

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 «10» июля 2018 г. № 542-1

## **Б1.Б.1.45 Физическая культура и спорт**

### **рабочая программа дисциплины**

Специальность – 23.05.06 Строительство железных дорог, мостов и транспортных тоннелей

Специализация – № 1 «Строительство магистральных железных дорог»

Квалификация выпускника – инженер путей сообщения

Форма обучения – заочная

Нормативный срок обучения – 6 лет

Кафедра-разработчик программы – «Гуманитарные дисциплины»

Общая трудоемкость в з.е. – 2

Формы промежуточной аттестации, курс:

Часов по учебному плану – 72

зачет - 1

#### **Распределение часов дисциплины по курсам**

курс	1	Итого
Вид занятий	Часов по учебному плану	Часов по учебному плану
<b>Аудиторная контактная работа по видам учебных занятий</b>	<b>10</b>	<b>10</b>
– лекции	10	<b>10</b>
<b>Самостоятельная работа</b>	58	<b>58</b>
<b>Зачет</b>	4	<b>4</b>
<b>Итого</b>	<b>72</b>	<b>72</b>

Красноярск

Рабочая программа дисциплины разработана в соответствии с ФГОС ВО по специальности 23.05.06 Строительство железных дорог, мостов и транспортных тоннелей (уровень специалитета), утвержденным Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 12.09.2016 г. № 1160.

Программу составили:

К.п.н., доцент

Ст. преподаватель

Д.А. Шубин

С.М. Кончакова

Рабочая программа дисциплины обсуждена и рекомендована к применению в образовательном процессе для обучения обучающихся по специальности 23.05.06 Строительство железных дорог, мостов и транспортных тоннелей на заседании кафедры «Гуманитарные дисциплины».

Протокол от «06» апреля 2018 г. № 7

Зав. кафедрой, кан.пед.наук, доцент

Л.В. Богданова

<b>1 ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	
<b>1.1 Цели освоения дисциплины</b>	
1	Формирование культуры личности обучающегося и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта, 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 ее к профессиональной деятельности
3	Знание научно-биологических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни
4	Формирование мотивационно-целостного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое самосовершенствование и самовоспитание, потребности 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
<b>1.2 Задачи освоения дисциплины</b>	
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
<b>1.3 Цель воспитания и задачи воспитательной работы в рамках дисциплины</b>	
<b>Физическое воспитание и воспитание здорового образа жизни обучающихся</b>	
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.	
Цель достигается по мере решения в единстве следующих задач:	
– сохранение и укрепление здоровья обучающихся, содействие поддержанию высокой работоспособности студенческой молодежи;	
– 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	

<b>2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОПОП</b>	
<b>2.1 Требования к предварительной подготовке обучающегося:</b>	
1	Знание основ физической подготовки в рамках школьных курсов физической культуры
<b>2.2 Дисциплины и практики, для которых освоение данной дисциплины необходимо как предшествующее:</b>	
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

<b>3 ПЕРЕЧЕНЬ ПЛАНИРУЕМЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ СООТНЕСЕННЫЕ С ПЛАНИРУЕМЫМИ РЕЗУЛЬТАТАМИ ОСВОЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ</b>	
ОК-13: владением средствами самостоятельного, методически правильного использования методов физического воспитания и укрепления здоровья, готовностью к достижению должного уровня физической подготовленности для	

обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	
<b>Минимальный уровень освоения компетенции</b>	
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
<b>Базовый уровень освоения компетенции</b>	
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
<b>Высокий уровень освоения компетенции</b>	
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

