

ФЕДЕРАЛЬНОЕ АГЕНТСТВО ЖЕЛЕЗНОДОРОЖНОГО ТРАНСПОРТА

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования

«Иркутский государственный университет путей сообщения»

Красноярский институт железнодорожного транспорта

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

УТВЕРЖДЕНА
приказ ректора
от «08» мая 2020 г. № 268-1

Б1.Б.32 Физическая культура и спорт

рабочая программа дисциплины

Направление подготовки – 23.03.01 Технология транспортных процессов

Профиль подготовки – Организация перевозок и управление на транспорте (железнодорожный транспорт)

Программа подготовки – прикладной бакалавриат

Квалификация выпускника – бакалавр

Форма обучения – очная

Нормативный срок обучения – 4 года

Кафедра-разработчик программы – Управление персоналом

Общая трудоемкость в з.е. - 2

Формы промежуточной аттестации, семестр:

Часов по учебному плану - 72

зачет - 1

Распределение часов дисциплины по семестрам

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

КРАСНОЯРСК

Электронный документ выгружен из ЕИС ФГБОУ ВО ИрГУПС и соответствует оригиналу

Подписант ФГБОУ ВО ИрГУПС Трофимов Ю.А.

00a73c5b7b623a969ccad43a81ab346d50 с 08.12.2022 14:32 по 02.03.2024 14:32 GMT+03:00

Подпись соответствует файлу документа



Рабочая программа дисциплины разработана в соответствии с ФГОС ВО по направлению подготовки 23.03.01 Технология транспортных процессов (уровень бакалавриата), утвержденным Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 06.03.2015 № 165.

Программу составил:
ст. преподаватель

С.М. Кончакова

Рабочая программа дисциплины обсуждена и рекомендована к применению в образовательном процессе для обучения обучающихся по направлению подготовки 23.03.01 Технология транспортных процессов на заседании кафедры «Управление персоналом».
Протокол от «12» марта 2020 г. № 8

Зав. кафедрой, канд. тех. наук, доцент

В.О. Колмаков

Согласовано

Кафедра «Эксплуатация железных дорог», протокол от «17» марта 2020 г. № 9

И.о. зав. кафедрой, канд. техн. наук

Е.М. Лыткина

1 ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ	
1.1 Цели освоения дисциплины	
1	Формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья психофизической подготовки и самоподготовки к будущей профессиональной деятельности
2	Понимание социальной роли физической культуры в развитии личности и подготовке к профессиональной деятельности
3	Знание научно-биологических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни
4	Формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое самосовершенствование и самовоспитание, потребность в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом
5	Овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре
6	Обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности, определяющей психофизическую способность обучающегося к будущей профессии
7	Приобретение опыта творческого использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей
1.2 Задачи освоения дисциплины	
1	Развитие и совершенствование базовых силовых, скоростных и координационных качеств, общей и специальной выносливости, гибкости
2	Формирование основных и прикладных двигательных навыков
3	Обеспечение оптимального уровня двигательной активности в образовательной и повседневной деятельности
4	Укрепление здоровья, закаливание организма, повышение его устойчивости к неблагоприятным факторам внешней среды, профессиональной и образовательной деятельности
5	Формирование здорового образа жизни
1.3 Цель воспитания и задачи воспитательной работы в рамках дисциплины	
Физическое воспитание и воспитание здорового образа жизни обучающихся	
<p>Цель физического воспитания – формирование знаний, установок, личностных ориентиров и норм поведения, обеспечивающих сохранение и укрепление физического и психического здоровья, как одного из ценностных составляющих, способствующих познавательному и эмоциональному развитию обучающегося, формирование физической культуры обучающегося как системного качества личности.</p> <p>Цель достигается по мере решения в единстве следующих задач:</p> <ul style="list-style-type: none"> – сохранение и укрепление здоровья обучающихся, содействие поддержанию высокой работоспособности студенческой молодёжи; – формирование представлений о позитивных факторах, влияющих на здоровье; – формирование представлений о рациональной организации режима дня, учёбы и отдыха, двигательной активности; – усвоение обучающимися принципов и навыков здорового образа жизни, воспитание у них убежденности в необходимости регулярного занятия спортом и физической культурой; – обучение элементарным навыкам эмоциональной разгрузки (релаксации); – организация активного отдыха обучающихся как специфической формы реализации образовательного и оздоровительного процессов; – популяризация спорта, совершенствование спортивного мастерства обучающихся-спортсменов 	
Научно-образовательное воспитание обучающихся	
<p>Цель научно-образовательного воспитания – создание условий для реализации научно-образовательного потенциала обучающихся в форме наставничества, тьюторства, научного творчества.</p> <p>Цель достигается по мере решения в единстве следующих задач:</p> <ul style="list-style-type: none"> – формирование системного и критического мышления, мотивации к обучению, развитие интереса к творческой научной деятельности; – создание в студенческой среде атмосферы взаимной требовательности к овладению знаниями, умениями и навыками; – популяризация научных знаний среди обучающихся; – содействие повышению привлекательности науки, поддержка научно-технического творчества; – создание условий для получения обучающимися достоверной информации о передовых достижениях и открытиях мировой и отечественной науки, повышения заинтересованности в научных познаниях об устройстве мира и общества; – совершенствование организации и планирования самостоятельной работы обучающихся как образовательной технологии формирования будущего специалиста путем индивидуальной познавательной и исследовательской 	

