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 ректора
от «31» мая 2019 г. № 378-1

Б1.Б.24 Физическая культура и спорт

рабочая программа дисциплины

Направление подготовки – 38.03.01 Экономика
Профиль подготовки – Экономика предприятий и организаций
Программа подготовки – академический бакалавриат
Квалификация выпускника – бакалавр
Форма обучения – заочная
Нормативный срок обучения – 5 лет
Кафедра-разработчик программы – Техносферная безопасность

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

Форма промежуточной аттестации на курсе:
зачет 1

Распределение часов дисциплины на курсе

Курс	1	**Итого**
Вид занятий	Часов по учебному плану	**Часов по учебному плану**
Аудиторная контактная работа по видам учебных занятий	**10**	**10**
– лекции	10	**10**
Самостоятельная работа	**58**	**58**
Зачет	**4**	**4**
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 ФГОС ВО по направлению подготовки 38.03.01 Экономика (уровень бакалавриата), утвержденным Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 12.11.2015г. № 1327.

Программу составил:
Старший преподаватель А.В. Андреев

Рабочая программа рассмотрена и одобрена для использования в учебном процессе на заседании кафедры «Техносферная безопасность», протокол от «13» мая 2019 г. № 18.

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

СОГЛАСОВАНО

Кафедра «Экономика и управление», протокол от «14» мая 2019 г. № 12.

Зав. кафедрой, к.э.н., доцент Е.В. Малахова

1 ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ	
1.1 Цель освоения дисциплины	
1	формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей профессиональной деятельности
1.2 Задачи освоения дисциплины	
1	понимание социальной роли физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности
2	знание научно- биологических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни
3	формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое самосовершенствование и самовоспитание, потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом
4	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
5	обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности, определяющей психофизическую готовность студента к будущей профессии
6	приобретение опыта творческого использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей
1.3 Цель воспитания и задачи воспитательной работы в рамках дисциплины	
Цель воспитания обучающихся – разностороннее развитие личности будущего конкурентоспособного специалиста с высшим образованием, обладающего высокой культурой, интеллигентностью, социальной активностью, качествами гражданина-патриота. Задачи воспитательной работы с обучающимися: – развитие мировоззрения и актуализация системы базовых ценностей личности; – приобщение студенчества к общечеловеческим нормам морали, национальным устоям и академическим традициям; – воспитание уважения к закону, нормам коллективной жизни, развитие гражданской и социальной ответственности как важнейшей черты личности, проявляющейся в заботе о своей стране, сохранении человеческой цивилизации; – воспитание положительного отношения к труду, развитие потребности к творческому труду, воспитание социально значимой целеустремленности и ответственности в деловых отношениях; – обеспечение развития личности и ее социально-психологической поддержки, формирование личностных качеств, необходимых для эффективной профессиональной деятельности; – выявление и поддержка талантливых обучающихся, формирование организаторских навыков, творческого потенциала, вовлечение обучающихся в процессы саморазвития и самореализации	
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	
2.1Требования к предварительной подготовке обучающегося	
1	Дисциплина Б1.Б.24 «Физическая культура и спорт» относится к базовой части Блока 1. Дисциплина «Физическая культура и спорт» изучается на начальном этапе формирования компетенции
2.2Дисциплины 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 Гимнастика
5	Б1.В.ДВ.01.05 Фитнес и аэробика
6	Б3.Б.01 Защита выпускной квалификационной работы, включая подготовку к процедуре защиты и процедуру защиты

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

ОК-8: способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	
Минимальный уровень освоения компетенции	
Знать	научно-практические основы физической культуры и здорового образа жизни; социальное значение физической культуры и спорта; взаимосвязь общей культуры студента и его образа жизни
Уметь	составлять комплекс физических упражнений, обеспечивающих укрепление здоровья и физическую подготовленность
Владеть	двигательными навыками на среднем уровне физической и профессионально прикладной физической подготовленности
Базовый уровень освоения компетенции	
Знать	научно-практические основы физической культуры и здорового образа жизни; взаимосвязь общей культуры студента и его образа жизни; влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику вредных привычек и профессиональных заболеваний
Уметь	разрабатывать комплекс физических упражнений, обеспечивающих укрепление здоровья и физической подготовленности с учётом условий социальной и профессиональной среды
Владеть	двигательными навыками на хорошем уровне физической и профессионально-прикладной физической подготовки
Высокий уровень освоения компетенции	
Знать	социальное значение физической культуры и спорта; роль и значение физической культуры в системе научной организации труда; влияние условий и характера труда специалиста на выбор форм, методов и средств производственной физической культуры
Уметь	разрабатывать план тренировки (поставить цель, задачи выбрать средства, методы и формы физического воспитания) для организации самостоятельного проведения занятия и самоконтроля
Владеть	навыками формулирования цели, постановки задач, подбора средств методов и форм физкультурно-оздоровительной деятельности с учетом социальной и профессиональной среды; двигательными навыками на высоком уровне

В результате освоения дисциплины обучающийся должен

Знать	
1	научно-практические основы физической культуры и здорового образа жизни, средствах и методах поддержания здоровья
2	основные понятия здоровья и здорового образа жизни и методику(средства, методы, формы) физического воспитания
3	основные положения (цель, задачи, понятия, принципы методы и т.д.) физического воспитания
Уметь	
1	составлять комплекс физических упражнений, обеспечивающих укрепления здоровья и физическую подготовленность
2	разрабатывать комплекс физических упражнений, обеспечивающих укрепление здоровья и физическую подготовленность с учётом условий социальной и профессиональной среды
3	разрабатывать конспект занятия (поставить цель, задачи выбрать средства, методы и формы физического воспитания) для организации самостоятельного проведения занятия и самоконтроля
Владеть	
1	двигательными навыками на хорошем уровне физической подготовленности
2	двигательными навыками на хорошем уровне физической и профессионально-прикладной физической подготовки
3	навыками формулирования цели, постановки задач, подбора средств методов и форм физкультурно-оздоровительной деятельности с учетом социальной и профессиональной среды. Владеть двигательными навыками на высоком уровне