<b>Знать:</b>	
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
<b>Уметь:</b>	
1	выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнения атлетической гимнастики
2	выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации
3	преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения
4	выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки
5	осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой
6	использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни
7	повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья
8	подготовки к профессиональной деятельности и службе в Вооруженных Силах Российской Федерации;
9	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
<b>Владеть:</b>	
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	<b>Раздел 1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов. Социально-биологические основы физической культуры.</b>				
1.1	Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов. /лек/	1	2	ОК-13	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-13	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
1.3	Социально-биологические основы физической культуры. /лек/	1	2	ОК-13	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
1.4	Социально-биологические основы физической культуры: изучение теоретического материала, выносимого на самостоятельную работу /Ср/	1	4	ОК-13	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
<b>2.0</b>	<b>Раздел 2. Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья. Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности.</b>				
2.1	Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья. /лек/	1	2	ОК-13	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-13	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
2.3	Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности: изучение теоретического материала, выносимого на самостоятельную работу /Ср/	1	4	ОК-13	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
<b>3.0</b>	<b>Раздел 3 Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.</b>				
3.1	Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями /лек/	1	2	ОК-13	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
3.2	Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями: изучение теоретического материала, выносимого на самостоятельную работу /Ср/	1	6	ОК-13	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
<b>4.0</b>	<b>Раздел 4 Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений. Самоконтроль занимающихся студентов физическими упражнениями и спортом. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) студентов.</b>				
4.1	Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений. Самоконтроль занимающихся студентов физическими упражнениями и спортом /лек/	1	2	ОК-13	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
4.2	Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений. Самоконтроль занимающихся студентов физическими упражнениями и спортом: изучение теоретического материала, выносимого на самостоятельную работу /Ср/	1	6	ОК-13	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
4.3	Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) студентов: изучение теоретического материала, выносимого на самостоятельную работу /Ср/	1	4	ОК-13	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
<b>5.0</b>	<b>Раздел 5 Общая физическая подготовка</b>				
5.1	Общая физическая подготовка. Легкая атлетика	1	6	ОК-13	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
5.2	Спортивные игры (баскетбол, футбол, волейбол)	1	6	ОК-13	6.1.1.1 6.1.1.2 6.1.1.3 6.1.2.1 6.1.2.3
6.0	Выполнение контрольной работы/ср/	1	10	ОК-13	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

7.0	Подготовка к зачету	1	4	ОК-13	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
8.0	Зачет	1	4	ОК-13	

### 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] - <a href="https://urait.ru/bcode/449973">https://urait.ru/bcode/449973</a>	Москва: Юрайт, 2020	100 % онлайн
6.1.1.2	Муллер А.Б. [и др.]	Физическая культура студента : учеб. пособие для ВУЗов [Электронный ресурс] - <a href="https://new.znanium.com/catalog/document?id=150515">https://new.znanium.com/catalog/document?id=150515</a>	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] - <a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=497151">http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=497151</a>	Красноярск: СФУ, 2017	100 % 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] - <a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=271591">http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=271591</a>	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] - <a href="https://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=364606">https://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=364606</a>	Красноярск: Сибирский федеральный ун-т, 2014	100 % онлайн
6.1.2.3	Усаков В.И.	Студенту о здоровье и физическом воспитании : учебное пособие [Электронный ресурс] - <a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=441285">http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=441285</a>	Москва; Берлин : Директ-Медиа, 2016.	100 % онлайн
6.1.2.4	Врублевский Е. П.	Легкая атлетика. Основы знаний (в вопросах и ответах): учебное пособие. [Электронный ресурс] - <a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book_red&amp;id=459995&amp;sr=1">http://biblioclub.ru/index.php?page=book_red&amp;id=459995&amp;sr=1</a>	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] - <a href="http://irbis.krsk.ircgups.ru/web_ft/index.php?C21COM=S&amp;S21COLORTERMS=1&amp;P21IDBN=IBIS&amp;I21IDBN=">http://irbis.krsk.ircgups.ru/web_ft/index.php?C21COM=S&amp;S21COLORTERMS=1&amp;P21IDBN=IBIS&amp;I21IDBN=</a>	Красноярск : КриЖТ ИрГУПС, 2013	100 % онлайн

