

ФЕДЕРАЛЬНОЕ АГЕНТСТВО ЖЕЛЕЗНОДОРОЖНОГО ТРАНСПОРТА

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

УТВЕРЖДЕНА
приказ ректора
от «31» мая 2019 г. № 377-1

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

Специальность – 23.05.03 Подвижной состав железных дорог

Специализация – Пассажирские вагоны

Квалификация выпускника – инженер путей сообщения

Форма обучения, нормативный срок обучения – очная форма, 5 лет обучения; заочная форма, 6 лет обучения

Кафедра-разработчик программы – Физическая культура и спорт

Общая трудоемкость в з.е. – 2

Часов по учебному плану – 72

Формы промежуточной аттестации в семестрах

очная форма обучения:

зачет 2,3,4,5,6

заочная форма обучения:

зачет 1

Очная форма обучения

Распределение часов дисциплины по семестрам

Семестр	1	Итого
Число недель в семестре		
Вид занятий	Часов по УП	Часов по УП
Аудиторная контактная работа по видам учебных занятий	34	34
– лекции	17	17
– практические (семинарские)	17	17
– лабораторные		
Самостоятельная работа	38	38
Зачет		
Итого	72	72

Заочная форма обучения

Распределение часов дисциплины по курсам

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

УП – учебный план.

ИРКУТСК

1 ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ДИСЦИПЛИНЫ	
1.1 Цели преподавания дисциплины	
1	освоить средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни с целью успешной социальной и профессиональной деятельности;
2	сформировать способность применять здоровые сберегающие технологии с учетом физиологических особенностей организма для поддержания здорового образа жизни.
1.2 Задачи дисциплины	
1	формирование физической культуры личности и способности направленного использования средств физической культуры, спорта и туризма для гармоничной работы функциональных систем организма
2	понимание социальной роли физической культуры в развитии личности и подготовка к будущей профессиональной деятельности
3	знание научно-биологических и практических основ физической культуры и здорового стиля жизни
4	формирование мотивационно-целостного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни и физическое самосовершенствование
5	воспитание потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом
6	овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих психическое благополучие, развитие и совершенствование личности, посредством изучения современных здоровьесберегающих и здоровьесберегающих технологий
7	обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности, определяющей психофизическую способность студента к будущей профессии
8	приобретение опыта творческого использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей
9	овладение методикой развития и совершенствования базовых физических качеств
10	формирование основных и прикладных двигательных навыков
11	обеспечение оптимального уровня двигательной активности в образовательной и профессиональной деятельности
12	обучение основным способам укрепления здоровья, закаливания организма и повышения его устойчивости к неблагоприятным факторам внешней среды
13	формирование здорового образа жизни

2 МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОПОП	
2.1 Требования к предварительной подготовке обучающегося	
Изучение дисциплины «Физическая культура и спорт» основывается на знаниях обучающихся, полученных при изучении физических дисциплин основной образовательной программы среднего общего образования	
2.2 Дисциплины и практики, для которых изучение данной дисциплины необходимо как предшествующее	
1	Дисциплина «Физическая культура и спорт», помимо самостоятельного значения, является предшествующей для дисциплины Б1.В.ДВ.01.01 «Общая физическая подготовка» Б1.В.ДВ.01.02 «Спортивные игры», Б1.В.ДВ.01.03 «Легкая атлетика», Б1.В.ДВ.01.05 «Атлетическая гимнастика» Б1.В.ДВ.01.04 «Фитнес и аэробика», Б1.В.ДВ.01.06 Оздоровительная физическая культура

3 ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ, СООТНЕСЕННЫЕ С ТРЕБОВАНИЯМИ К РЕЗУЛЬТАТАМ ОСВОЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ		
Код и наименование компетенции	Код и наименование индикатора достижения компетенции	Планируемые результаты обучения
УК-7 Способен поддерживать должный уровень	УК-7.1 Использует средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования,	Знать особенности дозирования физических нагрузок с учетом особенностей возраста и пола занимающегося
		Уметь обеспечить должный уровень общей и профессионально-прикладной физической подготовленности к будущей профессии с использованием средств и методов физической культуры, а также творчески применить личный опыт

физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	формирования здорового образа и стиля жизни с целью успешной социальной и профессиональной деятельности	использования физкультурно-спортивной деятельности в достижении жизненных и профессиональных целей Владеть системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование психофизических способностей (с выполнением установленных нормативов по общей физической и спортивно-технической подготовке)
	УК-7.2 Выбирает здоровьесберегающие технологии с учетом физиологических особенностей организма для поддержания здорового образа жизни	Знать особенности дозирования физических нагрузок с учетом особенностей возраста и пола занимающегося. Уметь обеспечить должный уровень общей и профессионально-прикладной физической подготовленности к будущей профессии с использованием средств и методов физической культуры, а также творчески применить личный опыт использования физкультурно-спортивной деятельности в достижении жизненных и профессиональных целей Владеть системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование психофизических способностей (с выполнением установленных нормативов по общей физической и спортивно-технической подготовке)

4 СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Код	Наименование разделов, тем и видов работы	Очная форма				Заочная форма				*Код индикатора достижения компетенции
		Семестр	Часы			Курс/Семестр	Часы			
			Лек	Пр	СРС		Лек	Пр	СРС	
1.0	Раздел 1. Теории и методики физического воспитания и спорта.	1	17							
1.1	Физическая культура в системе общечеловеческих ценностей		1			1/установочная	1			УК-7.1
1.2	Социально биологические основы физической культуры.	1	4			1/установочная	1			УК-7.1
1.3	Основы здорового образа жизни студента	1	2			1/установочная	1			УК-7.1
1.4	Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности.	1	2					4		УК-7.1
1.5	Общая физическая подготовка в системе физического воспитания	1	2			1/установочная	1		4	УК-7.1
1.6	Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.	1	1			1/установочная	1			УК-7.1
1.7	Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений.	1	2			1/установочная			4	УК-7.1
1.8	Самоконтроль факторов здоровья	1	2			1/установочная	1			УК-7.1
2.0	Раздел 2. Ознакомление с видами двигательной активности в учебном процессе	1		17						УК -7.2

2.1	Легкая атлетика	1		2		1/устано- вочная		1		УК-7.2
2.2	Спортивные игры	1		3		1/устано- вочная		1		УК-7.2
2.3	Фитнес - аэробика	1		2		1/устано- вочная			3	УК-7.2
2.4	Атлетическая гимнастика	1		3		1/устано- вочная		1	4	УК-7.2
2.5	Оздоровительная физическая культура	1		2		1/устано- вочная			4	УК-7.2
2.6	ОФП	1		3						УК-7.2
2.7	Тестирование уровня физической подготовленности и развития	1		2		1/устано- вочная		1		УК-7.2
3.0	Раздел 3. Вопросы теоретического и методико-практического характера.				38					УК-7.2
3.1	Требования к физической подготовленности трудящихся в условиях современного производства.	1		2		1/устано- вочная			5	УК-7.2
3.2	Ключевые методики оценки и контроля физической подготовленности. Самоконтроль факторов здоровья. Дневник самоконтроля.	1		4		1/устано- вочная			5	УК-7.2
3.3	Питание. Особенности адекватного (сбалансированного) рациона.	1		4		1/устано- вочная			4	УК-7.2
3.4	Средства и методы физического воспитания	1		4		1/устано- вочная			4	УК-7.2
3.5	Упражнения (тесты) для развития и определения уровня выносливости	1		2		1/устано- вочная			3	УК-7.2
3.6	Упражнения (тесты) для развития и определения уровня скоростных способностей	1		2		1/устано- вочная			3	УК-7.2
3.7	Упражнения (тесты) для развития и определения уровня силовых способностей.	1		2		1/устано- вочная			3	УК-7.2
3.8	Упражнения (тесты) для развития и определения уровня развития гибкости	1		2		1/устано- вочная			3	УК-7.2
3.9	Упражнения (тесты) для развития и определения уровня развития координационных способностей	1		2		1/устано- вочная			3	УК-7.2
3.10	Основы построения тренировки			4		1/устано- вочная			5	УК-7.2
3.11	Реферат	1		10		1/устано- вочная			10	УК-7.2
	Зачет	1				1/зимняя				УК-7.2