деятельности

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОПОП

2.1 Требования к предварительной подготовке обучающегося:

1	Знание основ физической подготовки в рамках школьных курсов физической культуры
---	---

2.2 Дисциплины и практики, для которых освоение данной дисциплины необходимо как предшествующее:

1	Б1.В.ДВ.01 Элективные курсы по физической культуре и спорту
---	---

2	Б3.Б.01 Защита выпускной квалификационной работы, включая подготовку к процедуре защиты и процедуру защиты
---	--

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

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

Минимальный уровень освоения компетенции

Знать	основы физической культуры и спорта, здорового образа жизни
-------	---

Уметь	формировать здоровый образ жизни
-------	----------------------------------

Владеть	системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья
---------	---

Базовый уровень освоения компетенции

Знать	средства и методы физического самосовершенствования и самовоспитания, мотивационно-ценностные отношения к физической культуре
-------	---

Уметь	рационально использовать средства и методы физической культуры и спорта в самоподготовке
-------	--

Владеть	системой развития и совершенствования физических качеств и психофизических способностей человека
---------	--

Высокий уровень освоения компетенции

Знать	социальную роли физической культуры и спорта в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности
-------	--

Уметь	использовать физкультурно-спортивную деятельность для достижения жизненных и профессиональных целей
-------	---

Владеть	физкультурно-спортивной деятельностью для повышения своих функциональных и двигательных возможностей, для достижения личных и профессиональных целей
---------	--

В результате освоения дисциплины обучающийся должен

Знать:	
1	влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек
2	способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности
3	правила и способы планирования индивидуальных занятий различной целевой направленности
Уметь:	
1	выполнять индивидуально подобные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнения атлетической гимнастики
2	выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации; преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения
3	выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки
4	осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой
5	приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни
6	повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья
7	подготовки к профессиональной деятельности и службе в Вооруженных Силах Российской Федерации;
8	организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха и при участии в массовых спортивных соревнованиях, а также в процессе активной творческой деятельности по формированию здорового образа жизни
Владеть:	
1	системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья

4 СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Код занятия	Наименование разделов и тем /вид занятия/	Курс	Часов	Компетенции	Литература
1.0	Раздел 1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.				
1.1	Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов. /лек/	1	2	ОК-8	6.1.1.1 6.1.1.2 6.1.1.3 6.1.2.1 6.1.2.2 6.1.2.3 6.1.3.1
1.2	Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов: изучение теоретического материала, выносимого на самостоятельную работу /Ср/	1	4	ОК-8	6.1.1.1 6.1.1.2 6.1.1.3 6.1.2.1 6.1.2.2 6.1.2.3 6.1.3.1
	Раздел 2. Социально-биологические основы физической культуры.				
2.1	Социально-биологические основы физической культуры. /лек/	1	2	ОК-8	6.1.1.1 6.1.1.2 6.1.1.3 6.1.2.1 6.1.2.2 6.1.2.3 6.1.3.1
2.2	Социально-биологические основы физической культуры: изучение теоретического материала, выносимого на самостоятельную работу /Ср/	1	4	ОК-8	6.1.1.1 6.1.1.2 6.1.1.3 6.1.2.1 6.1.2.2 6.1.2.3 6.1.3.1
2.0	Раздел 3. Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья.				
2.1	Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья. /лек/	1	2	ОК-8	6.1.1.1 6.1.1.2 6.1.1.3 6.1.2.1 6.1.2.2 6.1.2.3 6.1.3.1
2.2	Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья: изучение теоретического материала, выносимого на самостоятельную работу /Ср/	1	4	ОК-8	6.1.1.1 6.1.1.2 6.1.1.3 6.1.2.1 6.1.2.2 6.1.2.3 6.1.3.1
	Раздел 4. Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности.				
4.1	Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности: изучение теоретического материала, выносимого на самостоятельную работу /Ср/	1	4	ОК-8	6.1.1.1 6.1.1.2 6.1.1.3 6.1.2.1 6.1.2.2 6.1.2.3 6.1.3.1
5.0	Раздел 5 Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания.				
5.1	Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания. /лек/	1	1	ОК-8	6.1.1.1 6.1.1.2 6.1.1.3 6.1.2.1 6.1.2.2 6.1.2.3 6.1.3.1
6.0	Раздел 6. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.				
6.1	Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями: изучение теоретического материала, выносимого на самостоятельную работу /Лек/	1	1	ОК-8	6.1.1.1 6.1.1.2 6.1.1.3 6.1.2.1 6.1.2.2 6.1.2.3 6.1.3.1
6.2	Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями: изучение теоретического материала, выносимого на самостоятельную работу /срс/	1	6	ОК-8	6.1.1.1 6.1.1.2 6.1.1.3 6.1.2.1 6.1.2.2 6.1.2.3 6.1.3.1
7.0	Раздел 7 Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений.				
4.1	Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений. Самоконтроль занимающихся студентов физическими упражнениями и спортом /лек/	1	2	ОК-8	6.1.1.1 6.1.1.2 6.1.1.3 6.1.2.1 6.1.2.2 6.1.2.3 6.1.3.1
8.0	Раздел 8 Самоконтроль занимающихся студентов физическими упражнениями и спортом.				
8.1	Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений. Самоконтроль занимающихся студентов физическими упражнениями и спортом:	1	6	ОК-8	6.1.1.1 6.1.1.2 6.1.1.3 6.1.2.1 6.1.2.2 6.1.2.3 6.1.3.1

