа- г.Москва, 2015 г.	100% online
Л.2.5	Рютина Л.Н.	Система педагогического обеспечения физической подготовки студентов: Учебное пособие для СРС	ИрГУПС- г.Иркутск, 2016 г.	100% online
Л.2.6	Жданкина Е.Ф., Брехова Л.Л., Добрынин И.М.	Специальная физическая подготовка студентов в техническом вузе [Электронный ресурс]: http://biblioclub.ru/index.php?page=book	Изд-во Уральского ун- та- г.Екатеринбург, 2014 г.	100% online
Л.2.7	Губа В.П., Лексаков А.В.	Теория и методика футбола [Электронный ресурс]: http://biblioclub.ru/index.php?page=book_view_red&book_id=430456	Спорт- г.Москва, 2015 г.	100% online
Л.2.8	Чеснокова Е.Л.	Физическая культура [Электронный ресурс]: http://biblioclub.ru/index.php?page=book_view_red&book_id=210945	Директ-Медиа- г.Москва, 2013 г.	100% online
Л.2.9	Евсеев Ю.И.	Физическая культура [Электронный ресурс]: http://biblioclub.ru/index.php?page=book_view_red&book_id=271591	Феникс- г.Ростов-на- Дону, 2014 г.	100% online
Л.2.10	Бишаева А.А.	Физическая культура	КНОРУС- г.Москва, 2016 г.	50
Л.2.11	Иванов А.А., Козырева О.В.	Физическая реабилитация. Лечебная физическая культура. Кинезитерапия [Электронный ресурс]: http://biblioclub.ru/index.php?page=book_view_red&book_id=210441	Советский спорт- г.Москва, 2010 г.	100% online
6.1.3 Методические разработки				
	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год издания Личный кабинет обучающегося	Кол-во экз. в библиотеке/ 100% online
Л.3.1	Наполов К.К., Андреев А.В., Мурзин В.В.	Методические основы организации занятий фитнесом и аэробикой: методические указания на практические занятия и самостоятельную работу студентов по дисциплинам «Физическая культура и спорт», «Общая физическая подготовка», «Фитнес и аэробика» для студентов всех форм обучения всех специальностей и направлений подготовки. [Электронный ресурс]: http://lib.zab.megalink.ru/viewer.pl?book_id=23270.pdf	ЗаБИЖТ- г.Чита, 2017 г. / Личный кабинет студента	20 100% online
Л.3.2	Хохряков А.Н., Мурзин В.В.	Организация и проведение занятий по легкой атлетике: методические указания на практические занятия и самостоятельную работу студентов по дисциплинам «Физическая культура и спорт», «Общая физическая подготовка», «Легкая атлетика» для студентов всех форм обучения всех специальностей и направлений подготовки [Электронный ресурс]: http://lib.zab.megalink.ru/viewer.pl?book_id=23271.pdf	ЗаБИЖТ- г.Чита, 2017 г. / Личный кабинет студента	100% online
Л.3.3	Хохряков А.Н., Андреев А.В., Турецкая Ю.И.	Самостоятельное использование нетрадиционных средств профессионально-прикладной физической подготовки: методические указания на практические занятия и самостоятельную работу студентов по дисциплинам «Физическая культура и спорт», «Общая физическая подготовка» для студентов всех специальностей и направлений подготовки [Электронный ресурс]: http://lib.zab.megalink.ru/viewer.pl?book_id=23295.pdf	ЗаБИЖТ- г.Чита, 2017 г. / Личный кабинет студента	31 100% online

