

ФЕДЕРАЛЬНОЕ АГЕНТСТВО ЖЕЛЕЗНОДОРОЖНОГО ТРАНСПОРТА

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования

«Иркутский государственный университет путей сообщения»
(ФГБОУ ВО ИрГУПС)

УТВЕРЖДЕНА
приказ ректора
от 7 июня 2021 г. № 78

Б1.0.05 Физическая культура и спорт
рабочая программа дисциплины

Специальность – 10.05.03 Информационная безопасность автоматизированных систем

Специализация – Безопасность открытых информационных систем

Квалификация выпускника – инженер путей сообщения

Форма и срок обучения – 5 лет 6 мес. очная форма

Кафедра-разработчик программы – Физическая культура и спорт

Общая трудоёмкость в з.е. – 2

Часов по учебному плану (УП) – 72

Формы промежуточной аттестации в семестрах
зачёт, 1

Распределение часов дисциплины по семестрам

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

* В форме ПП – в форме практической подготовки

ИРКУТСК

Рабочая программа дисциплины разработана в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом высшего образования – специалитет по специальности 10.05.03 Информационная безопасность автоматизированных систем, утверждённым приказом Минобрнауки России от 26.11.2020 N 1457

Программу составил: канд. пед. наук, доцент

Е. А. Власов

Рабочая программа рассмотрена и одобрена для использования в учебном процессе на заседании кафедры «Физическая культура и спорт», протокол от 4 июня 2021 г. № 10.

Заведующая кафедрой, канд. пед. наук, доцент

А. А. Гладышева

СОГЛАСОВАНО

Кафедра «Информационные системы и защита информации»,
протокол от 4 июня 2021 г. № 12/2

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

Т. К. Кириллова

1 ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ДИСЦИПЛИНЫ	
1.1 Цели дисциплины:	
1	формирование компетентности в сфере физической культуры, ориентированной на развитие личности студента и способности использовать средства и методы физической культуры и спорта для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности;
2	содействие пропаганде здорового образа жизни
1.2 Задачи дисциплины:	
1	укреплять здоровье, совершенствовать физическое развитие;
2	формировать интерес к самостоятельным занятиям физическими упражнениями;
3	сформировать стойкий интерес к избранным видам двигательной активности;
4	выявить предрасположенности к тем или иным видам спорта;
5	воспитывать дисциплинированность, доброжелательное отношение к товарищам, честность, отзывчивость, смелость средствами физической культуры;
6	содействовать развитию психофизических способностей в ходе двигательной деятельности;
7	формировать навык сохранения правильной осанки;
8	достичь гармоничного развития мускулатуры тела и соответствующей силы мышц;
9	содействовать в формировании целостного представления об укреплении здоровья на основе знаний методики общей физической подготовки;
10	овладеть методами контроля при самостоятельных занятиях физическими упражнениями
1.3 Цель воспитания в рамках дисциплины	
1	Цель воспитания обучающихся – разностороннее развитие личности будущего конкурентоспособного специалиста с высшим образованием, обладающего высокой культурой, интеллигентностью, социальной активностью, качествами гражданина-патриота
1.4 Задачи воспитательной работы в рамках дисциплины:	
1	формирование у обучающихся мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое самосовершенствование и самовоспитание, потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом;
2	формирование у обучающихся культуры безопасности жизнедеятельности, включающей отрицательное отношение к вредным привычкам;
3	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	
Изучение настоящей дисциплины основывается на знаниях, полученных при изучении дисциплины «Физическая культура и спорт»	
2.2 Дисциплины и практики, для которых изучение данной дисциплины необходимо как предшествующее	
1	Б3.01(Д) Выполнение, подготовка к процедуре защиты выпускной квалификационной работы
2	Б3.02(Д) Защита выпускной квалификационной работы

**3 ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ,
СООТНЕСЁННЫЕ 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 и 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:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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); - основные закономерности и свойства характерные для деятельности органов и систем организма в покое и при физических нагрузках; - особенности дозирования физических нагрузок с учётом возраста, пола и уровня физического развития занимающегося; - теоретические основы производственной физической культуры, а также механизмы влияния физических упражнений на психоэмоциональное состояние и профилактику травматизма на рабочем месте. <p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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; 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; - обеспечить должный уровень общей и профессионально-прикладной физической подготовленности к будущей профессии, а также снизить негативное влияние профессиональной деятельности на здоровье посредством рационального применения полного комплекса средств, методов и форм физической культуры. <p>Владеть:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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; - навыками прогнозирования срочной и долговременной адаптации морфологических и функциональных показателей в динамике тренировочного процесса; - широким набором методов и средств физической культуры и спорта для собственного физического развития, коррекции здоровья и восстановления работоспособности; - методикой реализации принципов производственной физической культуры в трудовом коллективе и внутри отдельной организации.
	<p>УК-7.2. Планирует своё 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>	

4 СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ						
Код	Наименование разделов, тем и видов работы	Очная форма				*Код индикатора достижения компетенции
		Семестр	Часы			
			Лек	Пр	Лаб	
1.0	Теоретические вопросы дисциплины	1	17	-	-	17
1.1	Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке	1	1	-	-	1
1.2	Роль физической культуры в формировании здоровья человека. Основы здорового образа жизни	1	2	-	-	2
1.3	Социально-биологические основы физической культуры	1	3	-	-	3
1.4	Физические качества. Методы совершенствования физических качеств и обучения спортивным движениям	1	3	-	-	3
1.5	Основы методики самостоятельных занятий. Общая физическая и спортивная подготовка	1	2	-	-	2
1.6	Спорт. Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений	1	2	-	-	2
1.7	Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом	1	1	-	-	1
1.8	Психофизиологические основы учебного, интеллектуального и физического труда. Профессионально-прикладная физическая подготовка	1	1	-	-	1
2.0	Методико-практические вопросы дисциплины	1	-	17	-	21
2.1	Техника безопасности на практических занятиях физической культурой. Обучение упражнениям, используемым для разминки в зале и на открытой площадке	1	-	2	-	3
2.2	Обучение различным видам бега и спортивной ходьбы	1	-	2	-	3
2.3	Обучения упражнениям, используемым на силовых тренировках	1	-	2	-	3
2.4	Обучение упражнениям для укрепления мышц, определяющих осанку. Обучение упражнениям для укрепления мышц глаз	1	-	2	-	3
2.5	Обучения упражнениям, используемым на беговых тренировках	1	-	2	-	3
2.6	Обучение элементам подвижных спортивных игр (волейбол, баскетбол, футбол)	1	-	3	-	3
2.7	Самоконтроль во время активных физических и психических нагрузок. Восстановительные процедуры. Отработка элементов самомассажа	1	-	2	-	3
3.0	Педагогический контроль	1	-	-	-	-
3.1	Зачёт	1	-	-	-	-

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

5 ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ
Фонд оценочных средств для проведения текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации по дисциплине: оформлен в виде приложения № 1 к рабочей программе дисциплины и размещён в электронной информационно-образовательной среде Университета, доступной обучающемуся через его личный кабинет

6 УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ				
6.1 Учебная литература				
6.1.1 Основная литература				
	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год издания	Кол-во экз. в библиотеке/100% онлайн
6.1.1.1	Холодов Ж.К., Кузнецов В.С.	Теория и методика физической культуры и спорта	М.: Академия, 2014. – 480 с.	70
6.1.1.2	Чеснова Е.Л.	Физическая культура http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=210945	М.: Директор-Медиа, 2013	100% онлайн
6.1.1.3	Чертов Н.В.	Физическая культура http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=241131	Ростов-н/Д: Изд-во Южного федерал.ун-та, 2012	100 % онлайн
6.1.1.4	Говорушкина В.Н., Гришина Г.А., Павличенко А.В.,	Физическая культура	Иркутск: ИрГУПС, 2011	941