	изучение теоретического материала, выносимого на самостоятельную работу /Ср/				
9.0	Раздел 9 Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) студентов.				
9.1	Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) студентов: изучение теоретического материала, выносимого на самостоятельную работу /Ср/	1	4	ОК-8	6.1.1.1 6.1.1.2 6.1.1.3 6.1.2.1 6.1.2.2 6.1.2.3 6.1.3.1
10.0	Раздел 10 Общая физическая подготовка				
10.1	Общая физическая подготовка. Легкая атлетика	1	6	ОК-8	6.1.1.1 6.1.1.2 6.1.1.3 6.1.2.1 6.1.2.3 6.1.2.4 6.1.3.2
10.2	Спортивные игры (баскетбол, футбол, волейбол)	1	6	ОК-8	6.1.1.1 6.1.1.2 6.1.1.3 6.1.2.1 6.1.2.3
	Выполнение контрольной работы/ср/	1	10	ОК-8	6.1.1.1 6.1.1.2 6.1.1.3 6.1.2.1 6.1.2.3 6.1.2.4 6.1.3.1
	Подготовка к зачету	1	4	ОК-8	6.1.1.1 6.1.1.2 6.1.1.3 6.1.2.1 6.1.2.2 6.1.2.3 6.1.2.4 6.1.3.1
	Зачет	1	4	ОК-8	

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

Фонд оценочных средств для проведения текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации по дисциплине разрабатывается в соответствии с Положением о формировании фондов оценочных средств для проведения текущего контроля успеваемости, промежуточной и государственной итоговой аттестации.

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

6. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

6.1. Учебная литература

6.1.1. Основная литература

	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год издания	Кол-во экз.в библиотеке/ 100 % онлайн
6.1.1.1	Муллер А.Б., Дядичкина Н.С., Богащенко Ю.А. [и др.]	Физическая культура: учебник и практикум для вузов [Электронный ресурс] - https://urait.ru/bcode/449973	Москва: Юрайт, 2020	100 % онлайн
6.1.1.2	Муллер А.Б. [и др.]	Физическая культура студента : учеб. пособие для ВУЗов [Электронный ресурс] - https://new.znanium.com/catalog/document?id=150515	Красноярск: Сибирский федеральный ун-т, 2011	100 % онлайн
6.1.1.3	Захарова Л.В., Люлина Н.В., Кудрявцев М.Д. и др.	Физическая культура : учебник [Электронный ресурс] - http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=497151	Красноярск: СФУ, 2017	100 % онлайн

