ФЕДЕРАЛЬНОЕ АГЕНТСТВО ЖЕЛЕЗНОДОРОЖНОГО ТРАНСПОРТА
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования
«Иркутский государственный университет путей сообщения»
(ФГБОУ ВО ИрГУПС)

Забайкальский институт железнодорожного транспорта -
филиал Федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования «Иркутский государственный университет путей сообщения»
(ЗабИЖТ ИрГУПС)

УТВЕРЖДЕНА
приказом и.о. ректора
от «02» июня 2023 г. № 425-1

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

Направление подготовки – 38.03.01 Экономика
Профиль подготовки – Цифровая экономика
Квалификация выпускника – бакалавр
Форма и срок обучения – 4 года очная форма
Кафедра-разработчик программы – Техносферная безопасность

Общая трудоемкость в з.е. – 2
Часов по учебному плану (УП) – 72

Формы промежуточной аттестации в семестрах:
очная форма обучения: зачет 1 семестр;

Очная форма обучения **Распределение часов дисциплины по семестрам**

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

ЧИТА

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 Федеральным государственным образовательным стандартом высшего образования – бакалавриат по направлению подготовки 38.03.01 Экономика, утвержденным приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 12.08.2020 г. № 954.

Программу составил:
Старший преподаватель А.В. Андреев

Рабочая программа рассмотрена и одобрена для использования в учебном процессе на заседании кафедры «Техносферная безопасность», протокол от «12» мая 2023 № 7.

Зав. кафедрой, к.п.н., доцент Л.В. Виноградова

СОГЛАСОВАНО

Кафедра «Экономика и управление», протокол от «15» мая 2023 г. № 10.

Зав. кафедрой, к.т.н., доцент О.Л. Быстрова

1 ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ДИСЦИПЛИНЫ	
1.1 Цели преподавания дисциплины	

1 ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ДИСЦИПЛИНЫ	
1.1 Цели преподавания дисциплины	

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

1.3 Цель воспитания и задачи воспитательной работы в рамках дисциплины

Физическое воспитание и воспитание здорового образа жизни обучающихся

Цель – 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 физического воспитания 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

2 МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОПОП	
Блок/часть ОПОП	Блок 1.Дисциплины (модули) / Обязательная часть
2.1 Требования к предварительной подготовке обучающегося	
1	Дисциплина Б1.О.05 Физическая культура и спорт изучается на начальном этапе формирования компетенции
2.2 Дисциплины и практики, для которых освоение данной дисциплины необходимо как предшествующее:	
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 и аэробика
5	Б1.В.ДВ.01.05 Атлетическая гимнастика
6	Б1.В.ДВ.01.06 Оздоровительная физическая культура
7	Б3.01(Д) Подготовка к процедуре защиты выпускной квалификационной работы
8	Б3.02(Д) Защита выпускной квалификационной работы

3 ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ, СООТНЕСЕННЫЕ С ТРЕБОВАНИЯМИ К РЕЗУЛЬТАТАМ ОСВОЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Код и наименование компетенции	Код и наименование индикатора достижения компетенции	Планируемые результаты обучения
УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7.1. Выбирает здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма	**Знать:** содержание основных компонентов здорового образа жизни и теоретические основы здоровьесбережения; особенности дозирования физических нагрузок с учетом возраста, пола и уровня физического развития занимающегося
		Уметь: организовать свой образ жизни в соответствии с требованиями и нормами здоровьесберегающих технологий; творчески применить личный опыт использования физкультурно-оздоровительной деятельности в достижении жизненных и профессиональных целей
		Владеть: системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование психофизических способностей (с выполнением установленных нормативов по общей физической и спортивно-технической подготовке); практическими навыками оценки уровня развития физических качеств и показателей собственного здоровья; навыками прогнозирования срочной и долговременной адаптации морфологических и функциональных показателей в динамике тренировочного процесса
	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	**Знать:** основные закономерности и свойства характерные для деятельности органов и систем организма в покое и при физических нагрузках; методику контроля физического развития (морфологические показатели), физической подготовленности (физические качества), уровня тренированности (состояние функциональных систем)
		Уметь: построить как тренировочное занятие, так и составить программу тренировок для организации тренировочного процесса по избранному виду двигательной активности; понимать роль и способы воздействия физических нагрузок на организм занимающихся, чтобы грамотно, с физиологической точки зрения, управлять собственным процессом укрепления здоровья
		Владеть: широким набором методов и средств физической культуры и спорта для собственного физического развития, коррекции здоровья и восстановления работоспособности
	УК-7.3. Владеет рациональными способами профилактики профессиональных заболеваний, психофизического утомления в быту и	**Знать:** теоретические основы производственной физической культуры, а также механизмы влияния физических упражнений на психо-эмоциональное состояние и профилактику травматизма на рабочем месте
		Уметь: обеспечить должный уровень общей и профессионально-прикладной физической

	профессиональной деятельности	подготовленности к будущей профессии, а также снизить негативное влияние профессиональной деятельности на здоровье посредством рационального применения полного комплекса средств, методов и форм физической культуры; анализировать полученные результаты о состоянии собственного здоровья, вести дневник самоконтроля
		Владеть: методикой реализации принципов производственной физической культуры в трудовом коллективе и внутри отдельной организации