4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ					
Код занятия	**Наименование разделов и тем /вид занятия/**	**Курс**	**Часы**	**Код компетенции**	**Учебная литература, ресурсы сети «Интернет»**
1	**Раздел 1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов**				
1.1	Тема 1 Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке. 1.1 Физическая культура и спорт – составляющие общей культуры общества 1.2 Ценности физической культуры 1.3 Основные понятия и определения в области физической культуры 1.4 Основные положения организации физического воспитания в вузе 1.5 Программное построение курса физического воспитания /ср/	1	2	ОК-8	Л1.1, Л1.2, Л2.1, Л2.2, Л3.1, Л3.2, Л3.3, Л3.4, Л3.5, Л3.6, Л3.7, Л3.8 Э.1,Э.2, 6.3.1.1, 6.3.1.2, 6.3.3.1
2	**Раздел 2 Социально-биологические основы физической культуры**				
2.2	Тема 2 Социально-биологические основы физической культуры 2.1 Организм как единая саморазвивающаяся саморегулирующаяся биологическая система 2.2 Функциональные системы организма 2.3Костная система и ее функции 2.4 Мышечная система и ее функции. /лек./	1	2	ОК-8	Л1.1, Л1.2, Л2.1, Л2.2, Л3.1, Л3.2, Л3.3, Л3.4, Л3.5, Л3.6, Л3.7, Л3.8 Э.1,Э.2, 6.3.1.1, 6.3.1.2, 6.3.3.1
2.3	Тема 3 Обмен веществ и энергии 3.1 Обмен белков 3.2Обмен углеводов 3.3Обмен жиров 3.4 Обмен воды и минеральных веществ 3.5Витамины и их роль в обмене веществ 3.6 Обмен энергии /ср/	1	2	ОК-8	Л1.1, Л1.2, Л2.1, Л2.2, Л3.1, Л3.2, Л3.3, Л3.4, Л3.5, Л3.6, Л3.7, Л3.8 Э.1,Э.2, 6.3.1.1, 6.3.1.2, 6.3.3.1
2.4	Тема 4 Социально-биологические основы физической культуры 4.1 Расход энергии при различных формах деятельности4.2 Изменения в системах крови, кровообращения и дыхания при интенсивной мышечной деятельности 4.3 Органы пищеварения и выделения 4.4 Железы внутренней секреции 4.5 Сенсорные системы. /ср./	1	2	ОК-8	Л1.1, Л1.2, Л2.1, Л2.2, Л3.1, Л3.2, Л3.3, Л3.4, Л3.5, Л3.6, Л3.7, Л3.8 Э.1,Э.2, 6.3.1.1, 6.3.1.2, 6.3.3.1
3	**Раздел 3 Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья**				
3.1	Тема 5 Основы здорового образа жизни студента. Роль физической культуры в обеспечении здоровья. 5.1 Понятие "здоровье", его содержание и критерии. 5.2 Функциональное проявление здоровья в различных сферах жизнедеятельности. /лек./	1	2	ОК-8	Л1.1, Л1.2, Л2.1, Л2.2, Л3.1, Л3.2, Л3.3, Л3.4, Л3.5, Л3.6, Л3.7, Л3.8 Э.1,Э.2, 6.3.1.1, 6.3.1.2, 6.3.3.1
3.2	Тема 5 Здоровый образ жизни студента. 5.1 Влияние окружающей среды на здоровье. 5.2 Наследственность и ее влияние на здоровье. 5.3 Направленность поведения человека на обеспечение собственного здоровья, его самооценка.	1	2	ОК-8	Л1.1, Л1.2, Л2.1, Л2.2, Л3.1, Л3.2, Л3.3, Л3.4, Л3.5, Л3.6, Л3.7, Л3.8 Э.1,Э.2, 6.3.1.1, 6.3.1.2, 6.3.3.1

	/ср/				
3.3	Тема 6 Содержательные характеристики составляющих здорового образа жизни 6.1 Режим труда и отдыха 6.2 Организация сна 6.3 Режим питания 6.4 Организация двигательной активности 6.5Личная гигиена закаливание 6.6 Профилактика вредных привычек. /ср/	1	2	ОК-8	Л1.1, Л1.2, Л2.1, Л2.2, Л3.1, Л3.2, Л3.3, Л3.4, Л3.5, Л3.6, Л3.7, Л3.8 Э.1,Э.2, 6.3.1.1, 6.3.1.2, 6.3.3.1
4	**Раздел 4 Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности**				
4.1	Тема 7 Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности. 7.1 Объективные и субъективные факторы обучения и реакция на них организма студентов 7.2 Типичные особенности жизнедеятельности студентов в период экзаменов 7.3 Влияние на работоспособность периодичности ритмических процессов в организме 7.4 Общие закономерности изменения работоспособности студентов в процессе обучения 7.5 Объективные и субъективные признаки усталости утомления и переутомления, их причины и профилактика. 7.6 Особенности рационального использования малых форм физической культуры в режиме учебного труда студентов; 7.7 Средства физической культуры в регулировании психоэмоционального и функционального состояния студентов /лек./	1	2	ОК-8	Л1.1, Л1.2, Л2.1, Л2.2, Л3.1, Л3.2, Л3.3, Л3.4, Л3.5, Л3.6, Л3.7, Л3.8 Э.1,Э.2, 6.3.1.1, 6.3.1.2, 6.3.3.1
5	**Раздел 5.Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания**				
5.1	Тема 8 Общая физическая, специальная и спортивная подготовка в системе физического воспитания. 8.1 Методические принципы физического воспитания 8.2Средства физического воспитания 8.3Методы физического воспитания 8.4Воспитание физических качеств. /ср/	1	2	ОК-8	Л1.1, Л1.2, Л2.1, Л2.2, Л3.1, Л3.2, Л3.3, Л3.4, Л3.5, Л3.6, Л3.7, Л3.8 Э.1,Э.2, 6.3.1.1, 6.3.1.2, 6.3.3.1
5.2	Тема 9. Общая физическая, специальная и спортивная подготовка в системе физического воспитания. 9.1 Специальная физическая подготовка 9.2 Интенсивность физических нагрузок 9.3 Энергозатраты при физических нагрузках разной интенсивности 9.4Физиологическая характеристика работы в зонах различной мощности 9.5 Коррекция физического развития средствами физической культуры и спорта 9.6 Построение и структура учебно-тренировочного занятия 9.7Общая и моторная плотность занятия /ср/	1	2	ОК-8	Л1.1, Л1.2, Л2.1, Л2.2, Л3.1, Л3.2, Л3.3, Л3.4, Л3.5, Л3.6, Л3.7, Л3.8 Э.1,Э.2, 6.3.1.1, 6.3.1.2, 6.3.3.1
6	**Раздел 6 Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениям**				
6.1	Тема 10 Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениям.	1	2	ОК-8	Л1.1, Л1.2, Л2.1, Л2.2, Л3.1, Л3.2,

	10.1 Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий. 10.2 Формирование мотивов и организация. самостоятельных занятий физическими упражнениями. 10.3 Формы и содержание самостоятельных занятий. 10.4 Возрастные особенности содержания занятий. 10.5 Особенности самостоятельных занятий для женщин. /ср/				Л3.3, Л3.4, Л3.5, Л3.6, Л3.7, Л3.8 Э.1,Э.2, 6.3.1.1, 6.3.1.2, 6.3.3.1
6.2	Тема 11 Организация самостоятельных занятий физическими упражнениями различной направленности. 11.1 Планирование объема и интенсивности физических упражнений. 11.2 Управление самостоятельными занятиями. Определение цели. 11.3 Границы интенсивности физической нагрузки для лиц студенческого возраста. 11.4Пульсовой режим рациональной тренировочной нагрузки. 11.5Энергозатраты при физической нагрузке разной интенсивности. 11.6 Гигиена самостоятельных занятий. 11.7Самоконтроль за эффективностью самостоятельных занятий. Профилактика травматизма. /ср/	1	2	ОК-8	Л1.1, Л1.2, Л2.1, Л2.2, Л3.1, Л3.2, Л3.3, Л3.4, Л3.5, Л3.6, Л3.7, Л3.8 Э.1,Э.2, 6.3.1.1, 6.3.1.2, 6.3.3.1
7	**Раздел 7 Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений**				
7.1	Тема 12 Индивидуальный выбор видов спорта или системы физических упражнений. 12.1Определение понятия «спорт». Его принципиальное отличие от других видов занятий физическими упражнениями. 12.2 Массовый спорт. Спорт высших достижений. 12.3Спортивная классификация. 12.4 Национальные виды спорта. 12.5 Спорт в высшем учебном заведении. 12.6 Спортивные соревнования. Нетрадиционные виды спорта. 12.7 Мотивы индивидуального выбора конкретного вида спорта. 12.8 Характеристика основных групп видов спорта, развивающих определенные физические качества. /ср/	1	2	ОК-8	Л1.1, Л1.2, Л2.1, Л2.2, Л3.1, Л3.2, Л3.3, Л3.4, Л3.5, Л3.6, Л3.7, Л3.8 Э.1,Э.2, 6.3.1.1, 6.3.1.2, 6.3.3.1
8	**Раздел 8 Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений**				
8.1	Тема 13 Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений. 13.1 Краткая историческая справка о видах спорта. 13.2 Влияние различных видов спорта на физическое развитие, функциональную подготовленность, психические качества и свойства личности. 13.3 Определение целей и задач спортивной подготовленности, перспективное и текущее планирование. 13.4 Основные пути достижения необходимой структуры подготовленности: физической, технической, тактической и психической. 13.5Специальные зачетные требования и нормативы в избранном виде спорта. /ср/	1	2	ОК-8	Л1.1, Л1.2, Л2.1, Л2.2, Л3.1, Л3.2, Л3.3, Л3.4, Л3.5, Л3.6, Л3.7, Л3.8 Э.1,Э.2, 6.3.1.1, 6.3.1.2, 6.3.3.1
8.2	Тема 14 Особенности занятий избранным видом	1	2	ОК-8	Л1.1, Л1.2, Л2.1,

