

ФЕДЕРАЛЬНОЕ АГЕНТСТВО ЖЕЛЕЗНОДОРОЖНОГО ТРАНСПОРТА

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

УТВЕРЖДЕНА  
приказом ректора  
от «31» мая 2019 г. № 377-1

## Б1.Б.32 Физическая культура и спорт

### рабочая программа дисциплины

Специальность – 38.05.02 Таможенное дело

Специализация – Таможенное дело

Квалификация выпускника – специалист таможенного дела

Форма обучения – очная

Нормативный срок обучения – 5 лет

Кафедра-разработчик программы – Физическая культура и спорт

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

Форма промежуточной аттестации на курсе:  
зачёт 1

#### Распределение часов дисциплины на курсе

Семестр	1	План Часов по учебному плану	Итого Часов по учебному плану
<b>Аудиторная контактная работа по видам учебных занятий</b>	<b>36</b>	<b>72</b>	<b>72</b>
– лекции	36	36	36
– практические	36	36	36
– лабораторные	-	-	-
<b>Самостоятельная работа</b>	-	-	-
<b>Экзамен</b>	-	-	-
<b>Зачёт</b>	-	-	-
<b>Итого</b>	<b>72</b>	<b>72</b>	<b>72</b>

ИРКУТСК

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 специальности 38.05.02 Таможенное дело (уровень специалитета), утвержденным Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.10.2016 г. № 1289, и на основании учебного плана по специальности 38.05.02 Таможенное дело, специализация «Таможенное дело», утвержденного Учёным советом ИРГУПС от «31» мая 2019 г. № 11.

Программу составила: к.б.н., доцент, кафедра «ФКиС»

К. В Сухина

Рабочая программа рассмотрена и одобрена для использования в учебном процессе на заседании кафедры «Физическая культура и спорт», протокол от 14 мая 2019 г. № 9

Зав. кафедрой, к.п.н.

Е.А. Власов

СОГЛАСОВАНО

Кафедра «Таможенное дело и правоведение»,  
протокол от 13.05.2019 № 13  
Зав. кафедрой, к.ю.н., доцент

А. А. Тюкавкин-Плотников

<b>1 ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	
<b>1.1 Цели дисциплины:</b>	
1	формирование компетентности в сфере физической культуры, ориентированной на развитие личности студента и способности использовать средства и методы физической культуры и спорта для сохранения и укрепления здоровья, физической, психофизической подготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности
2	содействие пропаганде здорового образа жизни
<b>1.2 Задачи дисциплины:</b>	
1	формировать знания о сохранении, укреплении здоровья, совершенствовании физического развития
2	формировать интерес к самостоятельным занятиям физической активностью
3	воспитывать дисциплинированность, доброжелательное отношение к товарищам, честность, отзывчивость, смелость средствами физической культуры
4	содействовать развитию психофизических способностей в ходе двигательной деятельности
5	формировать правильную статическую и динамическую осанку
6	содействовать в формировании целостного представления об укреплении здоровья на основе знаний методики физической культуры
7	формировать знания о методах контроля и самоконтроля при занятиях физическими упражнениями
<b>1.3 Цель воспитания и задачи воспитательной работы в рамках дисциплины</b>	
Физическое воспитание и воспитание здорового образа жизни обучающихся	
Цель физического воспитания – формирование знаний, установок, личностных ориентиров и норм поведения, обеспечивающих сохранение и укрепление физического и психического здоровья, как одного из ценностных составляющих, способствующих познавательному и эмоциональному развитию обучающегося, формирование физической культуры обучающегося как системного качества личности.	
Цель достигается по мере решения в единстве следующих задач:	
– сохранение и укрепление здоровья обучающихся, содействие поддержанию высокой работоспособности студенческой молодёжи;	
– формирование представлений о позитивных факторах, влияющих на здоровье;	
– формирование представлений о рациональной организации режима дня, учёбы и отдыха, двигательной активности;	
– усвоение обучающимися принципов и навыков здорового образа жизни, воспитание у них убежденности в необходимости регулярного занятия спортом и физической культурой;	
– обучение элементарным навыкам эмоциональной разгрузки (релаксации);	
– организация активного отдыха обучающихся как специфической формы реализации образовательного и оздоровительного процессов;	
– популяризация спорта, совершенствование спортивного мастерства обучающихся-спортсменов	

<b>2 МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОПОП</b>	
<b>2.1 Требования к предварительной подготовке обучающегося</b>	
1	Дисциплина Б1.Б.32 «Физическая культура и спорт» относится к базовой части Блока 1. Дисциплина Физическая культура и спорт изучается на начальном этапе формирования компетенции
<b>2.2 Дисциплины и практики, для которых освоение данной дисциплины необходимо как предшествующее:</b>	
1	Б1.В.ДВ.01.01 Общая физическая подготовка
2	Б1.В.ДВ.01.02 Спортивные игры
3	Б1.В.ДВ.01.03 Лёгкая 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

<b>3 ПЕРЕЧЕНЬ ПЛАНИРУЕМЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ, СООТНЕСЁННЫХ С ПЛАНИРУЕМЫМИ РЕЗУЛЬТАТАМИ ОСВОЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ</b>	
<b>ОК-10: готовностью поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности</b>	
<b>Минимальный уровень освоения компетенции</b>	
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
<b>Базовый уровень освоения компетенции</b>	
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
<b>Высокий уровень освоения компетенции</b>	
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 учётом социальной и профессиональной среды; двигательными навыками на высоком уровне