4 СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Код	Наименование разделов, тем и видов работы	Очная форма					*Код индикатора достижения компетенции
		Семестр	Часы				
			Лек	Пр	Лаб	СР	
1.0	**Раздел 1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов**	**1**	**1**				**УК-7.1**
1.1	Тема: Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке 1 Физическая культура и спорт – составляющие общей культуры общества. 2 Ценности физической культуры 3 Основные понятия и определения в области физической культуры 4 Основные положения организации физического воспитания в вузе 5 Программное построение курса физического воспитания	1	1				УК-7.1
2.0	**Раздел 2. Социально-биологические основы физической культуры**	**1**	**2**			**1**	**УК-7.1**
2.1	Тема: Социально-биологические основы физической культуры 1 Организм как единая саморазвивающаяся саморегулирующаяся биологическая система 2 Функциональные системы организма 3 Костная система и ее функции 4 Мышечная система и ее функции /Лек/	1	1				УК-7.1
2.2	Тема: Обмен веществ и энергии 1 Обмен белков 2 Обмен углеводов 3 Обмен жиров 4 Обмен воды и минеральных веществ 5 Витамины и их роль в обмене веществ 6 Обмен энергии	1	1				УК-7.1
2.3	Тема: Социально-биологические основы физической культуры 1 Расход энергии при различных формах деятельности 2 Изменения в системах крови, кровообращения и дыхания при интенсивной мышечной деятельности 3 Органы пищеварения и выделения 4 Железы внутренней секреции 5 Сенсорные системы	1				1	УК-7.1
3.0	**Раздел 3. Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья**	**1**	**3**			**1**	**УК-7.1**
3.1	Тема: Основы здорового образа жизни студента. Роль физической культуры в обеспечении здоровья 1 Понятие "здоровье", его содержание и критерии 2 Функциональное проявление здоровья в различных сферах жизнедеятельности	1	1				УК-7.1
3.2	Тема: Здоровый образ жизни студента 1 Влияние окружающей среды на здоровье 2 Наследственность и ее влияние на здоровье 3 Направленность поведения человека на обеспечение собственного здоровья, его самооценка /Лек/	1	1			**1**	УК-7.1

4 СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ							
Код	**Наименование разделов, тем и видов работы**	**Очная форма**					***Код индикатора достижения компетенции**
		Семестр	**Часы**				
			Лек	**Пр**	**Лаб**	**СР**	
3.3	Тема: Содержательные характеристики составляющих здорового образа жизни 1 Режим труда и отдыха 2 Организация сна 3 Режим питания 4 Организация двигательной активности 5Личная гигиена закаливание 6 Профилактика вредных привычек	1	1				УК-7.1
4.0	**Раздел 4. Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности**	**1**	**1**				**УК-7.1**
4.1	Тема: Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности. 1 Объективные и субъективные факторы обучения и реакция на них организма студентов 2 Типичные особенности жизнедеятельности студентов в период экзаменов 3 Влияние на работоспособность периодичности ритмических процессов в организме 4 Общие закономерности изменения работоспособности студентов в процессе обучения 5 Объективные и субъективные признаки усталости утомления и переутомления, их причины и профилактика 6 Особенности рационального использования малых форм физической культуры в режиме учебного труда студентов 7 Средства физической культуры в регулировании психоэмоционального и функционального состояния студентов.	1	1				УК-7.1
5.0	**Раздел 5. Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания**	**1**	**2**			**1**	**УК-7.2**
5.1	Тема: Общая физическая, специальная и спортивная подготовка в системе физического воспитания 1 Методические принципы физического воспитания 2 Средства физического воспитания 3 Методы физического воспитания 4 Воспитание физических качеств	1	1				УК-7.2
5.2	Тема: Общая физическая, специальная и спортивная подготовка в системе физического воспитания 1 Специальная физическая подготовка 2 Интенсивность физических нагрузок 3 Энергозатраты при физических нагрузках разной интенсивности 4 Физиологическая характеристика работы в зонах различной мощности 5 Коррекция физического развития средствами физической культуры и спорта 6 Построение и структура учебно-тренировочного занятия 7 Общая и моторная плотность занятия	1	1			1	УК-7.2
6.0	**Раздел 6. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениям**	**1**	**2**			**1**	**УК-7.2**
6.1	Тема: Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениям 1 Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий 2 Формирование мотивов и организация самостоятельных занятий физическими упражнениями 3 Формы и содержание самостоятельных занятий 4 Возрастные особенности содержания занятий 5 Особенности самостоятельных занятий для женщин	1	1				УК-7.2

4 СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ							
Код	**Наименование разделов, тем и видов работы**	**Очная форма**					***Код индикатора достижения компетенции**
		Семестр	**Часы**				
			Лек	**Пр**	**Лаб**	**СР**	
6.2	Тема: Организация самостоятельных занятий физическими упражнениями различной направленности 1 Планирование объема и интенсивности физических упражнений 2 Управление самостоятельными занятиями. Определение цели 3 Границы интенсивности физической нагрузки для лиц студенческого возраста 4 Пульсовой режим рациональной тренировочной нагрузки 5 Энергозатраты при физической нагрузке разной интенсивности 6 Гигиена самостоятельных занятий 7 Самоконтроль за эффективностью самостоятельных занятий. Профилактика травматизма	1	1			1	УК-7.2
7.0	**Раздел 7. Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений**	**1**	**1**			**1**	**УК-7.2**
7.1	Тема: Индивидуальный выбор видов спорта или системы физических упражнений 1 Определение понятия «спорт». Его принципиальное отличие от других видов занятий физическими упражнениями. 2 Массовый спорт. Спорт высших достижений 3Спортивная классификация 4 Национальные виды спорта 5 Спорт в высшем учебном заведении 6 Спортивные соревнования. Нетрадиционные виды спорта 7 Мотивы индивидуального выбора конкретного вида спорта 8 Характеристика основных групп видов спорта, развивающих определенные физические качества	1	1			1	УК-7.2
8.0	**Раздел 8. Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений**	1	**2**				**УК-7.2**
8.1	Тема: Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений 1 Краткая историческая справка о видах спорта 2 Влияние различных видов спорта на физическое развитие, функциональную подготовленность, психические качества и свойства личности 3 Определение целей и задач спортивной подготовленности, перспективное и текущее планирование 4 Основные пути достижения необходимой структуры подготовленности: физической, технической, тактической и психической. 5 Специальные зачетные требования и нормативы в избранном виде спорта	1	1				УК-7.2
8.2	Тема: Особенности занятий избранным видом спорта (системой физических упражнений) 1 Студенческие спортивные соревнования 2 Студенческие спортивные организации 3 Нетрадиционные системы физических упражнений 4 Краткая психофизическая характеристика основных групп видов спорта	1	1				УК-7.2
9.0	**Раздел 9. Самоконтроль занимающихся студентов физическими упражнениями и спортом**	**1**	**2**			**1**	**УК-7.3**
9.1	Тема: Самоконтроль занимающихся студентов физическими упражнениями и спортом 1 Диагностика и самодиагностика организма при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом 2 Виды диагностики, ее цели и задачи 3 Врачебный контроль как условие допуска к занятиям физическими упражнениями спортом, его содержание и периодичность 4 Методы стандартов, антропометрических индексов, номограмм, функциональных проб 5 Педагогический контроль. Содержание, виды педагогического контроля 6 Врачебно-педагогический контроль, его содержание	1	1			1	УК-7.3