	спорта (системой физических упражнений) 14.1 Студенческие спортивные соревнования. 14.2 Студенческие спортивные организации. 14.3 Нетрадиционные системы физических упражнений. 14.4 Краткая психофизическая характеристика основных групп видов спорта. /ср/				Л2.2, Л3.1, Л3.2, Л3.3, Л3.4, Л3.5, Л3.6, Л3.7, Л3.8 Э.1,Э.2, 6.3.1.1, 6.3.1.2, 6.3.3.1
9	**Раздел 9 Самоконтроль занимающихся студентов физическими упражнениями и спортом**				
9.1	Тема 15 Самоконтроль занимающихся студентов физическими упражнениями и спортом 15.1 Диагностика и самодиагностика организма при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом. 15.2 Виды диагностики, ее цели и задачи. 15.3 Врачебный контроль как условие допуска к занятиям физическими упражнениями спортом, его содержание и периодичность. 15.4 Методы стандартов, антропометрических индексов, номограмм, функциональных проб. 15.5 Педагогический контроль. Содержание, виды педагогического контроля. 15.6 Врачебно-педагогический контроль, его содержание. /лек./	1	2	ОК-8	Л1.1, Л1.2, Л2.1, Л2.2, Л3.1, Л3.2, Л3.3, Л3.4, Л3.5, Л3.6, Л3.7, Л3.8 Э.1,Э.2, 6.3.1.1, 6.3.1.2, 6.3.3.1
9.2	Тема 16 Самоконтроль, его цели, задачи и методы исследования. 16.1 Дневник самоконтроля. 16.2 Субъективные и объективные показатели самоконтроля. 16.3 Методика определения нагрузки по показаниям пульса, жизненной емкости легких и частоте дыхания. 16.4 Методика определения тяжести нагрузки по изменениям массы тела и динамометрии. 16.6 Оценка функциональной подготовленности по задержке дыхания на вдохе и выдохе. 16.7 Методика оценки состояния центральной нервной системы по пульсу и кожно-сосудистой реакции. Написание контрольной работы. /ср/	1	2	ОК-8	Л1.1, Л1.2, Л2.1, Л2.2, Л3.1, Л3.2, Л3.3, Л3.4, Л3.5, Л3.6, Л3.7, Л3.8 Э.1,Э.2, 6.3.1.1, 6.3.1.2, 6.3.3.1
10	**Раздел 10 Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) студентов**				
10.1	Тема 17 Профессионально-прикладная физическая культура. 17.1 Личная и социально-экономическая необходимость специальной психофизической подготовки человека к труду в современных условиях. 17.2 Определение понятия ППФП, ее цель и задачи. 17.3 Средства профессионально-прикладной физической подготовки, основы методики и формы занятий. 17.4 Применение ППФП для конкретного вида деятельности**;** Производственная физическая культура (ПФК) понятие «производственная физическая культура»; её цели и задачи. /лек./	1	2	ОК-8	Л1.1, Л1.2, Л2.1, Л2.2, Л3.1, Л3.2, Л3.3, Л3.4, Л3.5, Л3.6, Л3.7, Л3.8 Э.1,Э.2, 6.3.1.1, 6.3.1.2, 6.3.3.1
11	**Раздел 11 Легкая атлетика**				
11.1	Бег на длинные и средние дистанции	1	4	ОК-8	Л1.1, Л1.2, Л2.1,

	/ср/				Л2.2, Л3.1, Л3.2, Л3.3, Л3.4, Л3.5, Л3.6, Л3.7, Л3.8 Э.1,Э.2, 6.3.1.1, 6.3.1.2, 6.3.3.1
11.2	Низкий и высокий старт. Бег на короткие дистанции /ср/	1	2	ОК-8	Л1.1, Л1.2, Л2.1, Л2.2, Л3.1, Л3.2, Л3.3, Л3.4, Л3.5, Л3.6, Л3.7, Л3.8 Э.1,Э.2, 6.3.1.1, 6.3.1.2, 6.3.3.1
11.3	Прыжки в длину с разбега /ср/	1	2	ОК-8	Л1.1, Л1.2, Л2.1, Л2.2, Л3.1, Л3.2, Л3.3, Л3.4, Л3.5, Л3.6, Л3.7, Л3.8 Э.1,Э.2, 6.3.1.1, 6.3.1.2, 6.3.3.1
12	**Раздел 12 Общая физическая подготовка**				
12.1	Силовая подготовка /ср/	1	12	ОК-8	Л1.1, Л1.2, Л2.1, Л2.2, Л3.1, Л3.2, Л3.3, Л3.4, Л3.5, Л3.6, Л3.7, Л3.8 Э.1,Э.2, 6.3.1.1, 6.3.1.2, 6.3.3.1
12.2	Развитие гибкости. /ср/	1	6	ОК-8	Л1.1, Л1.2, Л2.1, Л2.2, Л3.1, Л3.2, Л3.3, Л3.4, Л3.5, Л3.6, Л3.7, Л3.8 Э.1,Э.2, 6.3.1.1, 6.3.1.2, 6.3.3.1
12.3	Спортивные игры /ср/	1	6	ОК-8	Л1.1, Л1.2, Л2.1, Л2.2, Л3.1, Л3.2, Л3.3, Л3.4, Л3.5, Л3.6, Л3.7, Л3.8 Э.1,Э.2, 6.3.1.1, 6.3.1.2, 6.3.3.1
13	Форма промежуточной аттестации - зачет	1	4	ОК-8	Л1.1, Л1.2, Л2.1, Л2.2, Л4.1, Л4.2, Л4.3, Л4.4, Л4.5, Л4.6, Л4.7, Л4.8 Э.1,Э.2, 6.3.1.1, 6.3.1.2, 6.3.3.1

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 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

	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год издания	Кол-во экз. в библиотеке/ 100% онлайн

Л1.1	Захарова Л.В., Люлина Н.В., Кудрявцев М.Д. и др	Физическая культура: учебник [Электронный ресурс]: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=497151 (дата обращения: 01.06.2021)	Красноярск: СФУ, 2017	100% онлайн
Л1.2	Небытова Л.А., Катренко М.В., Соколова Н.И.	Физическая культура: учебное пособие [Электронный ресурс]: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=483844 (дата обращения: 01.06.2021)	Ставрополь: СКФУ, 2017	100% онлайн
6.1.2 Дополнительная литература				
	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год	Кол-во экз. в библиотеке 100% онлайн
Л2.1	Евсеева О.Э., Евсеев С.П.	Технологии физкультурно-спортивной деятельности в адаптивной физической культуре: учебник [Электронный ресурс]: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=461367 (дата обращения: 01.06.2021)	Москва: Спорт, 2016	100% онлайн
Л2.2	Чеснова Е.Л.	Физическая культура: учебное пособие [Электронный ресурс]: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=210945 (дата обращения: 01.06.2021)	Москва: Директ-Медиа, 2013	100% онлайн
6.1.3 Методические разработки				
	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год	Кол-во экз. в библиотеке 100% онлайн
Л3.1	Андреев А.В., Хохрякова С.В., Хохряков А.Н.	Физическая культура и спорт: методические указания по выполнению контрольной и самостоятельной работы по дисциплине «Физическая культура и спорт» для студентов заочной формы обучения всех специальностей и направлений подготовки [Электронный ресурс]: http://lib.zab.megalink.ru/viewer.pl?book_id=22373.pdf (дата обращения: 01.06.2021)	Чита: ЗабИЖТ, 2017 / Личный кабинет обучающегося	100% онлайн
Л3.2	Наполов К.К., Андреев А.В., Мурзин В.В.	Методические основы организации занятий фитнесом и аэробикой: методические указания на практические занятия и самостоятельную работу студентов по дисциплинам «Физическая культура и спорт», «Общая физическая подготовка», «Фитнес и аэробика» для студентов всех форм обучения всех специальностей и направлений подготовки. [Электронный ресурс]: http://lib.zab.megalink.ru/viewer.pl?book_id=23270.pdf (дата обращения: 01.06.2021)	Чита: ЗабИЖТ, 2017 / Личный кабинет обучающегося	100% онлайн
Л3.3	Наполов К.К., Андреев А.В., Мурзин В.В.	Физическая культура и спорт. Обучение катанию на коньках: методические указания на практические занятия и самостоятельную работу студентов по дисциплинам «Физическая культура и спорт», «Общая физическая подготовка» для студентов очной формы обучения всех специальностей и направлений подготовки	Чита: ЗабИЖТ, 2017 / Личный кабинет обучающегося	100% онлайн