**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;
размещен в электронной информационно-образовательной среде Университета, доступной обучающемуся через его личный кабинет

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

6.1 Учебная литература

6.1.1 Основная литература

	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год издания	Кол-во экз. в библиотеке/ 100% онлайн
Л1.1	Холодов Ж.К., Кузнецов В.С.	Теория и методика физической культуры и спорта	М.: Академия 2014 г.-480 с.	70
Л1.2	Чеснова Е.Л.	Физическая культура http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=210945	М.: Директор- Медиа 2013	Личный кабинет обучающегося
Л1.3	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
Л1.4	Говорушкина В.Н., Гришина Г.А., Павличенко А.В., Панасенко А.Н.	Физическая культура	Иркутск: ИрГУПС 2011	941

6.1.2 Дополнительная литература

	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год издания	Кол-во экз. в библиотеке/ 100% онлайн
Л2.1	Ю.И. Евсеев	Физическая культура URL://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=271591	Ростов-н/Д 2014	100% онлайн
Л2.2	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
Л2.3	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	СибГУФК, 2014	100% онлайн
Л2.4	Голякова Н.Н	Оздоровительная аэробика http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=426428	М.: Директ- Медиа 2015	100% онлайн
Л2.5	Сухолозова М. А., Бутакова Е.	Основы теории и методики преподавания гимнастики http://biblioclub.ru/index.php?page=book_red&id=429357&sr=1	ВГСПУ "Перемена" 2012	100% онлайн

6.1.3 Методические разработки

	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год издания/ Личный кабинет	Кол-во экз. в библиотеке/ 100% онлайн
--	------------------------	----------	---	---

			обучающегося	
ЛЗ.1	Коробченко А.И	Самоконтроль студентов при занятиях физкультурой и спортом	Иркутск: ИрГУПС 2011	94
ЛЗ.2	Хомяков Г.К., Павличенко А.В., Исмиянов В.В.	Развитие силовой выносливости у студентов вузов https://sdo.iriit/modules/info/info_view.php	Иркутск: ИрГУПС 2009	Личный кабинет обучающегося
6.1.4 Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине				
Л4.1	Рютина Л.Н.	Физкультурно-спортивная деятельность в профессиональном становлении студентов (учебное издание)	Иркутск: ИрГУПС, 2016	Личный кабинет обучающегося
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, количество – 100, лицензия № 49379844			
6.3.1.2	Офисный пакет Microsoft Office 2010, количество – 155, лицензия № 48288083; Libre Office v. 5.2, свободно распространяемое ПО, https://ru.libreoffice.org			
6.3.2 Специализированное программное обеспечение нет				
6.3.3 Информационные справочные системы				
6.3.3.1	Консультант Плюс			
6.4 Правовые и нормативные документы				
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
2	Учебные аудитории для проведения занятий лекционного типа, практических занятий Помещения для хранения и профилактического обслуживания учебного оборудования – кааб. 5 (по адресу г. Иркутск, ул. Чернышевского, д. 4)
3	Помещения для самостоятельной работы обучающихся оснащены компьютерной техникой, подключенной к информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», и обеспечены доступом в электронную информационно-образовательную среду ИрГУПС. Помещения для самостоятельной работы обучающихся: – читальные залы; – учебные залы вычислительной техники А-401, А-509, А-513, А-516, Д-501, Д-503, Д-505, Д-507