4 СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Код	Наименование разделов, тем и видов работы	Очная форма					*Код индикатора достижения компетенции
		Семестр	Часы				
			Лек	Пр	Лаб	СР	
9.2	Тема: Самоконтроль, его цели, задачи и методы исследования 1 Дневник самоконтроля 2 Субъективные и объективные показатели самоконтроля 3 Методика определения нагрузки по показаниям пульса, жизненной емкости легких и частоте дыхания 4 Методика определения тяжести нагрузки по изменениям массы тела и динамометрии 6 Оценка функциональной подготовленности по задержке дыхания на вдохе и выдохе 7 Методика оценки состояния центральной нервной системы по пульсу и кожно-сосудистой реакции	1	1				УК-7.3
10.0	**Раздел 10. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) студентов**	**1**	**1**				**УК-7.3**
10.1	Тема: Профессионально-прикладная физическая культура 1 Личная и социально-экономическая необходимость специальной психофизической подготовки человека к труду в современных условиях 2 Определение понятия ППФП, ее цель и задачи 3 Средства профессионально-прикладной физической подготовки, основы методики и формы занятий 4 Применение ППФП для конкретного вида деятельности**;** Производственная физическая культура (ПФК) понятие «производственная физическая культура»; её цели и задачи	1	1				УК-7.3
11.0	**Раздел 11. Легкая атлетика**	**1**		**4**		**12**	**УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3**
11.1	Тема: Бег на длинные и средние дистанции	1		2		8	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3
11.2	Тема: Низкий и высокий старт. Бег на короткие дистанции	1		1		2	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3
11.3	Тема: Прыжки в длину с разбега	1		1		2	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3
12.0	**Раздел 12 Общая физическая подготовка**	**1**		**13**		**20**	**УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3**
12.1	Тема: Силовая подготовка	1		5		8	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3
12.2	Тема: Развитие гибкости.	1		4		6	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3
12.3	Тема: Спортивные игры	1		4		6	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3
	Форма промежуточной аттестации – зачет	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 оформлен в виде приложения № 1 к рабочей программе дисциплины и размещен в электронной информационно-образовательной среде Института, доступной обучающемуся через его личный кабинет

6 УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ		
6.1 Учебная литература		
6.1.1 Основная литература		
	Библиографическое описание	Кол-во экз. в библиотеке/ онлайн
6.1.1.1	Физическая культура: учебник: [16+] / Л. В. Захарова, Н. В. Люлина, М. Д. Кудрявцев [и др.]; Сибирский федеральный университет, Красноярский государственный педагогический университет им. В.П. Астафьева, Сибирский государственный университет науки и технологий им. акад. М.Ф. Решетнева, Сибирский юридический институт МВД России. – Красноярск: Сибирский федеральный университет (СФУ), 2017. – 612 с.: ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=497151. – Библиогр.: с. 608-609. – ISBN 978-5-7638-3640-0. – Текст: электронный. (дата обращения: 10.05.2023)	онлайн
6.1.1.2	Небытова, Л. А. Физическая культура: учебное пособие: [16+] / Л. А. Небытова, М. В. Катренко, Н. И. Соколова; Северо-Кавказский федеральный университет. – Ставрополь: Северо-Кавказский Федеральный университет (СКФУ), 2017. – 269 с.: ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=483844. – Библиогр.: с. 263-267. – Текст электронный (дата обращения:10.05.2023)	онлайн
6.1.2 Дополнительная литература		
	Библиографическое описание	Кол-во экз. в библиотеке/ онлайн
6.1.2.1	Технологии физкультурно-спортивной деятельности в адаптивной физической культуре : учебник : [12+] / авт.-сост. О. Э. Евсеева, С. П. Евсеев ; под общ. ред. С. П. Евсеева. – Москва: Спорт, 2016. – 385 с.: ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=461367. – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-906839-18-3. – Текст: электронный. (дата обращения:10.05.2023)	онлайн
6.1.2.2	Чеснова, Е. Л. Физическая культура: учебное пособие: [16+] / Е. Л. Чеснова. – Москва: Директ-Медиа, 2013. – 161 с. – Режим доступа: по подписке. – URL: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=210945. – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-4458-3076-4. – DOI 10.23681/210945. – Текст: электронный. (дата обращения:10.05.2023)	онлайн
6.1.3 Учебно-методические разработки (в т. ч. для самостоятельной работы обучающихся)		
	Библиографическое описание	Кол-во экз. в библиотеке/ онлайн/ЭИОС
6.1.3.1	А.В. Андреев, Ю.И. Турецкая Баскетбол: методические указания на практические занятия по дисциплинам «Физическая культура», «Общая физическая подготовка», «Спортивные игры» для студентов очной и заочной форм обучения всех специальностей и направлений подготовки бакалавров - Чита: ЗабИЖТ, 2018 – 27с. [Электронный ресурс]: https://zabizht.ru/cgi-bin/viewer.pl?book_id=25149.pdf (дата обращения:10.05.2023)	онлайн/ ЭИОС
6.1.3.2	Наполов К.К Физическая культура. Методико-практический модуль: методические указания к лекционным и практическим занятиям и самостоятельной работы студентов по дисциплинам «Физическая культура и спорт», «Общефизическая подготовка» для студентов всех форм обучения всех специальностей и направлений подготовки / Наполов К.К., Мурзин В.В., Турецкая Ю.И. - Чита: ЗабИЖТ, 2017 – 50с. [Электронный ресурс]: https://zabizht.ru/cgi-bin/viewer.pl?book_id=23293.pdf (дата обращения:10.05.2023)	онлайн/ ЭИОС