		<a href="http://irbis.krsk.irkups.ru/web_ft/index.php?C21COM=S&amp;S21COLORTERMS=1&amp;P21DBN=IBIS&amp;I21DBN=IBIS_FULLTEXT&amp;LNG=&amp;Z21ID=8965&amp;S21FMT=briefHTML_ft&amp;USES21ALL=1&amp;S21ALL=%3C%2E%3E%3D796%2F799%2F%D0%A7%2D60%2D865791%3C%2E%3E&amp;FT_PREFIX=KT=&amp;SEARCH_STRING=&amp;S21STN=1&amp;S21REF=10&amp;S21CNR=5&amp;auto_open=4">IBIS_FULLTEXT&amp;LNG=&amp;Z21ID=8965&amp;S21FMT=briefHTML_ft&amp;USES21ALL=1&amp;S21ALL=%3C%2E%3E%3D796%2F799%2F%D0%A7%2D60%2D865791%3C%2E%3E&amp;FT_PREFIX=KT=&amp;SEARCH_STRING=&amp;S21STN=1&amp;S21REF=10&amp;S21CNR=5&amp;auto_open=4</a>		
6.1.3.2	Урдаев А.Ю.	Особенности обучения и тренировка в прыжковых видах лёгкоатлетического десятиборья: учебное пособие [Электронный ресурс] - <a href="http://irbis.krsk.irkups.ru/web_ft/index.php?C21COM=S&amp;S21COLORTERMS=1&amp;P21DBN=IBIS&amp;I21DBN=IBIS_FULLTEXT&amp;LNG=&amp;Z21ID=8965&amp;S21FMT=briefHTML_ft&amp;USES21ALL=1&amp;S21ALL=%3C%2E%3E%3D796%2E42%2F%D0%A3%2069%2D560929%3C%2E%3E&amp;FT_PREFIX=KT=&amp;SEARCH_STRING=&amp;S21STN=1&amp;S21REF=10&amp;S21CNR=5&amp;auto_open=4">http://irbis.krsk.irkups.ru/web_ft/index.php?C21COM=S&amp;S21COLORTERMS=1&amp;P21DBN=IBIS&amp;I21DBN=IBIS_FULLTEXT&amp;LNG=&amp;Z21ID=8965&amp;S21FMT=briefHTML_ft&amp;USES21ALL=1&amp;S21ALL=%3C%2E%3E%3D796%2E42%2F%D0%A3%2069%2D560929%3C%2E%3E&amp;FT_PREFIX=KT=&amp;SEARCH_STRING=&amp;S21STN=1&amp;S21REF=10&amp;S21CNR=5&amp;auto_open=4</a>	Красноярск : КриЖТ ИрГУПС, 2011	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: <a href="http://irbis.krsk.irkups.ru/">http://irbis.krsk.irkups.ru/</a> . – Режим доступа: после авторизации. – Текст: электронный.
6.2.2	Znanium.com : электронно-библиотечная система : сайт / ООО «ЗНАНИУМ». – Москва. 2011 . – URL: <a href="http://znanium.com">http://znanium.com</a> . – Режим доступа : по подписке. – Текст: электронный.
6.2.3	Образовательная платформа Юрайт : электронная библиотека : сайт / ООО «Электронное издательство Юрайт». – Москва. – URL: <a href="https://urait.ru/">https://urait.ru/</a> . – Режим доступа: по подписке. – Текст: электронный.
6.2.4	Лань : электронно-библиотечная система : сайт / Издательство Лань. – Санкт-Петербург, 2011 . – URL: <a href="http://e.lanbook.com">http://e.lanbook.com</a> . – Режим доступа : по подписке. – Текст: электронный.
6.2.5	ЭБС «Университетская библиотека онлайн» : электронная библиотека : сайт / ООО «Директ-Медиа». – Москва, 2001. – URL: <a href="https://biblioclub.ru/">https://biblioclub.ru/</a> . – Режим доступа: по подписке. – Текст: электронный.
6.2.6	Красноярский институт железнодорожного транспорта : [электронная информационно-образовательная среда] / Красноярский институт железнодорожного транспорта. – Красноярск. – URL: <a href="http://sdo.krsk.irkups.ru/">http://sdo.krsk.irkups.ru/</a> . – 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 <a href="http://www.gto-normy.ru">http://www.gto-normy.ru</a> - 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	<p>Помещения для самостоятельной работы обучающихся оснащены компьютерной техникой, подключенной к информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», и обеспечены доступом в электронную информационно-образовательную среду КриЖТ ИрГУПС.</p> <p>Помещения для самостоятельной работы обучающихся:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- читальный зал библиотеки;</li> <li>- учебные аудитории А-409, Л-203, Т-46</li> </ul>
7.4	Помещение для хранения и профилактического обслуживания учебного оборудования А-307.