8 МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ	
Вид учебной деятельности	Организация учебной деятельности обучающегося
Лекция	<p>Лекция (от латинского «lection» – чтение) – вид аудиторных учебных занятий. Лекция: закладывает основы научных знаний в систематизированной, последовательной, обобщенной форме; раскрывает состояние и перспективы развития соответствующей области науки и техники; концентрирует внимание обучающихся на наиболее сложных, узловых вопросах; стимулирует познавательную активность обучающихся.</p> <p>Во время лекционных занятий обучающийся должен уметь сконцентрировать внимание на изучаемых проблемах и включить в работу все виды памяти: словесную, образную и моторно-двигательную. Для этого весь материал, излагаемый преподавателем, обучающемуся необходимо конспектировать. В конспект рекомендуется выписывать</p>

	<p>определения, формулировки и доказательства теорем, формулы и т.п. На полях конспекта следует помечать вопросы, выделенные обучающимся для консультации с преподавателем. Выводы, полученные в виде формул, рекомендуется в конспекте подчеркивать или обводить рамкой, чтобы лучше запоминались. Полезно составить краткий справочник, содержащий определения важнейших понятий и наиболее часто употребляемые формулы дисциплины. К каждой лекции следует разобрать материал предыдущей лекции. Изучая материал по учебнику или конспекту лекций, следует переходить к следующему вопросу только в том случае, когда хорошо усвоен предыдущий вопрос. При этом необходимо воспроизводить на бумаге все рассуждения, как имеющиеся в учебнике или конспекте, так и пропущенные в силу их простоты. Ряд вопросов дисциплины может быть вынесен на самостоятельное изучение. Такое задание требует оперативного выполнения. В конспекте лекций необходимо оставить место для освещения упомянутых вопросов. Обозначьте вопросы, термины, материал, который вызывает трудности, пометить и попытаться найти ответ в рекомендуемой литературе. Если самостоятельно не удастся разобраться в материале, то необходимо сформулировать вопрос и задать преподавателю на консультации, на практическом занятии</p>
<p>Практическое занятие</p>	<p>Практическое занятие – вид аудиторных учебных занятий, целенаправленная форма организации учебного процесса, при реализации которой обучающиеся по заданию и под руководством преподавателя выполняют практические задания. Практические задания направлены на углубление научно-теоретических знаний и овладение определенными методами работы, в процессе которых вырабатываются умения и навыки выполнения тех или иных учебных действий в данной сфере науки. Практические занятия развивают научное мышление и речь, позволяют проверить знания обучающихся, выступают как средства оперативной обратной связи; цель практических занятий – углублять, расширять, детализировать знания, полученные на лекции, в обобщенной форме и содействовать выработке навыков профессиональной деятельности.</p> <p>На практических занятиях подробно рассматриваются основные вопросы дисциплины, разбираются основные типы задач. К каждому практическому занятию следует заранее самостоятельно выполнить домашнее задание и выучить лекционный материал к следующей теме. Систематическое выполнение домашних заданий обязательно и является важным фактором, способствующим успешному усвоению дисциплины.</p> <p>Особое внимание следует обращать на определение основных понятий дисциплины. Обучающийся должен подробно разбирать примеры, которые поясняют понятия</p>
<p>Самостоятельная работа</p>	<p>Обучение по дисциплине «Физическая культура и спорт» предусматривает активную самостоятельную работу обучающегося. На самостоятельную работу отводится _38_ часа (ов) по очной форме обучения и _62_ часа (ов) по заочной форме обучения. В разделе 4 рабочей программы, который называется «Структура и содержание дисциплины», все часы самостоятельной работы расписаны по темам и вопросам, а так же указана необходимая учебная литература: обучающийся изучает учебный материал . и индивидуальных домашних заданий (ИДЗ) (Написание реферата) . и расчетно-графических работ (РГР). При выполнении домашних заданий обучающемуся следует обратиться к задачам, решенным на предыдущих практических занятиях, решенным домашним работам, а также к примерам, приводимым лектором. Если этого будет недостаточно для выполнения всей работы можно дополнительно воспользоваться учебными пособиями, приведенными в разделе 6.1 «Учебная литература». Если, несмотря на изученный материал, задание выполнить не удастся, то в обязательном порядке необходимо посетить консультацию преподавателя, ведущего практические занятия, и/или консультацию лектора.</p> <p>ИДЗ и РГР должны быть выполнены обучающимся в установленные преподавателем сроки в соответствии с требованиями к оформлению рефератов (текстовой и графической частей), сформулированным в Положении «Требования к оформлению текстовой и графической документации. Нормоконтроль» № П.420700.05.4.092-2017.</p> <p>Обучающийся очной и заочной формы обучения выполняет:</p> <p>I семестр</p> <p>– реферат. Темы размещены в приложении.</p> <p>Реферат должен быть выполнен обучающимся в установленные преподавателем сроки в соответствии с требованиями к оформлению рефератов (текстовой и графической частей), сформулированным в Положении «Требования к оформлению текстовой и графической документации. Нормоконтроль» № П.420700.05.4.092-2017.</p> <p>Перед выполнением реферата обучающийся должен изучить теоретический материал и разобрать решения типовых задач, которые приводятся в пособиях. Работу необходимо выполнять аккуратно, любыми чернилами, кроме красных или оформлять в электронном виде. При выполнении работы обязательно должны быть подробные вычисления и четкие пояснения к решению задач. Решение задач необходимо приводить в той же</p>