Л.3.4	Хохрякова С.В., Андреев А.В., Мурзин В.В.	Технология преподавания раздела Волейбол в вузе: методические указания на практические занятия и самостоятельную работу студентов по дисциплинам «Физическая культура и спорт», «Общая физическая подготовка», «Спортивные игры» для студентов очной формы обучения всех специальностей и направлений подготовки. [Электронный ресурс]: http://lib.zab.megalink.ru/viewer.pl?book_id=23288.pdf	ЗабИЖТ- г.Чита, 2017 г. / Личный кабинет студента	40
				100% online
Л.3.5	Хохрякова С.В., Хохряков А.Н., Андреев А.В.	Физическая культура и спорт: методические указания по выполнению контрольной и самостоятельной работы по дисциплине «Физическая культура и спорт» для студентов заочной формы обучения всех специальностей и направлений подготовки [Электронный ресурс]: http://lib.zab.megalink.ru/viewer.pl?book_id=22373.pdf	ЗабИЖТ- г.Чита, 2017 г. / Личный кабинет студента	100% online
Л.3.6	Наполов К.К., Хохрякова С.В., Хохряков А.Н., Турецкая Ю.И.	Физическая культура и спорт (медицинские группы): методические указания на практические занятия и самостоятельную работу студентов по дисциплинам «Физическая культура и спорт», «Общая физическая подготовка» для студентов специальных медицинских групп очной формы обучения всех специальностей и направлений подготовки [Электронный ресурс]: http://lib.zab.megalink.ru/viewer.pl?book_id=23298.pdf	ЗабИЖТ- г.Чита, 2017 г. / Личный кабинет студента	100% online
Л.3.7	Наполов К.К., Андреев А.В., Мурзин В.В.	Физическая культура и спорт. Обучение катанию на коньках: методические указания на практические занятия и самостоятельную работу студентов по дисциплинам «Физическая культура и спорт», «Общая физическая подготовка» для студентов очной формы обучения всех специальностей и направлений подготовки [Электронный ресурс]: http://lib.zab.megalink.ru/viewer.pl?book_id=23290.pdf	ЗабИЖТ- г.Чита, 2017 г. / Личный кабинет студента	100% online
Л.3.8	Наполов К.К., Мурзин В.В., Турецкая Ю.И.	Физическая культура. Методико-практический модуль: методические указания к лекционным и практическим занятиям и самостоятельной работы студентов по дисциплинам «Физическая культура и спорт», «Общефизическая подготовка» для студентов всех форм обучения всех специальностей и направлений подготовки [Электронный ресурс]: http://lib.zab.megalink.ru/viewer.pl?book_id=23293.pdf	ЗабИЖТ- г.Чита, 2017 г. / Личный кабинет студента	15
				100% online
6.1.4 Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине				
	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год издания Личный кабинет обучающегося	Кол-во экз. в библиотеке/ 100% online
Л.4.1	Наполов К.К., Андреев А.В., Мурзин В.В.	Методические основы организации занятий фитнесом и аэробикой: методические указания на практические занятия и самостоятельную работу студентов по дисциплинам «Физическая культура и спорт», «Общая физическая подготовка», «Фитнес и аэробик» для студентов всех форм обучения всех специальностей и направлений подготовки. [Электронный ресурс]: http://lib.zab.megalink.ru/viewer.pl?book_id=23270.pdf	ЗабИЖТ- г.Чита, 2017 г. / Личный кабинет студента	20
				100% online
Л.4.2	Хохряков А.Н., Мурзин В.В.	Организация и проведение занятий по легкой атлетике: методические указания на практические занятия и самостоятельную работу студентов по дисциплинам «Физическая культура и спорт», «Общая физическая подготовка», «Легкая атлетика» для студентов всех форм обучения всех специальностей и направлений подготовки [Электронный ресурс]: http://lib.zab.megalink.ru/viewer.pl?book_id=23271.pdf	ЗабИЖТ- г.Чита, 2017 г. / Личный кабинет студента	100% online