		[Электронный ресурс]: http://lib.zab.megalink.ru/viewer.pl?book_id=23290 .pdf (дата обращения: 01.06.2021)		
Л3.4	Наполов К.К., Мурзин В.В., Турецкая Ю.И.	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 [Электронный ресурс]: http://lib.zab.megalink.ru/viewer.pl?book_id=23293 .pdf (дата обращения: 01.06.2021)	Чита: ЗабИЖТ, 2017 / Личный кабинет обучающегося	100% онлайн
Л3.5	Наполов К.К., Хохрякова С.В., Хохряков А.Н., 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 [Электронный ресурс]: http://lib.zab.megalink.ru/viewer.pl?book_id=23298 .pdf (дата обращения: 01.06.2021)	Чита: ЗабИЖТ, 2017 / Личный кабинет обучающегося	100% онлайн
Л3.6	Хохряков А.Н., Андреев А.В., Турецкая Ю.И.	Самостоятельное использование нетрадиционных средств профессионально-прикладной физической подготовки: методические указания на практические занятия и самостоятельную работу студентов по дисциплинам «Физическая культура и спорт», «Общая физическая подготовка» для студентов всех специальностей и направлений подготовки [Электронный ресурс]: http://lib.zab.megalink.ru/viewer.pl?book_id=23295 .pdf (дата обращения: 01.06.2021)	Чита: ЗабИЖТ, 2017 / Личный кабинет обучающегося	100% онлайн
Л3.7	Хохряков А.Н., 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 [Электронный ресурс]: http://lib.zab.megalink.ru/viewer.pl?book_id=23271 .pdf (дата обращения: 01.06.2021)	Чита: ЗабИЖТ, 2017 / Личный кабинет обучающегося	100% онлайн
Л3.8	Хохрякова С.В., Андреев А.В., Мурзин В.В.	Технология преподавания раздела Волейбол в вузе: методические 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. [Электронный ресурс]: http://lib.zab.megalink.ru/viewer.pl?book_id=23288	Чита: ЗабИЖТ, 2017 / Личный кабинет обучающегося	100% онлайн

		.pdf (дата обращения: 01.06.2021)		

6.1.4 Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине

	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год издания / Личный кабинет студента	Кол-во экз. в библиотеке
Л4.1	Андреев А.В., Хохрякова С.В., Хохряков А.Н.	Физическая культура и спорт: методические указания по выполнению контрольной и самостоятельной работы по дисциплине «Физическая культура и спорт» для студентов заочной формы обучения всех специальностей и направлений подготовки [Электронный ресурс]: http://lib.zab.megalink.ru/viewer.pl?book_id=22373.pdf (дата обращения: 01.06.2021)	Чита: ЗабИЖТ, 2017 / Личный кабинет обучающегося	100% онлайн
Л4.2	Наполов К.К., Андреев А.В., Мурзин В.В.	Методические основы организации занятий фитнесом и аэробикой: методические указания на практические занятия и самостоятельную работу студентов по дисциплинам «Физическая культура и спорт», «Общая физическая подготовка», «Фитнес и аэробика» для студентов всех форм обучения всех специальностей и направлений подготовки. [Электронный ресурс]: http://lib.zab.megalink.ru/viewer.pl?book_id=23270.pdf (дата обращения: 01.06.2021)	Чита: ЗабИЖТ, 2017 / Личный кабинет обучающегося	100% онлайн
Л4.3	Наполов К.К., Андреев А.В., Мурзин В.В.	Физическая культура и спорт. Обучение катанию на коньках: методические указания на практические занятия и самостоятельную работу студентов по дисциплинам «Физическая культура и спорт», «Общая физическая подготовка» для студентов очной формы обучения всех специальностей и направлений подготовки [Электронный ресурс]: http://lib.zab.megalink.ru/viewer.pl?book_id=23290.pdf (дата обращения: 01.06.2021)	Чита: ЗабИЖТ, 2017 / Личный кабинет обучающегося	100% онлайн
Л4.4	Наполов К.К., Мурзин В.В., Турецкая Ю.И.	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 [Электронный ресурс]: http://lib.zab.megalink.ru/viewer.pl?book_id=23293.pdf (дата обращения: 01.06.2021)	Чита: ЗабИЖТ, 2017 / Личный кабинет обучающегося	100% онлайн
Л4.5	Наполов К.К., Хохрякова	Физическая культура и спорт (медицинские группы): методические указания на	Чита: ЗабИЖТ, 2017 / Личный	100% онлайн

	С.В., Хохряков А.Н., Турецкая Ю.И.	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 [Электронный ресурс]: http://lib.zab.megalink.ru/viewer.pl?book_id=23298.pdf (дата обращения: 01.06.2021)	кабинет обучающегося	
Л4.6	Хохряков А.Н., Андреев А.В., Турецкая Ю.И.	Самостоятельное использование нетрадиционных средств профессионально-прикладной физической подготовки: методические указания на практические занятия и самостоятельную работу студентов по дисциплинам «Физическая культура и спорт», «Общая физическая подготовка» для студентов всех специальностей и направлений подготовки [Электронный ресурс]: http://lib.zab.megalink.ru/viewer.pl?book_id=23295.pdf (дата обращения: 01.06.2021)	Чита: ЗабИЖТ, 2017 / Личный кабинет обучающегося	100% онлайн
Л4.7	Хохряков А.Н., 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 [Электронный ресурс]: http://lib.zab.megalink.ru/viewer.pl?book_id=23271.pdf (дата обращения: 01.06.2021)	Чита: ЗабИЖТ, 2017 / Личный кабинет обучающегося	100% онлайн
Л4.8	Хохрякова С.В., Андреев А.В., Мурзин В.В.	Технология преподавания раздела Волейбол в вузе: методические 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. [Электронный ресурс]: http://lib.zab.megalink.ru/viewer.pl?book_id=23288.pdf (дата обращения: 01.06.2021)	Чита: ЗабИЖТ, 2017 / Личный кабинет обучающегося	100% онлайн

6.2 Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»	
Э.1	АСУ Библиотека ЗабИЖТ http://zabizht.ru
Э.2	ЭБС "Университетская библиотека Online" http://biblioclub.ru/
6.3 Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем (при необходимости)	
6.3.1 Перечень базового программного обеспечения	
6.3.1.1	Microsoft Windows 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. № 29/32А-08
6.3.2 Перечень специализированного программного обеспечения	
6.3.2.1	Не предусмотрены
6.3.3 Перечень информационных справочных систем	
6.3.3.1	Информационно-справочная система «Гарант»

