

ФЕДЕРАЛЬНОЕ АГЕНТСТВО ЖЕЛЕЗНОДОРОЖНОГО ТРАНСПОРТА

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования

«Иркутский государственный университет путей сообщения»

**Красноярский институт железнодорожного транспорта**

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

УТВЕРЖДЕНА

приказ ректора

от «08» мая 2020 г. № 268-1

## **Б1.Б.36 Физическая культура и спорт**

### **рабочая программа дисциплины**

Направление подготовки – 23.03.03 Эксплуатация транспортно-технологических машин и комплексов

Профиль подготовки – Управление эксплуатацией, техническим обслуживанием и ремонтом электроподвижного состава

Программа подготовки – прикладной бакалавриат

Квалификация выпускника – бакалавр

Форма обучения – очная

Нормативный срок обучения – 4 года

Кафедра-разработчик программы – Управление персоналом

Общая трудоемкость в з.е. - 2

Формы промежуточной аттестации, семестр:

Часов по учебному плану - 72

зачет - 1

#### **Распределение часов дисциплины по семестрам**

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

КРАСНОЯРСК

Электронный документ выгружен из ЕИС ФГБОУ ВО ИрГУПС и соответствует оригиналу

Подписант ФГБОУ ВО ИрГУПС Трофимов Ю.А.

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

Подпись соответствует файлу документа



Рабочая программа дисциплины разработана в соответствии с ФГОС ВО по направлению подготовки 23.03.03 Эксплуатация транспортно-технологических машин и комплексов (уровень бакалавриата), утвержденным Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 14.12.2015г. № 1470.

Программу составил:  
ст. преподаватель

С.М. Кончакова

Рабочая программа дисциплины обсуждена и рекомендована к применению в образовательном процессе для обучения обучающихся по направлению подготовки 23.03.03 Эксплуатация транспортно-технологических машин и комплексов на заседании кафедры «Управление персоналом».

Протокол от «12» марта 2020 г. № 8

Зав. кафедрой, канд. тех. наук, доцент

В.О. Колмаков

СОГЛАСОВАНО

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

И. о. заведующего кафедрой, канд. тех. наук, доцент

Е. М. Лыткина

<b>1 ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	
<b>1.1 Цели освоения дисциплины</b>	
1	Формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья психофизической подготовки и самоподготовки к будущей профессиональной деятельности
2	Понимание социальной роли физической культуры в развитии личности и подготовке к профессиональной деятельности
3	Знание научно-биологических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни
4	Формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое самосовершенствование и самовоспитание, потребность в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом
5	Овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре
6	Обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности, определяющей психофизическую способность обучающегося к будущей профессии
7	Приобретение опыта творческого использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей
<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>	
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	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
--------

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

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

**Минимальный уровень освоения компетенции**

Знать	основы физической культуры и спорта, здорового образа жизни
Уметь	формировать здоровый образ жизни
Владеть	системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья

**Базовый уровень освоения компетенции**

Знать	средства и методы физического самосовершенствования и самовоспитания, мотивационно-ценностные отношения к физической культуре
Уметь	рационально использовать средства и методы физической культуры и спорта в самоподготовке
Владеть	системой развития и совершенствования физических качеств и психофизических способностей человека

**Высокий уровень освоения компетенции**

Знать	социальную роли физической культуры и спорта в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности
Уметь	использовать физкультурно-спортивную деятельность для достижения жизненных и профессиональных целей
Владеть	физкультурно-спортивной деятельностью для повышения своих функциональных и двигательных возможностей, для достижения личных и профессиональных целей

**В результате освоения дисциплины обучающийся должен**

<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 подобные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнения атлетической гимнастики
2	выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации
<b>Владеть:</b>	
1	системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья
2	нужным уровнем физической подготовки для осуществления профессиональной деятельности и службе в Вооруженных Силах Российской Федерации
3	средствами, методами для физического совершенства
4	приёмами профессионально прикладной физической подготовки

**4 СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ**

Код занятия	Наименование разделов и тем /вид занятия/	Семестр	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	4	ОК-8	6.1.1.1 6.1.1.2 6.1.1.3 6.1.2.1 6.1.2.2 6.1.2.3 6.1.3.1
1.2	Социально-биологические основы физической культуры. /лек/	1	6	ОК-8	6.1.1.1 6.1.1.2 6.1.1.3 6.1.2.1 6.1.2.2 6.1.2.3 6.1.3.1
2.0	<b>Раздел 2. Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья. Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства</b>				