Л.4.3	Хохряков А.Н., Андреев А.В., Турецкая Ю.И.	Самостоятельное использование нетрадиционных средств профессионально-прикладной физической подготовки: методические указания на практические занятия и самостоятельную работу студентов по дисциплинам «Физическая культура и спорт», «Общая физическая подготовка» для студентов всех специальностей и направлений подготовки [Электронный ресурс]: http://lib.zab.megalink.ru/viewer.pl?book_id=23295.pdf	ЗабИЖТ- г.Чита, 2017 г. / Личный кабинет студента	31
				100% online
Л.4.4	Хохрякова С.В., Андреев А.В., Мурзин В.В.	Технология преподавания раздела Волейбол в вузе: методические указания на практические занятия и самостоятельную работу студентов по дисциплинам «Физическая культура и спорт», «Общая физическая подготовка», «Спортивные игры» для студентов очной формы обучения всех специальностей и направлений подготовки. [Электронный ресурс]: http://lib.zab.megalink.ru/viewer.pl?book_id=23288.pdf	ЗабИЖТ- г.Чита, 2017 г. / Личный кабинет студента	40
				100% online
Л.4.5	Хохрякова С.В., Хохряков А.Н., Андреев А.В.	Физическая культура и спорт: методические указания по выполнению контрольной и самостоятельной работы по дисциплине «Физическая культура и спорт» для студентов заочной формы обучения всех специальностей и направлений подготовки [Электронный ресурс]: http://lib.zab.megalink.ru/viewer.pl?book_id=22373.pdf	ЗабИЖТ- г.Чита, 2017 г. / Личный кабинет студента	100% online
Л.4.6	Наполов К.К., Хохрякова С.В., Хохряков А.Н., Турецкая Ю.И.	Физическая культура и спорт (медицинские группы): методические указания на практические занятия и самостоятельную работу студентов по дисциплинам «Физическая культура и спорт», «Общая физическая подготовка» для студентов специальных медицинских групп очной формы обучения всех специальностей и направлений подготовки [Электронный ресурс]: http://lib.zab.megalink.ru/viewer.pl?book_id=23298.pdf	ЗабИЖТ- г.Чита, 2017 г. / Личный кабинет студента	100% online
Л.4.7	Наполов К.К., Андреев А.В., Мурзин В.В.	Физическая культура и спорт. Обучение катанию на коньках: методические указания на практические занятия и самостоятельную работу студентов по дисциплинам «Физическая культура и спорт», «Общая физическая подготовка» для студентов очной формы обучения всех специальностей и направлений подготовки [Электронный ресурс]: http://lib.zab.megalink.ru/viewer.pl?book_id=23290.pdf	ЗабИЖТ- г.Чита, 2017 г. / Личный кабинет студента	100% online
Л.4.8	Наполов К.К., Мурзин В.В., Турецкая Ю.И.	Физическая культура. Методико-практический модуль: методические указания к лекционным и практическим занятиям и самостоятельной работы студентов по дисциплинам «Физическая культура и спорт», «Общефизическая подготовка» для студентов всех форм обучения всех специальностей и направлений подготовки [Электронный ресурс]: http://lib.zab.megalink.ru/viewer.pl?book_id=23293.pdf	ЗабИЖТ- г.Чита, 2017 г. / Личный кабинет студента	15
				100% online
6.2 Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»				
Э.1	Единое окно доступа к образовательным ресурсам http://window.edu.ru/			
Э.2	Естественно-научный образовательный портал http://en.edu.ru/			
Э.3	Российская государственная библиотека http://www.rsl.ru/			
6.3 Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем (при необходимости)				
6.3.1 Перечень базового программного обеспечения				
6.3.1.1	ОС Microsoft Windows 7 Professional количество - 137, лицензия №49156201 Microsoft Office 2007 Standard, количество – 225, лицензия №45777622 Microsoft Office 2007 Standard, количество - 200, лицензия №44718393 Microsoft Office 2010 Standard, количество – 137, лицензия №49156201			
6.3.2 Перечень специализированного программного обеспечения				
6.3.2.1				
6.3.3 Перечень информационных справочных систем				
6.3.3.1	Справочно-правовая система «Консультант плюс». URL: http://www.consultant.ru/			