7 ОПИСАНИЕ МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЙ БАЗЫ, НЕОБХОДИМОЙ ДЛЯ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ПО ДИСЦИПЛИНЕ	
1	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
2	Учебная аудитория 418 для проведения занятий лекционного типа, семинарского типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации, укомплектованная специализированной мебелью и техническими средствами обучения (мультимедиапроектор, экран, ноутбук (переносной)), служащими для представления учебной информации большой аудитории. Для проведения занятий лекционного типа имеются учебно-наглядные пособия (презентации, плакаты, таблицы), обеспечивающие тематические иллюстрации содержания дисциплины
3	Учебная аудитория 417 для проведения занятий лекционного типа, семинарского типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации, укомплектованная специализированной мебелью и техническими средствами обучения (мультимедиапроектор, экран, ноутбук (переносной)), служащими для представления учебной информации большой аудитории. Для проведения занятий лекционного типа имеются учебно-наглядные пособия (презентации, плакаты, таблицы), обеспечивающие тематические иллюстрации содержания дисциплины
4	Учебная аудитория 416 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, таблицы), обеспечивающие тематические иллюстрации содержания дисциплины
5	Учебная аудитория 403 для проведения занятий лекционного типа, семинарского типа, групповых и индивидуальных консультаций, курсового проектирования (выполнения курсовых работ), текущего контроля и промежуточной аттестации, укомплектованная специализированной мебелью и техническими средствами обучения (мультимедиапроектор, экран, ноутбук (переносной)), служащими для представления учебной информации большой аудитории. Для проведения занятий лекционного типа имеются учебно-наглядные пособия (презентации, плакаты, таблицы), обеспечивающие тематические иллюстрации содержания дисциплины
6	Спортзал. Оснащенность: баскетбольные щиты, спортивный инвентарь (мячи, гантели, обручи, скакалки, наборы для тенниса, канаты, маты)
7	Открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий. Оснащенность: 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)
8	Зал. Оснащенность: 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
9	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; – учебные залы вычислительной техники 3.24, 4.15
10	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	Организация учебной деятельности обучающегося

деятельности	
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 и выполнения заданий преподавателя. 2. Сдача контрольных нормативов по определению физической подготовленности обучающихся (контрольные нормативы).
Самостоятельная работа студентов	Важно заинтересоваться проблемами изучаемой дисциплины, попытаться стать активным участником управленческого процесса, что предполагает самостоятельную, активную, творческую работу обучающихся. Самостоятельная работа реализуется: 1) непосредственно в процессе аудиторных занятий; 2) в контакте с преподавателем вне рамок расписания – на консультациях по учебным вопросам, в ходе творческих контактов, при ликвидации задолженностей, при выполнении индивидуальных заданий и т.д.; 3) в библиотеке, дома, в общежитии, на кафедре при выполнении обучающимся учебных и творческих задач.
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.	

Лист регистрации дополнений и изменений рабочей программы дисциплины

№ п/п	Часть текста, подлежавшего изменению в документе			Общее количество страниц		Основание для внесения изменения, № документа	Дата
	№ раздела	№ пункта	№ подпункта	до внесения изменений	после внесения изменений		
1	6	6.1	6.1.1	16	16	Приказ ректора от 08.05.2020 № 267-1	08.05.2020
2	6	6.1	6.1.2	16	16	Приказ ректора от 08.05.2020 № 267-1	08.05.2020
3	6	6.3	6.3.3	16	16	Приказ ректора от 08.05.2020 № 267-1	08.05.2020
4	4			16	16	Приказ ректора от 07.06.2021 № 79	07.06.2021
5	6	6.1	6.1.1	16	16	Приказ ректора от 07.06.2021 № 79	07.06.2021
6	6	6.1	6.1.2	16	16	Приказ ректора от 07.06.2021 № 79	07.06.2021
7	6	6.3	6.3.3	16	16	Приказ ректора от 07.06.2021 № 79	07.06.2021
8	7			16	16	Приказ ректора от 07.06.2021 № 79	07.06.2021

Приложение 1 к рабочей программе по дисциплине
Б1.Б.24 «Физическая культура и спорт»
(заочная форма)

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

Б1.Б.24 «Физическая культура и спорт»

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

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

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

Таблица траекторий формирования у обучающихся компетенции ОК-8 при освоении образовательной программы

Код компе-тенции	Наименование компетенции	Индекс и наименование дисциплин, практик, участвующих в формировании компетенции	Курс изучения дисциплины	Этапы формирования компетенции
ОК-8	способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Б1.Б.24 «Физическая культура и спорт»	1	1
		Б1.В.ДВ.01.01«Общая физическая подготовка»	1	1
		Б1.В.ДВ.01.02 «Легкая атлетика»	1	1
		Б1.В.ДВ.01.03 «Спортивные игры»	1	1
		Б1.В.ДВ.01.04 «Гимнастика»	1	1
		Б1.В.ДВ.01.05 «Фитнес и аэробика»	1	1
		Б3.Б.01 «Защита выпускной квалификационной работы, включая подготовку к процедуре защиты и процедуру защиты»	А	2

Таблица соответствия уровней освоения компетенции ОК-8 планируемым результатам обучения

Код компе-тенции	Наименование компетенции	Наименования разделов дисциплины	Уровни освоения компетенции	Планируемые результаты обучения (показатели достижения заданного уровня освоения компетенции)
ОК-8	способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	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 Раздел4. Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности: Раздел 5.	Минимальный уровень освоения	Знать научно-практические основы физической культуры и здорового образа жизни; социальное значение физической культуры и спорта; взаимосвязь общей культуры студента и его образа жизни
				Уметь составлять комплекс физических упражнений, обеспечивающих укрепление здоровья и физическую подготовленность
				Владеть двигательными навыками на среднем уровне физической и профессионально прикладной физической

		Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитании Раздел 6. Организация самостоятельных занятий физическими упражнениями различной направленности Раздел 7. Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений. Раздел 8.Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений Раздел 9.Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений Раздел 10. Самоконтроль, его цели, задачи и методы исследования Раздел 11. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) студентов Раздел 12. Легкая атлетика. Раздел 13.Общая физическая подготовка.		подготовленности
			Базовый уровень освоения	Знать научно-практические основы физической культуры и здорового образа жизни; взаимосвязь общей культуры студента и его образа жизни; влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику вредных привычек и профессиональных заболеваний
				Уметь разрабатывать комплекс физических упражнений, обеспечивающих укрепление здоровья и физической подготовленности с учётом условий социальной и профессиональной среды
				Владеть двигательными навыками на хорошем уровне физической и профессионально-прикладной физической подготовки
			Высокий уровень освоения	Знать социальное значение физической культуры и спорта; роль и значение физической культуры в системе научной организации труда; влияние условий и характера труда специалиста на выбор форм, методов и средств производственной физической культуры
				Уметь разрабатывать план тренировки (поставить цель, задачи выбрать средства, методы и формы физического воспитания) для организации самостоятельного проведения занятия и самоконтроля
				Владеть навыками

				формулирования цели, постановки задач, подбора средств методов и форм физкультурно-оздоровительной деятельности с учетом социальной и профессиональной среды. Владеть двигательными навыками на высоком уровне

Программа контрольно-оценочных мероприятий за период изучения дисциплины

№	Курс	Наименование контрольно-оценочного мероприятия	Объект контроля (понятия, тема / раздел дисциплины, компетенция, и т.д.)		Наименование оценочного средства (форма проведения)
1 курс					
1	2	3	4	5	6
1	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. Средства физической культуры в регулировании работоспособности: Раздел 5. Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитании Раздел 6. Организация самостоятельных занятий физическими упражнениями различной направленности Раздел 7. Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений. Раздел 8.Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений Раздел 9.Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений	ОК-8	Контрольная работа (письменно)

			10. Самоконтроль, его цели, задачи и методы исследования Раздел 11. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) студентов		
2	1	Текущий контроль	Раздел 12. Легкая атлетика Раздел 13. Общая физическая подготовка	ОК-8	Дневник самоконтроля (письменно)
3	1	Промежуточная аттестация - зачет	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. Средства физической культуры в регулировании работоспособности: Раздел 5. Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитании Раздел 6. Организация самостоятельных занятий физическими упражнениями различной направленности Раздел 7. Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений. Раздел 8.Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений Раздел 9.Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений 10. Самоконтроль, его цели, задачи и методы исследования Раздел 11. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) студентов Раздел 12. Легкая атлетика. Раздел 13.Общая физическая подготовка	ОК-8	Тестирование (письменно, компьютерные технологии)

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

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

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

Для оценивания результатов обучения используется двухбалльная шкала: «зачтено», «не зачтено» и/или четырехбальная шкала: «отлично», «хорошо», «удовлетворительно», «неудовлетворительно».