	последовательности, в какой они даны в задании с соответствующим номером, условие задачи должно быть полностью переписано перед ее решением. Решение каждой задачи должно заканчиваться словом «ответ», если задача его предусматривает
Комплекс учебно-методических материалов по всем видам учебной деятельности, предусмотренным рабочей программой дисциплины (модуля), размещен в электронной информационно-образовательной среде ИрГУПС, доступной обучающемуся через его личный кабинет	

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.О.05 «Физическая культура и спорт»

Приложение № 1 к рабочей программе

Специальность – 23.05.03 Подвижной состав железных дорог

Специализация – Грузовые вагоны

ИРКУТСК

1. Общие положения

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

Фонды оценочных средств предназначены для использования обучающимися, преподавателями, администрацией Университета, а так же сторонними образовательными организациями для оценивания качества освоения образовательной программы и уровня сформированности компетенций у обучающихся.

В соответствии с требованиями действующего законодательства в сфере образования, оценочные средства представляются в виде ФОС для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине (модулю), практике. С учетом действующего в Университете Положения о формах, периодичности и порядке текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся (высшее образование – бакалавриат, специалитет, магистратура), в состав ФОС для проведения промежуточной аттестации по дисциплине (модулю), практике включаются оценочные средства для проведения текущего контроля успеваемости обучающихся.

Задачами ФОС являются:

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

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

Для оценки уровня сформированной компетенций используется трехуровневая система:

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

2. Перечень компетенций с указанием этапов их формирования.