**7 ОПИСАНИЕ МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЙ БАЗЫ,
НЕОБХОДИМОЙ ДЛЯ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА
ПО ДИСЦИПЛИНЕ**

7.1	1) Учебный корпус ЗаБИЖТИрГУПС находится по адресу г.Чита, Магистральная ул., 11, корп.1. 2) Учебно-лабораторное здание ЗаБИЖТИрГУПС находится по адресу г.Чита, ул. Магистральная, д.11, корп.1. 3) Открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий находится по адресу г.Чита ул. Магистральная 196 4) Спортивный зал г.Чита ул. Донская,8.
7.2	Учебная аудитория 416 для проведения занятий лекционного типа, семинарского типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации, укомплектованная учебной мебелью и техническими средствами обучения (мультимедиапроектор (переносной), экран (переносной), ноутбук), служащими для представления учебной информации большой аудитории. Для проведения занятий лекционного типа имеются учебно-наглядные пособия (презентации, плакаты), обеспечивающие тематические иллюстрации содержания дисциплины.
7.3	Открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий (Магистральная, 196). Раздевалка, баскетбольная площадка, площадки для пляжного волейбола, хоккейная коробка, волейбольная площадка, беговая дорожка, зона гимнастических снарядов, щит, окоп для метания гранат, снаряды для метания, ядро для метания, сетка баскетбольная, сетка волейбольная, легкоатлетические барьеры, стартовые колодки.
7.4	Зеркальный зал (Магистральная,11). Баскетбольные щиты, волейбольная сетка, спортивный инвентарь (мячи, скакалки, конусы тренировочные). Спортивный инвентарь (столы для настольного тенниса, комплекты для настольного тенниса, обручи, скакалки, маты, коврики гимнастические, палки гимнастические, шведские стенки, легкоатлетические барьеры, перекладины), магнитофон
7.5	Спортзал (Донская, 8). Баскетбольные щиты, волейбольная сетка, спортивный инвентарь (мячи, скакалки, конусы тренировочные).
7.6	Помещения для самостоятельной работы обучающихся: - Читальный зал - Учебная аудитория 419а для проведения занятий семинарского типа, лабораторных работ, самостоятельных работ, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации, укомплектованная учебной мебелью и техническими средствами обучения (мультимедийное оборудование, экран, компьютеры с подключением к сети интернет). Помещения для самостоятельной работы обучающихся оснащены компьютерной техникой, подключенной к информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», и обеспечен доступом в электронную информационно-образовательную среду ЗаБИЖТИрГУПС - Открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий
7.7	Помещение для хранения и профилактического обслуживания учебного оборудования – 3.25

**8 МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ
ДИСЦИПЛИНЫ**

Вид учебной деятельности	Организация учебной деятельности обучающегося
Лекция	<p>В ходе лекций преподаватель излагает и разъясняет основные, наиболее сложные понятия темы, а также связанные с ней теоретические и практические проблемы, дает рекомендации на выполнение самостоятельной работы. В ходе лекций обучающимся рекомендуется:</p> <ul style="list-style-type: none"> - вести конспектирование учебного материала; - обращать внимание на категории, формулировки, раскрывающие содержание тех или иных явлений и процессов, научные выводы и практические рекомендации по их применению; - задавать преподавателю уточняющие вопросы с целью уяснения теоретических положений, разрешения спорных ситуаций. <p>В рабочих конспектах желательно оставлять поля, на которых во внеаудиторное время можно сделать пометки из рекомендованной литературы, дополняющей материал прослушанной лекции, а также пометки, подчеркивающие особую важность тех или иных теоретических положений. Для успешного овладения курсом необходимо посещать все лекции, так как тематический материал взаимосвязан между собой. В случаях пропуска занятия студенту необходимо самостоятельно изучить материал и ответить на контрольные вопросы по пропущенной теме во время индивидуальных консультаций.</p>
Практическое занятие	<p>Целью практических занятий является углубление и закрепление теоретических знаний, полученных обучающимися в лекционном курсе и в процессе самостоятельного изучения учебного материала, а, следовательно, формирование у них определенных умений и навыков.</p>