6.1.2. Дополнительная литература

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

		учебное пособие [Электронный ресурс] - http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=441285	Директ-Медиа, 2016.	
6.1.2.4	Врублевский Е. П.	Легкая атлетика. Основы знаний (в вопросах и ответах): учебное пособие. [Электронный ресурс] - http://biblioclub.ru/index.php?page=book_red&id=459995&sr=1	Москва: Спорт, 2016	100 % онлайн
6.1.3. Методические разработки				
	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год издания	Кол-во экз. в библиотеке/ 100 % онлайн
6.1.3.1	Чикуров А.И., Антошин М.В., Федоров В.И.	Физическая культура: (Лекционный курс) : Учебно-методическое пособие. [Электронный ресурс] - http://irbis.krsk.irkups.ru/web_ft/index.php?C21COM=S&S21COLORTERMS=1&P21DBN=IBIS&I21DBN=IBIS_FULLTEXT&LNG=&Z21ID=8965&S21FMT=briefHTML_ft&USES21ALL=1&S21ALL=%3C%2E%3E%3D796%2F799%2F%D0%A7%2D60%2D865791%3C%2E%3E&FT_PREFIX=KT=&SEARCH_STRING=&S21STN=1&S21REF=10&S21CNR=5&auto_open=4	Красноярск : КриЖТ ИрГУПС, 2013	100 % онлайн
6.1.3.2	Урдаев А.Ю.	Особенности обучения и тренировка в прыжковых видах лёгкоатлетического десятиборья: учебное пособие [Электронный ресурс] - http://irbis.krsk.irkups.ru/web_ft/index.php?C21COM=S&S21COLORTERMS=1&P21DBN=IBIS&I21DBN=IBIS_FULLTEXT&LNG=&Z21ID=8965&S21FMT=briefHTML_ft&USES21ALL=1&S21ALL=%3C%2E%3E%3D796%2E42%2F%D0%A3%2069%2D560929%3C%2E%3E&FT_PREFIX=KT=&SEARCH_STRING=&S21STN=1&S21REF=10&S21CNR=5&auto_open=4	Красноярск : КриЖТ ИрГУПС, 2011	100 % онлайн
6.1.3.3	Кончакова, С. М.	Физическая культура и спорт [Электронный ресурс]: методические материалы и указания по изучению дисциплины для обучающихся направления подготовки 23.03.01 "Технология транспортных процессов". - URL: http://irbis.krsk.irkups.ru/web_ft/index.php?C21COM=S&S21COLORTERMS=1&P21DBN=IBIS&I21DBN=IBIS_FULLTEXT&LNG=&Z21ID=4444&S21FMT=briefHTML_ft&USES21ALL=1&S21ALL=%28%3C%2E%3E%3D796%2F%D0%9A%2065%2D058598324%3C%2E%3E%29&FT_PREFIX=KT=&SEARCH_STRING=&S21STN=1&S21REF=10&S21CNR=5&auto_open=4	Красноярск : КриЖТ ИрГУПС, 2023	100 % онлайн
6.2. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети "Интернет"				
6.2.1	Библиотека КриЖТ ИрГУПС : [сайт] / Красноярский институт железнодорожного транспорта – филиал ИрГУПС. – Красноярск. – URL: http://irbis.krsk.irkups.ru/ . – Режим доступа: после авторизации. – Текст : электронный.			
6.2.2	Электронная библиотека «УМЦ ЖДТ» : электронно-библиотечная система : сайт / ФГБУ ДПО «Учебно-методический центр по образованию на железнодорожном транспорте». – Москва, 2013 – . – URL: http://umczt.ru/books/ . – Режим доступа: по подписке. – Текст : электронный.			
6.2.3	Znanium.com : электронно-библиотечная система : сайт / ООО «ЗНАНИУМ». – Москва. 2011 – . – URL: http://znanium.com . – Режим доступа : по подписке. – Текст : электронный.			
6.2.4	Образовательная платформа Юрайт : электронная библиотека : сайт / ООО «Электронное издательство Юрайт». – Москва, 2020. – URL: https://urait.ru/ . – Режим доступа: по подписке. – Текст : электронный.			
6.2.5	Лань : электронно-библиотечная система : сайт / Издательство Лань. – Санкт-Петербург, 2011 – . – URL: http://e.lanbook.com . – Режим доступа : по подписке. – Текст : электронный.			
6.2.6	Университетская библиотека онлайн : электронно-библиотечная система : сайт / ООО «Директ-Медиа». – Москва, 2001 – . – URL: https://biblioclub.ru/ . – Режим доступа: по подписке. – Текст : электронный.			
6.2.7	Красноярский институт железнодорожного транспорта : [электронная информационно-образовательная среда] / Красноярский институт железнодорожного транспорта. – Красноярск. – URL: http://sdo1.krsk.irkups.ru/ . – Текст : электронный.			

6.2.8	Национальная электронная библиотека : федеральный проект : сайт / Министерство Культуры РФ. – Москва, 2016 – . – URL: https://rusneb.ru/ . – Режим доступа: по подписке. – Текст : электронный.
6.2.9	Российские железные дороги : официальный сайт / ОАО «РЖД». – Москва, 2003 – . – URL: http://www.rzd.ru/ . – Текст : электронный.
6.2.10	Красноярский центр научно-технической информации и библиотек (КрЦНТИБ) : сайт. – Красноярск. – URL: http://dcnti.krw.rzd . – Режим доступа : из локальной сети вуза. – Текст : электронный.
6.3 Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем (при необходимости)	
6.3.1 Перечень базового программного обеспечения	
6.3.1.1	Microsoft Windows Vista Business Russian, авторизационный номер лицензиата 64787976ZZS1011, номер лицензии 44799789 Microsoft Office Standard 2013 Russian OLP NL Academic Edition (дог №2 от 29.05.2014 – 100 лицензий; дог №0319100020315000013-00 от 07.12.2015 – 87 лицензий).
6.3.2 Перечень специализированного программного обеспечения	
6.3.2.1	Не используется
6.3.3 Перечень информационных справочных систем	
6.3.3.1	Консультант Плюс : справочно-правовая система : база данных / Региональные информационные центры КонсультантПлюс ООО ИЦ «ИСКРА». – Москва, 1992. – Режим доступа: из локальной сети вуза. – Текст : электронный.
6.3.3.2	Гарант : справочно-правовая система : база данных / ООО «ИПО «ГАРАНТ». – Режим доступа : из локальной сети вуза. – Текст : электронный.
6.3.3.3	Нормативы ГТО http://www.gto-normy.ru - Режим доступа : из локальной сети.