Показатели оценивания компетенций, критерии оценки

Дисциплина (модуль)/практика «Физическая культура и спорт» участвует в формировании компетенций: УК-7 способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Код и наименование компетенции	Код и наименование индикатора достижения компетенции	Планируемые результаты обучения
УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7.1 Использует средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни с целью успешной социальной и профессиональной деятельности	Знать особенности дозирования физических нагрузок с учетом особенностей возраста и пола занимающегося.
		Уметь обеспечить должный уровень общей и профессионально-прикладной физической подготовленности к будущей профессии с использованием средств и методов физической культуры, а также творчески применить личный опыт использования физкультурно-спортивной деятельности в достижении жизненных и профессиональных целей.
	УК-7.2 Выбирает здоровьесберегающие технологии с учетом физиологических особенностей организма для поддержания здорового образа жизни	Владеть системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование психофизических способностей (с выполнением установленных нормативов по общей физической и спортивно-технической подготовке).
		Знать особенности дозирования физических нагрузок с учетом особенностей возраста и пола занимающегося.
		Уметь обеспечить должный уровень общей и профессионально-прикладной физической подготовленности к будущей профессии с использованием средств и методов физической культуры, а также творчески применить личный опыт использования физкультурно-спортивной деятельности в достижении жизненных и профессиональных целей.
		Владеть системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование психофизических способностей (с выполнением установленных нормативов по общей физической и спортивно-технической подготовке).

Программа контрольно-оценочных мероприятий

очная форма

№	Неделя	Наименование контрольно-оценочного мероприятия	Объект контроля (понятия, тема / раздел дисциплины, компетенция, и т.д.)	Наименование оценочного средства (форма проведения*)
1 семестр				
1.	1	Текущий контроль	Тема: 1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной деятельности студентов	Проверка конспектов
2.	3	Текущий контроль	Тема: 2. Социально-биологические основы физической культуры	
3.	5	Текущий контроль	Тема: 3. Основы здорового образа жизни студента.	
4.	7	Текущий контроль	Тема: 4. Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности.	
5.	9	Текущий контроль	Тема: 5. Общая физическая	

			подготовка в системе физического воспитания.		
6.	11	Текущий контроль	Тема: 6. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.	УК-7.1	
7.	13	Текущий контроль	Тема: 7. Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений.	УК-7.1	
8.	15	Текущий контроль	Тема: 8. Самоконтроль занимающихся студентов физическими упражнениями и спортом.	УК-7.1	
9	17	Промежуточная аттестация – зачет	Тема: 1. Теории и методики физического воспитания и спорта	УК-7.2	Устный опрос
10	17		Тема: 2. Ознакомление с видами двигательной активности в учебном процессе	УК-7.1	Практические задания (контрольные нормативы).
11	17		Тема: 3. Вопросы теоретического и методико-практического характера.	УК-7.1	Реферат

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 семестр					
1		Текущий контроль	Темы: 1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной деятельности студентов. 2. Социально-биологические основы физической культуры 3. Самоконтроль занимающихся студентов физическими упражнениями и спортом.	УК-7.1	Проверка конспектов
2		Текущий контроль	Темы: 4. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями. 5. Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности. 6. Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений.	УК-7.1	
3		Текущий контроль	Темы: 7. Общая физическая подготовка в системе физического воспитания. 8. Основы здорового образа жизни студента.	УК-7.1	
4		Промежуточная аттестация – зачет	Вопросы теоретического и методико-практического характера (сам работа)	УК- 7.2	Реферат Устный опрос

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 заносятся преподавателем в журнал и 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
1	Практическое задание	Средство, позволяющее оценить знания, умения, навыки и опыта двигательной деятельности обучающегося.	Упражнения и контроль техники его выполнения
2	Дневник самоконтроля	Дидактический комплекс, предназначенный для самостоятельной работы обучающегося и позволяющий оценивать уровень усвоения им учебного материала, а также повышающий интерес к здоровому образу жизни.	Образец дневника самоконтроля
3	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 нее. Может быть использовано для оценки знаний и умений обучающихся	Темы рефератов
4	Контрольная работа.	Предназначено для оценки знаний, умений, навыков и опыта деятельности обучающихся в рамках формирования социальной и профессиональной адаптации	Индивидуальное задание по темам
5	Устный опрос	Устный опрос — метод контроля, позволяющий не только опрашивать и контролировать знания учащихся, но и сразу же поправлять, повторять и закреплять знания, умения и навыки. Позволяет поддерживать контакт с обучающимися, корректировать их мысли. Развивает устную речь (монологическую, диалогическую). Развивает навыки выступления перед аудиторией. Заставляет работать в быстром темпе.	Вопросы по темам/разделам дисциплины
6	Конспект лекций	Это является важной формой углубления контроля. Проверка студенческих конспектов нужна еще и для того, чтобы не только читать, что законспектировал студент, но и изучать, кто из студентов как умеет конспектировать. Предлагаемый конспект лекций по дисциплине. способствует эффективной подготовке к зачету.	Образец конспекта
7	Зачет	Средство, позволяющее оценить знания, умения, навыков и (или) опыта деятельности обучающегося по дисциплине. Может быть использовано для оценки знаний, умений,	Практические задания к зачету

