



Рабочая программа дисциплины разработана в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом высшего образования – бакалавриат по направлению подготовки 38.03.03 Управление персоналом, утверждённым приказом Минобрнауки России от 12.08.2020 г. № 955.

Программу составил:  
Ст. преподаватель

С.М. Кончакова

Рабочая программа рассмотрена и одобрена для использования в учебном процессе на заседании кафедры «Управление персоналом», протокол от «28» апреля 2022 г. № 10.

Заведующий кафедрой, канд. техн. наук, доцент

В.О. Колмаков

| <b>1 ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ДИСЦИПЛИНЫ</b>   |   |
|---|---|
| <b>1.1 Цель дисциплины</b>  |   |
| 1   | формирование компетентности в сфере физической культуры, ориентированной на развитие личности студента и способности использовать средства и методы физической культуры и спорта для сохранения и укрепления здоровья, физической, психофизической подготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности |
| 2   | содействие пропаганде здорового образа жизни  |
| <b>1.2 Задачи дисциплины</b>  |   |
| 1   | формировать знания о сохранении, укреплении здоровья, совершенствовании физического развития  |
| 2   | формировать интерес к самостоятельным занятиям физической активностью   |
| 3   | воспитывать дисциплинированность, доброжелательное отношение к товарищам, честность, отзывчивость, смелость средствами физической культуры  |
| 4   | содействовать развитию психофизических способностей в ходе двигательной деятельности  |
| 5   | формировать правильную статическую и динамическую осанку  |
| 6   | содействовать в формировании целостного представления об укреплении здоровья на основе знаний методики физической культуры  |
| 7   | формировать знания о методах контроля и самоконтроля при занятиях физическими упражнениями  |
| <b>1.3 Цель воспитания и задачи воспитательной работы в рамках дисциплины</b>   |   |
| Физическое воспитание и воспитание здорового образа жизни обучающихся   |   |
| 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 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  |   |

| <b>2 МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОПОП</b>   |  |
|--|--|
| <b>2.1 Требования к предварительной подготовке обучающегося</b>  |  |
| 1  | Для освоения дисциплины необходимы знания, умения и навыки, формируемые на уровне среднего образования |
| <b>2.2 Дисциплины и практики, для которых изучение данной дисциплины необходимо как предшествующее</b> |  |
| 1  | Б1.В.ДВ.01.01 Общая физическая подготовка  |
| 2  | Б1.В.ДВ.01.02 Спортивные игры  |
| 3  | Б1.В.ДВ.01.03 Легкая атлетика  |
| 4  | Б1.В.ДВ.01.04 Фитнес-аэробика  |
| 5  | Б1.В.ДВ.01.05 Атлетическая гимнастика  |
| 6  | Б1.В.ДВ.01.06 Оздоровительная физическая культура  |
| 6  | Б3.01(Д) Подготовка к процедуре защиты выпускной квалификационной работы                               |
| 7  | Б3.02(Д) Защита выпускной квалификационной работы  |

| <b>3 ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ, СООТНЕСЕННЫЕ С ТРЕБОВАНИЯМИ К РЕЗУЛЬТАТАМ ОСВОЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ</b> |  |  |
|--|--|--|
| Код и наименование компетенции   | Код и наименование индикатора достижения компетенции | Планируемые результаты обучения  |
| УК-7<br>Способен   | УК-7.1. Выбирает здоровые сберегающие технологии     | Знать: содержание основных компонентов здорового образа жизни и теоретические основы |