7 ОПИСАНИЕ МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЙ БАЗЫ, НЕОБХОДИМОЙ ДЛЯ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ПО ДИСЦИПЛИНЕ	
7.1	Корпуса А, Т, Н, Л КрИЖТ ИрГУПС находятся по адресу г. Красноярск, ул. Новая Заря, д. 2И. Учебные аудитории для проведения занятий лекционного типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации, укомплектованные специализированной мебелью и техническими средствами обучения (ноутбук, проектор, экран), учебно-наглядные пособия (презентации), служащими для представления учебной информации большой аудитории.
7.2	Помещения для практических занятий: Спортивный зал; г. Красноярск, ул. Новая Заря, 2И, корпус А, ауд. А-101 Лыжная база; г. Красноярск, ул. Ленинградская, д.58
7.3	Помещения для самостоятельной работы обучающихся оснащены компьютерной техникой, подключенной к информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», и обеспечены доступом в электронную информационно-образовательную среду КрИЖТ ИрГУПС. Помещения для самостоятельной работы обучающихся: – читальный зал библиотеки; – учебные аудитории А-409, Л-203, Т-46
7.4	Помещение для хранения и профилактического обслуживания учебного оборудования А-307.

8. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ	
Вид учебной деятельности	Организация учебной деятельности обучающегося
Лекционные занятия	<p>При написании конспекта лекций необходимо кратко, схематично, последовательно фиксировать основные положения, выводы, формулировки.</p> <p>Особое внимание необходимо уделить обобщению материала и выводам; помечать важные мысли, выделять ключевые слова, термины.</p> <p>При проработке материалов лекций обучающимся необходимо самостоятельно осуществить проверку актуального содержания терминов, понятий с помощью энциклопедий, словарей, справочников со составлением таблицы толкований.</p> <p>Обучающемуся необходимо обозначить вопросы, термины, материал, который вызывает трудности, пометить и попытаться найти ответ в рекомендуемой литературе.</p> <p>Если обучающийся самостоятельно не может разобраться в материале, то необходимо сформулировать вопрос и задать преподавателю на консультации, на практическом занятии. При проработке лекционного материала необходимо уделить внимание следующим понятиям:</p> <ul style="list-style-type: none"> - физическая культура; - здоровый образ жизни; - физические качества; - общая физическая и спортивная подготовка;

	- самоконтроль.
Практические занятия	<p>Практическое занятие - это форма организации учебного процесса, предполагающая выполнение студентами по заданию и под руководством преподавателя одной или нескольких практических работ.</p> <p>Практические занятия играют важную роль в выработке у обучающихся навыков применения полученных знаний для решения практических задач совместно с преподавателем. Практические занятия призваны углублять, расширять, детализировать знания, полученные на лекции в обобщенной форме и содействовать выработке навыков профессиональной деятельности. Они развивают научное мышление и речь, позволяют проверить знания обучающихся и выступают как средство оперативной обратной связи.</p>
<p>Комплекс учебно-методических материалов по всем видам учебной деятельности, предусмотренным рабочей программой дисциплины, размещен в электронной информационно-образовательной среде КриЖТ ИрГУПС, доступной обучающемуся через его личный кабинет и Электронную библиотеку (ЭБ КриЖТ ИрГУПС) http://irbis.krsk.irgups.ru</p>	

**Приложение 1 к рабочей программе по дисциплине
Б1.Б.32 «Физическая культура и спорт»**

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

Б1.Б.32 «Физическая культура и спорт»

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

Дисциплина Б1.Б.32 «Физическая культура и спорт» участвует в формировании компетенции:

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

Таблица траекторий формирования компетенций у обучающихся при освоении образовательной программы

Код компетенции	Наименование компетенции	Индекс и наименование дисциплин, практик, участвующих в формировании компетенции	Семестр изучения дисциплины	Этапы формирования компетенции
ОК-8	Способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Б1.Б.32 Физическая культура и спорт	1	1
		Б1.В.ДВ.01 Элективные курсы по физической культуре и спорту	2,3,4,5,6	1
		Б3.Б.01 Защита выпускной квалификационной работы, включая подготовку к процедуре защиты и процедуру защиты	8	2

Таблица соответствия уровней освоения компетенций планируемым результатам обучения