	<p>Практические занятия, направленные на укрепление здоровья студентов, овладение различными комплексами физических упражнений, приобретение умений совершенствования психофизических способностей. Совершенствования физических качеств: выносливость, ловкость, гибкость, быстрота, сила (с применением спортивного инвентаря).</p> <p>При подготовке к промежуточной аттестации по дисциплине «Физическая культура» предусматривается выполнение следующих требований:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 100% посещения занятий по физической культуре и выполнения заданий преподавателя. 2. Сдача контрольных нормативов по определению физической подготовленности студентов (контрольные нормативы).
<p>Самостоятельная работа студентов</p>	<p>Написание контрольной работы по дисциплине предусматривает самостоятельную работу обучающихся в течение всего семестра по материалам рекомендуемых источников (раздел учебно-методического и информационного обеспечения и ресурсов информационно-телекоммуникационной сети</p> <p>Важно заинтересоваться проблемами изучаемой дисциплины, попытаться стать активным участником управленческого процесса, что предполагает самостоятельную, активную, творческую работу студентов.</p> <p>Самостоятельная работа реализуется:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) непосредственно в процессе аудиторных занятий – на лекциях, практических и семинарских занятиях, при выполнении контрольных работ; 2) в контакте с преподавателем вне рамок расписания – на консультациях по учебным вопросам, в ходе творческих контактов, при ликвидации задолженностей, при выполнении индивидуальных заданий и т.д.; 3) в библиотеке, дома, в общежитии, на кафедре при выполнении студентом учебных и творческих задач; 4) при выполнении контрольной работы.
<p>Комплекс учебно-методических материалов по всем видам учебной деятельности, предусмотренным рабочей программой дисциплины размещен в электронной информационно-образовательной среде ЗаБИЖТ, доступной обучающемуся через его личный кабинет.</p>	

**Приложение 1 к рабочей программе по дисциплине
Б1.Б.26 «Физическая культура и спорт»
(очная форма)**

ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ
для проведения текущего контроля успеваемости
и промежуточной аттестации по дисциплине

Б1.Б.26 «Физическая культура и спорт»

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

Дисциплина «Физическая культура и спорт» участвует в формировании компетенции:

ОК-7: способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

**Таблица траекторий формирования у обучающихся компетенции
ОК-7 при освоении образовательной программы**

Код компетенции	Наименование компетенции	Индекс и наименование дисциплин, практик, участвующих в формировании компетенции	Семестр изучения дисциплины	Этапы формирования компетенции
ОК-7	способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Б1.Б.26 Физическая культура и спорт	1	1
		Б1.В.ДВ.01.01 «Общая физическая подготовка»	2,3,4,5,6	2,3,4,5,6
		Б1.В.ДВ.01.02 «Легкая атлетика»	2,3,4,5,6	2,3,4,5,6
		Б1.В.ДВ.01.03 «Спортивные игры»	2,3,4,5,6	2,3,4,5,6
		Б1.В.ДВ.01.04 «Гимнастика»	2,3,4,5,6	2,3,4,5,6
		Б1.В.ДВ.01.05 «Фитнес и аэробика»	2,3,4,5,6	2,3,4,5,6
		Б3.Б.01 Защита выпускной квалификационной работы, включая подготовку к процедуре защиты и процедуру защиты	8	7

**Таблица соответствия уровней освоения компетенции ОК-7
планируемым результатам обучения**

Код компетенции	Наименование компетенции	Наименования разделов дисциплины	Уровни освоения компетенции	Планируемые результаты обучения (показатели достижения заданного уровня освоения компетенции)
ОК-7	способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессионально	Раздел 1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов Раздел 2. Социально-биологические основы физической культуры Раздел 3. Основы	Минимальный уровень освоения	Знать научно-практические основы физической культуры и здорового образа жизни; социальное значение физической культуры и спорта;