	Панасенко А.Н.			
6.1.2 Дополнительная литература				
	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год издания	Кол-во экз. в библиотеке/ 100% онлайн
6.1.2.1	Ю.И. Евсеев	Физическая культура http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=271591	Ростов-на Дону, 2014	100% онлайн
6.1.2.2	Попов В. Б.	555 специальных упражнений в подготовке легкоатлетов. http://biblioclub.ru/index.php?page=book_red&id=461395&sr=1	М.: Человек, 2012	100% онлайн
6.1.2.3	Мишенькина В.Ф, Эртман Ю.Н, Ковыршина Е.Ю, Кириченко В.Ф	Волейбол. Баскетбол. Гандбол: Организация и проведение соревнований по спортивным играм http://biblioclub.ru/index.php?page=book_red&id=429370&sr=1	Омск: СибГУФК, 2014	100% онлайн
6.1.2.4	Голякова Н.Н	Оздоровительная аэробика https://biblioclub.ru/index.php?page=book_red&id=426428&sr=1	М.: Директ-Медиа. 2015	100% онлайн
6.1.3 Учебно-методические разработки (в т. ч. для самостоятельной работы обучающихся)				
	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год издания/ Личный кабинет обучающегося	Кол-во экз. в библиотеке/ 100% онлайн
6.1.3.1	Коробченко А.И	Самоконтроль студентов при занятиях физкультурой и спортом	Иркутск: ИрГУПС. 2011	94
6.1.3.2	Власов Е.А. Гладышев А.А. Коробченко А.И.	Физическая культура	Иркутск: ИрГУПС. 2021	100
6.1.3.3	Коробченко А.И. Лыженкова Р.С. Гладышев А.А. Власов Е.А. Гладышева А.А.	Атлетическая гимнастика с использованием веса собственного тела	Иркутск: ИрГУПС. 2021	50
6.2 Ресурсы информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»				
6.2.1	Сайт библиотеки ИрГУПС: http://irbis.iriit.ntb/			
6.2.2	ЭБС «Университетская библиотека онлайн» http://biblioclub.ru/			
6.3 Программное обеспечение и информационные справочные системы				
6.3.1 Базовое программное обеспечение				
6.3.1.1	ОС Microsoft Windows 7 Professional, лицензия № 49379844, обновление - контракт №0334100010018000027-0000756-02 от 28.05.2018 АО СофтЛайн Трейд, обновление - контракт № 0334100010019000029-0000756-02 от 17.09.2019г. АО СофтЛайн Трейд, контракт № 0334100010020000010-0000756-02 от 16.06.2020 АО СофтЛайн Трейд Windows Edu Per Device 10 Education, Соглашение № V6760694, обновление - контракт № 0334100010020000010-0000756-02 от 16.06.2020 АО СофтЛайн Трейд			
6.3.1.2	Офисный пакет Microsoft Office 2010, Лицензия № 48288083, обновление - контракт №0334100010018000027-0000756-02 от 28.05.2018 АО СофтЛайн Трейд, обновление - контракт № 0334100010019000029-0000756-02 от 17.09.2019г. АО СофтЛайн Трейд, обновление - контракт № 0334100010020000010-0000756-02 от 16.06.2020 АО СофтЛайн Трейд; Office Professional 2019 - Соглашение № V0709762, контракт № 0334100010020000010-0000756-02 от 16.06.2020 АО СофтЛайн Трейд; LibreOffice v. 5.2, свободно распространяемое ПО, https://ru.libreoffice.org			
6.3.2 Специализированное программное обеспечение				
6.3.2.1	Не предусмотрено			
6.3.3 Информационные справочные системы				
6.3.3.1	Справочно-правовая система КонсультантПлюс			
6.4 Правовые и нормативные документы				
6.4.1	Не предусмотрено			

7 ОПИСАНИЕ МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЙ БАЗЫ, НЕОБХОДИМОЙ ДЛЯ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРОЦЕССА ПО ДИСЦИПЛИНЕ	
1	Лекционные занятия по дисциплине «Физическая культура и спорт» проводятся по адресу: г. Иркутск, ул. Чернышевского, д. 15 (корпуса А, Б, В, Г, Д, Е). Практические занятия по дисциплине «Физическая культура и спорт» проводятся по адресам: г. Иркутск, ул. Чернышевского, д. 4; г. Иркутск, ул. Чернышевского, д. 12., г. Иркутск, ул. Лермонтова, д. 80
2	Спортивные площадки для проведения практических занятий: на территории роши «Звёздочка» (волейбольная, футбольная, баскетбольная площадка, гимнастический городок) и на территории студенческого городка (волейбольная, баскетбольная площадки и гимнастический городок). Помещение для хранения и профилактического обслуживания учебного оборудования: ул. Чернышевского, д. 4, кабинет 5
3	Помещения для самостоятельной работы обучающихся оснащены компьютерной техникой, подключённой к информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», и обеспечены доступом в электронную информационно-образовательную среду ИргУПС. Помещения для самостоятельной работы обучающихся: – читальные залы; – учебные залы вычислительной техники А-401, А-509, А-513, А-516, Д-501, Д-503, Д-505, Д-507

8. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ	
Вид учебной деятельности	Организация учебной деятельности обучающегося
Лекция	<p>Лекция: закладывает основы научных знаний в систематизированной, последовательной, обобщённой форме; раскрывает состояние и перспективы развития соответствующей области науки и техники; концентрирует внимание обучающихся на наиболее сложных, узловых вопросах; стимулирует познавательную активность обучающихся.</p> <p>Во время лекционных занятий обучающийся должен уметь сконцентрировать внимание на изучаемых проблемах и включить в работу все виды памяти: словесную, образную и моторно-двигательную. Для этого весь материал, излагаемый преподавателем, обучающемуся необходимо конспектировать.</p>
Практическое занятие	<p>Практическое занятие – вид учебных занятий, на которых обучающиеся по заданию и под руководством преподавателя выполняют практические задания.</p> <p>Практические задания направлены на:</p> <ul style="list-style-type: none"> – совершенствование основных физических качеств; – освоение, совершенствование и закрепление двигательных умений и навыков в специфической области дисциплины; – обучение методам анализа и планирования своего рабочего времени и времени активного отдыха, при котором уровень здоровья человека, как во время обучения в вузе, так и во время работы, будет увеличиваться. – привитие интереса к физической активности и здоровому образу жизни обучающихся; <p>На практических занятиях изучается методика самостоятельной работы обучающихся, направленная на укрепления здоровья и совершенствование основных и специальных физических качеств в области знаний и умений данной дисциплины</p>
Самостоятельная работа	<p>На самостоятельную работу отводится 38 часов. Обучение по дисциплине предусматривает активную самостоятельную работу обучающегося. В разделе 4 рабочей программы «Структура и содержание дисциплины» часы самостоятельной работы распределены по темам. В разделе 6 указана необходимая учебная литература.</p> <p>Обучающийся выполняет реферат. Темы размещены в Приложении 1 к настоящей Рабочей программе.</p> <p>Реферат должен быть выполнен обучающимся в установленные преподавателем сроки в соответствии с требованиями к оформлению рефератов, сформулированными в документе «Требования к оформлению текстовой и графической документации. Нормоконтроль» № П.420700.05.4.092-2017.</p> <p>Во время самостоятельной работы студент может посетить консультации преподавателя, ведущего данную дисциплину.</p>
Комплекс учебно-методических материалов по всем видам учебной деятельности, предусмотренным рабочей программой дисциплины, размещён в электронной информационно-образовательной среде ИргУПС, доступной обучающемуся через его личный кабинет.	

ФЕДЕРАЛЬНОЕ АГЕНТСТВО ЖЕЛЕЗНОДОРОЖНОГО ТРАНСПОРТА

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

ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

для проведения текущего контроля успеваемости
и промежуточной аттестации по дисциплине

Б1.0.05 Физическая культура и спорт

Приложение № 1 к рабочей программе

Специальность – 10.05.03 Информационная безопасность автоматизированных систем
Специализация – Безопасность открытых информационных систем

ИРКУТСК

1 Общие положения

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

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

Задачами ФОС являются:

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

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

Для оценки уровня сформированности компетенций используется трёхуровневая система:

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

2 Перечень компетенций, в формировании которых участвует дисциплина. Программа контрольно-оценочных мероприятий. Показатели оценивания компетенций, критерии оценки

Дисциплина «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				очная форма обучения	
№	Неделя	Наименование контрольно-оценочного мероприятия	Объект контроля (понятие/тем/раздел и т.д. дисциплины)	Код индикатора достижения компетенции	Наименование оценочного средства (форма проведения*)
1-й семестр					
1	1-15	Текущий контроль	Раздел 1. Теоретические вопросы дисциплины.	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Конспект лекции (табл. 3 и п. 3.2) Доклад по теме лекции (табл. 6)

			Раздел 2. Методико-практические вопросы дисциплины.		
2	16-17	Промежуточная аттестация – зачёт	Раздел 1. Теоретические вопросы дисциплины.	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Конспект лекции (табл. 3 и п. 3.2). Устный опрос (табл. 4 и п. 3.3). Тесты (табл. 8, п. 3.4.1). Реферат (табл. 5, п. 3.1). Творческое задание (табл. 7)

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

Программа контрольно-оценочных мероприятий заочная форма обучения

№	Неделя	Наименование контрольно-оценочного мероприятия	Объект контроля (понятие/тем/раздел и т.д. дисциплины)	Код индикатора достижения компетенции	Наименование оценочного средства (форма проведения*)
1-й курс, сессия зимняя					
1	-	Текущий контроль	Раздел 1. Теоретические вопросы дисциплины. Раздел 2. Методико-практические вопросы дисциплины.	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Конспект лекции (табл. 3 и п. 3.2)
2	-	Промежуточная аттестация – зачёт	Раздел 1. Теоретические вопросы дисциплины.	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Конспект лекции (табл. 3 и п. 3.2). Устный опрос (табл. 4 и п. 3.3). Тесты (табл. 8, п. 3.4.1). Реферат (табл. 5, п. 3.1)

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

Описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования. Описание шкал оценивания

Контроль качества освоения дисциплины, прохождения практики 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 также краткая характеристика этих средств приведены в таблице 1.