6.1.3.3	Андреев А.В., Хохряков А.Н., Турецкая Ю.И. Самостоятельное использование средств профессионально-прикладной физической подготовки: метод. указания на практические занятия и самостоятельную работу студентов по дисциплинам «Физическая культура и спорт», «Общая физическая подготовка» для студентов всех форм обучения всех специальностей и направлений подготовки. - Чита: ЗабИЖТ, 2017 – 31с. [Электронный ресурс]: https://zabizht.ru/cgi-bin/viewer.pl?book_id=23295.pdf (дата обращения:10.05.2023)	онлайн/ ЭИОС
6.1.3.4	Хохрякова С.В., Хохряков А.Н., Наполов К.К., Турецкая Ю.И Физическая культура и спорт (медицинские группы): методические указания на практические занятия и самостоятельную работу студентов по дисциплинам «Физическая культура и спорт», «Общая физическая подготовка» для студентов специальных медицинских групп очной формы обучения всех специальностей и направлений подготовки.- Чита: ЗабИЖТ, 2017 – 35с. [Электронный ресурс]: https://zabizht.ru/cgi-bin/viewer.pl?book_id=23298.pdf (дата обращения:10.05.2023)	онлайн/ ЭИОС
6.1.3.5	Мурзин В.В. Организация и проведение занятий по легкой атлетике: методические указания на практические занятия и самостоятельную работу студентов по дисциплинам «Физическая культура и спорт», «Общая физическая подготовка», «Легкая атлетика» для студентов всех форм обучения всех специальностей и направлений подготовки / В.В. Мурзин, А.Н. Хохряков, Ю.И. Турецкая. - Чита: ЗабИЖТ, 2017 – 39с. [Электронный ресурс]: https://zabizht.ru/cgi-bin/viewer.pl?book_id=23271.pdf (дата обращения:10.05.2023)	онлайн/ ЭИОС
6.1.3.6	Андреев А.В., Хохрякова С.В., Мурзин В.В. Технология преподавания раздела «Волейбол» в вузе: метод. указания на практические занятия и самостоятельную работу студентов по дисциплинам «Физическая культура и спорт», «Общая физическая подготовка», «Спортивные игры» для студентов очной формы обучения всех специальностей и направлений подготовки.- Чита: ЗабИЖТ, 2017 – 29с. [Электронный ресурс]: https://zabizht.ru/cgi-bin/viewer.pl?book_id=23288.pdf (дата обращения:10.05.2023)	онлайн/ ЭИОС
6.2 Ресурсы информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»		
6.2.1	АСУ Библиотека ЗабИЖТ http://zabizht.ru	
6.2.2	ЭБС "Университетская библиотека Online" http://biblioclub.ru/	
6.3 Программное обеспечение и информационные справочные системы		
6.3.1 Базовое программное обеспечение		
6.3.1.1	Microsoft Windows 7 Professional, лицензия № 49156201, государственный контракт от 03.10.2011 г. № 139/53-ОАЭ-11	
6.3.1.2	Microsoft Office 2007 Standard, лицензия № 45777622, государственный контракт от 10.08.2009 г. №64/17-ОА-09; Microsoft Office 2007 Standard, лицензия № 44718393, государственный контракт от 18.10.2008 г. № 92/32А-08	
6.3.1.3	Яндекс. Браузер. Прикладное программное обеспечение общего назначения, Офисные приложения, лицензия – свободно распространяемое программное обеспечение по лицензии BSD License	
6.3.1.4	АСУ «Библиотека», свидетельство о государственной регистрации программы для ЭВМ № 2009611107, зарегистрировано в Реестре программ для ЭВМ 19.02.2009	
6.3.1.5	БД АСУ «Библиотека», свидетельство о государственной регистрации программы для ЭВМ № 2009620102, зарегистрировано в Реестре программ для ЭВМ 27.02.2009	
6.3.2 Специализированное программное обеспечение		
6.3.2.1	Не предусмотрено	
6.3.3 Информационные справочные системы		
6.3.3.1	Информационно-справочная система «Гарант»	
6.4 Правовые и нормативные документы		
6.4.1	Не предусмотрено	