Код компетенции	Наименование компетенции	Наименования разделов дисциплины	Уровни освоения компетенций	Планируемые результаты обучения (показатели достижения заданного уровня освоения компетенции)
ОК-8	Способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	<p>1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке обучающихся. Социально-биологические основы физической культуры.</p> <p>2. Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья. Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности.</p> <p>3. Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.</p> <p>4. Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений. Самоконтроль занимающихся студентов физическими упражнениями и спортом.</p> <p>Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) обучающихся.</p> <p>5. Общая физическая подготовка.</p>	Минимальный уровень	знать основы физической культуры и здорового образа жизни
				уметь формировать здоровый образ жизни
				владеть системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья
			Базовый уровень	знать средства и методы физического самосовершенствования и самовоспитания, мотивационно-ценностные отношения к физической культуре
				уметь рационально использовать средства и методы физической культуры в самоподготовке
				владеть системой развития и совершенствования физических качеств и психофизических способностей человека
			Высокий уровень	знать социальную роли физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности
				уметь использовать физкультурно-спортивную деятельность для достижения жизненных и профессиональных целей
				владеть физкультурно-спортивной деятельностью для повышения своих функциональных и двигательных возможностей, для достижения личных и профессиональных целей

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

№	Неделя	Наименование контрольно-оценочного мероприятия	Объект контроля (понятия, тема / раздел дисциплины, компетенция, и т.д.)		Наименование оценочного средства (форма проведения)
1 семестр					
1	8	Текущий контроль	Тема: «Общая физическая подготовка»	ОК-8	Сдача контрольных нормативов
2	12	Текущий контроль	Тема: «Легкая атлетика»	ОК-8	Сдача контрольных нормативов
3	18	Текущий контроль	Тема: «Спортивные игры (баскетбол, футбол, волейбол)»	ОК-8	Сдача контрольных нормативов
4	18	Текущий контроль	Разделы: 1-4	ОК-8	Тестирование по дисциплине (компьютерные технологии)
5	18	Промежуточная аттестация – зачет	Разделы: 1-5	ОК-8	Собеседование (устно)

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

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

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

Для оценивания результатов обучения используется двухбалльная шкала: «зачтено», «не зачтено».

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

№	Наименование оценочного средства	Краткая характеристика оценочного средства	Представление оценочного средства в ФОС
1	Сдача контрольных нормативов	Система стандартизированных нормативов, позволяющая автоматизировать процедуру измерения уровня знаний и умений обучающегося. Может быть использовано для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности обучающихся	Типовые контрольные нормативы
2	Тестирование	Система стандартизированных заданий, позволяющая автоматизировать процедуру измерения уровня знаний и умений обучающегося. Может быть использовано для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности обучающихся	Типовые тестовые задания
3	Зачет	Средство, позволяющее оценить знания, умения и владения обучающегося по дисциплине. Рекомендуется для оценки знаний, умений и владений навыками обучающихся	Комплект теоретических вопросов к зачету и результаты контрольные нормативы по темам

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

Шкалы оценивания	Критерии оценивания	Уровень освоения компетенций
«зачтено»	Обучающийся правильно ответил на теоретические вопросы. Показал	Высокий

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

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

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

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

Критерии и шкалы оценивания контрольных нормативов

Шкала оценивания	Критерии оценивания
«зачтено»	Обучающийся при выполнении контрольных нормативов получил средний балл «удовлетворительно» и выше.
«не зачтено»	Обучающийся при выполнении контрольных нормативов получил средний балл «не удовлетворительно» и ниже.

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

7.	Бег на лыжах 3 км (ж) 5 км (м)	18.00	19.30	20.20	20.00	19.30	23.30	25.30	26.30	27.30	28.30
----	--------------------------------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------

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

3.1 Типовые практические задания (для оценки навыков и (или) опыта деятельности)

мужчины

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Возраст (лет)					
		18-24			25-29		
1.	Бег на 100 м (сек.)	15,1	14,8	13,5	15,0	14,6	13,9
2.	Бег на 3 км (мин., сек.)	14.00	13.30	12.30	14.50	13.50	12.50
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	9	10	13	9	10	12
	или рывок гири 16 кг (кол-во раз)	20	30	40	20	30	40
4.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (см)	+6	+7	+13	+5	+6	+10
5.	Прыжок в длину с разбега (см)	380	390	430	—	—	—
	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	215	230	240	225	230	240
6.	Метание спортивного снаряда весом 700 г (м)	33	35	37	33	35	37
7.	Бег на лыжах на 5 км (мин., сек.)	26.30	25.30	23.30	27.00	26.00	24.00
	или кросс на 5 км по пересеченной местности*	Без учета времени					
8.	Плавание на 50 м (мин., сек.)	Без учета		0.42	Без учета		0.43
		15	20	25	15	20	25
9.	Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция — 10 м (очки)	15	20	25	15	20	25
	или из электронного оружия из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция — 10 м (очки)	18	25	30	18	25	30
10.	Туристический поход с проверкой туристических навыков	Туристический поход с проверкой туристических навыков на дистанцию 15 км					