Таблица 1. Перечень оценочных средств

Наименование оценочного средства	Краткая характеристика оценочного средства	Представление оценочного средства в ФОС
1. Конспект лекции	Конспект лекции в рукописной форме представляет собой сжатое рукописное изложение основных понятий, рассматриваемых на лекции.	Конспект лекции (табл. 3 и п. 3.2)
2. Устный опрос	Метод оценки знания студента по теме лекции, позволяющий оценить глубину знаний	Устный опрос (табл. 4 и п. 3.3)
3. 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	Фонд тестовых заданий табл. 8 и п. 3.4.1
4. Доклад по теме лекции	Доклад, по теме лекции, подготовленный под руководством лектора	Доклад по теме лекции (табл. 6)
5. Реферат	Продукт самостоятельной работы обучающегося, представляющий собой краткое изложение в письменном виде полученных результатов теоретического анализа определенной научной (учебно-исследовательской) темы, где автор реферата раскрывает суть исследуемой проблемы, приводит различные точки зрения, а также собственные взгляды на неё. Может быть использовано для оценки знаний и умений обучающихся	Темы рефератов (в отдельных случаях, по согласованию с преподавателем), (табл. 5, п. 3.1)
6. Творческое задание	Частично регламентированное задание, имеющее нестандартное решение и позволяющее диагностировать умения, интегрировать знания различных областей, аргументировать собственную точку зрения. Может выполняться в индивидуальном порядке или группой обучающихся. Может быть использовано для оценки знаний, навыков и (или) опыта деятельности обучающихся	Темы творческих заданий в отдельных случаях даются преподавателем в соответствии с индивидуальными способностями и склонностями обучающегося

Критерии и шкалы оценивания компетенций в результате изучения дисциплины/ прохождения практики при проведении промежуточной аттестации в форме зачёта. Шкала оценивания уровня освоения компетенций

Таблица 2. Критерии и шкалы оценивания компетенций

Шкалы оценивания		Критерии оценивания	Уровень освоения компетенции
«отлично»	«зачтено»	Обучающийся посетил более 90% лекционных и практических занятий. Обучающийся ответил на заданные устные вопросы к лекциям, (табл. 4 и п. 3.3). Обучающийся законспектировал все лекции без погрешностей (табл. 3 и п. 3.2). Обучающийся набрал при тестировании более 90 баллов. Или, в отдельных случаях, обучающийся сделать доклад по теме лекции (табл. 6)	Высокий
«хорошо»		Обучающийся посетил более 80 % всех лекционных и практических занятий. Обучающийся ответил на большинство заданных устных вопросов к лекциям, (табл. 4 и п. 3.3). Обучающийся законспектировал (табл. 3 и п. 3.2) все лекции с малыми погрешностями (менее 30 %). Обучающийся набрал при тестировании более 80 баллов. Или, в отдельных случаях, обучающийся сделать доклад по теме лекции (табл. 6)	Базовый

«удовлетворительно»		<p>Обучающийся посетил более 70 % всех лекционных и практических занятий.</p> <p>Обучающийся ответил на ключевые устные вопросы к лекциям, (табл. 4 и п. 3.3).</p> <p>Обучающийся законспектировал (табл. 3 и п. 3.2) все лекции с не существенными (не более 50 %) погрешностями.</p> <p>Обучающийся набрал при тестировании не менее 69 баллов.</p> <p>Или, в отдельных случаях, определённых преподавателем, обучающийся подготовил реферат на согласованную тему (табл. 5, п. 3.1).</p> <p>Или, в отдельных случаях, определённых преподавателем, обучающийся выполнил творческое задание на согласованную тему</p>	Минимальный
«неудовлетворительно»	«не зачтено»	<p>Обучающийся посетил менее 70% практических и лекционных занятий.</p> <p>Или обучающийся не законспектировал (табл. 3 и п. 3.2) лекции или законспектировал их с существенными (более 50 %) погрешностями.</p> <p>Или в результате устного опроса, (табл. 4 и п. 3.3), обучающийся не продемонстрировал знаний ключевых вопросов курса лекций.</p> <p>Или обучающийся набрал при тестировании менее 69 баллов.</p> <p>Или обучающийся не подготовил реферат на согласованную с преподавателем тему (табл. 5, п. 3.1).</p> <p>Или обучающийся не выполнил выданное преподавателем творческие задание</p>	Компетенция не сформирована

Критерии и шкалы оценивания результатов обучения при проведении текущего контроля успеваемости

Таблица 3. Конспект лекции

Шкала оценивания	Критерии оценивания
«зачтено»	Конспект содержит все атрибуты конспекта, перечисленные в п. 3.2
«не зачтено»	Конспект не содержит большинство атрибутов конспекта, перечисленных в п. 3.2

Таблица 4. Устный опрос

Шкала оценивания	Критерии оценивания
«зачтено»	Может пояснить ключевые моменты материала, соответствующего вопросу или теме лекции (см., п. 3.3).
«не зачтено»	Не может пояснить ключевые моменты материала, соответствующего вопросу или теме лекции (см., п. 3.3).

Таблица 5. Реферат

Шкала оценивания	Критерии оценивания
«зачтено»	<p>Содержание работы соответствует согласованной с преподавателем теме задания.</p> <p>Продемонстрировано удовлетворительное знание фактического материала, есть некоторые ошибки (менее 30%).</p> <p>Продемонстрировано достаточное владение понятийно-терминологическим аппаратом дисциплины.</p> <p>Заемствование составляет не более 50%</p>
«не зачтено»	<p>Содержание работы не соответствует согласованной с преподавателем теме задания.</p> <p>Продемонстрировано неудовлетворительное знание фактического материала, есть ошибки (более 30%).</p> <p>Продемонстрировано недостаточное владение понятийно-терминологическим аппаратом дисциплины.</p> <p>Заемствование составляет более 50%</p>

Таблица 6. Доклад по теме лекции

Шкала оценивания	Критерии оценивания
«зачтено»	Полное изложение всех намеченных к изложению вопросов темы. Возможны погрешности стилистического и (или) ораторского плана.

«не зачтено»	Не полное изложение намеченных к изложению вопросов темы. Существенные погрешности стилистического и (или) ораторского плана.
--------------	---

Таблица 7. Творческое задание

Шкала оценивания	Критерии оценивания
«зачтено»	Тема творческого задания соответствует дисциплине и согласована с преподавателем. Обучающийся сделал доклад в соответствие с темой творческого задания на студенческой научной конференции кафедрального, вузовского уровня и выше. Обучающийся опубликовал результаты своей творческой работы в материалах сборников конференции или журналах любого уровня. Обучающийся продемонстрировал выполнение практического творческого задания в соответствие с индивидуальными требованиями.
«не зачтено»	Тема творческого задания не согласована с преподавателем. Обучающийся не сделал доклад в соответствие с темой творческого задания на научной конференции любого уровня. Обучающийся не опубликовал результаты своей творческой работы в материалах сборников конференции или сборников статей любого уровня. Обучающийся не выполнил творческое задание.

Таблица 8. Тест

Шкала оценивания	Шкала оценивания
«зачтено»	Обучающийся набрал при тестировании не менее 69 баллов
«не зачтено»	Обучающийся набрал при тестировании менее 69 баллов

Тестирование с применением компьютерных технологий проводится по завершению изучения дисциплины (контроль/проверка остаточных знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности).

Тесты формируются из фонда тестовых заданий по дисциплине. Структура итогового теста по дисциплине и типовые примеры тестов приведены в разделе 3 данного документа.

Результаты тестирования могут быть использованы при проведении промежуточной аттестации в форме зачёта.

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.

Типы тестовых заданий:

А: тестовое задание закрытой формы (ТЗ с выбором одного или нескольких правильных ответов);

В: тестовое задание открытой формы (с конструируемым ответом: ТЗ с кратким регламентируемым ответом (ТЗ дополнения); ТЗ свободного изложения (с развёрнутым ответом в произвольной форме));

С: тестовое задание на установление соответствия;

Д: тестовое задание на установление правильной последовательности.

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.