	навыков и (или) опыта деятельности обучающихся	(контрольные нормативы)
--	--	-------------------------

Критерии и шкалы оценивания компетенций в результате изучения дисциплины при проведении промежуточной аттестации в форме зачета. Шкала для оценивания уровня освоения компетенций

	Критерии оценивания	Уровень освоения компетенций
«зачтено»	По результатам сдачи контрольно-зачетных нормативов набрать не менее 32 балла. Посещения практических занятий 100% Защитил тему реферата. Обучающийся ответил на теоретические вопросы. Ответил на все дополнительные вопросы.	Высокий
	По результатам сдачи контрольно-зачетных нормативов набрать не менее 28 балла Защитил тему реферата. Посещения практических занятий 100% . Обучающийся ответил на теоретические вопросы. Ответил на дополнительные вопросы.	Базовый
	По результатам сдачи контрольно-зачетных нормативов набрать не менее 21 балла. Посещения практических занятий 100% Защита реферата Обучающийся ответил на теоретические вопросы. Ответил на дополнительные вопросы.	Минимальный
«не зачтено»	По результатам сдачи контрольно-зачетных нормативов набрать менее 21 балла. Посещение практических занятий менее 100%. Не защитил реферат. Продемонстрировал недостаточный уровень знаний и умений при решении задач в рамках учебного материала. При ответах на дополнительные вопросы было допущено множество неправильных ответов.	Компетенции не сформированы

Критерии и шкалы оценивания результатов обучения при проведении текущего контроля успеваемости

Практическое задание

Шкала оценивания	Критерии оценивания
«зачтено»	в учебно-воспитательном процессе по физической культуре и спорту у обучающегося сформированы и развиты правильные практические действия, необходимые для сдачи контрольных нормативов.
«не зачтено»	в учебно-воспитательном процессе по физической культуре и спорту у обучающегося не сформированы и неразвиты практические действия, необходимые для сдачи контрольных нормативов.

Дневник самоконтроля

Шкала оценивания	Критерии оценивания
«зачтено»	Обучающийся регулярно следит за собственным здоровьем– своевременно замечает степень усталости от умственной работы или физической тренировки,

	опасность переутомления и заболевания – определяет, сколько времени требуется для отдыха и восстановления умственных и физических сил; – какими средствами и методами при восстановлении достигается наибольшая эффективность. Самонаблюдения, отражаемые в дневнике самоконтроля, состоят из 15–20 показателей и более, но могут быть и краткими – из 5–8 показателей...
«не зачтено»	У обучающегося недостаточный объём информационной базы субъективных и объективных данных, позволяющих контролировать, анализировать и оценивать здоровье и свое физическое развитие.