### В результате освоения дисциплины обучающийся должен

<b>Знать</b>	
1	способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности
2	влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек
3	правила и способы планирования индивидуальных занятий различной целевой направленности
<b>Уметь</b>	
1	выполнять индивидуально подобные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнения атлетической гимнастики
2	выполнять простейшие приёмы самомассажа и релаксации
3	осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятия физической культурой, приобретённые знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни
<b>Владеть</b>	
1	системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья

### 4 СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Код занятия	Наименование разделов и тем /вид занятия/	Семес тр	Часы	Код компет енции	Учебная литература, ресурсы сети «Интернет»
1.0	<b>Раздел 1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов</b>				
1.1	Тема 1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке Физическая культура и спорт – составляющие общей культуры общества Ценности физической культуры /лек/	1	1	ОК-10	Л1.1., Л1.2.
1.2	Основные понятия и определения в области физической культуры Основные положения организации физического воспитания в вузе Программное построение курса физического воспитания /лек/	1	1	ОК-10	Л.1.1, Л1.2, Л1.3, Л1.4, Л2.1, Л3.1, Л3.2, Л3.3, Л4.1., Л4.2, Э1, 6.3.1.1
1.3	Тема 2. Физическая культура в	1	1	ОК-10	Л.1.1, Л1.2, Л1.3, Л1.4, Л2.1,

	<p>общекультурной и профессиональной подготовке</p> <p>Физическая культура и спорт – составляющие общей культуры общества</p> <p>Ценности физической культуры</p> <p>Основные понятия и определения в области физической культуры</p> <p>Основные положения организации физического воспитания в вузе</p> <p>Программное построение курса физического воспитания /лек/</p>				Л3.1, Л3.2, Л3.3, Л4.1., Л4.2, Э1, 6.3.1.1
1.4	<p>Тема 3. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке</p> <p>Физическая культура и спорт – составляющие общей культуры общества</p> <p>Ценности физической культуры</p> <p>Основные понятия и определения в области физической культуры</p> <p>Основные положения организации физического воспитания в вузе</p> <p>Программное построение курса физического воспитания /лек/</p>	1	1	ОК-10	Л.1.1, Л1.2, Л1.3, Л1.4, Л2.1, Л3.1, Л3.2, Л3.3, Л4.1., Л4.2, Э1, 6.3.1.1
1.5	<p>Тема 4. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке</p> <p>Физическая культура и спорт – составляющие общей культуры общества</p> <p>Ценности физической культуры</p> <p>Основные понятия и определения в области физической культуры</p> <p>Основные положения организации физического воспитания в вузе</p> <p>Программное построение курса физического воспитания /лек/</p>	1	1	ОК-10	Л.1.1, Л1.2, Л1.3, Л1.4, Л2.1, Л3.1, Л3.2, Л3.3, Л4.1., Л4.2, Э1, 6.3.1.1
2.0	<b>Раздел 2. Социально-биологические основы физической культуры</b>				
2.1	<p>Тема 1. Социально-биологические основы физической культуры</p> <p>Организм как единая саморазвивающаяся саморегулирующаяся биологическая система</p> <p>Функциональные системы организма</p> <p>Костная система и её функции</p> <p>Мышечная система и её функции /лек/</p>	1	1	ОК-10	Л.1.1, Л1.2, Л1.3, Л1.4, Л2.1, Л3.1, Л3.2, Л3.3, Л4.1., Л4.2, Э1, 6.3.1.1
2.2	<p>Тема 2. Социально-биологические основы физической культуры</p> <p>Организм как единая саморазвивающаяся саморегулирующаяся биологическая система</p> <p>Функциональные системы организма</p> <p>Костная система и её функции</p> <p>Мышечная система и её функции /лек/</p>	1	1	ОК-10	Л.1.1, Л1.2, Л1.3, Л1.4, Л2.1, Л3.1, Л3.2, Л3.3, Л4.1., Л4.2, Э1, 6.3.1.1
2.3	<p>Тема 3. Обмен веществ и энергии</p> <p>Обмен белков</p> <p>Обмен углеводов</p> <p>Обмен жиров</p> <p>Обмен воды и минеральных веществ</p> <p>Витамины и их роль в обмене веществ</p> <p>Обмен энергии /лек/</p>	1	1	ОК-10	Л.1.1, Л1.2, Л1.3, Л1.4, Л2.1, Л3.1, Л3.2, Л3.3, Л4.1., Л4.2, Э1, 6.3.1.1
2.4	<p>Тема 4. Обмен веществ и энергии</p> <p>Обмен белков</p> <p>Обмен углеводов</p> <p>Обмен жиров</p>	1	1	ОК-10	Л.1.1, Л1.2, Л1.3, Л1.4, Л2.1, Л3.1, Л3.2, Л3.3, Л4.1., Л4.2, Э1, 6.3.1.1