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

3.1 Перечень тем рефератов и рекомендации к выполнению реферата, критерии оценки

Перечень тем рефератов

1. Физическая культура и спорт как социальные феномены.
2. Физическая культура в жизни студента. Организация физического воспитания в вузе.
3. Спорт, особенности занятий, самоконтроль при занятиях спортом.
4. Контроль и его виды на занятиях физической культурой и спортом. Развитие физических качеств.
5. Роль физической культуры в укреплении и сохранении здоровья.
6. Характеристика, содержание и направленность популярных частных методик оздоровительных видов гимнастики.
7. Физическая культура студента
8. Определение потребностей в занятиях физической культурой и спортом современной молодежи.
9. Формирование мотивации студенческой молодежи к занятиям физической культурой и спортом.
10. Физическая культура и спорт как средства сохранения и укрепления здоровья студентов, их физического и спортивного совершенствования. Средства физической культуры и спорта.
11. Организм человека как единая саморазвивающаяся, саморегулируемая биологическая система.
12. Физиологические изменения в организме человека, связанные с процессом тренировки.
13. Функциональная активность человека и взаимосвязь физической и умственной деятельности.
14. Утомление и восстановление при физической и умственной работе.
15. Рациональное питание при различных режимах двигательной активности.
16. Витамины и их роль в обмене веществ. Регуляция обмена веществ.
17. Обмен энергии. Состав пищи и суточный расход энергии.
18. Двигательная активность и повышение устойчивости организма человека к различным условиям внешней среды.
19. Измерение и динамика показателей пульса и кровяного давления при мышечной деятельности.
20. Формирование правильной осанки и профилактика ее нарушений средствами физической культуры.
21. Физиологическое состояние организма при занятиях физическими упражнениями.
22. Виды физических нагрузок и их интенсивность. Зоны интенсивности.
23. Адаптация к физическим нагрузкам и увеличение мышечной массы.
24. Интервальная нагрузка. Сочетание аэробной и силовой нагрузок.
25. Понятие «здоровье», его содержание и критерии, его определяющие
26. Здоровый образ жизни студента. Рациональный режим труда и отдыха.
27. Взаимосвязь общей культуры студента и его образа жизни.
28. Здоровый образ жизни и характеристики его составляющих. Гигиеническая гимнастика как фактор здорового образа жизни
29. Гигиенические основы закаливания. Личная гигиена студента и ее составляющие.
30. Профилактика вредных привычек средствами физической культуры и спорта.

31. Физическое самовоспитание и совершенствование – условие здорового образа жизни.
32. Работоспособность и влияние на неё различных факторов. Динамика работоспособности студента в учебном году и факторы, ее определяющие.
33. Средства физической культуры в регулировании психоэмоционального и функционального состояния студента в экзаменационный период.
34. Методические принципы физического воспитания. Средства и методы физического воспитания
35. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.
36. Интенсивность нагрузок в условиях самостоятельных занятий у лиц разного возраста.
37. Самоконтроль в процессе самостоятельных занятий.
38. Дневник самоконтроля. Субъективные и объективные показатели самоконтроля.
39. Определение нагрузки при занятиях физическими упражнениями по показателям пульса, жизненного объёма лёгких и частоте дыхания.
40. Коррекция содержания и методики занятий физическими упражнениями по результатам контроля.
41. Самооценка и анализ результатов тестирования по физической подготовке за период обучения в вузе. Физическая подготовленность студентов. Основные критерии
42. Определение понятия «ППФП», её цели и задачи. Общие положения ППФП.
43. Место ППФП в системе физического воспитания студентов. Основные факторы, определяющие содержание ППФП студентов
44. Методика подбора средств ППФП студентов. Прикладные виды спорта в ППФП студентов
45. Методика самостоятельного освоения отдельных элементов ППФП.
46. Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры.

Поиск и изучение литературы

Студент должен подобрать в библиотеке подходящую литературу по выбранной теме, её изучить и проанализировать. Указать мнения разных авторов, сопоставить их, дать собственную интерпретацию. Из работы должно быть ясно, где студент заимствует, а где высказывает собственное мнение. Возможно использование системы Интернет, но с дальнейшим осмыслением собранного материала. Недопустимо скачивание готового реферата.

Написание текста

Писать текст нужно самостоятельно на основе собранных и обработанных материалов в соответствии со структурой реферата, которая включает:

- титульный лист;
- оглавление;
- введение;
- основную часть;
- заключение;
- приложение (при наличии);
- список литературы и источников.

Титульный лист

Должен содержать название департамента образования и науки, учебного заведения, дисциплины, исполнителя (студента), преподавателя, которому сдана работа на проверку.

Введение

Одна из составных и важных частей реферата. При работе над введением необходимо опираться на навыки, приобретённые при написании изложений и сочинений. В объёме

реферата введение, как правило, составляет 1-2 машинописные страницы. Введение обычно содержит вступление, обоснование актуальности темы, её теоретическому и практическому значению, постановки цели и задач.

Основная часть

В основной части чётко, логично, последовательно, согласно оглавлению реферата излагается суть исследуемой темы. Все рассуждения нужно аргументировать. Важно добиться того, чтобы основная идея, выдвинутая во введении, пронизывала всю работу, а весь материал был нацелен на раскрытие главных задач. Каждый раздел основной части должен открываться определенной задачей и заканчиваться краткими выводами. Допускается проведение опроса, анкетирования и т.д.

При изложении материала необходимо соблюдать общепринятые правила:

- не рекомендуется вести повествование от первого лица единственного числа (такие утверждения лучше выразить в безличной форме);
- при упоминании в тексте фамилий обязательно ставить инициалы перед фамилией;
- каждая глава (параграф) начинается с новой строки;
- при изложении различных точек зрения и научных положений, цитат, выдержек из литературы, необходимо указывать источники, т.е. приводить ссылки. [1. с. 15]

Заключение

Самостоятельная часть реферата. Оно не должно быть переложением содержания работы. Заключение должно содержать:

- основные выводы в сжатой форме;
- оценку полноты и глубины решения тех вопросов, которые вставали в процессе изучения темы.

Проводится общий итог работы делаются определенные выводы, вытекающие из обзора литературы и проведенного опроса и т.д. Заключение по объёму не должно превышать введение. Следует избегать типичных ошибок: увлечение второстепенным материалом, уход от проблемы, категоричность и пестрота изложения, бедный или слишком наукообразный язык, неточность цитирования, отсутствие ссылок на источник.

Приложение. В Приложение помещается после заключения и включает материалы, дополняющие основной текст реферата.

Список источников и литературы

Список источников и литературы завершает работу. В нем фиксируются только те источники, с которыми работал автор реферата.

Минимальное число источников – пять, причём не менее 60% источников должно быть последних пяти лет издания.

Список составляется в алфавитном порядке по фамилиям авторов или заглавий источников. При наличии нескольких работ одного автора их названия располагаются по годам изданий. Если привлекались отдельные страницы из книги, они указываются. Иностранные источники (изданные на иностранном языке) перечисляются после русскоязычных изданий.

Электронные источники указываются после печатной литературы.

Сведения о книге даются в следующем порядке: автор (фамилия, инициалы); название; выходные данные (место издания, издательство и год издания).

Пример: Андреева Г.М. Социальная психология: учебник для высших учебных заведений. – М.: Аспект Пресс, 2006. – 363 с

Если речь идёт о статье, напечатанной в сборнике, журнале или газете, то после автора и названия публикации указываются: название сборника, журнала, газеты; место издания и год издания (если сборник); год, номер журнала или дата выхода газеты, страница.

Пример: Войскунский А.Е. Метафоры Интернета // Вопросы философии. – 2001. – № 11.
– С. 64–79.

Пример титульного листа и содержания

ФЕДЕРАЛЬНОЕ АГЕНТСТВО ЖЕЛЕЗНОДОРОЖНОГО ТРАНСПОРТА
Федеральное государственное бюджетное образовательное
учреждение высшего образования
«ИРКУТСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ПУТЕЙ СООБЩЕНИЯ»
(ФГБОУ ВО ИРГУПС)

РЕФЕРАТ

по дисциплине «Физическая культура и спорт»
на тему: _____

Выполнил: _____, уч. группа _____

Проверил: преподаватель: _____ / _____ /
Подпись

«__» _____ 20__ г.

Оценка: _____

Иркутск, 20__

Содержание	
Введение	3
1. Название раздела	4
1.1. Название подраздела	4
1.2. Название подраздела	7
2. Название раздела	10
2.1. Название подраздела	11
2.2. Название подраздела	13
Заключение	15
Приложение	16
Список литературы	17

Требования к оформлению реферата

Работа при помощи ПК на одной стороне листа формата А-4, через 1,5 интервал, шрифт Times New Roman, кегль – 14 (для заголовков – кегль – 16, печатается симметрично тексту).

Параметры: верхнее и нижнее поле страницы – 2 см, левое – 2,5 см., правое – 1,0 см.

Нумерацию страниц разделов, глав, пунктов, параграфов, таблиц, рисунков, надо подавать арабскими цифрами без знака №.

Первой страницей есть титульный лист. Он входит в общее количество страниц. На титульном листе и листе содержание, номер страницы не ставят. На последующих страницах номер ставят в низу страницы по центру без точки.

Объем реферата 12-17 страниц (без учёта титульного листа, содержания, списка литературы).

Подготовка к защите и порядок защиты реферата по видео связи

Необходимо заранее подготовить тезисы выступления (план-конспект). Порядок защиты реферата:

- краткое сообщение, характеризующее задачи работы, её актуальность, полученные результаты, вывод и предложения в программе Microsoft Teams;
- ответы студента на вопросы преподавателя;
- отзыв руководителя-консультанта о ходе выполнения работы.

Критерии оценки качества реферата

К общим критериям можно отнести следующие:

- соответствие реферата теме;
- глубина и полнота раскрытия темы;
- адекватность передачи первоисточника;
- логичность, связность, доказательность;
- оформление (наличие списка литературы, культура, цитирования, сноски и т.д.);

Частные категории оценки:

- наличие сформулированных целей и задач работы;
- структурирования материала по разделам, параграфам, абзацам;
- наличие заголовка к частям текста и их удачность;
- проблемность и разносторонность в изложении материала;
- выделение в тексте основных понятий и терминов, их толкование;
- наличие примеров, иллюстрирующих теоретические положения.
- наличие выводов по результатам анализа;
- выражение своего мнения по проблеме.