7 ОПИСАНИЕ МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЙ БАЗЫ, НЕОБХОДИМОЙ ДЛЯ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ПО ДИСЦИПЛИНЕ	
1	Учебный и лабораторный корпуса ЗабИЖТ ИрГУПС находятся по адресу: 672040, Забайкальский край, город Чита, улица Магистральная, дом 11
2	Лекционные занятия по дисциплине «Физическая культура и спорт» проводятся в учебном и лабораторном корпусах ЗабИЖТ ИрГУПС находятся по адресу: 672040, Забайкальский край, город Чита, улица Магистральная, дом 11. Практические занятия по дисциплине «Физическая культура и спорт» проводятся по адресам: 672040, Забайкальский край, город Чита, улица Магистральная, дом 11; 672006 Забайкальский край, г. Чита, ул. Донская, д. 8; Забайкальский край, г. Чита, ул. Советская, д. 19б, сооружение. 5
3	Учебная аудитория 418 для проведения лекционных и практических занятий, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации, укомплектованная специализированной мебелью и техническими средствами обучения (ноутбук (переносной), мультимедиапроектор, экран), служащими для представления учебной информации большой аудитории. Для проведения занятий лекционного типа имеются учебно-наглядные пособия (презентации, плакаты) обеспечивающие тематические иллюстрации содержания дисциплины
4	Учебная аудитория 417 для проведения лекционных и практических занятий, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации, укомплектованная специализированной мебелью и техническими средствами обучения (ноутбук (переносной), мультимедиапроектор, 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
5	Учебная аудитория 416 для проведения лекционных и практических занятий, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации, укомплектованная специализированной мебелью и техническими средствами обучения (интерактивная доска, компьютер), служащими для представления учебной информации большой аудитории. Для проведения занятий лекционного типа имеются учебно-наглядные пособия (презентации, плакаты), обеспечивающие тематические иллюстрации содержания дисциплины
6	Учебная аудитория 403 для проведения занятий лекционного типа, семинарского типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации, укомплектованная специализированной мебелью и техническими средствами обучения (интерактивная доска, компьютер), служащими для представления учебной информации большой аудитории. Для проведения занятий лекционного типа имеются учебно-наглядные пособия (презентации, плакаты), обеспечивающие тематические иллюстрации содержания дисциплины
7	Спортзал. Оборудование: баскетбольные щиты, спортивный инвентарь (мячи, гантели, обручи, скакалки, наборы для тенниса, канаты, маты)
8	Открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий. Оборудование: хоккейная коробка, баскетбольная площадка, волейбольная площадка, элементы полосы препятствий, перекладина, шведская стенка, брусья, спортивный инвентарь (мячи баскетбольные, мячи волейбольные, мячи футбольные, стартовые колодки, канат, коньки)
9	Зал. Оборудование: (баскетбольные щиты, волейбольная сетка, стартовые колодки, стенки гимнастические, перекладины, скамья для пресса), спортивный инвентарь (мячи баскетбольные, мячи волейбольные, обручи, скакалки, маты, коврики гимнастические, палки гимнастические, конусы тренировочные, штанга), магнитофон
10	Помещения для самостоятельной работы обучающихся оснащены специализированной мебелью и компьютерной техникой, подключенной к информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», и обеспечены доступом в электронную информационно-образовательную среду ЗабИЖТ ИрГУПС. Помещения для самостоятельной работы обучающихся: – читальный зал; –3.24, 4.15
11	Помещение 3.25 для хранения и профилактического обслуживания учебного оборудования. Оснащенность: компьютеры, ручной слесарный инструмент, электротехнический инструмент, принадлежности для пайки, мебель, учебно-наглядные пособия

8 МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ	
Вид учебной деятельности	Организация учебной деятельности обучающегося
Лекция	На лекциях обучающиеся получают самые необходимые данные, во многом дополняющие и корректирующие учебники. Умение сосредоточенно слушать лекции, активно, творчески воспринимать излагаемые сведения является непременным условием их глубокого и прочного усвоения, а также развития умственных способностей. Слушание и запись лекций – сложные виды работы. Внимательное слушание и конспектирование лекций предполагает интенсивную умственную деятельность обучающегося. Слушая лекции, надо отвлечься при этом от посторонних мыслей и думать только о том, что излагает преподаватель. Краткие записи лекций, конспектирование их помогает усвоить материал. Внимание человека неустойчиво. Требуются волевые усилия, чтобы оно было сосредоточенным. Конспект является полезным тогда, когда записано самое существенное, основное. Это должно быть сделано самим обучающимся. Не надо стремиться записать дословно всю лекцию. Такое "конспектирование" приносит больше вреда, чем пользы. Некоторые обучающиеся просят иногда лектора "читать помедленнее". Но лекция не может превратиться в лекцию-диктовку. Это очень вредная тенденция, ибо в этом случае обучающийся механически записывает большое количество услышанных сведений, не размышляя над ними. Запись лекций рекомендуется вести по возможности собственными формулировками. Желательно запись осуществлять на одной странице, а следующую оставлять для проработки учебного материала самостоятельно в домашних условиях. Конспект лучше подразделять на пункты, параграфы, соблюдая красную строку. Принципиальные места, определения, формулы следует сопровождать замечаниями: «важно», «особо важно» и т.п. Целесообразно разработать собственную «маркографию» (значки, символы), сокращения слов. Работая над конспектом лекций, нужно использовать не только учебник, но и рекомендованную дополнительную литературу. Именно такая серьезная, кропотливая работа с лекционным материалом позволит глубоко овладеть знаниями. Функция обучающегося – не только переработать информацию, но и активно включиться в открытие неизвестного для себя знания. Общие и утвердившиеся в практике правила, и приемы конспектирования лекций: Конспектирование лекций ведется в специально отведенной для этого тетради, каждый лист, которой должен иметь поля, на которых делаются пометки из рекомендованной литературы, дополняющие материал прослушанной лекции, а также подчеркивающие особую важность тех или иных теоретических положений. Необходимо записывать тему и план лекций, рекомендуемую литературу к теме. Записи разделов лекции должны иметь заголовки, подзаголовки, красные строки. Для выделения разделов, выводов, определений, основных идей можно использовать цветные карандаши и фломастеры. Названные в лекции ссылки на первоисточники надо пометить на полях, чтобы при самостоятельной работе найти и вписать их. В конспекте дословно записываются определения понятий, категорий и законов. Остальное должно быть записано своими словами. Каждому обучающемуся необходимо выработать и использовать допустимые сокращения наиболее распространенных терминов и понятий. В конспект следует заносить всё, что преподаватель пишет на доске, а также рекомендуемые схемы, таблицы, диаграммы и т.д. Написание конспекта лекций: кратко, схематично, последовательно фиксировать основные положения, выводы, формулировки. Обобщения; помечать важные мысли, выделять ключевые слова, термины. Проверка терминов, понятий с помощью энциклопедий, словарей, справочников с выписыванием толкований в тетрадь. Обозначить вопросы, термины, материал, который вызывает трудности, пометить и попытаться найти ответ в рекомендуемой литературе. Если самостоятельно не удается разобраться в материале, то необходимо сформулировать вопрос и задать преподавателю на консультации, на лабораторном занятии
Практическое занятие	Целью практических занятий является углубление и закрепление теоретических знаний, полученных обучающими в лекционном курсе и в процессе самостоятельного изучения учебного материала, а, следовательно, формирование у них определенных умений и навыков. Практические занятия, направленные на укрепление здоровья обучающихся, овладение различными комплексами физических упражнений, приобретение умений совершенствования психофизических способностей. Совершенствования физических