	<b>физической культуры в регулировании работоспособности.</b>				
2.1	Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья. /лек/	1	6	ОК-8	6.1.1.1 6.1.1.2 6.1.1.3 6.1.2.1 6.1.2.2 6.1.2.3 6.1.3.1
2.2	Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности. /лек/	1	4	ОК-8	6.1.1.1 6.1.1.2 6.1.1.3 6.1.2.1 6.1.2.2 6.1.2.3 6.1.3.1
3.0	<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	6	ОК-8	6.1.1.1 6.1.1.2 6.1.1.3 6.1.2.1 6.1.2.2 6.1.2.3 6.1.3.1
4.0	<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	6	ОК-8	6.1.1.1 6.1.1.2 6.1.1.3 6.1.2.1 6.1.2.2 6.1.2.3 6.1.3.1
4.2	Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) студентов: изучение теоретического материала, выносимого на самостоятельную работу /лек/	1	4	ОК-8	6.1.1.1 6.1.1.2 6.1.1.3 6.1.2.1 6.1.2.2 6.1.2.3 6.1.3.1
5.0	<b>Раздел 5 Общая физическая подготовка</b>				
5.1	Общая физическая подготовка. /Пр/	1	12	ОК-8	6.1.1.1 6.1.1.2 6.1.1.3 6.1.2.1 6.1.2.2 6.1.2.3 6.1.3.1
5.2	Легкая атлетика. /Пр/	1	12	ОК-8	6.1.1.1 6.1.1.2 6.1.1.3 6.1.2.1 6.1.2.2 6.1.2.3 6.1.2.4 6.1.3.1 6.1.3.2
5.3	Спортивные игры (баскетбол, футбол, волейбол). /Пр/	1	12	ОК-8	6.1.1.1 6.1.1.2 6.1.1.3 6.1.2.1 6.1.2.2 6.1.2.3 6.1.3.1

#### **5 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,	100 % онлайн

			2011	
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
<b>6.1.2. Дополнительная литература</b>				
	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
<b>6.1.3. Методические разработки</b>				
	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.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	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
<b>6.2. Перечень ресурсов 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	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.
<b>6.3 Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем (при необходимости)</b>	
<b>6.3.1 Перечень базового программного обеспечения</b>	
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).
<b>6.3.2 Перечень специализированного программного обеспечения</b>	
6.3.2.1	Не используется
<b>6.3.3 Перечень информационных справочных систем</b>	
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.

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

<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; помечать важные мысли, выделять ключевые слова, термины.</p> <p>При проработке материалов лекций обучающимся необходимо самостоятельно осуществить проверку актуального содержания терминов, понятий с помощью энциклопедий, словарей, справочников со составлением таблицы толкований.</p> <p>Обучающемуся необходимо обозначить вопросы, термины, материал, который вызывает трудности, пометить и попытаться найти ответ в рекомендуемой литературе.</p> <p>Если обучающийся самостоятельно не может разобраться в материале, то необходимо сформулировать вопрос и задать преподавателю на консультации, на практическом занятии. При проработке лекционного материала необходимо уделить внимание следующим понятиям:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- физическая культура;</li> <li>- здоровый образ жизни;</li> <li>- физические качества;</li> <li>- общая физическая и спортивная подготовка;</li> <li>- самоконтроль.</li> </ul>
Практические занятия	Практическое занятие - это форма организации учебного процесса, предполагающая выполнение студентами по заданию и под руководством преподавателя одной или нескольких практических работ.

	<p>Практические занятия играют важную роль в выработке у обучающихся навыков применения полученных знаний для решения практических задач совместно с преподавателем. Практические занятия призваны углублять, расширять, детализировать знания, полученные на лекции в обобщенной форме и содействовать выработке навыков профессиональной деятельности. Они развивают научное мышление и речь, позволяют проверить знания обучающихся и выступают как средство оперативной обратной связи.</p>
--	---

<p>Комплекс учебно-методических материалов по всем видам учебной деятельности, предусмотренным рабочей программой дисциплины, размещен в электронной информационно-образовательной среде КриЖТ ИрГУПС, доступной обучающемуся через его личный кабинет и Электронную библиотеку (ЭБ КриЖТ ИрГУПС) <a href="http://irbis.krsk.ircups.ru">http://irbis.krsk.ircups.ru</a></p>	
---	--



**Приложение 1 к рабочей программе по дисциплине  
Б1.Б.36 «Физическая культура и спорт»**

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

**Б1.Б.36 «Физическая культура и спорт»**

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

Дисциплина Б1.Б.36 «Физическая культура и спорт» участвует в формировании компетенции:

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

**Таблица траекторий формирования компетенций у обучающихся при освоении образовательной программы**

Код компетенции	Наименование компетенции	Индекс и наименование дисциплин, практик, участвующих в формировании компетенции	Семестр изучения дисциплины	Этапы формирования компетенции
ОК-8	Способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Б1.Б.36 Физическая культура и спорт	1	1
		Б1.В.ДВ.01 Элективные курсы по физической культуре и спорту	2,3,4,5,6	1
		Б3.Б.01 Защита выпускной квалификационной работы, включая подготовку к процедуре защиты и процедуру защиты	8	2