3.2 Конспект лекции. Критерии оценивания

Конспект лекции должен быть рукописным, он начинается с номера лекции (раздела) и названия темы лекции. Рукописная форма конспекта позволяет задействовать различные каналы понимания и запоминания материала лекции.

Конспект обязательно должен быть структурирован, то есть, в нём подразделами должны быть выделены основные вопросы, рассматриваемые на лекции. Номер подраздела состоит из двух чисел, разделённых точкой. Первое число - номер раздела, второе число - номер подраздела. В конце второго числа точка не ставится.

Внутри каждого подраздела должны быть приведены ключевые понятия, а, в сложных случаях, и их определения.

Приветствуется представление информации в графическом или табличном виде, если это целесообразно.

Приветствуется использование в конспекте различных форм выделения материала (цветом, подчёркиванием и пр.).

3.3 Перечень теоретических вопросов к устному опросу

1. Что означает термин «физическая культура»?
2. В каком году состоялись первые олимпийские игры современности?
3. Кто в России ввёл занятия по физическому воспитанию в учебные заведения?
4. Цели физической культуры и спорта в ВУЗе.
5. Что такое организм человека и из чего он состоит?
6. Какие соединения костей бывают и их строение, особенности?
7. Какое влияние оказывают физические упражнения на костную систему?
9. Объясните строение и принцип работы поперечнополосатых мышц
10. Какие основные мышечные группы вы знаете?
12. Какие бывают кровеносные сосуды, чем они отличаются?
13. Как влияют физические нагрузки на сердечно-сосудистую систему?
14. Что можете рассказать про лёгочные объёмы?
15. На какие отделы делится нервная система по строению и по функциям?
16. Какую функцию выполняет эндокринная система?
17. Какие изменения в организме человека вызывает воздействие труда.
18. Принципиальная особенность ППФП для избранной профессии.
19. Что относится к основным факторам профессиональной работоспособности.
20. Охарактеризуйте научные направления трудовой деятельности и причины, влияющие на снижение профессионально-важных физических качеств специалиста.
21. Перечислите формы и основным средствам ППФП.
22. ОФП, цели и задачи.
23. Двигательные умения и навыки.
24. Сила и методика её воспитания.
25. Выносливость и методика её воспитания.
26. Ловкость и методика её воспитания.
27. Быстрота и методика её воспитания.
28. Гибкость и методика её воспитания.
29. Интенсивность физических нагрузок.
30. Определение понятия «спорт». Массовый спорт.
31. Спорт высших достижений.
32. Единая спортивная классификация.
33. Виды контроля при занятиях физической культурой.
34. Основные пробы исследования функционального состояния сердечно-сосудистой системы
35. Основные пробы исследования состояния вегетативной нервной системы.

Критерии оценивания устного ответа на теоретический вопрос кратко изложены в табл. 4.

3.4 Тестирование по дисциплине «Физическая культура и спорт» (ФКиС)

3.4.1 Структура фонда тестовых заданий по дисциплине «Физическая культура и спорт»

Таблица 9. Структура фонда тестовых заданий

Тема дисциплины	Объекты темы	Количество тестовых заданий (ТЗ), типы ТЗ
1 Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке	1. Физическая культура	1-тип А
	2. Физические упражнения	1-тип А
	3. Физкультурные учебные группы	1-тип А
	4. Эффект от занятий ФКиС	1-тип А
	5. Физическое совершенство	1-тип А
	6. Факторы физического состояния	1-тип А
	7. Обязательные условия для занятий ФКиС	1-тип А
	8. Выбор средств физического воспитания	1-тип А
	9. Оздоровительные мероприятия	1-тип А
2 Роль физической культуру в формировании здоровья человека. Основы здорового образа жизни	1. Принципы рационального питания	1-тип А
	2. Образ жизни	1-тип С
	3. Этапы закаливания водой	1-тип Д
	4. Симптомы алкоголизма	1-тип А
	5. Режим труда и отдыха	1-тип А
3 Социально-биологические основы физической культуры	1. Типы тканей	1-тип А
	2. Организм человека	1-тип В
	3. Костная подсистема	1-тип В
	4. Типы суставов	1-тип А
	5. Факторы укрепления костей	1-тип А
	6. Типы мышечных волокон	1-тип С
	7. Название и расположение мышц	1-тип С
	8. Метаболизм в организме	1-тип Д
	9. Режимы энергообеспечения	1-тип В
	10. Транспорт кислорода кровью	1-тип А
	11. Изменение состава крови в следствие тренировок	1-тип А
	12. Топология кровеносных сосудов	1-тип Д
	13. Пульс, ЧСС	1-тип В, 1-тип А
	14. Артериальное давление	1-тип А
	15. Структура нервных клеток	1-тип А
4 Физические качества. Методы совершенствования физических качеств и обучения спортивным движениям	1. Физические качества	1-тип А
	2. Сила	1-тип А, 1-тип В
	3. Результат силовых упражнений	1-тип А
	4. Условия развития быстроты	1-тип А
	5. Периоды развития силы	1-тип А
	6. Развитие выносливости	1-тип А
	7. Определение выносливости	2-тип А
	8. Периоды развития быстроты	1-тип А
	9. Развитие гибкости	1-тип А
	10. Сочетание типов физических упражнений	1-тип А
	11. Тест на уровень гибкости	1-тип А
	12. Тест на уровень ловкости	1-тип А
	13. Этапы физического развития	1-тип С
	1. Оптимальная двигательная активность	1-тип А

5 Основы методики самостоятельных занятий. Общая физическая и спортивная подготовка	2. Оздоровительный эффект физической нагрузки	1-тип А
	3. Формы самостоятельных занятий физическими упражнениями	1-тип А
	4. Упражнения для подготовительных физкультурных групп	1-тип А
	5. Длительность удержания уровня тренированности	1-тип А
	6. Благоприятные условия для тренировки	1-тип А
	7. Факторы дозирования нагрузки	1-тип А
	8. Зоны ЧСС	1-тип А
	9. Максимально допустимая ЧСС	1-тип А
	10. Первая помощь при растяжении связок	1-тип А
	6 Спорт. Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений	1. Классификация видов спорта
2. Модельные характеристики спортсмена		1-тип А
3. Этапы тренировочного процесса		1-тип А
4. Единая всероссийская спортивная классификация		1-тип А
5. Сорт мирового уровня		1-тип А
7 Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом	1. Структуры, определяющие массу тела	1-тип А
	2. Виды контроля состояния спортсмена	1-тип А
	3. Субъективные показатели самоконтроля	1-тип А
	4. Признаки типов телосложения	1-тип А
	5. Ортостатическая проба	1-тип А
	6. Типы осанки человека	1-тип А
	7. Диагностика состояния организма	1-тип А
	8. Показатели работы дыхательной системы	1-тип А
	9. Подсистемы организма человека	1-тип С
8 Психофизиологические основы учебного, интеллектуального и физического труда. Профессионально-прикладная физическая подготовка	1. Двигательная активность	1-тип А
	2. Норма двигательной активности	1-тип А
	3. Процесс психофизической подготовки к будущей профессиональной деятельности	1-тип А
	4. Прикладная направленность физического воспитания	1-тип А
	5. Средства восстановления работоспособности	1-тип А
	6. Личная гигиена	1-тип А
	7. Нормы учебного времени студента	1-тип А
	8. Особенности умственного труда	1-тип А
	9. Работоспособность вообще	1-тип А
	10. Динамика работоспособности	2-тип А
	11. Организация отдыха	1-тип А
	12. Эффект занятий физическими упражнениями	1-тип А
	13. Факторы утомления	1-тип А
Итого по дисциплине:		Σ 80 69– тип А 5 – тип В 4 – тип С 2 – тип Д

Критерии оценивания и процедура выполнения тестовых заданий

Типовой тест по дисциплине включает в себя по 4 случайным образом отобранных вопроса с каждой из восьми тем дисциплины. На поиск ответов на 32 вопроса отводится 45 минут в компьютерном классе. В течение этого времени обучающийся имеет право пользоваться только собственным конспектом лекций.

Тест считается выполненным на удовлетворительно, если обучающийся набрал не менее 69 баллов. Условно отличной оценкой за тестирование можно считать рубеж в 90 баллов, хорошей оценкой – рубеж в 80 баллов.

Правильные ответы на все вопросы по каждой теме дисциплины оцениваются в 100/8 баллов. Каждый правильно отвеченный вопрос теста типа «В» цениться в три раза больше, чем ответ на вопрос типа «А». Каждый правильно отвеченный вопрос теста типа «С» и «Д»

цениться в два раза больше, чем ответ на вопрос типа «А». В соответствии с этим правилом программа оценивания определяет количество полученных баллов за каждую тему в отдельности и за весь тест вместе.