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

№	Наименование оценочного средства	Краткая характеристика оценочного средства	Представление оценочного средства в ФОС
1	Тест	Система стандартизированных заданий, позволяющая автоматизировать процедуру измерения уровня знаний и умений обучающегося. 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. ФТЗ по дисциплине должен содержать не менее 100 тестовых заданий на одну зачетную единицу дисциплины (без учета зачетных единиц, отводимых на промежуточную аттестацию в форме экзамена) и все типы тестовых заданий. ФТЗ по типу тестовых заданий содержит следующие типы вопросов на одну зачетную единицу: Тип | Описание | Минимальное	Фонд тестовых заданий

<table>
<tr><td></td><td></td><td>
<table>
<tr><td>вопроса</td><td></td><td>колич ство</td></tr>
<tr><td>A</td><td>тестовое задание закрытой формы (ТЗ с выбором одного или нескольких правильных ответов)</td><td>85</td></tr>
<tr><td>B</td><td>тестовое задание открытой формы (с конструируемым ответом: ТЗ с кратким регламентируемым ответом (ТЗ дополнения); ТЗ свободного изложения (с развернутым ответом в произвольной форме))</td><td>5</td></tr>
<tr><td>C</td><td>тестовое задание на установление соответствия</td><td>5</td></tr>
<tr><td>D</td><td>тестовое задание на установление правильной последовательности</td><td>5</td></tr>
<tr><td colspan="2">Итого</td><td>100</td></tr>
</table>
Тестирование может быть использовано в качестве текущего контроля обучающихся (по окончании изучения раздела дисциплины, защиты лабораторной работы и т.д.), промежуточной аттестации или допуска к ней (по окончанию изучения дисциплины), или в течение года по завершению изучения дисциплины (контроль/проверка остаточных знаний).
Может быть использовано для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности обучающихся
</td><td></td></tr>
<tr><td>2</td><td>Контрольная работа (КР)</td><td>Средство проверки знаний и умений применять полученные знания для выполнения заданий определенного типа по теме или разделу.
Может быть использовано для оценки знаний и умений обучающихся</td><td>Комплекты контрольных заданий по темам дисциплины</td></tr>
<tr><td>3</td><td>Дневник самоконтроля</td><td>Дневник предназначен для регистрации показателей физического и функционального состояния организма в процессе самостоятельных занятий физической культурой и спортом, что предусмотрено учебной программой. Анализ результатов самоконтроля позволяет студентам оптимизировать интенсивность и характер физических нагрузок в соответствии с состоянием их здоровья и индивидуальными предпочтениями в выборе средств и методов физического воспитания.</td><td>Пример заполнения дневника соамоконтроля</td></tr>
<tr><td>4</td><td>Зачет</td><td>Вид проверочного испытания (в высшей школе, в спортивных упражнениях и т. п.), а также отметка, удостоверяющая прохождение таких испытаний.
Может быть использовано для оценки знаний,</td><td>Перечень теоретических вопросов и выполнение контрольных</td></tr>
</table>

		умений, навыков и опыта деятельности обучающихся	нормативов по физической подготовке

Критерии и шкалы оценивания компетенций в результате изучения дисциплины при проведении промежуточной аттестации в форме зачета (на 1 курсе), а также шкала для оценивания уровня освоения компетенций представлена в следующей таблице

Шкалы оценивания	Критерии оценивания	Уровень освоения компетенций
«зачтено»	Обучающийся правильно ответил на теоретические вопросы. Показал отличные знания в рамках учебного материала. Правильно выполнил практические задания. Показал отличные умения и владения навыками применения полученных знаний и умений при решении задач в рамках учебного материала. Ответил на все дополнительные вопросы Выполнил соответствующие контрольные нормативы на оценку «5»	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 при решении задач в рамках учебного материала. Выполнил контрольные нормативы на оценку «4».	Базовый
	Обучающийся с существенными неточностями ответил на теоретические вопросы. Показал удовлетворительные знания в рамках учебного материала. С существенными неточностями выполнил практические задания. Выполнил контрольные нормативы на оценку «3».	Минимальный
«не зачтено»	Обучающийся при ответе на теоретические вопросы и при выполнении практических заданий продемонстрировал недостаточный уровень знаний и умений при решении задач в рамках учебного материала. При ответах на дополнительные вопросы было допущено множество неправильных ответов. Контрольные нормативы не выполняются.	Компетенции не сформированы

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

Критерии и шкала оценивания тестирования текущего контроля

% правильных ответов	Шкала оценивания	
Обучающийся при тестировании набрал 91-100 баллов	«отлично»	«зачтено»
Обучающийся при тестировании набрал 76-90 баллов	«хорошо»	
Обучающийся при тестировании набрал 69-75 баллов	«удовлетворительно»	
Обучающийся при тестировании набрал 0-68 баллов	«неудовлетворительно»	«не зачтено»

Тест

Промежуточная аттестация в форме зачета:

Результаты тестирования	Шкала оценивания
Обучающийся набрал при тестировании более 69 баллов	«зачтено»
Обучающийся набрал при тестировании менее 69 баллов	«не зачтено»

Дневник самоконтроля

Шкала оценивания	Критерии оценивания
«зачтено»	Обучающийся ведет дневник самоконтроля

«не зачтено»	Обучающийся не ведет дневник самоконтроля

Контрольная работа

Шкала оценивания	Критерии оценивания
«зачтено»	Обучающийся полностью и правильно выполнил задания контрольной работы. Показал отличные знания и умения в рамках усвоенного учебного материала. Контрольная работа оформлена аккуратно и в соответствии с предъявляемыми требованиями
	Обучающийся выполнил задания контрольной работы с небольшими неточностями. Показал хорошие знания и умения в рамках усвоенного учебного материала. Есть недостатки в оформлении контрольной работы
	Обучающийся выполнил задания контрольной работы с существенными неточностями. Показал удовлетворительные знания и умения в рамках усвоенного учебного материала. Качество оформления контрольной работы имеет недостаточный уровень
«не зачтено»	Обучающийся не полностью выполнил задания контрольной работы, при этом проявил недостаточный уровень знаний и умений

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

Варианты контрольных заданий для тестирования расположены в электронной информационно-образовательной среде ЗабИЖТ ИрГУПС, доступной обучающимся через его личный кабинет.

Ниже приведен образец типовых вариантов тестовых заданий, предусмотренных рабочей программой.

Образец типового варианта тестового задания

Тестовые задания для оценки знаний

Варианты контрольных заданий для тестирования расположены в электронной информационно-образовательной среде ЗабИЖТ ИрГУПС, доступной обучающимся через его личный кабинет.