	качеств: выносливость, ловкость, гибкость, быстрота, сила (с применением спортивного инвентаря). При подготовке к промежуточной аттестации по дисциплине «Физическая культура и спорт» предусматривается выполнение следующих требований: 1. 100% посещения занятий по физической культуре и выполнения заданий преподавателя. 2. Сдача контрольных нормативов по определению физической подготовленности обучающихся (контрольные нормативы)
Самостоятельная работа	Обучение по дисциплине предусматривает активную самостоятельную работу обучающегося. В разделе 4 рабочей программы, который называется «Структура и содержание дисциплины», все часы самостоятельной работы расписаны по темам и вопросам. Обучающийся изучает учебный материал и если, несмотря на изученный материал, задания выполнить не удается, то в обязательном порядке необходимо посетить консультацию преподавателя, ведущего практические занятия и/или консультацию лектора. Самостоятельная работа обучающегося является основным средством овладения учебным материалом во время, свободное от обязательных учебных занятий. Самостоятельная работа обучающегося над усвоением учебного материала может выполняться в библиотеке, аудиториях для самостоятельной работы, а также в домашних условиях. Учебный материал дисциплины, предусмотренный учебным планом, для усвоения обучающимся в процессе самостоятельной работы, выносится на промежуточную аттестацию наряду с учебным материалом, который разрабатывался при проведении учебных занятий. Содержание самостоятельной работы обучающегося определяется учебной программой дисциплины, методическими материалами, заданиями и указаниями преподавателя. Самостоятельная работа обучающихся осуществляется в аудиторной и внеаудиторной формах
Комплекс учебно-методических материалов по всем видам учебной деятельности, предусмотренным рабочей программой дисциплины размещен в электронной информационно-образовательной среде ЗабИЖТ ИрГУПС, доступной обучающемуся через его личный кабинет.	

Приложение № 1 к рабочей программе

ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

для проведения текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации

1 Общие положения

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

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

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

Задачами ФОС являются:

– оценка достижений обучающихся в процессе изучения дисциплины или прохождения практики;

– обеспечение соответствия результатов обучения задачам будущей профессиональной деятельности через совершенствование традиционных и внедрение инновационных методов обучения в образовательный процесс;

– самоподготовка и самоконтроль обучающихся в процессе обучения.

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

Для оценки уровня сформированности компетенций используется трехуровневая система:

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

– базовый уровень освоения, превышение минимальных характеристик 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 с указанием этапов их формирования. Показатели оценивания компетенций, критерии оценки

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

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

Программа контрольно-оценочных мероприятий очная форма обучения

№	Наименование контрольно-оценочного мероприятия	Объект контроля (раздел/тема дисциплины)	Код индикатора достижения компетенции	Наименование оценочного средства (форма проведения*)
1 семестр				
1	Текущий контроль	Раздел 1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов. Раздел 2. Социально-биологические основы физической культуры. Раздел 3. Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья. Раздел 4. Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Раздел 5. Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания. Раздел 6. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями. Раздел 7. Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений. Раздел 8. Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений. Раздел 9. Самоконтроль, его цели, задачи и методы исследования. Раздел 10. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) студентов	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Тестирование (компьютерные технологии)
2	Текущий контроль	Раздел 11. Легкая атлетика. Раздел 12. Общая физическая подготовка	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Сдача контрольных нормативов
3	Промежуточная аттестация	Раздел 1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов. Раздел 2. Социально-биологические основы физической культуры. Раздел 3. Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья. Раздел 4. Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Раздел 5. Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания. Раздел 6. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями. Раздел 7. Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений. Раздел 8. Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений.	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Зачет (собеседование), зачет – тестирование (компьютерные технологии)

		Раздел 9. Самоконтроль, его цели, задачи и методы исследования. Раздел 10. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) студентов. Раздел 11. Легкая атлетика. Раздел 12. Общая физическая подготовка		

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

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 по физической подготовке	Контрольно-зачетные тесты и требования для оценки индивидуального уровня физической и функциональной подготовленности студентов.	Таблица контрольных нормативов
2	Тестирование (компьютерные технологии)	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	Фонд тестовых заданий
3	Зачет	Средство, позволяющее оценить знания, умения, навыков и (или) опыта деятельности обучающегося по дисциплине. Может быть использовано для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности обучающихся	Перечень теоретических вопросов и типовое практическое задание к зачету
4	Тест – промежуточная аттестация в форме зачета	Система автоматизированного контроля освоения компетенций (части компетенций) обучающимся по дисциплине с использованием информационно-коммуникационных технологий. Может быть использовано для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности обучающихся	Фонд тестовых заданий

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

Зачет (собеседование)

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

Зачет (сдача контрольных нормативов)

Шкала оценивания	Критерий оценки	Уровень освоения компетенций
«зачтено»	Выполнил в течении семестра соответствующие контрольные нормативы на оценку «отлично»	Высокий
	Выполнил в течении семестра контрольные нормативы на оценку «хорошо»	Базовый
	Выполнил в течении семестра контрольные нормативы на оценку «удовлетворительно»	Минимальный
«не зачтено»	Невыполнение минимальных требований приведенных в таблице контрольных нормативов	Компетенции не сформированы

Тестирование – промежуточная аттестация 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

Контрольные нормативы

Шкала оценивания	Критерий оценки
«зачтено»	Выполнение контрольного норматива на оценку не менее 3
«не зачтено»	Невыполнение минимальных требований приведенных в таблице контрольных нормативов

Тестирование – текущий контроль:

Шкала оценивания	Критерии оценивания
«отлично»	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
«неудовлетворительно»	Обучающийся верно ответил на 69 % и менее тестовых заданий при прохождении тестирования

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 контрольные задания для тестирования

Фонд тестовых заданий по дисциплине содержит тестовые задания, распределенные по разделам и темам, с указанием их количества и типа.