3.4.2 Образец вопросов типового теста по дисциплине за весь период её освоения

Тема 1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке

Тест 1. Выберите один правильный ответ

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.

Тест 2. Выберите один правильный ответ

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

Тест 3. Выберите один правильный ответ

Для какой группы студентов с целью проведения практических занятий по физической культуре и спорту создано специальное отделение?

А) для студентов основной медицинской группы, выполнивших нормативные требования учебной программы и имеющих спортивные разряды;

Б) для студентов с ослабленным здоровьем и со слабым физическим развитием;

В) для студентов, отнесённых по данным медицинского обследования в специальную медицинскую группу с учётом пола и характера заболеваний;

Г) А + Б + В;

Д) Б + В.

Тест 4. Выберите один правильный ответ

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

А) поддерживающий эффект;

Б) оздоровительный эффект;

В) укрепляющий эффект;

Г) развивающий.

Тест 5. Выберите один правильный ответ

Что является основным показателем физического совершенства человека?

А) спортивное телосложение;

- Б) физическая активность;
- В) здоровье;
- Г) энергичность.

Тест 6. Выберите один правильный ответ

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

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

Тест 7. Выберите один правильный ответ

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.

Тест 8. Выберите один правильный ответ

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.

Тест 9. Выберите один правильный ответ

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.

Тема 2. Роль физической культуры в формировании здоровья человека.

Основы здорового образа жизни

Тест 1. Назовите несколько правильных ответов.

Принципы рационального питания включают в себя:

- А) энергетический баланс поступающих и расходуемых веществ;
- Б) сохранение правил хранения продуктов;
- В) режим приёма пищи;
- Г) сбалансированность основных пищевых веществ.

Тест 2. Найдите соответствие

А) Гиподинамия	1. установленный режим питания, труда и отдыха
Б) Двигательная активность	2. индивидуальная система поведения, направленная на сохранение и укрепление здоровья
В) Режим жизнедеятельности человека	3. ограничение двигательной активности, обусловленное особенностями образа жизни
Г) Закаливание	4. любая мышечная активность, позволяющая поддерживать хорошую физическую форму, улучшить самочувствие и укрепить здоровье
Д) Здоровый образ жизни	5. повышение устойчивости организма к факторам среды, путём систематического их воздействия на организм

Тест 3. Расставьте правильный порядок действий

Этапы закаливания водой:

А) Обливание ног прохладной водой	1
Б) Обливание холодной водой	2
В) Контрастный душ	3
Г) Обтирание	4
Д) Купание в прохладной воде	5

Тест 4. Назовите несколько правильных ответов

При систематическом употреблении алкоголя:

- А) нарушается функция центральной нервной системы;
- Б) ухудшается работа важных внутренних органов;
- В) ухудшается внимание и память;
- Г) происходит укрепление иммунитета.

Тест 5. Назовите несколько правильных ответов

При организации режима труда и отдыха необходимо учитывать:

- А) физические качества;
- Б) биологические ритмы;
- В) чередование физической и умственной работы;
- Г) часы повышенной индивидуальной работоспособности.

Тема 3. Социально-биологические основы физической культуры

Тест 1. Выберите несколько правильных ответов

В организме человека существуют следующие типы тканей:

- А) нервная;
- Б) эпителиальная;
- В) уплотнительная;
- Г) мышечная;
- Д) промежуточная;
- Е) соединительная.

Тест 2. Дайте развёрнутый ответ

Организм человека – это...

Тест 3. Выберите один правильный ответ

Сколько у человека костей?

- А) около 100;
- Б) около 200;
- В) около 300;
- Г) около 400;
- Д) около 600.

Тест 4. Установите соответствие типам суставов

Запишите названия суставов человека, относящиеся к перечисленным ниже типам:

- 1 – одноосные суставы;
- 2 – двуосные;
- 3 – трёхосные.

- 1) _____
- 2) _____
- 3) _____

Тест 5. Выберите один или несколько правильных ответов

В результате какого явления происходит укрепление костей в процессе регулярного выполнения физических упражнений.

- А) растяжение костей;
- Б) микротравмы;
- В) деформация;
- Г) нагрев костей.

Тест 6. Установите соответствие

Соответствие особенности работы и типа мышечного волокна:

- А) длительные тонические сокращения;
- Б) быстрое сокращение;
- В) быстрое расслабление.

- Гладкая _____
- Поперечнополосатая _____
- Сердечная _____

Тест 7. Установите соответствие

Найдите соответствие мышц частям тела:

- А) широчайшая; Б) дельтовидная; В) четырёхглавая.

- Рука _____
- Нога _____
- Спина _____

Тест 8. Укажите правильную последовательность расщепления веществ

молочная кислота	А
АТФ	Б
гликоген	В
питательные вещества	Г

Тест 9. Дополните ответ

Укажите основное отличие режимов энергообеспечения мышечной работы:

- При аэробном энергообеспечении ...
- При анаэробном энергообеспечении ...

Тест 10. Выберите один правильный ответ

Какие форменные элементы крови выполняют транспортную функцию:

- А) эритроциты;
- Б) тромбоциты;
- В) лейкоциты.

Тест 11. Выберите один правильный ответ

Увеличение каких форменных элементов в крови отмечается в результате физических нагрузок:

- А) эритроциты;
- Б) тромбоциты;
- В) лейкоциты.

Тест 12. Расставьте последовательность элементов в строгом соответствии с током крови, начиная с аорты

А) аорта; Б) левый желудочек; В) правое предсердие; Г) сонная артерия; Д) верхняя полая вена; Е) левое предсердие; Ж) правый желудочек; З) легочная вена; И) лёгочная артерия.

Тест 13. Дайте развёрнутый ответ

Пульс – это...

Тест 14. Выберите один правильный ответ

Частота сердечных сокращений (ЧСС) в покое у здорового не тренировочного человека соответствует:

- А) 45-60 уд в мин;
- Б) 65-70 уд в мин;
- В) 85-90 уд в мин;
- Г) 120-130 уд в мин.

Тест 15. Выберите один правильный ответ

Верхняя граница нормального артериального давления в покое равна:

- А) 190 мм рт ст;
- Б) 170 мм рт ст;
- В) 150 мм рт ст;
- Г) 120 мм рт ст.

Тест 16. Выберите один или несколько правильных ответов

Соединительным элементом нервных клеток является:

- А) аксон;
- Б) нейрон;
- В) синапс;
- Г) дендрит.

Тема 4. Физические качества. Методы совершенствования физических качеств и обучения спортивным движениям

Тест 1. Выберите один правильный ответ

Физические качества – это:

- А) индивидуальные особенности, определяющие уровень двигательных возможностей человека;
- Б) врождённые морфофункциональные качества, благодаря которым возможна физическая активность человека;
- В) комплекс способностей занимающихся физической культурой и спортом, выраженных в конкретных результатах.

Тест 2. Выберите один правильный ответ

К основным физическим качествам относятся:

- А) выносливость, сила, ловкость, быстрота, гибкость;
- Б) рост, вес, станова́я сила, объём бицепсов;
- В) бег, прыжки, метания, ходьба.

Тест 3. Дайте развёрнутый ответ

Сила – это...

Тест 4. Выберите один правильный ответ

Результатом выполнения силовых упражнений с большим отягощением является:

- А) увеличение объёма мышц;
- Б) быстрый рост абсолютной силы;
- В) укрепление опорно-двигательного аппарата.

Тест 5. Выберите один правильный ответ

Лучшие условия для развития быстроты реакции создаются во время:

- А) подвижных и спортивных игр;
- Б) скоростно-силовых упражнений;
- В) прыжков вверх с места.

Тест 6. Выберите один правильный ответ

Наиболее благоприятным периодом развития силы у мальчиков и юношей считается возраст:

- А) 10 - 11 лет;
- Б) 11 - 12 лет;
- В) от 13 - 14 до 17 - 18 лет.

Тест 7. Выберите один правильный ответ

Упражнения, способствующие развитию выносливости, целесообразно выполнять:

- А) в конце подготовительной части урока;
- Б) в начале основной части урока;
- В) в конце основной части урока.

Тест 8. Закончите ответ

Способность как можно дольше удерживать достигнутую максимальную скорость называется...

Тест 9. Выберите один правильный ответ

Наиболее благоприятным периодом для развития скоростных способностей считается возраст:

- А) от 7 до 11 лет;
- Б) от 14 до 16 лет;
- В) 17 - 18 лет.

Тест 10. Выберите один правильный ответ

Способность противостоять физическому утомлению в процессе мышечной деятельности называется:

- А) тренированностью;
- Б) функциональной устойчивостью организма;
- В) выносливостью.

Тест 11. Выберите один правильный ответ

Какое из физических качеств при чрезмерном его развитии отрицательно влияет на гибкость;

- А) сила;
- Б) выносливость;
- В) координационные способности.

Тест 12. Выберите один правильный ответ

Силовые упражнения рекомендуется сочетать с упражнениями на:

- А) координацию;
- Б) быстроту;
- В) гибкость.

Тест 13. Выберите один правильный ответ

Какое тестовое задание служит для определения гибкости?