|  |  |   |
|--|--|---|
| <p>поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности</p> | <p>для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма</p>  | <p>здоровьесбережения; методику контроля физического развития (морфологические показатели), физической подготовленности (физические качества), уровня тренированности (состояние функциональных систем)<br/> Уметь: организовать свой образ жизни в соответствии с требованиями и нормами здоровьесберегающих технологий; анализировать полученные результаты о состоянии собственного здоровья, вести дневник самоконтроля; творчески применить личный опыт использования физкультурно-оздоровительной деятельности в достижении жизненных и профессиональных целей<br/> Владеть: системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование психофизических способностей (с выполнением установленных нормативов по общей физической и спортивно-технической подготовке); практическими навыками оценки уровня развития физических качеств и показателей собственного здоровья</p>               |
|  | <p>УК-7.2. Планирует свое рабочее и свободное время с учетом достаточной физической активности, оптимально подбирает средства и методы физической культуры для обеспечения должной работоспособности</p> | <p>Знать: особенности дозирования физических нагрузок с учётом возраста, пола и уровня физического развития занимающегося<br/> Уметь: творчески применить личный опыт использования физкультурно-оздоровительной деятельности в достижении жизненных и профессиональных целей; понимать роль и способы воздействия физических нагрузок на организм занимающихся, чтобы грамотно, с физиологической точки зрения, управлять собственным процессом укрепления здоровья; построить как тренировочное занятие, так и составить программу тренировок для организации тренировочного процесса по избранному виду двигательной активности<br/> Владеть: навыками прогнозирования срочной и долговременной адаптации морфологических и функциональных показателей в динамике тренировочного процесса; широким набором методов и средств физической культуры и спорта для собственного физического развития, коррекции здоровья и восстановления работоспособности</p> |
|  | <p>УК-7.3. Владеет рациональными способами профилактики профессиональных заболеваний, психофизического утомления в быту и профессиональной деятельности</p>  | <p>Знать: теоретические основы производственной физической культуры, а также механизмы влияния физических упражнений на психоэмоциональное состояние и профилактику травматизма на рабочем месте<br/> Уметь: обеспечить должный уровень общей и профессионально-прикладной физической подготовленности к будущей профессии, а также снизить негативное влияние профессиональной деятельности на здоровье посредством рационального применения полного комплекса средств, методов и форм физической культуры<br/> Владеть: широким набором методов и средств физической культуры и спорта для собственного физического развития, коррекции здоровья и восстановления работоспособности; методикой реализации принципов производственной физической культуры в трудовом коллективе и внутри отдельной организации</p>   |

#### 4 СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

| Код        | Наименование разделов, тем и видов работы   | Очная форма |      |    |     | Очно-заочная форма |         |      |    | *Код индикатора достижения компетенции |                            |    |
|------------|---|-------------|------|----|-----|--------------------|---------|------|----|--|----------------------------|----|
|            |   | Семестр     | Часы |    |     |                    | Семестр | Часы |    |  |                            |    |
|            |   |             | Лек  | Пр | Лаб | СР                 |         | Лек  | Пр |  | Лаб                        | СР |
| <b>1.0</b> | <b>Раздел 1. Теоретический раздел</b>   |             |      |    |     |                    |         |      |    |  |                            |    |
| 1.1        | Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.   | 1           | 2    |    | 4   | 1                  | 2       |      |    | 2                                      | УК-7.1<br>УК-7.2<br>УК-7.3 |    |
| 1.2        | Социально-биологические основы физической культуры  | 1           | 4    |    | 4   | 1                  | 4       |      |    | 4                                      | УК-7.1<br>УК-7.2<br>УК-7.3 |    |
| 1.3        | Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья. Психологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности | 1           | 4    |    | 4   | 1                  | 4       |      |    | 2                                      | УК-7.1<br>УК-7.2<br>УК-7.3 |    |
| 1.4        | Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями  | 1           | 2    |    | 4   | 1                  | 2       |      |    | 3                                      | УК-7.1<br>УК-7.2<br>УК-7.3 |    |
| 1.5        | Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений. Самоконтроль занимающихся студентов физическими упражнениями и спортом.  | 1           | 3    |    | 4   | 1                  | 3       |      |    | 4                                      | УК-7.1<br>УК-7.2<br>УК-7.3 |    |
| 1.6        | Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) студентов   | 1           | 2    |    | 4   | 1                  | 2       |      |    | 2                                      | УК-7.1<br>УК-7.2<br>УК-7.3 |    |
| <b>2.0</b> | <b>Раздел 2 Методико-практический раздел</b>  |             |      |    |     |                    |         |      |    |  |                            |    |
| 2.1        | Общая физическая подготовка   | 1           |      | 6  | 4   | 1                  |         | 6    |    | 4                                      | УК-7.1<br>УК-7.2<br>УК-7.3 |    |
| 2.2        | Легкая атлетика   | 1           |      | 6  | 6   | 1                  |         | 6    |    | 4                                      | УК-7.1<br>УК-7.2<br>УК-7.3 |    |
| 2.3        | Спортивные игры (баскетбол, футбол, волейбол)   | 1           |      | 5  | 4   | 1                  |         | 5    |    | 4                                      | УК-7.1<br>УК-7.2<br>УК-7.3 |    |
|            | Итого   | 1           | 17   | 17 | 38  |                    | 17      | 17   |    | 29                                     |                            |    |
|            | Форма промежуточной аттестации – зачет  |             |      |    |     | 1                  |         | 9    |    |  |                            |    |