	Обмен воды и минеральных веществ Витамины и их роль в обмене веществ Обмен энергии /лек/				
2.5	Тема 5. Социально-биологические основы физической культуры Расход энергии при различных формах деятельности Изменения в системах крови, кровообращения и дыхания при интенсивной мышечной деятельности Органы пищеварения и выделения Железы внутренней секреции Сенсорные системы /лек/	1	1	ОК-10	Л.1.1, Л1.2, Л1.3, Л1.4, Л2.1, Л3.1, Л3.2, Л3.3, Л4.1., Л4.2, Э1, 6.3.1.1
2.6	Тема 6. Социально-биологические основы физической культуры Расход энергии при различных формах деятельности Изменения в системах крови, кровообращения и дыхания при интенсивной мышечной деятельности Органы пищеварения и выделения Железы внутренней секреции Сенсорные системы /лек/	1	1	ОК-10	Л.1.1, Л1.2, Л1.3, Л1.4, Л2.1, Л3.1, Л3.2, Л3.3, Л4.1., Л4.2, Э1, 6.3.1.1
3.0	<b>Раздел 3. Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья</b>				
3.1	Тема 1. Основы здорового образа жизни. Роль физической культуры в обеспечении здоровья Понятие «здоровье», его содержание и критерии Функциональное проявление здоровья в различных сферах жизнедеятельности /лек/	1	1	ОК-10	Л.1.1, Л1.2, Л1.3, Л1.4, Л2.1, Л3.1, Л3.2, Л3.3, Л4.1., Л4.2, Э1, 6.3.1.1
3.2	Тема 2. Основы здорового образа жизни. Роль физической культуры в обеспечении здоровья Понятие «здоровье», его содержание и критерии Функциональное проявление здоровья в различных сферах жизнедеятельности /лек/	1	1	ОК-10	Л.1.1, Л1.2, Л1.3, Л1.4, Л2.1, Л3.1, Л3.2, Л3.3, Л4.1., Л4.2, Э1, 6.3.1.1
3.3	Тема 3. Содержательные характеристики составляющих здорового образа жизни Режим труда и отдыха Организация сна Режим питания Организация двигательной активности Личная гигиена закаливание Профилактика вредных привычек /лек/	1	1	ОК-10	Л.1.1, Л1.2, Л1.3, Л1.4, Л2.1, Л3.1, Л3.2, Л3.3, Л4.1., Л4.2, Э1, 6.3.1.1
3.4	Тема 4. Содержательные характеристики составляющих здорового образа жизни Режим труда и отдыха Организация сна Режим питания Организация двигательной активности Личная гигиена закаливание Профилактика вредных привычек /лек/	1	1	ОК-10	Л.1.1, Л1.2, Л1.3, Л1.4, Л2.1, Л3.1, Л3.2, Л3.3, Л4.1., Л4.2, Э1, 6.3.1.1
4.0	<b>Раздел 4. Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности</b>				
4.1	Тема 1. Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности.	1	1	ОК-10	Л.1.1, Л1.2, Л1.3, Л1.4, Л2.1, Л3.1, Л3.2, Л3.3, Л4.1., Л4.2, Э1, 6.3.1.1

	<p>Средства физической культуры в регулировании работоспособности</p> <p>Объективные и субъективные факторы обучения и реакция на них организма студентов</p> <p>Типичные особенности жизнедеятельности студентов в период экзаменов</p> <p>Влияние на работоспособность периодичности ритмических процессов в организме</p> <p>Общие закономерности изменения работоспособности студентов в процессе обучения</p> <p>Объективные и субъективные признаки усталости утомления и переутомления, их причины и профилактика</p> <p>Особенности рационального использования малых форм физической культуры в режиме учебного труда студентов</p> <p>Средства физической культуры в регулировании психоэмоционального и функционального состояния студентов /лек/</p>				
4.2	<p>Тема 2. Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности</p> <p>Объективные и субъективные факторы обучения и реакция на них организма студентов</p> <p>Типичные особенности жизнедеятельности студентов в период экзаменов</p> <p>Влияние на работоспособность периодичности ритмических процессов в организме</p> <p>Общие закономерности изменения работоспособности студентов в процессе обучения</p> <p>Объективные и субъективные признаки усталости утомления и переутомления, их причины и профилактика</p> <p>Особенности рационального использования малых форм физической культуры в режиме учебного труда студентов</p> <p>Средства физической культуры в регулировании психоэмоционального и функционального состояния студентов /лек/</p>	1	2	ОК-10	Л.1.1, Л1.2, Л1.3, Л1.4, Л2.1, Л3.1, Л3.2, Л3.3, Л4.1., Л4.2, Э1, 6.3.1.1
<b>5.0</b>	<b>Раздел 5. Общая физическая и специальная физическая подготовка в системе физического воспитания</b>				
5.1	<p>Тема 1. Общая физическая, специальная и спортивная подготовка в системе физического воспитания</p> <p>Методические принципы физического воспитания</p> <p>Средства физического воспитания</p> <p>Методы физического воспитания</p> <p>Воспитание физических качеств /лек/</p>	1	2	ОК-10	Л.1.1, Л1.2, Л1.3, Л1.4, Л2.1, Л3.1, Л3.2, Л3.3, Л4.1., Л4.2, Э1, 6.3.1.1
5.2	<p>Тема 2. Общая физическая, специальная и спортивная подготовка в системе физического воспитания</p> <p>Методические принципы физического воспитания</p> <p>Средства физического воспитания</p> <p>Методы физического воспитания</p> <p>Воспитание физических качеств /лек/</p>	1	2	ОК-10	Л.1.1, Л1.2, Л1.3, Л1.4, Л2.1, Л3.1, Л3.2, Л3.3, Л4.1., Л4.2, Э1, 6.3.1.1