Структура фонда тестовых заданий по дисциплине

Индикатор достижения компетенции	Тема в соответствии с РПД	Характеристика ТЗ	Количество тестовых заданий, типы ТЗ
УК-7.1 Выбирает здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма	Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке	Знание	4 – ОТЗ 4 – ЗТЗ
	Социально-биологические основы физической культуры.	Знание	2 – ОТЗ 2 – ЗТЗ
	Обмен веществ и энергии	Знание	2 – ОТЗ 2 – ЗТЗ
	Основы здорового образа жизни обучающегося. Роль физической культуры в обеспечении здоровья	Знание	2 – ОТЗ 2 – ЗТЗ
	Содержательные характеристики составляющих здорового образа жизни	Знание	2 – ОТЗ 2 – ЗТЗ
		Действие	2 – ОТЗ 2 – ЗТЗ
	Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности	Знание	2 – ОТЗ 2 – ЗТЗ
		Умение	2 – ОТЗ 2 – ЗТЗ
		Действие	2 – ОТЗ 2 – ЗТЗ
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	Общая физическая, специальная и спортивная подготовка в системе физического воспитания	Знание	4 – ОТЗ 4 – ЗТЗ
		Умение	4– ОТЗ 4 – ЗТЗ
		Действие	4– ОТЗ 4 – ЗТЗ
	Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениям	Умение	2 – ОТЗ 2 – ЗТЗ
		Действие	2 – ОТЗ 2 – ЗТЗ
	Организация самостоятельных занятий физическими упражнениями различной направленности	Умение	4 – ОТЗ 4 – ЗТЗ
		Действие	6– ОТЗ 6 – ЗТЗ
	Индивидуальный выбор видов спорта или системы физических упражнений	Знание	2 – ОТЗ 2 – ЗТЗ
		Умение	2 – ОТЗ 2 – ЗТЗ
	Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений	Знание	4 – ОТЗ 4 – ЗТЗ
		Умение	4– ОТЗ 4 – ЗТЗ
		Действие	2 – ОТЗ 2 – ЗТЗ
УК-7.3 Владеет рациональными	Самоконтроль занимающихся студентов физическими упражнениями и спортом	Умение	4– ОТЗ 4 – ЗТЗ

способами профилактики профессиональных заболеваний, психофизического утомления в быту и профессиональной деятельности		Действие	4 – ОТЗ 4 – ЗТЗ
	Профессионально-прикладная физическая культура	Знание	4 – ОТЗ 4 – ЗТЗ
		Умение	4– ОТЗ 4 – ЗТЗ
		Действие	4– ОТЗ 4 – ЗТЗ
		Итого	82 – ОТЗ 82 – ЗТЗ

Полный комплект ФТЗ хранится в электронной информационно-образовательной среде ЗабИЖТ 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 тестового задания
по дисциплине «Физическая культура и спорт»

. 1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов
Дайте определение физической культуры:
1. физическая культура удовлетворяет биологические потребности;
2. физическая культура – средство отдыха;
3. физическая культура – специфический процесс и результат человеческой деятельности, средство и способ физического совершенствования личности;
4. физическая культура – средство физической подготовки

2. Понятие «здоровье» можно классифицировать следующим образом:
1. здоровье – это отсутствие болезней;
2. «здоровье» и «норма» - понятия тождественные;
3. здоровье – нормальное психосоматическое состояние человека, отражающее его полное физическое, психическое и социальное благополучие и обеспечивающее полноценное выполнение трудовых, социальных и биологических функций;
4. отсутствие вредных привычек у человека.

3. К чему приводит потребление алкоголя, болезненное пристрастие к нему?
1. ни к чему, можно употреблять в разных количествах;
2. потеря чувства меры и контроля над количеством потребляемого алкоголя;
3. нарушение деятельности центральной и периферической;
4. нарушение нервной системы.

4. Скоростно-силовые упражнения, упражнения на выносливость и силу мышечных групп характеризуют:
1. физическую подготовленность студента;
2. физиологическую подготовленность студента;
3. психическую подготовленность студента;
4. психо-физиологическую подготовленность студента.

5. Установите соответствие между физическим качеством человека и его определением.

Определение	Физическое качество
1 - Способность человека выполнять двигательные действия в минимальный промежуток времени	А - Выносливость
2 - Способность человека противостоять физическому утомлению в процессе мышечной деятельности	Б - Быстрота
3 - Способность человека наиболее рационально осваивать новые двигательные действия, успешно решать двигательные задачи в изменяющихся условиях	В - Ловкость

6. Самоконтроль и учет при проведении самостоятельных занятий могут быть представлены в виде количественных показателей:
1. частота сердечных сокращений;
2. результаты выполнения тестов;
3. тренировочные нагрузки;
4. все вместе.

7. Спортивные разряды присваиваются:
1. региональными спортивными организациями на местах;
2. федерациями по видам спорта:
3. преподавателем физического воспитания;
4. заведующим кафедрой физической культуры.

8. Вид спорта, преимущественно развивающий быстроту – это:
1. гиревой спорт;
2. баскетбол;
3. шахматы;
4. керлинг.