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

Фонд оценочных средств для проведения текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации по дисциплине: оформлен в виде приложения № 1 к рабочей программе дисциплины и размещен 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 | 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> | М. : Спорт, 2016                              | 100% онлайн                           |

**6.1.3 Учебно-методические разработки (в т. ч. для самостоятельной работы обучающихся)**

|         | Авторы, составители                      | Заглавие   | Издательство, год издания/ Личный кабинет обучающегося | Кол-во экз. в библиотеке/ 100% онлайн |
|---------|--|--|--|---------------------------------------|
| 6.1.3.1 | Чикуров А.И., Антошин М.В., Федоров В.И. | Физическая культура: (Лекционный курс) : Учебно-методическое 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%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">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</a> | Красноярск : КрИЖТ ИрГУПС, 2013                        | 100 % онлайн                          |
| 6.1.3.2 | Кончакова С.М.                           | Методические материалы и указания по изучению дисциплины   | Личный кабинет обучающегося,                           | 100% онлайн                           |

|   |  |  |      |
|---|--|--|------|
|   |  |  | ЭИОС |
| <b>6.2 Ресурсы информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»</b>   |  |  |      |
| 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   | Электронная библиотека «УМЦ ЖДТ» : электронно-библиотечная система : сайт / ФГБУ ДПО «Учебно-методический центр по образованию на железнодорожном транспорте». – Москва, 2013-2023. – URL: <a href="http://umczdt.ru/books/">http://umczdt.ru/books/</a> . – Режим доступа: по подписке. – Текст : электронный.  |  |      |
| 6.2.3   | Znanium.com : электронно-библиотечная система : сайт / ООО «ЗНАНИУМ». – Москва. 2011-2023. – URL: <a href="http://znanium.com">http://znanium.com</a> . – Режим доступа: по подписке. – Текст : электронный.   |  |      |
| 6.2.4   | Образовательная платформа Юрайт : электронная библиотека : сайт / ООО «Электронное издательство Юрайт». – Москва, 2020-2023. – URL: <a href="https://urait.ru/">https://urait.ru/</a> . – Режим доступа: по подписке. – Текст : электронный  |  |      |
| 6.2.5   | Лань : электронно-библиотечная система : сайт / Издательство Лань. – Санкт-Петербург, 2011-2023. – URL: <a href="http://e.lanbook.com">http://e.lanbook.com</a> . – Режим доступа: по подписке. – Текст : электронный.   |  |      |
| 6.2.6   | Университетская библиотека онлайн : электронная библиотека : сайт / ООО «Директ-Медиа». – Москва, 2006-2023. – URL: <a href="https://biblioclub.ru/">https://biblioclub.ru/</a> . – Режим доступа: по подписке. – Текст : электронный.   |  |      |
| 6.2.7   | 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.  |  |      |
| 6.2.8   | Российские железные дороги : официальный сайт / ОАО «РЖД». – Москва, 2003-2023. – URL: <a href="http://www.rzd.ru/">http://www.rzd.ru/</a> . – Текст: электронный.   |  |      |
| 6.2.9   | Национальная электронная библиотека : федеральный проект : сайт / Министерство Культуры РФ. – Москва, 2016-2023. – URL: <a href="https://rusneb.ru/">https://rusneb.ru/</a> . – Режим доступа: по подписке. – Текст : электронный  |  |      |
| <b>6.3 Программное обеспечение и информационные справочные системы</b>  |  |  |      |
| <b>6.3.1 Базовое программное обеспечение</b>  |  |  |      |
| 6.3.1.1   | Microsoft Windows Vista Business Russian, авторизационный номер лицензиата 64787976ZZS1011, номер лицензии 44799789.<br>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).   |  |      |
| <b>6.3.2 Специализированное программное обеспечение</b>   |  |  |      |
| 6.3.2.1   | Не используется  |  |      |
| <b>6.3.3 Информационные справочные системы</b>  |  |  |      |
| 6.3.3.1   | Красноярский центр научно-технической информации и библиотек (КрЦНТИБ) : сайт. – Красноярск. – URL: <a href="http://dcnti.krw.rzd">http://dcnti.krw.rzd</a> . – 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 [Электронный ресурс] <a href="http://www.gto-normy.ru/">http://www.gto-normy.ru/</a> - Режим доступа : из локальной сети.  |  |      |
| <b>6.4 Правовые и нормативные документы</b>   |  |  |      |
| 6.4.1   | Не используется  |  |      |
| <b>7 ОПИСАНИЕ МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЙ БАЗЫ, НЕОБХОДИМОЙ ДЛЯ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРОЦЕССА ПО ДИСЦИПЛИНЕ</b> |  |  |      |
| 1   | Корпуса А, Л, Т, Н КриЖТ ИрГУПС находятся по адресу г. Красноярск, ул. Новая Заря, д. 2 И.<br>Лыжная база находится по адресу г. Красноярск, ул. Ленинградская, д.58.  |  |      |
| 2   | Учебные аудитории для проведения занятий лекционного типа, занятий семинарского типа, курсового проектирования (выполнения курсовых проектов, работ), групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации, укомплектованные специализированной мебелью и техническими средствами обучения (ноутбук, проектор, экран), служащими для представления учебной информации большой аудитории. Для проведения занятий лекционного типа имеются учебно-наглядные пособия (презентации, плакаты, таблицы), обеспечивающие тематические иллюстрации содержания дисциплины. |  |      |
| 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.<br>Помещения для самостоятельной работы обучающихся:<br>– читальный зал библиотеки;<br>– компьютерные классы А-224, А-409, А-414, Л-203, Л-204, Л-214, Л-404, Л-410, Н-204, Н-207, Т-46, Т-5.  |  |      |