5.3	Тема 3. Общая физическая, специальная и спортивная подготовка в системе физического воспитания Специальная физическая подготовка Интенсивность физических нагрузок Энергозатраты при физических нагрузках разной интенсивности Физиологическая характеристика работы в зонах различной мощности Коррекция физического развития средствами физической культуры и спорта Построение и структура учебно-тренировочного занятия Общая и моторная плотность занятия /лек/	1	2	ОК-10	Л.1.1, Л1.2, Л1.3, Л1.4, Л2.1, Л3.1, Л3.2, Л3.3, Л4.1., Л4.2, Э1, 6.3.1.1
5.4	Тема 4. Общая физическая, специальная и спортивная подготовка в системе физического воспитания Специальная физическая подготовка Интенсивность физических нагрузок Энергозатраты при физических нагрузках разной интенсивности Физиологическая характеристика работы в зонах различной мощности Коррекция физического развития средствами физической культуры и спорта Построение и структура учебно-тренировочного занятия Общая и моторная плотность занятия /лек/	1	2	ОК-10	Л.1.1, Л1.2, Л1.3, Л1.4, Л2.1, Л3.1, Л3.2, Л3.3, Л4.1., Л4.2, Э1, 6.3.1.1
<b>6.0</b>	<b>Раздел 6. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями</b>				
6.1	Тема 1. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий Формирование мотивов и организация самостоятельных занятий физическими упражнениями Формы и содержание самостоятельных занятий Возрастные особенности содержания занятий Особенности самостоятельных занятий для женщин /лек/	1	2	ОК-10	Л.1.1, Л1.2, Л1.3, Л1.4, Л2.1, Л3.1, Л3.2, Л3.3, Л4.1., Л4.2, Э1, 6.3.1.1
6.2	Тема 2. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий Формирование мотивов и организация самостоятельных занятий физическими упражнениями Формы и содержание самостоятельных занятий Возрастные особенности содержания занятий Особенности самостоятельных занятий для женщин /лек/	1	2	ОК-10	Л.1.1, Л1.2, Л1.3, Л1.4, Л2.1, Л3.1, Л3.2, Л3.3, Л4.1., Л4.2, Э1, 6.3.1.1
6.3	Тема 3. Организация самостоятельных занятий физическими упражнениями различной направленности Планирование объёма и интенсивности физических упражнений Управление самостоятельными занятиями. Определение цели Границы интенсивности физической нагрузки для лиц студенческого возраста Пульсовой режим рациональной	1	2	ОК-10	Л.1.1, Л1.2, Л1.3, Л1.4, Л2.1, Л3.1, Л3.2, Л3.3, Л4.1., Л4.2, Э1, 6.3.1.1



	тренировочной нагрузки Энергозатраты при физической нагрузке разной интенсивности Гигиена самостоятельных занятий Самоконтроль за эффективностью самостоятельных занятий. Профилактика травматизма /лек/				
<b>7.0</b>	<b>Раздел 7. Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений</b>				
7.1	Тема 1. Индивидуальный выбор видов спорта или системы физических упражнений Определение понятия «спорт». Его принципиальное отличие от других видов занятий физическими упражнениями Массовый спорт. Спорт высших достижений Спортивная классификация Национальные виды спорта Спорт в высшем учебном заведении Спортивные соревнования. Нетрадиционные виды спорта Мотивы индивидуального выбора конкретного вида спорта Характеристика основных групп видов спорта, развивающих определённые физические качества /лек/	1	1	ОК-10	Л.1.1, Л1.2, Л1.3, Л1.4, Л2.1, Л3.1, Л3.2, Л3.3, Л4.1., Л4.2, Э1, 6.3.1.1
7.2	Тема 2. Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений Краткая историческая справка о видах спорта Влияние различных видов спорта на физическое развитие, функциональную подготовленность, психические качества и свойства личности Определение целей и задач спортивной подготовленности, перспективное и текущее планирование Основные пути достижения необходимой структуры подготовленности: физической, технической, тактической и психической Специальные зачётные требования и нормативы в избранном виде спорта /лек/	1	1	ОК-10	Л.1.1, Л1.2, Л1.3, Л1.4, Л2.1, Л3.1, Л3.2, Л3.3, Л4.1., Л4.2, Э1, 6.3.1.1
7.3	Тема 3. Особенности занятий избранным видом спорта (системой физических упражнений) Студенческие спортивные соревнования Студенческие спортивные организации Нетрадиционные системы физических упражнений Краткая психофизическая характеристика основных групп видов спорта /лек/	1	1	ОК-10	Л.1.1, Л1.2, Л1.3, Л1.4, Л2.1, Л3.1, Л3.2, Л3.3, Л4.1., Л4.2, Э1, 6.3.1.1
<b>8.0</b>	<b>Раздел 8. Самоконтроль занимающихся обучающихся физическими упражнениями и спортом</b>				
8.1	Тема 1. Самоконтроль занимающихся студентов физическими упражнениями и спортом Диагностика и самодиагностика организма при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом Виды диагностики, её цели и задачи Врачебный контроль как условие допуска к занятиям физическими упражнениями спортом, его содержание и периодичность Методы стандартов, антропометрических	1	4	ОК-10	Л.1.1, Л1.2, Л1.3, Л1.4, Л2.1, Л3.1, Л3.2, Л3.3, Л4.1., Л4.2, Э1, 6.3.1.1