	й деятельности	<p>здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья</p> <p>Раздел 4. Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности:</p> <p>Раздел 5. Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания</p> <p>Раздел 6. Организация самостоятельных занятий физическими упражнениями различной направленности</p> <p>Раздел 7. Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений.</p> <p>Раздел 8. Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений</p> <p>Раздел 9. Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений</p> <p>10. Самоконтроль, его цели, задачи и методы исследования</p>		<p>взаимосвязь общей культуры студента и его образа жизни;</p> <p>Уметь составлять комплекс физических упражнений, обеспечивающих укрепление здоровья и физическую подготовленность.</p> <p>Владеть двигательными навыками на среднем уровне физической и профессионально прикладной физической подготовленности.</p>
			Базовый уровень освоения	<p>Знать научно-практические основы физической культуры и здорового образа жизни; взаимосвязь общей культуры студента и его образа жизни; влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику вредных привычек и профессиональных заболеваний;</p> <p>Уметь разрабатывать комплекс физических упражнений, обеспечивающих укрепление</p>

		<p>Раздел 11. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) студентов</p> <p>Раздел 12. Легкая атлетика.</p> <p>Раздел 13.Общая физическая подготовка.</p>		<p>здоровья и физической подготовленности с учётом условий социальной и профессиональной среды.</p>
				<p>Владеть двигательными навыками на хорошем уровне физической и профессионально-прикладной физической подготовки.</p>
			<p>Высокий уровень освоения</p>	<p>Знать социальное значение физической культуры и спорта; роль и значение физической культуры в системе научной организации труда; влияние условий и характера труда специалиста на выбор форм, методов и средств производственной физической культуры.</p>
				<p>Уметь разрабатывать план тренировки (поставить цель, задачи выбрать средства, методы и формы физического воспитания) для организации самостоятельного проведения занятия и самоконтроля.</p>
				<p>Владеть навыками формулирования цели, постановки</p>

				задач, подбора средств методов и форм физкультурно-оздоровительной деятельности с учетом социальной и профессиональной среды. Владеть двигательными навыками на высоком уровне.
--	--	--	--	---

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

№	Неделя	Наименование контрольно-оценочного мероприятия	Объект контроля (понятия, тема / раздел дисциплины, компетенция, и т.д.)	Наименование оценочного средства (форма проведения)	
1 семестр					
1	2	3	4	5	6
1	1	Текущий контроль	Раздел 1 Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов	ОК-7	Тестовые задания (письменно)
			Раздел 11 Легкая атлетика	ОК-7	
2	2,3,4	Текущий контроль	Раздел 2 Социально-биологические основы физической культуры	ОК-7	Тестовые задания (письменно)
			Раздел 11 Легкая атлетика	ОК-7	Сдача контрольных нормативов
3	6,7	Текущий контроль	Раздел 3 Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья	ОК-7	Тестовые задания (письменно)
			Раздел 12 Общая физическая подготовка	ОК-7	Сдача контрольных нормативов
4	8	Текущий контроль	Раздел 4 Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности	ОК-7	Тестовые задания (письменно)