| <b>ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ</b>  |   |
|--|---|
| Вид учебной деятельности   | Организация учебной деятельности обучающегося   |
| Лекция   | <p>Лекция (от латинского «lection» – чтение) – вид аудиторных учебных занятий. Лекция: закладывает основы научных знаний в систематизированной, последовательной, обобщенной форме; раскрывает состояние и перспективы развития соответствующей области науки и техники; концентрирует внимание обучающихся на наиболее сложных, узловых вопросах; стимулирует познавательную активность обучающихся.</p> <p>Во время лекционных занятий обучающийся должен уметь сконцентрировать внимание на изучаемых проблемах и включить в работу все виды памяти: словесную, образную и моторно-двигательную. Для этого весь материал, излагаемый преподавателем, обучающемуся необходимо конспектировать. В конспект рекомендуется выписывать определения, формулировки и доказательства теорем, формулы и т.п. На полях конспекта следует пометить вопросы, выделенные обучающимся для консультации с преподавателем. Выводы, полученные в виде формул, рекомендуется в конспекте подчеркивать или обводить рамкой, чтобы лучше запоминались. Полезно составить краткий справочник, содержащий определения важнейших понятий и наиболее часто употребляемые формулы дисциплины. К каждой лекции следует брать материал предыдущей лекции. Изучая материал по учебнику или конспекту лекций, следует переходить к следующему вопросу только в том случае, когда хорошо усвоен предыдущий вопрос. При этом необходимо воспроизводить на бумаге все рассуждения, как имеющиеся в учебнике или конспекте, так и пропущенные в силу их простоты. Ряд вопросов дисциплины может быть вынесен на самостоятельное изучение. Такое задание требует оперативного выполнения. В конспекте лекций необходимо оставить место для освещения упомянутых вопросов. Обозначить вопросы, термины, материал, который вызывает трудности, пометить и попытаться найти ответ в рекомендуемой литературе. Если самостоятельно не удастся разобраться в материале, то необходимо сформулировать вопрос и задать преподавателю на консультации, на практическом занятии</p> |
| Практическое занятие   | <p>Практическое занятие – вид аудиторных учебных занятий, целенаправленная форма организации учебного процесса, при реализации которой обучающиеся по заданию и под руководством преподавателя выполняют практические задания. Практические занятия направлены на овладение обучающихся методами физкультурно-спортивной деятельности для достижения учебных, профессиональных и жизненных целей личности. В процессе которых вырабатываются умения и навыки выполнения тех или иных учебных действий в данной сфере науки. Практические занятия имеют своей целью формирование у студентов компетенции, связанной с пониманием и правильным использованием методов для повышения адаптационных резервов организма и для последующего применения полученных методических знаний, навыков и умений в интересах обеспечения активной и конкурентоспособной профессиональной деятельности.</p> <p>Цель практических занятий – углублять, расширять, детализировать знания, полученные на лекции, в обобщенной форме и содействовать выработке навыков профессиональной деятельности.</p>   |
| Самостоятельная работа   | <p>Обучение по дисциплине «Физическая культура и спорт» предусматривает активную самостоятельную работу обучающегося. На самостоятельную работу отводится 38 час по очной форме обучения, 29 часов по очно-заочной форме обучения. В разделе 4 рабочей программы, который называется «Структура и содержание дисциплины», все часы самостоятельной работы расписаны по темам, а также указана необходимая учебная литература: обучающийся изучает учебный материал. Если этого будет недостаточно для выполнения всей работы можно дополнительно воспользоваться учебными пособиями, приведенными в разделе 6.1 «Учебная литература». Если, несмотря на изученный материал, задание выполнить не удастся, то в обязательном порядке необходимо посетить консультацию преподавателя, ведущего практические занятия, и/или консультацию лектора.</p> <p>ИДЗ должно быть выполнены обучающимся в установленные преподавателем сроки.</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</p> |   |