- А) наклон вперед;
- Б) челночный бег;
- В) подтягивание на перекладине.

Тест 14. Выберите один правильный ответ

Какое тестовое задание служит для определения ловкости?

- А) бег 60 м;
- Б) челночный бег;
- В) прыжки в длину с места.

Тест 15. Установите соответствие

1	Закономерный процесс становления, формирования и последующего изменения на протяжении индивидуальной жизни естественных морфофункциональных свойств организма и основанных на них физических качеств и способностей	А	Физическое воспитание
2	Система освоения человеком рациональных способов управления своими движениями, преобразования таким путём необходимых в жизни двигательных умений, навыков и связанных с ними знаний	Б	Физическая подготовка
3	Педагогический процесс, направленный на воспитание физических качеств и способностей, формирование двигательных умений и навыков и овладение физкультурно-спортивными знаниями, необходимыми в жизни	В	Физическое развитие
4	Конкретная направленность, процесс воспитания физических качеств и способностей с учётом их прикладной направленности на трудовую или любую другую деятельность, требующую конкретной физической подготовки	Г	Физическое образование

Тема 5. Основы методики самостоятельных занятий.**Общая физическая и спортивная подготовка.****Тест 1. Выберите один правильный ответ**

Оптимальная двигательная активность это:

А) двигательная активность, способствующая поддержанию крепкого здоровья и высокой работоспособности человека, с учётом его возраста, пола, состояния здоровья и уровня физической подготовленности;

Б) потенциальная возможность человека выполнять целесообразную, мотивированную деятельность на заданном уровне эффективности в течение определенного; времени.

В) сопряжённая характеристика изменений психических и физиологических функций организма под влиянием определенной трудовой деятельности;

Г) сочетание двигательных действий, выполняемых в повседневной жизни, совместно с организованными или самостоятельными физическими упражнениями.

Тест 2. Выберите один правильный ответ

Для здоровых студентов наиболее оптимальный оздоровительный эффект дают нагрузки в режиме:

А) 2 раза в неделю по 45 минут, ЧСС 140-160 уд/мин;

Б) 4 раза в неделю по 60 минут, ЧСС 150-170 уд/мин;

В) 3 раза в неделю по полтора часа, ЧСС 130-150 уд/мин;

Г) 6 раз в неделю по полтора часа, ЧСС 110-130 уд/мин.

Тест 3. Выберите один правильный ответ

Формы самостоятельных занятий физическими упражнениями:

А) урок, внеурочные занятия, занятия в секциях по виду спорта;

Б) ходьба, бег, плавание, лыжные гонки, футбол;

В) утренняя гигиеническая гимнастика, упражнения в течение дня, самостоятельные тренировочные занятия

Г) турпоходы, сплавы по рекам, велопоходы, спортивное ориентирование.

Тест 4. Выберите один правильный ответ

Студентам с низким уровнем здоровья рекомендованы:

А) занятия избранным видом спорта;

Б) занятия с профессиональной направленностью;

В) занятия общей физической подготовкой;

Г) занятия оздоровительной направленности.

Тест 5. Выберите один правильный ответ

Кто быстрее теряет состояние тренированности при прекращении тренировок:

А) мужчины;

Б) женщины;

В) пенсионеры;

Г) дети.

Тест 6. Выберите один правильный ответ

Объективные показатели для определения нагрузки:

А) аппетит, качество сна, вес;

Б) ЧСС, вес тела, тренировочные объёмы, результаты тестов и др.;

В) желание тренироваться, настроение;

Г) успеваемость, количество пропусков занятий.

Тест 7. Выберите один правильный ответ

Факторы дозирования нагрузки:

А) количество повторений, амплитуда движений, темп выполнения, степень сложности, напряжение, мощность, отдых;

Б) физиологическое состояние, физическая подготовленность, уровень здоровья;

В) уровень технической подготовленности, психологической готовности, тактическая подготовленность;

Г) уровень развития двигательных умений и навыков, уровень функциональной подготовленности.

Тест 8. Выберите один правильный ответ

Зоны тренировочных нагрузок по ЧСС:

- А) вводная, подготовительная, основная, заключительная;
- Б) компенсаторная, аэробная, смешанная, анаэробная;
- В) всасывательная, тренировочная, компенсаторная, расслабляющая;
- Г) подводящая, умеренная, субкомпенсаторная, зона снижения.

Тест 9. Выберите один правильный ответ

Зависимость максимальной ЧСС можно определить по формуле:

- А) ЧСС (максимальная) = 200 + возраст (в годах);
- Б) ЧСС (после нагрузки) = 220 x возраст (в месяцах);
- В) ЧСС (максимальная) = 160 + возраст (в годах);
- Г) ЧСС (максимальная) = 220 - возраст (в годах).

Тест 10. Выберите один правильный ответ

Первая помощь при растяжении:

- А) согреть и быстро растереть, выполнить массажные приёмы для расслабления;
- Б) покой, приподнятое положение повреждённой области, холод, тугая повязка, фиксация;
- В) наложить шину на повреждённый сегмент, туго перевязать, согреть;
- Г) фиксация, введение обезболивающих средств, наложение холода.

Тема 6. Спорт. Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений

Тест 1. Выберите один или несколько правильных ответов

Классификация видов спорта. В существующую классификацию входят:

- А) олимпийская квалификация;
- Б) классификация видов спорта по характеру двигательной активности в соревнованиях;
- В) мировая квалификация;
- Г) европейская квалификация.

Тест 2. Выберите один или несколько правильных ответов

Модельные характеристики спортсмена.

- А) для спринта подходит спортсмен, у которого мышцы преимущественно из красных волокон.
- Б) для спринта подходит спортсмен, у которого мышцы преимущественно из белых волокон.
- В) для стайера подходит спортсмен, у которого мышцы преимущественно из красных волокон.
- Г) для стайера подходит спортсмен, у которого мышцы преимущественно из белых волокон.

Тест 3. Выберите один или несколько правильных ответов

Планирование тренировки в избранном виде спорта. В каждом виде спорта или системе физических упражнений всегда присутствуют его основные разделы:

- А) перспективное планирование;
- Б) годичное планирование;
- В) текущее и оперативное планирование.
- Г) промежуточное планирование.

Тест 4. Выберите один или несколько правильных ответов

Единая всероссийская спортивная классификация. Разряды и звания в порядке повышения:

- А) КМС, МСМК, МС, 1р,3р;
- Б) МС, МСМК, ЗМС, КМС;
- В) КМС, МС, МСМК, ЗМС.

Тест 5. Выберите один или несколько правильных ответов

Спорт в мире. Выберите последовательность соревнований в порядке повышения:

- А) Чемпионат: области, России, Федерального округа, Олимпийских игр, Кубок мира, Европы.
- Б) Чемпионат: России, области, Федерального округа, Олимпийских игр, Кубок мира, Чемпионат Европы.
- В) Чемпионат: области, Федерального округа, России, Европы, Кубок мира, Олимпийские игры.

Тема 7. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом

Тест 1. Выберите один правильный ответ.

Что из перечисленного не составляет массу тела?

- А) кожный покров;
- Б) вода;
- В) вес скелета;
- Г) жир тела;
- Д) скелетные мышцы.

Тест 2. Выберите один правильный ответ

Какой контроль в процессе физического воспитания направлен на изучение состояния здоровья, физического развития, физической (функциональной) подготовленности занимающихся и влияния на систему организма человека посредством физических упражнений?

- А) врачебный контроль;
- Б) педагогический контроль;
- В) самоконтроль;
- Г) контроль внешних признаков утомления.

Тест 3. Выберите один правильный ответ

Что из перечисленного относится к субъективным данным самоконтроля?

- А) пульс;
- Б) ортостатическая проба;
- В) масса тела;
- Г) самочувствие.

Тест 4. Выберите один правильный ответ

Признаками какого типа сложения человека являются короткие конечности, массивная костная система, короткая и толстая шея, широкая, короткая грудная клетка, хорошо развитая мускулатура?

- А) астеник;
- Б) нормостеник;
- В) гиперстеник;

- Г) В+Б;
- Д) А+В;
- Е) А+Б;
- Ж) А+Б+В.

Тест 5. Выберите один правильный ответ

Разница в пульсе при ортостатической пробе составила 10 уд/мин. О чем это свидетельствует?

- А) об отсутствии физической тренированности;
- Б) о переутомлении или заболевании;
- В) о хорошей физической тренированности;
- Г) о реакции на пробу здорового нетренированного человека.

Тест 6. Выберите один правильный ответ

Какой тип осанки считается нормальным?

- А) сутулый;
- Б) наклонный;
- В) прогнутый;
- Г) прямой;
- Д) изогнутый.

Тест 7. Выберите один правильный ответ

Что такое диагностика состояния организма человека?

- А) процесс распознавания и оценки индивидуальных биологических и социальных особенностей человека, истолкование и обобщение полученных данных о здоровье и заболевании;
- Б) процесс изменения естественных морфофункциональных свойств его организма в течение индивидуальной жизни;
- В) раздел медицины, являющейся неотъемлемой составной частью системы физического воспитания населения.