	индексов, номограмм, функциональных проб Педагогический контроль. Содержание, виды педагогического контроля Врачебно-педагогический контроль, его содержание /пр/				
8.2	Тема 2. Самоконтроль, его цели, задачи и методы исследования Дневник самоконтроля Субъективные и объективные показатели самоконтроля Методика определения нагрузки по показаниям пульса, жизненной ёмкости лёгких и частоте дыхания Методика определения тяжести нагрузки по изменениям массы тела и динамометрии Оценка функциональной подготовленности по задержке дыхания на вдохе и выдохе Методика оценки состояния центральной нервной системы по пульсу и кожно-сосудистой реакции /пр/	1	4	ОК-10	Л.1.1, Л1.2, Л1.3, Л1.4, Л2.1, Л3.1, Л3.2, Л3.3, Л4.1., Л4.2, Э1, 6.3.1.1
<b>9.0</b>	<b>Раздел 9. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) обучающихся</b>				
9.1	Тема 1. Профессионально-прикладная физическая культура Личная и социально-экономическая необходимость специальной психофизической подготовки человека к труду в современных условиях Определение понятия ППФП, её цель и задачи Средства профессионально-прикладной физической подготовки, основы методики и формы занятий Применение ППФП для конкретного вида деятельности. Производственная физическая культура, её цели и задачи /пр/	1	4	ОК-10	Л.1.1, Л1.2, Л1.3, Л1.4, Л2.1, Л3.1, Л3.2, Л3.3, Л4.1., Л4.2, Э1, 6.3.1.1
<b>10.0</b>	<b>Раздел 10. Общеразвивающие упражнения</b>				
10.1	Упражнения для развития силы /пр/	1	4	ОК-10	Л.1.1, Л1.2, Л1.3, Л1.4, Л2.1, Л3.1, Л3.2, Л3.3, Л4.1., Л4.2, Э1, 6.3.1.1
10.2	Упражнения для развития быстроты /пр/	1	4	ОК-10	Л.1.1, Л1.2, Л1.3, Л1.4, Л2.1, Л3.1, Л3.2, Л3.3, Л4.1., Л4.2, Э1, 6.3.1.1
10.3	Упражнения для развития выносливости /пр/	1	4	ОК-10	Л.1.1, Л1.2, Л1.3, Л1.4, Л2.1, Л3.1, Л3.2, Л3.3, Л4.1., Л4.2, Э1, 6.3.1.1
10.4	Упражнения для развития координации /пр/	1	4	ОК-10	Л.1.1, Л1.2, Л1.3, Л1.4, Л2.1, Л3.1, Л3.2, Л3.3, Л4.1., Л4.2, Э1, 6.3.1.1
10.5	Упражнения для развития гибкости /пр/	1	4	ОК-10	Л.1.1, Л1.2, Л1.3, Л1.4, Л2.1, Л3.1, Л3.2, Л3.3, Л4.1., Л4.2, Э1, 6.3.1.1
10.6	Спортивные игры /пр/	1	4	ОК-10	Л.1.1, Л1.2, Л1.3, Л1.4, Л2.1, Л3.1, Л3.2, Л3.3, Л4.1., Л4.2, Э1, 6.3.1.1
	Форма промежуточной аттестации - зачёт	1		ОК-10	Л.1.1, Л1.2, Л1.3, Л1.4, Л2.1, Л3.1, Л3.2, Л3.3, Л4.1., Л4.2, Э1, 6.3.1.1

**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 Б1.Б.32 Физическая культура и спорт оформлен в виде приложения № 1 к рабочей программе дисциплины Физическая культура и спорт размещён в электронной информационно-образовательной среде Университета, 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	Говорушкина В.Н., Гришина Г.А., Павличенко А.В., Панасенко А.Н.	Физическая культура: курс лекций	Иркутск: ИрГУПС, 2011	941
Л1.2	Зюкин А. В., Кукарев В. С., Дитятин А. Н., Шелковой Л. Н., Габова М. В.	Физическая культура и спорт : учебное пособие: Российский государственный педагогический университет им. А. И. Герцена: [Электронный ресурс] <a href="https://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=577592">https://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=577592</a>	Санкт- Петербург: Российский государственный педагогический университет им. А.И. Герцена (РГПУ), 2019. – 372 с.	100 % онлайн
Л1.3	Холодов Ж.К., Кузнецов В.С.	Теория и методика физической культуры и спорта: учебник	М.: Академия, 2014. – 480 с.	70
Л1.4	Чеснова Е.Л.	Физическая культура: учебное пособие [Электронный ресурс] <a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=210945">http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=210945</a>	М.: Директор- Медиа, 2013	100% онлайн

**6.1.2 Дополнительная литература**

	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год издания	Кол-во экз. в библиотеке/ 100% онлайн
Л2.1	Ю.И. Евсеев	Физическая культура: учебное пособие [Электронный ресурс] <a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=271591">http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=271591</a>	Ростов-на Дону, 2014	100% онлайн

**6.1.3 Методические разработки**

	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год издания/ Личный кабинет обучающегося	Кол-во экз. в библиотеке/ 100% онлайн
Л3.1	Власов Е.А. Гладышев А.А. Коробченко А.И.	Физическая культура: учебное пособие	Иркутск: ИрГУПС. 2021	100
Л3.2	Коробченко А. И	Самоконтроль студентов при занятиях физкультурой и спортом: рабочая программа дисциплины	Иркутск: ИрГУПС, 2011	94
Л3.3	Коробченко А.И Лыженкова Р.С. Гладышев А.А. Власов Е.А. Гладышева А.А	Атлетическая гимнастика с использованием веса собственного тела: учебное пособие	Иркутск: ИрГУПС. 2021	50