**Приложение 1 к рабочей программе по дисциплине  
Б1.О.05 Физическая культура и спорт**

**ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ**

**для проведения текущего контроля успеваемости  
и промежуточной аттестации по дисциплине**

**Б1.О.05 Физическая культура и спорт**

## 1. Общие положения

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

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

Задачами ФОС являются:

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

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

Для оценки уровня сформированности компетенций используется трехуровневая система:

– минимальный уровень освоения, обязательный для всех обучающихся по завершению освоения образовательной программы; дает общее представление о виде деятельности, основных закономерностях функционирования объектов профессиональной деятельности, методов и алгоритмов решения практических задач;

– базовый уровень освоения, превышение минимальных характеристик сформированности компетенций; позволяет решать типовые задачи, принимать профессиональные и управленческие решения по известным алгоритмам, правилам и методикам;

– высокий уровень освоения, максимально возможная выраженность характеристик компетенций; предполагает готовность решать практические задачи повышенной сложности, нетиповые задачи, принимать профессиональные и управленческие решения в условиях неполной определенности, при недостаточном документальном, нормативном и методическом обеспечении.

## 2. Перечень компетенций, в формировании которых участвует дисциплина.

### Программа контрольно-оценочных мероприятий.

#### Показатели оценивания компетенций, критерии оценки

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

УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

### Программа контрольно-оценочных мероприятий очная форма обучения

| №                | Неделя | Наименование контрольно-оценочного мероприятия | Объект контроля (понятие/тем/раздел и т.д. дисциплины) | Код индикатора достижения компетенции | Наименование оценочного средства (форма проведения*) |
|------------------|--------|--|--|---------------------------------------|--|
| <b>1 семестр</b> |        |  |  |                                       |  |
| 1                | 6      | Текущий контроль                               | 2.1 Общая физическая подготовка                        | УК-7.1<br>УК-7.2<br>УК-7.3            | Сдача контрольных нормативов                         |
| 2                | 12     | Текущий контроль                               | 2.2 Легкая атлетика                                    | УК-7.1<br>УК-7.2<br>УК-7.3            | Сдача контрольных нормативов                         |
| 3                | 15     | Текущий контроль                               | 2.3 Спортивные игры (баскетбол, футбол, волейбол)      | УК-7.1<br>УК-7.2<br>УК-7.3            | Сдача контрольных нормативов                         |
| 4                | 16     | Текущий  | Темы 1.1-1.6   | УК-7.1                                | Тестирование по дисциплине                           |