При разработке ФТЗ по дисциплине использована следующая схема: раздел дисциплины, темы раздела дисциплины, количество тестовых заданий и их типы на каждую тему, оформленная в виде таблицы «Структура тестовых материалов по дисциплине «Физическая культура и спорт»».

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

Раздел дисциплины	Тема	Количество тестовых заданий, типы ТЗ
Раздел 1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов	Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов	12 – тип А 1– тип В 2– тип С 0 – тип Д
Раздел 2 Социально-биологические основы физической культуры	Социально-биологические основы физической культуры	10 – тип А 0– тип В 1– тип С 0 – тип Д
	Обмен веществ и энергии	12 – тип А 1– тип В 0 – тип С 2 – тип Д
	Обмен жиров	10 – тип А 0– тип В 0 – тип С 1 – тип Д
Раздел 3 Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья	Основы здорового образа жизни студента. Роль физической культуры в обеспечении здоровья	6 – тип А 0– тип В 0 – тип С 1 – тип Д
	Здоровый образ жизни студента	10– тип А 1– тип В 0 – тип С 1 – тип Д
	Содержательные характеристики составляющих здорового образа жизни	7– тип А 0– тип В 1 – тип С 0 – тип Д
Раздел 4	Психофизиологические основы учебного труда	7– тип А

Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности	и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании	0– тип В 0– тип С 0 – тип Д
Раздел 5 Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания	Общая физическая, специальная и спортивная подготовка в системе физического воспитания	12– тип А 1– тип В 2 – тип С 1 – тип Д
Раздел 6 Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениям	Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениям	8– тип А 1– тип В 0 – тип С 1 – тип Д
	Организация самостоятельных занятий физическими упражнениями различной направленности	8– тип А 0– тип В 1 – тип С 1 – тип Д
Раздел 7 Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений	Индивидуальный выбор видов спорта или системы физических упражнений.	8– тип А 1– тип В 0 – тип С 0 – тип Д
Раздел 8 Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений	Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений	18– тип А 2– тип В 1 – тип С 0 – тип Д
	Особенности занятий избранным видом спорта (системой физических упражнений)	14– тип А 1– тип В 0 – тип С 0 – тип Д
Раздел 9 Самоконтроль занимающихся студентов физическими упражнениями и спортом	Самоконтроль занимающихся студентов физическими упражнениями и спортом	2– тип А 1– тип В 0 – тип С 2 – тип Д
	Самоконтроль, его цели, задачи и методы исследования	7– тип А 0– тип В 1 – тип С 0 – тип Д
Раздел 10 Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) студентов	Профессионально-прикладная физическая культура	19– тип А 0– тип В 1– тип С 0 – тип Д
Авторы: Андреев А.В.	Итого	Σ 200 170 – тип А 10– тип В 10– тип С 10 – тип Д

Структура итогового теста по дисциплине «Физическая культура и спорт»

Раздел дисциплины	Тема	Количество тестовых заданий, типы ТЗ
Раздел 1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов	Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов	1– тип А
Раздел 2 Социально-биологические основы физической культуры	Социально-биологические основы физической культуры	1– тип А
	Обмен веществ и энергии	1– тип А
	Обмен жиров	1– тип А

Раздел 3 Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья	Основы здорового образа жизни студента. Роль физической культуры в обеспечении здоровья	1– тип А
	Здоровый образ жизни студента	1– тип А 1 – тип В
	Содержательные характеристики составляющих здорового образа жизни	1– тип А
Раздел 4 Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности	Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании	
Раздел 5 Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания	Общая физическая, специальная и спортивная подготовка в системе физического воспитания	1– тип А 1 - тип С
Раздел 6 Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениям	Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениям	
	Организация самостоятельных занятий физическими упражнениями различной направленности	1– тип А
Раздел 7 Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений	Индивидуальный выбор видов спорта или системы физических упражнений.	1– тип А 1 – тип D
Раздел 8 Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений	Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений	2 – тип А
	Особенности занятий избранным видом спорта (системой физических упражнений)	1 – тип А
Раздел 9 Самоконтроль занимающихся студентов физическими упражнениями и спортом	Самоконтроль занимающихся студентов физическими упражнениями и спортом	
	Самоконтроль, его цели, задачи и методы исследования	1 – тип А
Раздел 10 Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) студентов	Профессионально-прикладная физическая культура	1 – тип А
Авторы: Андреев А.В., Турецкая Ю.И.	Итого	$\sum$ 18 15– тип А 1– тип В 1 – тип С 1 – тип Д

Описание требований, выполнение которых необходимо для успешного выполнения теста
Знать: - научно-практические основы физической культуры и здорового образа жизни, средствах и методах поддержания здоровья; - основные понятия здоровья и здорового образа жизни и методику (средства, методы, формы) физического воспитания; - основные положения (цель, задачи, понятия, принципы методы и т.д.) физического воспитания
Уметь: - составлять комплекс физических упражнений, обеспечивающих укрепления здоровья и физическую подготовленность; - разрабатывать комплекс физических упражнений, обеспечивающих укрепление здоровья и физическую подготовленность с учётом условий социальной и профессиональной среды; - разрабатывать конспект занятия (поставить цель, задачи выбрать средства, методы и формы физического воспитания) для организации самостоятельного проведения занятия и самоконтроля
Владеть:

- двигательными навыками на среднем уровне физической и профессионально прикладной физической подготовленности; - двигательными навыками на хорошем уровне физической и профессионально-прикладной физической подготовки; - навыками формулирования цели, постановки задач, подбора средств методов и форм физкультурно-оздоровительной деятельности с учетом социальной и профессиональной среды. Владеть двигательными навыками на высоком уровне
Общее количество тестовых заданий: 18 (15 - типа А, 1 - типа В, 1 - типа С, 1 - типа Д). Тесты формируются из фонда тестовых заданий по дисциплине путем случайной выборки.
Время проведения теста: 30 минут
Проходной балл: Обучающийся набрал при тестировании более 69 баллов

ФТЗ, проходной балл, критерии оценки, количество вопросов в тестовом задании соответствует ФОС дисциплины, выставленному в электронной информационно-образовательной среде ЗабИЖТ ИрГУПС, доступной обучающемуся через его личный кабинет.

Ниже приведен образец типовых вариантов тестовых заданий, предусмотренных рабочей программой.

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:
Ответы:
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. Процесс, направленный на формирование физической культуры личности в результате педагогических воздействий и самовоспитания, называется:
Ответы:
1. физической культурой;
2. физической подготовкой;
3. физическим воспитанием;
4. физическим образованием.

3. Частота сердечных сокращений у взрослого в покое составляет в среднем:
Ответы:
1. 70 ударов;
2. 60 ударов;
3. 40 ударов;
4. 80 ударов.

4. Артериальное давление измеряется:
Ответы:
1. в килограммах;
2. сантиметрах;
3. миллиметрах ртутного столба;
4. сантиметрах кубических.

5. Понятие «здоровье» можно классифицировать следующим образом:

Ответы:
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.

6. К чему приводит потребление алкоголя, болезненное пристрастие к нему?
Ответы:
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.

7. Повышение устойчивости организма воздействию неблагоприятных условий окружающей среды называется_____

8. В процессе умственного труда основная нагрузка приходится:
Ответы:
1. на вегетативную нервную систему;
2. на дыхательную систему;
3. на ЦНС, ее высший отдел - головной мозг;
4. на подкорку головного мозга.
9. Скоростно-силовые упражнения, упражнения на выносливость и силу мышечных групп характеризуют:
Ответы:
1. физическую подготовленность студента;
2. физиологическую подготовленность студента;
3. психическую подготовленность студента;
4. психо-физиологическую подготовленность студента.

10. 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

11. Гигиеническое, оздоровительно-рекреативное, общеподготовительное, спортивное, профессионально-прикладное и лечебное направления - это формы использования:
Ответы:
1. самостоятельных занятий;
2. дополнительных занятий;
3. учебных занятий;
4. отработки пропущенных занятий.