5	9,10	Текущий контроль	Раздел 5 Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания	ОК-7	Тестовые задания (письменно)
			Раздел 12 Общая физическая подготовка	ОК-7	Сдача контрольных нормативов
6	11,12	Текущий контроль	Раздел 6 Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.	ОК-7	Тестовые задания (письменно)
			Раздел 12 Общая физическая подготовка	ОК-7	Сдача контрольных нормативов
7	13	Текущий контроль	Раздел 7 Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений	ОК-7	Тестовые задания (письменно)
			Раздел 12 Общая физическая подготовка	ОК-7	Сдача контрольных нормативов
8	14-15	Текущий контроль	Раздел 8 Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений Раздел 12 Общая физическая подготовка	ОК-7	Тестовые задания (письменно)
9	16-17	Текущий контроль	Самоконтроль, его цели, задачи и методы исследования	ОК-7	Тестовые задания (письменно)
			Общая физическая подготовка	ОК-7	Сдача контрольных нормативов
10	18	Текущий контроль	Раздел 9 Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) студентов	ОК-7	Тестовые задания (письменно)
			Раздел 12 Общая физическая подготовка	ОК-7	Сдача контрольных нормативов
11	19-21	Промежуточная аттестация - зачет	Раздел 1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов Раздел 2. Социально-биологические основы физической культуры Раздел 3. Основы	ОК-7	Контрольно-оценочные мероприятия

			<p>здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья</p> <p>Раздел 4. Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности:</p> <p>Раздел 5. Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания</p> <p>Раздел 6. Организация самостоятельных занятий физическими упражнениями различной направленности</p> <p>Раздел 7. Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений.</p> <p>Раздел 8. Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений</p> <p>Раздел 9. Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений</p> <p>10. Самоконтроль, его цели, задачи и методы исследования</p> <p>Раздел 11.</p>	
--	--	--	--	--

			Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) студентов Раздел 12. Легкая атлетика. Раздел 13.Общая физическая подготовка.	
--	--	--	--	--

2. Описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования, 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 шкала: «зачтено», «не зачтено».

Перечень оценочных средств, используемых для оценивания компетенций на различных этапах их формирования, а так же краткая характеристика этих средств приведены в таблице

№	Наименование оценочного средства	Краткая характеристика оценочного средства	Представление оценочного средства в ФОС
Текущий контроль успеваемости			
1	Тестирование (письменно)	Система стандартизированных заданий, для измерения уровня знаний и умений обучающегося	Фонд тестовых заданий
2	сдача контрольных нормативов по физической подготовке	Контрольно-зачетные тесты и требования для оценки индивидуального уровня физической и функциональной подготовленности студентов.	Таблица контрольных нормативов
Промежуточная аттестация			
3	Зачет	Вид проверочного испытания (в высшей школе, в спортивных упражнениях и т. п.), а также отметка, удостоверяющая прохождение таких испытаний. Может быть использовано для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности обучающихся	Перечень теоретических вопросов и выполнение контрольных нормативов по физической подготовке

Критерии и шкалы оценивания компетенций в результате изучения дисциплины при проведении промежуточной аттестации в форме зачета (в конце первого семестра), а также шкала для оценивания уровня освоения компетенций представлена в следующей таблице

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. Выполнил соответствующие контрольные нормативы на оценку «5»	Высокий
	Обучающийся с небольшими неточностями ответил на теоретические вопросы. Показал хорошие знания в рамках учебного материала. Показал хорошие умения и владения навыками применения полученных знаний и умений при решении задач в рамках учебного материала. Выполнил контрольные нормативы на оценку «4».	Базовый
	Обучающийся с существенными неточностями ответил на теоретические вопросы. Показал удовлетворительные знания в рамках учебного материала. С существенными неточностями выполнил практические задания. Выполнил контрольные нормативы на оценку «3».	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. Контрольные нормативы не выполняются.	Компетенции не сформированы

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

Критерии и шкала оценивания тестирования (письменно)

Оценка	Критерий оценки
«зачтено»	Выполнение более 60% тестовых заданий
«не зачтено»	Выполнение менее 60% тестовых заданий

Критерии и шкала оценивания контрольных нормативов

Оценка	Критерий оценки
«зачтено»	Выполнение контрольного норматива на оценку не менее 3.
«не зачтено»	Невыполнение минимальных требований приведенных в таблице контрольных нормативов

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 Перечень вопросов для тестирования:

1. Первые Олимпийские игры были проведены:

- А) 1034 г. в США;
- Б) 776 г. до н.э. в Греции;
- В) 896 г. до н.э. в Риме;
- Г) 1428 г. в Праге.