**Таблица соответствия уровней освоения компетенций планируемым результатам обучения**

Код компетенции	Наименование компетенции	Наименования разделов дисциплины	Уровни освоения компетенций	Планируемые результаты обучения (показатели достижения заданного уровня освоения компетенции)
ОК-8	Способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	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.	Минимальный уровень	знать основы физической культуры и здорового образа жизни
				уметь формировать здоровый образ жизни
				владеть системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья
			Базовый уровень	знать средства и методы физического самосовершенствования и самовоспитания, мотивационно-ценностные отношения к физической культуре
				уметь рационально использовать средства и методы физической культуры в самоподготовке
				владеть системой развития и совершенствования физических качеств и психофизических способностей человека
			Высокий уровень	знать социальную роли физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности
				уметь использовать физкультурно-спортивную деятельность для достижения жизненных и профессиональных целей
				владеть физкультурно-спортивной деятельностью для повышения своих функциональных и двигательных возможностей, для достижения личных и профессиональных

				целей
--	--	--	--	-------

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

### Критерии и шкалы оценивания контрольных нормативов

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

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

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

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

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

мужчины

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

женщины

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

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

### 3.2 Типовые тестовые задания по дисциплине

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

Тесты формируются из фонда тестовых заданий по дисциплине.

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

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

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

**Типы тестовых заданий:**

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

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

### Структура тестовых материалов по дисциплине «Физическая культура и спорт»

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

Компетенция	Тема в соответствии с РПД (с соответствующим номером)	Содержательный элемент	Характеристика содержательного элемента	Количество тестовых заданий, типы ТЗ
	4 Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности	1 Психофизиологическая характеристика	Знание	4 – ОТЗ 3 – ЗТЗ
		2 Динамика работоспособности студентов	Действия	4 – ОТЗ 3 – ЗТЗ
		3 Основные причины изменения психофизического состояния студентов	Умения	4 – ОТЗ 3 – ЗТЗ
	5 Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания. 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 систем физических упражнений. Самоконтроль занимающихся студентов физическими упражнениями и спортом	1 Массовый спорт и спорт высших достижений	Знание	4 – ОТЗ 3 – ЗТЗ
		2 Студенческий спорт	Действия	4 – ОТЗ 3 – ЗТЗ
		3 Самоконтроль, его основные методы, показатели. Дневник самоконтроля	Умения	4 – ОТЗ 3 – ЗТЗ
	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.	1 Физические качества	Знание	4 – ОТЗ 3 – ЗТЗ
		2 Подводящие упражнения	Умения	4 – ОТЗ 3 – ЗТЗ
		3 Силовые упражнения	Действия	4 – ОТЗ 3 – ЗТЗ
	9 Легкая атлетика	1 Виды легкой атлетике	Знание	3 – ОТЗ 4 – ЗТЗ
		2 Подводящие упражнения	Умения	4 – ОТЗ 3 – ЗТЗ
		3 Специальные упражнения	Действия	4 – ОТЗ 3 – ЗТЗ
	10 Спортивные игры (баскетбол, футбол, волейбол)	1 Техники игры	Знание	3 – ОТЗ 4 – ЗТЗ
		2 Игровые элементы	Действия	3 – ОТЗ 4 – ЗТЗ
		3 Специальные игровые упражнения	Умения	4 – ОТЗ 3 – ЗТЗ
Итого				105 – ЗТЗ 105 – ОТЗ

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

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



*Образец типового варианта итогового теста,  
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. Основу классификации видов спорта в легкой атлетике составляют:**

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

**12. Двигательные действия – это \_\_\_\_\_, с помощью которых решаются задачи физического воспитания:**

**13. К специфическим методам физического воспитания относятся \_\_\_\_\_ методы.**

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

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

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

**16. При кардиотренировки средняя частота ударов пульса не выше \_\_\_\_\_ ударов.**

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

- а) координация –
- б) выносливость –
- с) ловкость –
- 1) кросс 3 000 м;
- 2) челночный бег 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)**

Тема 1 Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.

- 1 Самоконтроль студента на занятиях физической культурой.
- 2 Здоровый образ жизни и его компоненты.

### 3 Физическая культура в системе ценностей человека.

#### Тема 2 Социально-биологические основы физической культуры.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

#### Тема 8 Общая физическая подготовка.

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

#### Тема 9 Легкая атлетика.

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

#### Тема 10 Спортивные игры.

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

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

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

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

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