|   |    |                                  |            |                            |                           |
|---|----|----------------------------------|------------|----------------------------|---------------------------|
|   |    | контроль                         |            | УК-7.2<br>УК-7.3           | (компьютерные технологии) |
| 5 | 17 | Промежуточная аттестация - зачет | Раздел 1-2 | УК-7.1<br>УК-7.2<br>УК-7.3 | Собеседование (устно)     |

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

### Программа контрольно-оценочных мероприятий очно-заочная форма обучения

| №                | Неделя | Наименование контрольно-оценочного мероприятия | Объект контроля (понятие/тем/раздел и т.д. дисциплины) | Код индикатора достижения компетенции | Наименование оценочного средства (форма проведения*) |
|------------------|--------|--|--|---------------------------------------|--|
| <b>1 семестр</b> |        |  |  |                                       |  |
| 1                | 6      | Текущий контроль                               | 2.1 Общая физическая подготовка                        | УК-7.1<br>УК-7.2<br>УК-7.3            | Сдача контрольных нормативов                         |
| 2                | 12     | Текущий контроль                               | 2.2 Легкая атлетика                                    | УК-7.1<br>УК-7.2<br>УК-7.3            | Сдача контрольных нормативов                         |
| 3                | 15     | Текущий контроль                               | 2.3 Спортивные игры (баскетбол, футбол, волейбол)      | УК-7.1<br>УК-7.2<br>УК-7.3            | Сдача контрольных нормативов                         |
| 4                | 16     | Текущий контроль                               | Темы 1.1-1.6   | УК-7.1<br>УК-7.2<br>УК-7.3            | Тестирование по дисциплине (компьютерные технологии) |
| 5                | 17     | Промежуточная аттестация - зачет               | Раздел 1-2   | УК-7.1<br>УК-7.2<br>УК-7.3            | Собеседование (устно)                                |

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

### Описание показателей и критериев оценивания компетенций.

#### 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 («зачтено» и «не зачтено») и четырехбалльная шкала («отлично», «хорошо», «удовлетворительно», «неудовлетворительно»).

Перечень оценочных средств, используемых для оценивания компетенций, 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.<br>Может быть использовано для оценки знаний, умений, навыков и | Типовые контрольные нормативы           |

|   |              |  |   |
|---|--------------|--|---|
|   |              | (или) опыта деятельности обучающихся   |   |
| 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 контрольных нормативов 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 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  | Высокий                      |
|                  | 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 шкалы оценивания результатов обучения при проведении *текущего контроля* успеваемости.

Критерии и шкала оценивания тестирования при текущем контроле

| Шкала оценивания       |              | Критерии оценивания   |
|------------------------|--------------|---|
| «отлично»              | «зачтено»    | Обучающийся верно ответил на 90 – 100 % тестовых заданий при прохождении тестирования   |
| «хорошо»               |              | Обучающийся верно ответил на 80 – 89 % тестовых заданий при прохождении тестирования    |
| «удовлетворительно»    |              | Обучающийся верно ответил на 70 – 79 % тестовых заданий при прохождении тестирования    |
| «не удовлетворительно» | «не зачтено» | Обучающийся верно ответил на 69 % и менее тестовых заданий при прохождении тестирования |

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. |

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

#### 3.1 Перечень типовых контрольных нормативов

(для оценки умений, навыков и (или) опыта деятельности)

| № 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 |

#### 3.2 Типовые тестовые задания по дисциплине

Компьютерное тестирование обучающихся по темам и дисциплине используется при проведении текущего контроля знаний обучающихся.