9. Планирование тренировки в избранном виде спорта бывает:
1. текущее и оперативное;
2. учебно-тренировочное;
3. обязательное;
4. вспомогательное

10. Гимнастика- это вид спорта, который обеспечивает наибольший эффект в развитии <:.....:>

11. Организация системы тренировок и соревнований, в ходе которых ставится и решается задача достижения максимально возможных результатов, превышающих уже достигнутые, называется <:.....:>

12. Комплексы специальных упражнений, применяемых в режиме рабочего дня называются <:.....:> гимнастика.

13. Способность человека выполнять конкретную деятельность в рамках заданных временных лимитов и параметров эффективности называют <:.....:>

14. Основным источником энергии для человека являются<:.....:>

15. Процесс, направленный на формирование физической культуры личности в результате педагогических воздействий и самовоспитания, называется<:.....:>

16.Частота сердечных сокращений у взрослого в покое составляет в среднем<:.....:> ударов/мин.

17. Недостаток двигательной активности людей называется<:.....:>

18. Повышение устойчивости организма воздействию неблагоприятных условий окружающей среды называется<:.....:>

3.2 Таблица контрольных нормативов

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

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Юноши			Девушки		
		«удовлетворительно»	«хорошо»	«отлично»	«удовлетворительно»	«хорошо»	«отлично»
1	Бег на 100 м (сек.)	15,0	14,0	13,0	17,0	16,0	15,0
2	Бег на 3 км юноши, 2 км девушки (мин., сек.)	14.00	13.30	12.30	11.35	11.15	10.00
3	Прыжок в длину с разбега (см)	380	390	430	270	290	320
4	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	230	240	250	170	180	195
5	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	10	12	15			
6	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (кол-во раз)				10	15	20
7	Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 мин.)	33	37	48	30	35	45

3.3 Перечень теоретических вопросов к зачету
(для оценки знаний)

1. Общая и специальная физическая подготовка, ее цели и задачи.
2. Спортивная подготовка, ее цели и задачи. Структура подготовленности спортсмена.
3. Физическая, техническая и тактическая подготовленность спортсмена.
4. Профессионально-прикладная физическая подготовка как разновидность специальной физической подготовки.
5. Зоны интенсивности нагрузок по частоте сердечных сокращений (ЧСС). Характеристика нулевой первой второй и третьей тренировочной зоны интенсивности.
6. Энергозатраты при физических нагрузках разной интенсивности. Значение мышечной релаксации.
7. Формирование психических качеств, черт, свойств личности в процессе физического воспитания.
8. Возможность и условия коррекции физического развития и телосложения средствами физической культуры и спорта в студенческом возрасте.
9. Возможности и условия коррекции двигательной и функциональной подготовленности

средствами физической культуры и спорта в студенческом возрасте
10. Оптимальная двигательная активность и ее воздействие на здоровье и работоспособность.
11. Формирование мотивов и организация занятий физическими упражнениями. Формы и содержание самостоятельных занятий.
12. Возрастные особенности содержания занятий. Особенности самостоятельных занятий для женщин.
13. Взаимосвязь между интенсивностью занятий и ЧСС. Признаки чрезмерной нагрузки.
14. Участие в спортивных соревнованиях в процессе самостоятельных занятий.
15. Гигиена самостоятельных занятий. Питание, питьевой режим, уход за кожей. Элементы закаливания.
16. Гигиена. Места занятий, одежда, обувь, профилактика травматизма.
17. Самоконтроль за физическим развитием и функциональным состоянием организма при самостоятельных занятиях физическими упражнениями.
18. Самоконтроль за физической подготовленностью.

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

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
Тестирование	Тестирование проводится по результатам освоения тем или разделов дисциплины или по окончанию ее изучения во время лабораторных работ. Во время проведения тестирования пользоваться учебниками, справочниками, конспектами лекций, тетрадями для лабораторных работ не разрешено. Преподаватель на лабораторной работе предшествующей занятию проведения теста, доводит до обучающихся: темы, количество заданий в тесте, время выполнения. Результаты тестирования видны обучающемуся на компьютере сразу после прохождения теста
Сдача контрольных нормативов по физической подготовке	Выполнение контрольного норматива осуществляется на практическом занятии. Преподаватель на занятии, предшествующем занятию проведения норматива, доводит до обучающихся: наименование норматива, правила выполнения.

Для организации и проведения промежуточной аттестации составляются 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.

Перечень теоретических вопросов для проведения промежуточной аттестации обучающиеся получают в начале семестра через электронную информационно-образовательную среду ЗабИЖТ ИрГУПС (личный кабинет обучающегося).

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

Промежуточная аттестация по дисциплине производится в форме зачета. Обучающийся обязан выполнить контрольные нормативы (упражнения) и пройти итоговое тестирование или собеседование.

Оценка выполнения контрольных упражнений (нормативов) по общей физической подготовке осуществляется в соответствии с таблицей описания процедур проведения контрольно-оценочных мероприятий, соответствующих рабочей программе дисциплины.

Шкала и критерии оценивания уровня сформированности компетенций в результате изучения дисциплины при проведении промежуточной аттестации в форме зачета по результатам текущего контроля

Средняя оценка уровня сформированности компетенций по результатам текущего контроля	**Шкала оценивания**
Оценка не менее «удовлетворительно» и нет ни одной неудовлетворительной оценки по текущему контролю	«зачтено»
Оценка менее «удовлетворительно» или получена хотя бы одна неудовлетворительная оценка по текущему контролю	«не зачтено»

Если оценка уровня сформированности компетенций обучающегося не соответствует критериям получения зачета без дополнительного аттестационного испытания, то промежуточная аттестация проводится по перечню теоретических вопросов или в форме компьютерного тестирования.

При проведении промежуточной аттестации в форме компьютерного тестирования вариант тестового задания формируется из ФТЗ по дисциплине случайным образом, но с условием: 50 % заданий должны быть заданиями открытого типа и 50 % заданий – закрытого типа.