<b>8. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	
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; пометить 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"> <li>- физическая культура;</li> <li>- здоровый образ жизни;</li> <li>- физические качества;</li> <li>- общая физическая и спортивная подготовка;</li> <li>- самоконтроль.</li> </ul>
Самостоятельная работа	<p>Цели внеаудиторной самостоятельной работы:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- стимулирование познавательного интереса;</li> <li>- закрепление и углубление полученных знаний и навыков;</li> <li>- развитие познавательных способностей и активности студентов, самостоятельности, ответственности и организованности;</li> <li>- подготовка к предстоящим занятиям;</li> <li>- формирования самостоятельности мышления, способностей к саморазвитию, самосовершенствованию и самореализации;</li> <li>- формирование культуры умственного труда и самостоятельности в поиске и приобретении новых знаний и умений, и, в том числе, формирование компетенций.</li> </ul> <p>Традиционные формы самостоятельной работы студентов следующие:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- работа с конспектом лекции, т.е. дополнение конспекта учебным материалом (учебника, учебного пособия, первоисточника, дополнительной литературы, нормативных документов и материалом электронного ресурса и сети Интернет);</li> <li>- чтение текста (учебника, учебного пособия, первоисточника, дополнительной литературы);</li> <li>- конспектирование текста (работа со справочниками, нормативными документами);</li> <li>- составление плана и тезисов ответа;</li> <li>- ответы на контрольные вопросы;</li> <li>- подготовка к внеаудиторной контрольной работе;</li> <li>- подготовка к зачету;</li> <li>- подготовка к тестированию.</li> </ul>
Зачет	<p>Зачет проводится в форме собеседования по перечню теоретических вопросов (не более двух теоретических) или в форме тестирования. Перечень теоретических вопросов разного уровня сложности 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.</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) <a href="http://irbis.krsk.ircgups.ru">http://irbis.krsk.ircgups.ru</a></p>	



**Приложение 1**  
**к рабочей программе по дисциплине**  
**Б1.Б.1.45 «Физическая культура и спорт»**

**ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ**  
**для проведения текущего контроля успеваемости**  
**и промежуточной аттестации по дисциплине**  
**Б1.Б.1.45 «Физическая культура и спорт»**

## 1. ПЕРЕЧЕНЬ КОМПЕТЕНЦИЙ С УКАЗАНИЕМ ЭТАПОВ ИХ ФОРМИРОВАНИЯ В ПРОЦЕССЕ ОСВОЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Дисциплина Б1.Б.1.45 «Физическая культура и спорт» участвует в формировании компетенции:

**ОК-13:** владением средствами самостоятельного, методически правильного использования методов физического воспитания и укрепления здоровья, готовностью к достижению должного уровня физической подготовленности 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	Курс изучения дисциплины	Этапы формирования компетенции
ОК-13	владением средствами самостоятельного, методически правильного использования методов физического воспитания и укрепления здоровья, готовностью к достижению должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Б1.Б.1.45 Физическая культура и спорт	1	1
		Б1.В.ДВ.01. Элективные курсы по физической культуре и спорту	1	1
		Б3.Б.01 Защита выпускной квалификационной работы, включая подготовку к процедуре защиты и процедуру защиты	5	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-13	владением средствами самостоятельного, методически правильного использования методов физического воспитания и укрепления здоровья, готовностью к достижению должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке обучающихся. Социально-биологические основы физической культуры. 2. Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья. Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности. 3. Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями. 4. Спорт. Индивидуальный	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

		выбор видов спорта или систем физических упражнений. Самоконтроль занимающихся студентов физическими упражнениями и спортом. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) обучающихся. 5. Общая физическая подготовка.		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

№	Курс	Наименование контрольно-оценочного мероприятия	Объект контроля (понятия, тема / раздел дисциплины, компетенция, и т.д.)	Наименование оценочного средства (форма проведения)	
1	1	Текущий контроль	Разделы: 1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке обучающихся. Социально-биологические основы физической культуры. 2. Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья. Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности. 3. Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями. 4. Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений. Самоконтроль занимающихся студентов физическими упражнениями и спортом. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) обучающихся. 5. Общая физическая подготовка.	ОК-13	Внеаудиторная контрольная работа (письменно) и её защита (устно)
2	1	Промежуточная аттестация – зачет	Разделы: 1-5	ОК-13	Собеседование (устно), тестирование по дисциплине (компьютерные технологии)

### 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.

Компьютерное тестирование обучающихся используется при проведении текущего контроля знаний обучающихся. Результаты тестирования могут быть использованы 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	Внеаудиторная контрольная работа	Средство проверки умений применять полученные знания для выполнения упражнений и заданий определенного типа по теме или разделу дисциплины. Может быть использовано для оценки знаний, умений, обучающихся	Комплекты контрольных заданий по темам дисциплины (не менее двух вариантов)
2	Собеседование	Средство контроля организованное как специальная беседа преподавателя с обучающимся на темы, связанные с изучаемой дисциплиной, и рассчитанное на выяснение объема знаний обучающегося по определенному разделу, теме, проблеме и т.п. Может быть использовано для оценки знаний обучающихся	Вопросы по темам и разделам дисциплины
3	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