2. Первые Олимпийские игры современности были проведены:

- А) 1896 в Греции
- Б) 1734 в Риме
- В) 1928 в Москве
- Г) 1900 в Китае

3. Московская Олимпиада была проведена:

- А) 1956 г.
- Б) 1938 г.
- В) 1972 г.
- Г) 1980 г.

4. Дайте определение физической культуры:

- А) Физическая культура удовлетворяет биологические потребности;
- Б) Физическая культура – средство отдыха;
- В) Физическая культура – специфический процесс и результат человеческой деятельности, средство и способ физического совершенствования личности;
- Г) Физическая культура – средство физической подготовки.

1. Недостаток двигательной активности людей называется:

- А) Гипертонией
- Б) Гипердинамией
- В) Гиподинамией
- Г) Гипотонией

2. Недельной нормой двигательной активности студентов являются занятия физическими упражнениями в объеме:

- А) 4-6 ч.
- Б) 5-7 ч.
- В) 16 ч.
- Г) 10-12 ч.

7. Процесс психофизической подготовки к будущей профессиональной деятельности называется:

- А) профессиональная подготовка;
- Б) профессионально-прикладная подготовка;
- В) профессионально-прикладная физическая подготовка;
- Г) спортивно – техническая подготовка.

8. Понятие, отражающее прикладную направленность физического воспитания:

- А) физическое воспитание;
- Б) физическое состояние;
- В) физическая подготовка;
- Г) физическая нагрузка.

9. Контрольный тест по профессионально-прикладной физической подготовке независимо от пола:

- А) сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу;
- Б) функциональная проба на задержке дыхания (проба Штанге);
- В) прыжок в длину с места;
- Г) подтягивание на перекладине хватом сверху.

3.2 Таблица контрольных нормативов

В таблице дано описание процедур проведения контрольно-оценочных мероприятий, соответствующих рабочей программе дисциплины, и процедур оценивания результатов обучения с помощью спланированных оценочных средств.

п/ п	Виды испытаний (тесты)	Юноши			Девушки		
		«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»
	Бег на 100 м (сек.)	15,0	14,0	13,0	17,0	16,0	15,0
	Бег на 3 км юноши, 2 км девушки (мин., сек.)	14.00	13.30	12.30	11.35	11.15	10.00
3	Прыжок в длину с разбега (см)	380	390	430	270	290	320
4	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	230	240	250	170	180	195
5	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	10	12	15			
6	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (кол-во раз)				10	15	20
7	Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 мин.)	+ 6	+ 7	+ 13	+ 10	+ 15	+ 20

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

В таблице дано описание процедур проведения контрольно-оценочных мероприятий, соответствующих рабочей программе дисциплины, и процедур оценивания результатов обучения с помощью спланированных оценочных средств.

Наименование оценочного средства	Описания процедуры проведения контрольно-оценочного мероприятия и процедуры оценивания результатов обучения
Тестирование (письменно)	Выполнение тестовых заданий осуществляется на практическом занятии письменно, после прохождения раздела программы. Преподаватель на практическом занятии, предшествующем занятию проведения контроля, доводит до обучающихся: тему, количество заданий и время выполнения заданий. Результаты тестирования оформляются студентами самостоятельно и сдаются на проверку преподавателю
сдача контрольных нормативов по физической подготовке	Выполнение контрольного норматива осуществляется на практическом занятии. Преподаватель на занятии, предшествующем занятию проведения норматива, доводит до обучающихся: наименование норматива, правила выполнения.
Зачет	Проведение промежуточной аттестации в форме зачета позволяет сформировать среднюю оценку по дисциплине по результатам текущего контроля. 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.

Шкала и критерии оценивания компетенций в результате изучения дисциплины при проведении промежуточной аттестации в форме зачета по результатам текущего контроля

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»