<b>6.1.4 Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине</b>				
	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год издания / Личный кабинет обучающегося	Кол-во экз. в библиотеке
Л4.1	Гриднев В. А. и др.	Физическая культура: в 3 частях. Часть 2. Особенности проведения учебных занятий для студентов с ограниченными возможностями здоровья: курс лекций [Электронный ресурс] <a href="https://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=499008">https://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=499008</a>	Тамбов: Тамбовский государственный технический университет (ТГТУ), 2017	100% онлайн
Л4.2	Кибенко Е. И.	Физическая культура: методико-практические занятия: учебно-методическое пособие [Электронный ресурс] <a href="https://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=614929">https://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=614929</a>	Таганрог: Таганрогский государственный педагогический институт имени А. П. Чехова, 2014	100% онлайн
<b>6.2 Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»</b>				
Э1	ЭБС «Университетская библиотека онлайн» <a href="http://biblioclub.ru/">http://biblioclub.ru/</a>			
<b>6.3 Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем</b>				
<b>6.3.1 Перечень базового программного обеспечения</b>				
6.3.1.1	Microsoft Windows Professional 10, государственный контракт от 20.07.2021 № 0334100010021000013-01; Microsoft Office Russian 2010, государственный контракт от 20.07.2021 № 0334100010021000013-01; FoxitReader, свободно распространяемое программное обеспечение <a href="http://free-software.com.ua/pdf-viewer/foxit-reader/">http://free-software.com.ua/pdf-viewer/foxit-reader/</a> ; Adobe Acrobat Reader DC свободно распространяемое программное обеспечение <a href="https://get.adobe.com/ru/reader/enterprise/">https://get.adobe.com/ru/reader/enterprise/</a> ; Яндекс. Браузер. Прикладное программное обеспечение общего назначения, Офисные приложения, лицензия – свободно распространяемое программное обеспечение по лицензии BSD License			
<b>6.3.2 Перечень специализированного программного обеспечения</b>				
6.3.2.1	Не предусмотрен			
<b>6.3.3 Перечень информационных справочных систем</b>				
6.3.3.1	Не предусмотрен			
<b>6.4 Правовые и нормативные документы</b>				
6.4.1	Не предусмотрены			

<b>7 ОПИСАНИЕ МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЙ БАЗЫ, НЕОБХОДИМОЙ ДЛЯ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРОЦЕССА ПО ДИСЦИПЛИНЕ</b>	
1	Лекционные занятия по дисциплине Б1. Б.24 Физическая культура и спорт проводятся по адресу г. Иркутск, ул. Чернышевского, д. 15 (корпуса А, Б, В, Г, Д, Е). Практические занятия по дисциплине Физическая культура и спорт проводятся по адресам: г. Иркутск, 664074, ул. Чернышевского, д. 4; г. Иркутск, ул. Чернышевского, д. 12
2	Помещения для хранения и профилактического обслуживания учебного оборудования – кааб. 5 (по адресу г. Иркутск, ул. Чернышевского, д. 4)
3	Помещения для самостоятельной работы обучающихся оснащены компьютерной техникой, подключённой к информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», и обеспечены доступом в электронную информационно-образовательную среду ИрГУПС. Помещения для самостоятельной работы обучающихся: – читальные залы; – учебные залы вычислительной техники А-401, А-509, А-513, А-516, Д-501, Д-503, Д-505, Д-507

## 8 МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ

Вид учебной деятельности	Организация учебной деятельности обучающегося
Лекция	<p>Лекция (от латинского «lectio» – чтение) – вид аудиторных учебных занятий. Лекция: закладывает основы научных знаний в систематизированной, последовательной, обобщённой форме; раскрывает состояние и перспективы развития соответствующей области науки и техники; концентрирует внимание обучающихся на наиболее сложных, узловых вопросах; стимулирует познавательную активность обучающихся.</p> <p>Во время лекционных занятий обучающийся должен уметь сконцентрировать внимание на изучаемых проблемах и включить в работу все виды памяти: словесную, образную и моторно-двигательную. Для этого весь материал, излагаемый преподавателем, обучающемуся необходимо конспектировать. В конспект рекомендуется выписывать определения, формулировки и доказательства теорем, формулы и т.п. На полях конспекта следует помечать вопросы, выделенные обучающимся для консультации с преподавателем. Выводы, полученные в виде формул, рекомендуется в конспекте подчёркивать или обводить рамкой, чтобы лучше запоминались. Полезно составить краткий справочник, содержащий определения важнейших понятий и наиболее часто употребляемые формулы дисциплины. К каждой лекции следует разобрать материал предыдущей лекции. Изучая материал по учебнику или конспекту лекций, следует переходить к следующему вопросу только в том случае, когда хорошо усвоен предыдущий вопрос. При этом необходимо воспроизводить на бумаге все рассуждения, как имеющиеся в учебнике или конспекте, так и пропущенные в силу их простоты. Ряд вопросов дисциплины может быть вынесен на самостоятельное изучение. Такое задание требует оперативного выполнения. В конспекте лекций необходимо оставить место для освещения упомянутых вопросов. Обозначить вопросы, термины, материал, который вызывает трудности, пометить и попытаться найти ответ в рекомендуемой литературе. Если самостоятельно не удаётся разобраться в материале, то необходимо сформулировать вопрос и задать преподавателю на консультации, на практическом занятии.</p>
Практическое занятие	<p>Практическое занятие – вид учебных занятий, на которых обучающиеся по заданию и под руководством преподавателя выполняют практические задания.</p> <p>Поскольку учебным планом не предусмотрены теоретические занятия, то часть времени на практических занятиях отводится для разъяснения теоретических основ тех моментов практической деятельности, которые помогут в освоении данной дисциплины.</p> <p>Практические задания направлены на:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– совершенствование основных физических качеств</li> <li>– освоение, совершенствование и закрепление двигательных умений и навыков в специфической области дисциплины</li> <li>– обучение методам анализа и планирования своего рабочего времени и времени активного отдыха, при котором уровень здоровья человека, как во время обучения в вузе, так и во время работы, будет увеличиваться</li> <li>– привитие интереса к физической активности и здоровому образу жизни обучающихся</li> </ul> <p>На практических занятиях изучается методика самостоятельной работы обучающихся, направленная на укрепления здоровья и совершенствование основных и специальных физических качеств в области знаний и умений данной дисциплины.</p>
<p>Комплекс учебно-методических материалов по всем видам учебной деятельности, предусмотренным рабочей программой дисциплины Физическая культура и спорт размещён в электронной информационно-образовательной среде ИрГУПС, доступной обучающемуся через его личный кабинет.</p>	