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

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

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

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

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

#### Критерии и шкалы оценивания внеаудиторная контрольная работа

Шкала оценивания	Критерии оценивания
«зачтено»	Задание выполнено по условию и в соответствии с выбранным вариантом. Обучающийся полностью и правильно выполнил задание КР или допущены не значительные ошибки. Теоретические вопросы раскрыты. При защите ответил на поставленные вопросы полностью или с частичными неточностями. КР оформлена аккуратно и в соответствии с предъявляемыми требованиями.
«не зачтено»	Задание выполнено не по условию и/или по неверному варианту. Обучающийся при ответе на поставленные вопросы продемонстрировал недостаточный уровень знаний и умений. Не раскрыл или неверно раскрыл поставленный теоретический вопрос. При ответах на вопросы в процессе защиты было допущено множество неправильных ответов или ответов, демонстрирующих, что студент не ориентируется в материале

### **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 Типовая внеаудиторная контрольная работа**

Выбор варианта осуществляется по двум последним цифрам номера зачетной книжки.

Ниже приведены образцы типовых вариантов контрольных работ, предусмотренных рабочей программой дисциплины

Образец типового варианта контрольной работы

Теоретическая часть и методико-практическая часть – реферативное изложение выбранного варианта контрольной работы.

Раздел № 1 Физическая культура и спорт как социальные феномены общества, современное состояние, законодательство РФ в данной области.

Раздел № 2 Методики эффективных и экономичных способов овладения жизненно важными умениями и навыками (ходьба, передвижение на лыжах, плавание).

Раздел № 3 Расчетные показатели уровня здоровья, основанный на личных показателях обучающегося.

Типовые вопросы для защиты контрольной работы

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

#### **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-13: владением средствами самостоятельного, методически правильного использования методов физического воспитания и укрепления здоровья, готовностью к достижению должного уровня физической подготовленности 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
	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. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	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 Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или	1 Массовый спорт и спорт высших достижений	Знание	4 – ОТЗ 3 – ЗТЗ

Компетенция	Тема в соответствии с РПД (с соответствующим номером)	Содержательный элемент	Характеристика содержательного элемента	Количество тестовых заданий, типы ТЗ	
	систем физических упражнений. Самоконтроль занимающихся студентов физическими упражнениями и спортом	2 Студенческий спорт	Действия	4 – ОТЗ 3 – ЗТЗ	
		3 Самоконтроль, его основные методы, показатели. Дневник самоконтроля	Умения	4 – ОТЗ 3 – ЗТЗ	
	7 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	
	8 Общая физическая подготовка. Легкая атлетика	1 Физические качества	Знание	4 – ОТЗ 3 – ЗТЗ	
		2 Виды легкой атлетике	Умения	4 – ОТЗ 3 – ЗТЗ	
		3 Силовые упражнения	Действия	4 – ОТЗ 3 – ЗТЗ	
	9 Спортивные игры (баскетбол, футбол, волейбол)	1 Техники игры	Знание	3 – ОТЗ 4 – ЗТЗ	
		2 Игровые элементы	Действия	4 – ОТЗ 3 – ЗТЗ	
		3 Специальные игровые упражнения	Умения	4 – ОТЗ 4 – ЗТЗ	
	Итого				95 – ЗТЗ 95 – 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,  
предусмотренного рабочей программой дисциплины*

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. 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.
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. Легкая атлетика.

- 1 Физические качества.
- 2 Техника бега на короткие дистанции.
- 3 Техника бега на длинные дистанции.

Тема 9 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
Внеаудиторная контрольная работа	Контрольная работа для студентов заочной формы обучения, предусмотренная рабочей программой дисциплины, выполняется студентом самостоятельно согласно выбранному варианту. По итогам выполнения КР, после ее проверки, обучающийся защищает КР. Преподаватель задает не менее 3-х вопросов в рамках заданий, содержащихся в контрольной работе. Варианты контрольных работ обучающиеся получают в начале курса через электронную информационно-образовательную среду КрИЖТ ИрГУПС (личный кабинет обучающегося).
Тестирование	Тестирования, предусмотренные рабочей программой дисциплины, 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 для студентов заочной формы обучения проводится в форме собеседования по перечню теоретических вопросов (не более двух теоретических) или в форме тестирования (при этом могут учитываться результаты итогового тестирования по дисциплине). 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.