Реферат

Шкала оценивания	Критерии оценивания
«зачтено»	Выполнены требования к написанию и защите реферата: обозначена проблема и обоснована её актуальность, сделан краткий анализ различных точек зрения на рассматриваемую проблему и логично изложена собственная позиция, сформулированы выводы, тема раскрыта полностью, выдержан объём, соблюдены требования к внешнему оформлению, даны правильные ответы на дополнительные вопросы
«не зачтено»	Тема реферата не раскрыта, обнаруживается существенное непонимание проблемы. Реферат обучающимся не представлен

Контрольная работа

Шкала оценивания	Критерии оценивания
«зачтено»	Обучающийся полностью и правильно выполнил задание контрольной работы.. Контрольная работа оформлена аккуратно и в соответствии с предъявляемыми требованиями
«не зачтено»	Обучающийся не полностью выполнил задания контрольной работы, при этом проявил недостаточный уровень знаний и умений

Устный опрос

Шкала оценивания	Критерии оценивания
«зачтено»	Развернутый ответ студента должен представлять собой связное, логически последовательное сообщение на заданную тему, показывать его умение применять определения, правила в конкретных случаях..
«не зачтено»	Студент обнаруживает незнание большей части соответствующего вопроса, допускает ошибки в формулировке определений и правил, искажающие их смысл, беспорядочно и неуверенно излагает материал. «Не зачтено» отмечает такие недостатки в подготовке, которые являются серьезным препятствием к успешному овладению последующим материалом.

Конспект

Шкала оценивания	Критерии оценивания
«зачтено»	Текст работы логически выстроен и точно изложен, ясен весь ход рассуждения. Имеются ответы на все поставленные вопросы, и они изложены научным языком, с применением терминологии, принятой в изучаемой дисциплине.
«не зачтено»	Студент не всегда полно и обстоятельно отвечает на вопросы по изучаемой проблеме. Не представлены необходимые таблицы и схемы.

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 теоретических вопросов к зачету (в личном кабинете)

3.2. Темы рефератов для самостоятельной работы студентов по физической культуре и спорту (в личном кабинете)

3.3. Перечень зачетных нормативов по физической культуре и спорту (юноши)

Виды упражнений	Курс	Нормативы				
		5	4	3	2	1
Тест «Подтягивание на перекладине» (раз)	1	12	9	7	5	2
	2	13	10	8	6	3
	3	14	11	9	7	4
Тест «Подъем туловища за 1 мин»	1	46	39	33	29	25
	2	48	41	35	31	27
	3	50	43	37	33	29
Тест «Прыжок в длину с места» (см)	1	235	230	225	220	215
	2	240	235	230	225	220
	3	245	240	235	230	225
Тест «Наклон вперед» (см)	1	11	5	4	3	1
	2	12	6	5	4	2
	3	13	7	6	5	3
Тест Бег 100м (сек.)	1	13,8	14,0	14,2	14,4	14,6
	2	13,6	13,8	14,0	14,2	14,4
	3	13,4	13,6	13,8	14,0	14,2
Тест Бег 1000м (мин. сек.)	1	3.09	3.23	3.38	3.55	4.14
	2	2.59	3.13	3.28	3.45	4.04
	3	2.49	3.03	3.18	3.35	3.54

3.4. Перечень зачетных нормативов по физической культуре и спорту (девушки)

Виды упражнений	Курс	Нормативы				
		5	4	3	2	1
Тест «Наклон вперед» (см)	1	14	9	6	5	3
	2	15	10	7	6	4
	3	16	11	8	7	5
Тест «Подъем туловища за 1 мин.» (раз).	1	52	50	48	46	44
	2	54	52	50	48	46
	3	56	54	52	50	48
Тест «Прыжок в длину с места» (см)	1	175	170	165	160	155
	2	180	175	170	165	160
	3	185	180	175	170	165
Тест «Отжимания» (раз)	1	10	8	6	4	2
	2	12	10	8	6	4
	3	14	12	10	8	6
Тест «Бег 100м»	1	16,6	17,0	17,4	17,8	18,2

(сек)	2	16,4	16,8	17,2	17,6	18,0
	3	16,2	16,6	17,0	17,4	17,8
Тест «Бег 1000м» (мин. сек)	1	3.41	3.57	4.14	4.34	5.05
	2	3.31	3.47	4.04	4.24	4.55
	3	3.21	3.37	3.54	4.14	4.45