**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»

| Индикатор достижения компетенции | Тема в соответствии с РПД (с соответствующим номером) | Содержательный элемент | Характеристика содержательного элемента | Количество тестовых заданий, типы ТЗ |
|----------------------------------|---|------------------------|---|--------------------------------------|
|----------------------------------|---|------------------------|---|--------------------------------------|

| Индикатор достижения компетенции   | Тема в соответствии с РПД (с соответствующим номером)  | Содержательный элемент  | Характеристика содержательного элемента | Количество тестовых заданий, типы ТЗ |
|--|--|---|---|--------------------------------------|
| УК-7.1. Выбирает здоровье сберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма<br>УК-7.2. Планирует свое рабочее и свободное время с учетом достаточной физической активности, оптимально подбирает средства и методы физической культуры для обеспечения должной работоспособности<br>УК-7.3. Владеет рациональными способами профилактики профессиональных заболеваний, психофизического утомления в быту и профессиональной деятельности | 1.1 Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов   | Физическая культура и спорт как социальные феномены общества.                           | Знание                                  | 3 – ОТЗ<br>4 – ЗТЗ                   |
|  |  | Современное состояние физической культуры и спорта.                                     | Знание                                  | 3 – ОТЗ<br>4 – ЗТЗ                   |
|  |  | Ценности физической культуры  | Действие                                | 3 – ОТЗ<br>4 – ЗТЗ                   |
|  | 1.2 Социально-биологические основы физической культуры   | Воздействие природных и социально-экологических факторов на организм                    | Действия                                | 3 – ОТЗ<br>4 – ЗТЗ                   |
|  |  | Средства физической культуры  | Знание                                  | 3 – ОТЗ<br>4 – ЗТЗ                   |
|  |  | Физиологические механизмы и закономерности совершенствования отдельных систем организма | Умения                                  | 3 – ОТЗ<br>4 – ЗТЗ                   |
|  | 1.3 Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья. Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности | Основные причины изменения психофизического состояния студентов                         | Знание                                  | 3 – ОТЗ<br>4 – ЗТЗ                   |
|  |  | Здоровый образ жизни и его составляющие   | Действия                                | 3 – ОТЗ<br>4 – ЗТЗ                   |
|  |  | Физическое самовоспитание и самосовершенствование                                       | Умения                                  | 3 – ОТЗ<br>4 – ЗТЗ                   |
|  | 1.4 Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями   | Методические принципы физического воспитания.   | Знание                                  | 4 – ОТЗ<br>3 – ЗТЗ                   |
|  |  | Общая физическая подготовка, ее цели и задачи   | Действия                                | 4 – ОТЗ<br>3 – ЗТЗ                   |
|  |  | Формы и содержание самостоятельных занятий  | Умения                                  | 4 – ОТЗ<br>3 – ЗТЗ                   |
|  | 1.5 Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений. Самоконтроль занимающихся студентами физическими упражнениями и спортом   | Массовый спорт и спорт высших достижений  | Знание                                  | 4 – ОТЗ<br>3 – ЗТЗ                   |
|  |  | Студенческий спорт  | Действия                                | 4 – ОТЗ<br>3 – ЗТЗ                   |
|  |  | Самоконтроль, его основные методы, показатели. Дневник самоконтроля                     | Умения                                  | 4 – ОТЗ<br>3 – ЗТЗ                   |
|  | 1.6 Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) студентов  | Общие положения профессионально-прикладной физической подготовки                        | Знание                                  | 3 – ОТЗ<br>4 – ЗТЗ                   |
|  |  | Особенности ППФП студентов  | Умения                                  | 3 – ОТЗ<br>4 – ЗТЗ                   |
|  |  | Прикладные виды спорта и их элементы  | Действия                                | 3 – ОТЗ<br>4 – ЗТЗ                   |
|  | 2.1 Общая физическая подготовка.   | Физические качества   | Знание                                  | 4 – ОТЗ<br>3 – ЗТЗ                   |
|  |  | Подводящие упражнения   | Умения                                  | 4 – ОТЗ<br>3 – ЗТЗ                   |