**Приложение 1 к рабочей программе по дисциплине  
Б1.Б.32 «Физическая культура и спорт»**

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

**Б1.Б.32 «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-10:** готовностью поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

**Таблица траекторий формирования у обучающихся компетенции  
ОК-10 при освоении образовательной программы**

Код компетенции	Наименование компетенции	Индекс и наименование дисциплин, практик, участвующих в формировании компетенции	Семестр изучения дисциплины	Этапы формирования компетенции
ОК-10	готовностью поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Б1.Б.32 Физическая культура и спорт	1	1
		Б1.В.ДВ.01.01 Общая физическая подготовка	1	2,3
		Б1.В.ДВ.01.02 Спортивные игры	1	2,3
		Б1.В.ДВ.01.03 Лёгкая атлетика	1	2,3
		Б1.В.ДВ.01.04 Гимнастика	1	2,3
		Б1.В.ДВ.01.05 Фитнес и аэробика	1	2,3
		Б3.Б.01 Защита выпускной квалификационной работы, включая подготовку к процедуре защиты и процедуру защиты	8	2,3

**Таблица соответствия уровней освоения компетенции ОК-10  
планируемым результатам обучения**

Код компетенции	Наименование компетенции	Наименования разделов дисциплины	Уровни освоения компетенции	Планируемые результаты обучения (показатели достижения заданного уровня освоения компетенции)
ОК-10	готовностью поддерживать должный уровень физической подготовленности 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 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	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 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

		<p>воспитании Раздел 6. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями Раздел 7. Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений Раздел 8. Самоконтроль занимающихся обучающимися физическими упражнениями и спортом Раздел 9. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) обучающихся Раздел 10. Общеразвивающие упражнения</p>		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
				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
			Высокий уровень освоения	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 учётом 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)
<b>1 курс</b>				
1	1	Текущий контроль	Раздел 1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов	Тестирование (компьютерные технологии)
2	1	Текущий контроль	Раздел 2. Социально-биологические основы физической культуры	Тестирование (компьютерные технологии)
3	1	Текущий контроль	Раздел 3. Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья	Тестирование (компьютерные технологии)
4	1	Текущий контроль	Раздел 4. Психологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности	Тестирование (компьютерные технологии)
5	1	Текущий контроль	Раздел 5. Общая физическая и специальная подготовка в системе	Тестирование (компьютерные технологии)



			физического воспитания		технологии)
6	1	Текущий контроль	Раздел 6. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.	ОК-10	Тестирование (компьютерные технологии)
7	1	Текущий контроль	Раздел 7. Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений	ОК-10	Тестирование (компьютерные технологии)
8	1	Текущий контроль	Раздел 8. Самоконтроль занимающихся обучающихся физическими упражнениями и спортом	ОК-10	Тестирование (компьютерные технологии)
9	1	Текущий контроль	Раздел 9. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) обучающихся	ОК-10	Тестирование (компьютерные технологии)
10	1	Текущий контроль	Раздел 10. Общеразвивающие упражнения	ОК-10	Тестирование (компьютерные технологии)
11	1	Форма промежуточной аттестации - зачёт	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 воспитания Раздел 6. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями Раздел 7. Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений Раздел 8. Самоконтроль занимающихся обучающихся физическими упражнениями и спортом Раздел 9. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) обучающихся Раздел 10. Общеразвивающие упражнения	ОК-10	Тестирование (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».

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
<b>Текущий контроль</b>			
1	Тест	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
<b>Промежуточная аттестация</b>			
3	Зачёт	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, умений, навыков и (или) опыта деятельности обучающихся	Перечень теоретических вопросов и выполнение контрольных нормативов по физической подготовке

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

Критерии и шкалы оценивания компетенций в результате изучения дисциплины при проведении промежуточной аттестации в форме зачёта, 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	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	Базовый
	Обучающийся с существенными неточностями ответил на теоретические вопросы. Показал удовлетворительные знания в рамках учебного материала. С существенными неточностями выполнил практические задания	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

Тестирование

Критерии и шкала оценивания текущего контроля

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

Результаты тестирования могут быть использованы при проведении промежуточной аттестации.