12. Самоконтроль и учет при проведении самостоятельных занятий могут быть представлены в виде количественных показателей:

Ответы:
1. частота сердечных сокращений;
2. результаты выполнения тестов;
3. тренировочные нагрузки;
4. все вместе.

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

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

15. Перечислите в правильной последовательности, из каких частей состоит самостоятельная тренировка:
1) основная;
2) развивающая;
3) заключительная;
4) подготовительная.

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

17. Основными признаками физического развития являются:
Ответы:
1. антропометрические показатели;
2. социальные особенности человека;
3. особенности интенсивности работы;
4. нет правильного ответа.

18. Производственная гимнастика — это:
Ответы:
1. комплексы специальных упражнений, применяемых в режиме рабочего дня;
2. рабочая поза, положение туловища, рабочее движение;
3. санитарно-гигиеническое состояние места занятий;
4. бег по пересеченной местности.

3.2 Задания для выполнения контрольной работы

Варианты типовых контрольных заданий для проведения контрольной работы выложены в электронной информационно-образовательной среде ЗабИЖТ ИрГУПС, доступной обучающемуся через его личный кабинет.

Контрольная работа включает 10 вариантов. Выбор варианта определяется по последней цифре номера зачетной книжки обучающегося.

Ниже приведен образец типового задания контрольной работы, предусмотренной рабочей программой дисциплины

Задания для выполнения контрольной работы

1. Организм как единая саморазвивающаяся саморегулирующаяся биологическая система
2. Мышечная система и ее функции.
3. Характеристика умственного и физического труда. Взаимосвязи физической и умственной деятельности человека.
4. Представление об обмене белков и его роль в мышечной деятельности.
5. Представление об обмене углеводов при физических нагрузках.
6. Витамины и их роль в обмене веществ. Обмен энергии. Состав пищи и суточный расход энергии.
7. Кровь. Ее состав и функции.
8. Характеристика изменений пульса и кровяного давления при мышечной деятельности.
9. Понятие "здоровье", его содержание и критерии.
10. Влияние окружающей среды на здоровье.
11. Наследственность и ее влияние на здоровье.
12. Содержательные характеристики составляющих здорового образа жизни.
13. Режим труда и отдыха. Организация сна.
14. Организация режима питания и двигательной активности в здоровом образе жизни
15. Личная гигиена и закаливание. Гигиенические основы закаливания.
16. Профилактика вредных привычек.
17. Объективные и субъективные факторы обучения и реакция на них организма студентов.
18. Работоспособность и влияние на нее различных факторов.
19. Влияние на работоспособность периодичности ритмических процессов в организме.
20. Общие закономерности изменения работоспособности студентов в процессе обучения.
21. Изменение работоспособности в течение рабочего дня.
22. Изменение работоспособности в течение учебной недели.
23. Использование «малых форм» физической культуры в режиме учебного труда студентов.
24. Диагностика и самодиагностика состояния организма при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом.
25. Методы стандартов, антропометрических индексов, номограмм, функциональных проб, упражнений-тестов для оценки физического развития и физической подготовленности
26. Врачебно-педагогический контроль, его содержание.
27. Самоконтроль, его цели, задачи и методы исследования.
28. Дневник самоконтроля.
29. Субъективные и объективные показатели самоконтроля.
30. Определение нагрузки по показаниям пульса, жизненной емкости легких и частоте дыхания.
31. Методика оценки состояния центральной нервной системы по пульсу и кожно-сосудистой реакции.
32. Влияние современной технизации труда и быта на жизнедеятельность человека.
33. Влияние необходимости перемены и разделения труда на содержание

психофизической подготовки будущего специалиста.

34. Определение понятия ППФП, ее цели и задачи.

35. Методика подбора средств ППФП студентов.

36. Личная и социально-экономическая необходимость специальной психофизической подготовки человека к труду в современных условиях.

37.Средства профессионально-прикладной физической подготовки, основы методики и формы занятий.

38.Применение ППФП для конкретного вида деятельности.

39. Производственная физическая культура (ПФК) понятие «производственная физическая культура»; её цели и задачи.

3.3 Примерная форма ведения дневника самоконтроля

№ п/п	Показатели	Дата				
		20.09	21.09	22.09	23.09	24.09
1	Самочувствие	Хорошее	Хорошее	Небольшая усталость	Вялость	Удовлетворительно
2	Сон, ч	8, крепкий	8, крепкий	7, беспокойный	8, беспокойный	8, спокойный
3	Аппетит	Хороший	Хороший	Удовлетворительный	Удовлетворительный	Хороший
4	Пульс уд/мин., лежа стоя разница до тренировки после тренировки	62 72 10 10 12	62 72 10 – –	68 82 14 15 18	66 79 13 – –	65 77 12 12 15
5	Вес, кг	65,0	64,5	65,5	64,7	64,2
6	Тренировочные нагрузки	Ускорения 8х30 м, бег 100 м, темповый бег 6х200 м	Нет	Ускорения 8х30 м, бег 100 м, равномерный бег (12 мин.)	Нет	Спец. упр. бегуна, ускорения 10х30 м, кросс (15 мин.)
7	Нарушения режима	Нет	Незначительное употребление алкоголя	Нет	Нет	Нет
8	Болевые ощущения	Нет	Нет	Тупая боль в области печени	Небольшая боль в правом боку после бега	Нет
9	Спортивные результаты	Бег 100 м (14,2 с)	Нет	Бег 100 м (14,8 с)	Нет	Бег (14,5 с)

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
Тестирование	Выполнение тестовых заданий осуществляется на практическом занятии письменно, после прохождения раздела программы. Преподаватель на практическом занятии, предшествующем занятию проведения контроля, доводит до обучающихся: тему, количество заданий и время выполнения заданий. Результаты тестирования оформляются студентами самостоятельно и сдаются на проверку преподавателю
Контрольная работа	Контрольная работа (КР), предусмотренная рабочей программой дисциплины, выполняется обучающимися самостоятельно и является формой контроля выполнения самостоятельной работы обучающимся. Вариантов КР по теме десять, выбор варианта описывается в методических рекомендациях. Во время выполнения КР необходимо пользоваться учебниками, справочниками, конспектами лекций, тетрадями для практических занятий. Задания на контрольную работу выдаются преподавателем обучающимся на практических занятиях во время сессии. Обучающийся выполняет КР и сдает во время следующей сессии на проверку преподавателю. Преподаватель проверяет контрольную работу и о результатах информирует обучающегося, в случае необходимости возвращает обучающемуся для доработки
Дневник самоконтроля	Дневник самоконтроля обучающиеся ведут самостоятельно в письменном виде, вариант оформления дневника предоставляет преподаватель во время установочной сессии. Дневник предназначен для наблюдением за физическим самочувствием обучающегося и самоорганизацией и самоконтролем физических нагрузок
Зачет	Проведение промежуточной аттестации в форме зачета позволяет сформировать среднюю оценку по дисциплине по результатам текущего контроля. Так как оценочные средства, используемые при текущем контроле, позволяют оценить знания, умения и владения навыками/опытом деятельности обучающихся при освоении дисциплины. Для чего преподаватель находит среднюю оценку уровня сформированности компетенций у обучающегося, как сумму всех полученных оценок деленную на число этих оценок

Шкала и критерии оценивания 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	Оценка
Оценка не менее 3,0 и нет ни одной неудовлетворительной оценки по текущему контролю	«зачтено»
Оценка менее 3,0 или получена хотя бы одна неудовлетворительная оценка по текущему контролю	«не зачтено»

Если оценка уровня сформированности компетенций обучающегося не соответствует критериям получения зачета, то обучающийся сдает зачет. Зачет проводится в форме доработки контрольной работы, а так же тестовых заданий по теории.