женщины

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Возраст (лет)					
		18-24			25-29		
1.	Бег на 100 м (сек.)	17,5	17,0	16,5	17,9	17,5	16,8
2.	Бег на 2 км (мин., сек.)	11.35	11.15	10.30	11.50	11.30	11.00
3.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (кол-во раз)	10	15	20	10	15	20
	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	10	12	14	10	12	14
4.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (см)	+8	+11	+16	+7	+9	+13
5.	Прыжок в длину с разбега (см)	270	290	320	—	—	—
	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	170	180	195	165	175	190
6.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 мин.)	34	40	47	30	35	40
7.	Метание спортивного снаряда весом 500 г (м)	14	17	21	13	16	19
8.	Бег на лыжах на 3 км (мин., сек.)	20.20	19.30	18.00	21.00	20.00	18.00
	или на 5 км (мин., сек.)	37.00	35.00	31.00	38.00	36.00	32.00
	или кросс на 3 км по пересеченной местности*	Без учета времени					
9.	Плавание на 50 м (мин., сек.)	Без учета		1.10	Без учета		1.14
		15	20	25	15	20	25
10.	Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция — 10 м (очки)	15	20	25	15	20	25
	или из электронного оружия из положения сидя или стоя с	18	25	30	18	25	30

	опорой локтей о стол или стойку, дистанция — 10 м (очки)					
11.	Туристический поход с проверкой туристических навыков	В соответствии с возрастными требованиями				

3.2 Типовые тестовые задания по дисциплине

Тестирование проводится по окончании и в течение года по завершению изучения дисциплины (контроль/проверка остаточных знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности). Результаты тестирования могут быть использованы при проведении промежуточной аттестации.

Тесты формируются из фонда тестовых заданий по дисциплине.

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

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

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

Типы тестовых заданий:

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

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

Структура тестовых материалов по дисциплине «Физическая культура и спорт»

Компетенция	Тема в соответствии с РПД (с соответствующим номером)	Содержательный элемент	Характеристика содержательного элемента	Количество тестовых заданий, типы ТЗ
ОК-8: Способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	1 Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов	1 Физическая культура и спорт как социальные феномены общества.	Знание	3 – ОТЗ 4 – ЗТЗ
		2 Современное состояние физической культуры и спорта.	Знание	3 – ОТЗ 4 – ЗТЗ
		3 Ценности физической культуры	Действие	3 – ОТЗ 4 – ЗТЗ
	2 Социально-биологические основы физической культуры	1 Воздействие природных и социально-экологических факторов на организм	Действия	3 – ОТЗ 4 – ЗТЗ
		2 Средства физической культуры	Знание	3 – ОТЗ 4 – ЗТЗ
		3 Физиологические механизмы и закономерности совершенствования отдельных систем организма	Умения	3 – ОТЗ 4 – ЗТЗ
	3 Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья.	1 Здоровье человека как ценность и факторы, его определяющие.	Знание	3 – ОТЗ 4 – ЗТЗ
		2 Здоровый образ жизни и его составляющие	Действия	3 – ОТЗ 4 – ЗТЗ
		3 Физическое самовоспитание и самосовершенствование	Умения	3 – ОТЗ 4 – ЗТЗ

Компетенция	Тема в соответствии с РПД (с соответствующим номером)	Содержательный элемент	Характеристика содержательного элемента	Количество тестовых заданий, типы ТЗ
	4 Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности	1 Психофизиологическая характеристика	Знание	4 – ОТЗ 3 – ЗТЗ
		2 Динамика работоспособности студентов	Действия	4 – ОТЗ 3 – ЗТЗ
		3 Основные причины изменения психофизического состояния студентов	Умения	4 – ОТЗ 3 – ЗТЗ
	5 Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания.	1 Методические принципы физического воспитания.	Знание	4 – ОТЗ 3 – ЗТЗ
		2 Общая физическая подготовка, ее цели и задачи	Действия	4 – ОТЗ 3 – ЗТЗ
		3 Формы и содержание самостоятельных занятий	Умения	4 – ОТЗ 3 – ЗТЗ
	6 Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями. Раздел 7 Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений.	1 Массовый спорт и спорт высших достижений	Знание	4 – ОТЗ 3 – ЗТЗ
		2 Студенческий спорт	Действия	4 – ОТЗ 3 – ЗТЗ
		3 Самоконтроль, его основные методы, показатели. Дневник самоконтроля	Умения	4 – ОТЗ 3 – ЗТЗ
	8 Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) студентов	1 Общие положения профессионально-прикладной физической подготовки	Знание	3 – ОТЗ 4 – ЗТЗ
		2 Особенности ППФП студентов	Умения	3 – ОТЗ 4 – ЗТЗ
		3 Прикладные виды спорта и их элементы	Действия	3 – ОТЗ 4 – ЗТЗ
	9 Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) обучающихся	1 Физические качества	Знание	4 – ОТЗ 3 – ЗТЗ
		2 Подводящие упражнения	Умения	4 – ОТЗ 3 – ЗТЗ
		3 Силовые упражнения	Действия	4 – ОТЗ 3 – ЗТЗ
	10 Общая физическая подготовка	1 Виды легкой атлетике	Знание	3 – ОТЗ 4 – ЗТЗ
		2 Подводящие упражнения	Умения	4 – ОТЗ 3 – ЗТЗ
		3 Специальные упражнения	Действия	4 – ОТЗ 3 – ЗТЗ
	5 Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания.	1 Техники игры	Знание	3 – ОТЗ 4 – ЗТЗ
		2 Игровые элементы	Действия	3 – ОТЗ 4 – ЗТЗ
		3 Специальные игровые упражнения	Умения	4 – ОТЗ 3 – ЗТЗ
Итого				105 – ЗТЗ 105 – ОТЗ

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

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

Образец типового варианта итогового теста,

Количество ОТЗ – 10 (50%), ЗТЗ – 10 (50%)

Норма времени – 45 мин.