Тест 8. Выберите один правильный ответ

Как называется количество воздуха, которое индивидуум способен выдохнуть после максимально глубокого вдоха?

- А) жизненная ёмкость лёгких;
- Б) становая сила;
- В) проба Руфье;
- Г) индекс активной массы.

Тест 9. Найдите соответствие

А) дыхательная система	1. левый желудочек
	2. нефрон
Б) сердечно-сосудистая система	3. альвеолы
	4. желчный пузырь
В) пищеварительная система	5. бронхи
	6. почки
Г) мочевыделительная система	7. поджелудочная железа
	8. аорта

Тема 8. Психофизиологические основы учебного, интеллектуального и физического труда. Профессионально-прикладная физическая подготовка

Тест 1. Выберите один правильный ответ

Недостаток двигательной активности людей называется:

- А) гипертонией,
- Б) гипердинамией,
- В) гиподинамией,
- Г) гипотонией.

Тест 2. Выберите один правильный ответ

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.

Тест 3. Выберите один правильный ответ

Процесс психофизической подготовки к будущей профессиональной деятельности называется:

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

Тест 4. Выберите один правильный ответ

Понятие, отражающее прикладную направленность физического воспитания:

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

Тест 5. Выберите один или несколько правильных ответов

Эффективное средство восстановления работоспособности – это:

- А) массаж, контрастный душ;
- Б) гигиена одежды и обуви;
- В) уход за полостью рта и зубами;
- Г) здоровый образ жизни.

Тест 6. Выберите один или несколько правильных ответов

Личная гигиена включает:

- А) соблюдение распорядка дня;
- Б) уход за телом;
- В) использование одежды и обуви, не оказывающей вредного воздействия на организм;
- Г) все перечисленное.

Тест 7. Выберите один правильный ответ

Учебное время студентов в среднем составляет:

- А) 40 - 44 часа в неделю;
- Б) 52 - 58 часов неделю;

- В) 60 - 64 часа в неделю;
- Г) 70-72 часа в неделю.

Тест 8. Выберите один или несколько правильных ответов

В процессе умственного труда основная нагрузка приходится:

- А) на вегетативную нервную систему;
- Б) на дыхательную систему;
- В) на ЦНС, её высший отдел - головной мозг;
- Г) на подкорку головного мозга.

Тест 9. Выберите один правильный ответ

Работоспособность — это способность человека выполнять:

- А) конкретную деятельность в рамках заданных временных лимитов и параметров эффективности;
- Б) специальные умения, навыки, определенные психические, физиологические и физические особенности;
- В) ответственно, добросовестно выполнять работу, необходимую в конкретной деятельности;
- Г) быстро, качественно, целеустремленно выполнять заданную работу.

Тест 10. Выберите один правильный ответ

Наиболее работоспособны студенты, отнесённые:

- А) к «утреннему» типу - «жаворонки»;
- Б) «вечернему» типу - «совы»;
- В) промежуточному типу между «жаворонками» и «совами»;
- Г) к добросовестным и исполнительным.

Тест 11. Выберите один правильный ответ

Динамика умственной работоспособности студентов в недельном учебном цикле имеет периоды:

- А) вработывания, устойчивой работоспособности и период ее снижения;
- Б) «конечного порыва», нервно-эмоционального напряжения;
- В) эмоционального переживания;
- Г) нервного расстройства.

Тест 12. Выберите один или несколько правильных ответов

Основой организации отдыха при умственной деятельности является принцип:

- А) активного отдыха;
- Б) пассивного отдыха;
- В) психоэмоциональной разгрузки;
- Г) аутотренинг.

Тест 13. Выберите один правильный ответ

Эффект занятий физическими упражнениями можно повысить, если будет:

- А) произвольный режим жизнедеятельности, где отсутствует элемент физической активности;
- Б) нормализованная двигательная активность;
- В) чёткая организация сна, питания, пребывания на свежем воздухе, учебного труда и двигательная активность;
- Г) все перечисленное.

Тест 14. Выберите один или несколько правильных ответов

Основной фактор утомления студентов — это:

- А) сама учебная деятельность;
- Б) полное отсутствие интереса, апатия;
- В) отсутствие реакции на новые раздражители;
- Г) снижение ЧСС.

4 Методические материалы, определяющие процедуру проведения и оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности**Описание процедур проведения промежуточной аттестации в форме зачёта и оценивания результатов обучения**

В таблице 10 приведены описания процедур проведения контрольно-оценочных мероприятий и процедур оценивания результатов обучения с помощью оценочных средств в соответствии с рабочей программой дисциплины.

Таблица 10. Описания процедур проведения и оценивания результатов обучения

Наименование оценочного средства	Описания процедуры проведения контрольно-оценочного мероприятия и процедуры оценивания результатов обучения
1. Конспект лекций	Конспекты лекций в рукописной форме, выборочно контролируются на протяжении семестра обучения. Конспекты, удовлетворяющие требованиям, изложенным в п. 3.2, сдаются на проверку на предпоследнем лекционном занятии. На последнем лекционном занятии объявляются результаты проверки конспектов. Критерии оценивания конспекта лекций изложены в табл. 3. Требования к конспекту лекций изложены в п. 3.2
2. Устный опрос	Устный опрос проводится в аудитории, если конспект лекций, сданный в конце обучения, не удовлетворяет требованиям, описанным в п. 3.2 и табл. 3. В результате устного опроса обучающийся получает положительную оценку за конспект лекций или пояснение допущенных им неточностей и ошибок
3. Тест	Тестирование с применением компьютерных технологий проводится во время, отведённое для самостоятельной работы по окончании изучения дисциплины в последнюю неделю учебных занятий (или) в течение года по завершению изучения дисциплины (контроль/проверка остаточных знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности). На проведение тестирования обучающемуся даётся 45 минут в компьютерном классе и одно рабочее место. Во время тестирования разрешается пользоваться только собственным конспектом. Тесты формируются из фонда тестовых заданий по дисциплине. Структура фонда тестовых заданий по дисциплине и типовые примеры тестов приведены в п. 3.4 Приложения. Критерии оценивания теста изложены в табл. 8 и п. 3.4.1. Результаты тестирования могут быть использованы при проведении промежуточной аттестации в форме зачёта
4. Доклад по теме лекции	Доклад по теме лекции делается во время плановой лекции на эту тему и является дополнением к основному материалу лекции. Критериями оценки доклада изложены в табл. 6. Процедура оценивания заключается в прослушивании самостоятельного выступления студента перед аудиторией и выставления оценки за эту работу
5. Реферат	Тема реферата выдаётся не ранее, чем за месяц до срока сдачи реферата. В течение этого времени обучающийся имеет возможность проконсультироваться с преподавателем по теме реферата. Реферат сдаётся на проверку в назначенный срок, в течение недели обучающийся получает замечания, рекомендации или окончательную оценку за реферат. Критерии оценивания реферата лекций изложены в табл. 5. Требования к реферату изложены в п. 3.1
6. Творческое задание	Творческое задание (ТЗ) выдаётся обучающемуся в течение первого месяца обучения. В течение последующих месяцев обучающийся регулярно сообщает преподавателю о ходе выполнения выполняет ТЗ. Перед последней неделей обучения сдаётся отчёт о выполненной творческой работе. В течение последней недели обучения преподаватель сообщает обучающемуся оценку выполнения его ТЗ. Критерии оценивания ТЗ изложены в табл. 7

Для организации и проведения промежуточной аттестации в форме зачёта составляются типовые контрольные задания и иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы: перечень теоретических вопросов к зачёту для оценки знаний; перечень тем рефератов; перечень тестовых вопросов.

Перечень тестов к зачёту обучающиеся получают в начале семестра через электронную информационно-образовательную среду ИргУПС (личный кабинет обучающегося).

При проведении промежуточной аттестации в форме зачёта преподаватель пользуется результатами текущего контроля успеваемости в течение семестра. Оценочные средства и типовые контрольные задания, используемые при текущем контроле, позволяют оценить знания, умения и владения навыками/опытом деятельности обучающихся при освоении дисциплины. С целью использования результатов текущего контроля успеваемости, преподаватель подсчитывает среднюю оценку уровня сформированности компетенций обучающегося.

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

Средняя оценка уровня сформированности компетенций по результатам текущего контроля	Оценка
Соответствует оценке «зачтено» таблицы 2 Критерии и шкалы оценивания компетенций и обучающийся набрал при тестировании не менее 69 баллов	«зачтено»
Соответствует оценке «не зачтено» таблицы 2 Критерии и шкалы оценивания компетенций или обучающийся набрал при тестировании менее 69 баллов	«не зачтено»

Если оценка уровня сформированности компетенций обучающегося не соответствует критериям получения зачёта без дополнительного аттестационного испытания, то промежуточная аттестация в форме зачёта проводится в форме собеседования по перечню теоретических вопросов и типовых практических задач (не более двух теоретических и двух практических). Промежуточная аттестация в форме зачёта с проведением аттестационного испытания в форме собеседования проходит на последнем занятии по дисциплине.