| Индикатор достижения компетенции | Тема в соответствии с РПД (с соответствующим номером) | Содержательный элемент | Характеристика содержательного элемента | Количество тестовых заданий, типы ТЗ |                      |
|----------------------------------|---|------------------------|---|--------------------------------------|----------------------|
|                                  | 2.2 Легкая атлетика                                   | Силовые упражнения     | Действия                                | 4 – ОТЗ<br>3 – ЗТЗ                   |                      |
|                                  |   | Виды легкой атлетике   | Знание                                  | 3 – ОТЗ<br>4 – ЗТЗ                   |                      |
|                                  |   | Подводящие упражнения  | Умения                                  | 4 – ОТЗ<br>3 – ЗТЗ                   |                      |
|                                  | 2.3 Спортивные игры (баскетбол, футбол, волейбол)     | Специальные упражнения | Действия                                | 4 – ОТЗ<br>3 – ЗТЗ                   |                      |
|                                  |   | Техники игры           | Знание                                  | 4 – ОТЗ<br>3 – ЗТЗ                   |                      |
|                                  |   | Игровые элементы       | Действия                                | 4 – ОТЗ<br>3 – ЗТЗ                   |                      |
|                                  |   |                        | Специальные игровые упражнения          | Умения                               | 4 – ОТЗ<br>4 – ЗТЗ   |
|                                  | Итого   |                        |   |                                      | 95 – ЗТЗ<br>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*

Тест содержит 20 вопросов, в том числе 10 – ОТЗ, 10 – ЗТЗ

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.





- с) ловкость –
- 1) кросс 3 000 м;
- 2) челночный бег 3x10м;
- 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)

1.1 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.

1.2 Социально-биологические основы физической культуры.

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

1.3 Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья. Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности.

- 1 Здоровье человека как ценность и факторы, его определяющие.
- 2 Здоровый образ жизни и его составляющие.
- 3 Физическое самовоспитание и самосовершенствование.
- 4 Психофизиологическая характеристика.
- 5 Динамика работоспособности студентов.
- 6 Основные причины изменения психофизического состояния студентов.

1.4 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.

1.5 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.

1.6 Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) студентов.

1 Общие положения профессионально-прикладной физической подготовки.

2 Особенности ППФП студентов.

3 Прикладные виды спорта и их элементы.

2.1 Общая физическая подготовка.

1 Физические качества

2 Силовые упражнения

3 Специальная подготовка

2.2 Легкая атлетика.

1 Виды легкой атлетике

2 Техника бега на короткие дистанции.

3 Техника бега на длинные дистанции.

2.3 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**

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

| 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 рандомно из базы ТЗ. Во время выполнения заданий пользоваться учебниками, справочниками, конспектами лекций, тетрадями для практических занятий не разрешено.<br>Полный комплект ФТЗ хранится в электронной информационно-образовательной среде КрИЖТ ИрГУПС и обучающийся имеет возможность ознакомиться с демонстрационным вариантом ФТЗ |
| Зачет                            | Зачет проводится в форме собеседования по перечню теоретических вопросов (не более двух теоретических) и при этом обязательно учитываются результаты выполнения контрольных нормативов. Перечень теоретических вопросов обучающиеся получают в начале курса через электронную информационно-образовательную среду КрИЖТ ИрГУПС (личный кабинет обучающегося).   |

База тестовых заданий разного уровня сложности размещена в электронной информационно-образовательной среде КрИЖТ ИрГУПС и обучающийся имеет возможность ознакомиться с демонстрационным вариантом ФТЗ.

#### **Описание процедур проведения промежуточной аттестации в форме зачета и оценивания результатов обучения**

При проведении промежуточной аттестации в форме зачета преподаватель может воспользоваться результатами текущего контроля успеваемости в течение семестра. Оценочные средства и типовые контрольные задания, используемые при текущем контроле, позволяют оценить знания, умения и владения навыками/опытом деятельности обучающихся при освоении дисциплины. С целью использования результатов текущего контроля успеваемости, преподаватель подсчитывает среднюю оценку уровня сформированности компетенций обучающегося (сумма оценок, полученных обучающимся, делится на число оценок).

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

| Средняя оценка уровня сформированности компетенций по результатам текущего контроля         | Оценка       |
|---|--------------|
| Оценка не менее 3,0 и нет ни одной неудовлетворительной оценки по текущему контролю         | «зачтено»    |
| Оценка менее 3,0 или получена хотя бы одна неудовлетворительная оценка по текущему контролю | «не зачтено» |

Промежуточная аттестация в форме зачета с проведением аттестационного испытания в форме собеседования проходит на последнем занятии по дисциплине.