1. К специфическим методам физического воспитания относятся:

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

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

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

- а) скоростной выносливостью; б) силовой выносливостью;
- в) координационной выносливостью; г) статической выносливостью.

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

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

6. Под физическими упражнениями понимаются:

- а) двигательные действия, созданные и применяемые для развития физических качеств, укрепления здоровья и повышения работоспособности человека.
- б) виды двигательных действий, направленные на морфологические и функциональные перестройки организма;
- в) показатели телосложения, здоровья и развития физических качеств;
- г) виды двигательных действий, направленные на изменение форм телосложения;

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

- а) умственного труда -
- б) физического труда -
- 1) 2700-3000
- 2) 4300 – 5000

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

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

- а) скорость; б) настойчивость;
- в) упорство; г) сила.

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

- а) гибкость;
- б) быстрота;
- в) сила.

11. Основу классификации видов спорта в легкой атлетике составляют:

- а) бег, прыжки, метания, марафонские дистанции;
- б) беговые виды, прыжковые, метания и многоборья;
- в) ходьба, бег, прыжки, метания и многоборья;
- г) бег, прыжки, плавание.

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

13. К специфическим методам физического воспитания относятся _____ методы.

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

- а) 30 сек -
- б) 60-90 сек -.
- 1) на подход;
- 2) на отдых.

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

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

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

- а) координация –
- б) выносливость –
- с) ловкость –
- 1) кросс 3 000 м;
- 2) челночный бег 3х10м;
- 3) передача и ловля баскетбольного мяча;

18. Мотивация – это...

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

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

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

3.3 Перечень типовых вопросов к зачету (для оценки знаний)

Тема 1 Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.

- 1 Самоконтроль студента на занятиях физической культурой.
- 2 Здоровый образ жизни и его компоненты.
- 3 Физическая культура в системе ценностей человека.

Тема 2 Социально-биологические основы физической культуры.

- 1 Воздействие природных и социально-экологических факторов на организм.
- 2 Физиологические механизмы и закономерности совершенствования отдельных систем организма.

Тема 3 Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья.

- 1 Здоровье человека как ценность и факторы, его определяющие.
- 2 Здоровый образ жизни и его составляющие.
- 3 Физическое самовоспитание и самосовершенствование.

Тема 4 Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности.

- 1 Психофизиологическая характеристика.
- 2 Динамика работоспособности студентов.
- 3 Основные причины изменения психофизического состояния студентов.

Тема 5 Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.

- 1 Методические принципы физического воспитания.
- 2 Общая физическая подготовка, ее цели и задачи.
- 3 Формы и содержание самостоятельных занятий.

Тема 6 Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений. Самоконтроль занимающихся студентов физическими упражнениями и спортом.

- 1 Массовый спорт и спорт высших достижений.
- 2 Студенческий спорт.
- 3 Самоконтроль, его основные методы, показатели.
- 4 Дневник самоконтроля.

Тема 7 Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) студентов.

- 1 Общие положения профессионально-прикладной физической подготовки.
- 2 Особенности ППФП студентов.
- 3 Прикладные виды спорта и их элементы.

Тема 8 Общая физическая подготовка.

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

Тема 9 Легкая атлетика.

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

Тема 10 Спортивные игры.

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

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

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

Наименование оценочного средства	Описания процедуры проведения контрольно-оценочного мероприятия и процедуры оценивания результатов обучения
Контрольные нормативы	Выполнение контрольных нормативов по темам.
Тестирование	Тестирования, предусмотренные рабочей программой дисциплины, проводятся во время практических занятий. Тестирование проводится с использованием компьютерных технологий. Варианты тестовых заданий формируются случайно из базы ТЗ. Во время выполнения заданий пользоваться учебниками, справочниками, конспектами лекций, тетрадями для практических занятий не разрешено
Зачет	Зачет проводится в форме собеседования по перечню теоретических вопросов (не более двух теоретических) или в форме тестирования (при этом обязательно учитываются результаты контрольных нормативов). Перечень теоретических вопросов обучающиеся получают в начале курса через электронную информационно-образовательную среду КриЖТ ИрГУПС (личный кабинет обучающегося). Полный комплект ФТЗ хранится в электронной информационно-образовательной среде КриЖТ ИрГУПС и обучающийся имеет возможность ознакомиться с демонстрационным вариантом ФТЗ

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