Промежуточная аттестация в форме зачёта:

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

### 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, распределённые по разделам и темам, с указанием их количества и типа.

Ниже приведена структура фонда тестовых заданий, предусмотренных рабочей программой.

Компетенция	Раздел в соответствии с РПД/РПП (с соответствующим номером)	Содержательный элемент	Характеристика содержательного элемента	Количество тестовых заданий, типы ТЗ
ОК-10: способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Раздел 1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов	1. Физическая культура	Знание	9 – ОТЗ 10 – ЗТЗ
		2. Физические упражнения		
		3. Физкультурные учебные группы		
		4. Эффект от занятий ФКиС		
		5. Физическое совершенство		
		6. Факторы физического состояния		
		7. Обязательные условия для занятий ФКиС		
		8. Выбор средств физического воспитания		
		9. Оздоровительные мероприятия		
ОК-10: способностью	Раздел 2. Социально-	1. Типы тканей	Знание, умение	9 – ОТЗ 10 – ЗТЗ
		2. Организм человека		

использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	биологические основы физической культуры	3. Костная подсистема						
		4. Типы суставов						
		5. Факторы укрепления костей						
		6. Типы мышечных волокон						
		7. Название и расположение мышц						
		8. Метаболизм в организме						
		9. Режимы энергообеспечения						
		10. Транспорт кислорода кровью						
		11. Изменение состава крови в следствие тренировок						
		12. Топология кровеносных сосудов						
		13. Пульс, ЧСС						
		14. Артериальное давление						
		15. Структура нервных клеток						
		ОК-10: способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности			Раздел 3. Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья	1. Принципы рационального питания	Знание	9 – ОТЗ 10 – ЗТЗ
						2. Образ жизни		
3. Этапы закаливания водой								
4. Симптомы алкоголизма								
5. Режим труда и отдыха								
ОК-10: способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Раздел 4. Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности	1. Двигательная активность	Знание, умение	9 – ОТЗ 10 – ЗТЗ				
		2. Норма двигательной активности						
		3. Процесс психофизической подготовки к будущей профессиональной деятельности						
		4. Прикладная направленность физического воспитания						
		5. Средства восстановления работоспособности						
		6. Личная гигиена						
		7. Нормы учебного времени студента						
		8. Особенности умственного труда						
		9. Работоспособность вообще						
		10. Динамика работоспособности						
		11. Организация отдыха						
		12. Эффект занятий физическими упражнениями						
		13. Факторы утомления						
ОК-10: способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Раздел 5. Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания	1. Оптимальная двигательная активность	Знание, умение	9 – ОТЗ 10 – ЗТЗ				
		2. Оздоровительный эффект физической нагрузки						
		3. Формы самостоятельных занятий физическими упражнениями						
		4. Упражнения для подготовительных физкультурных групп						
		5. Длительность удержания уровня тренированности						
		6. Благоприятные условия для тренировки						
		7. Факторы дозирования нагрузки						
		8. Зоны ЧСС						
		9. Максимально допустимая ЧСС						
		10. Первая помощь при растяжении связок						
ОК-10: способностью	Раздел 6. Основы	1. Физические качества	Знание, умение	9 – ОТЗ 10 – ЗТЗ				
		2. Сила						

использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	методики самостоятельных занятий физическими упражнениям	3. Результат силовых упражнений						
		4. Условия развития быстроты						
		5. Периоды развития силы						
		6. Развитие выносливости						
		7. Определение выносливости						
		8. Периоды развития быстроты						
		9. Развитие гибкости						
		10. Сочетание типов физических упражнений						
		11. Тест на уровень гибкости						
		12. Тест на уровень ловкости						
		13. Этапы физического развития						
		ОК-10: способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности			Раздел 7. Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений	1. Классификация видов спорта	Знание	9 – ОТЗ 10 – ЗТЗ
						2. Модельные характеристики спортсмена		
3. Этапы тренировочного процесса								
4. Единая всероссийская спортивная классификация								
5. Спорт мирового уровня								
ОК-10: способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Раздел 8. Самоконтроль занимающихся обучающимися физическими упражнениями и спортом	1. Структуры, определяющие массу тела	Знание	9 – ОТЗ 10 – ЗТЗ				
		2. Виды контроля состояния спортсмена						
		3. Субъективные показатели самоконтроля						
		4. Признаки типов телосложения						
		5. Ортостатическая проба						
		6. Типы осанки человека						
		7. Диагностика состояния организма						
		8. Показатели работы дыхательной системы						
		9. Подсистемы организма человека						
ОК-10: способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Раздел 10. Общеразвивающие упражнения	1. Сила	Знание, умение	4 – ОТЗ				
		2. Быстрота						
		3. Координация						
		4. Гибкость						
		5. Выносливость						
		6. Сила	Действие	4 – ОТЗ				
		7. Быстрота						
		8. Координация						
		9. Гибкость						
		10. Выносливость						
			Итого	80 – ОТЗ 80 – ЗТЗ				

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

Ниже приведён образец типового варианта итогового теста, предусмотренного рабочей программой дисциплины.

Образец типового варианта итогового теста,  
предусмотренного рабочей программой дисциплины

1. Перечислите ключевые понятия, которые содержит в себе определение физического культурного человека

2. Выберите несколько правильных ответов. На что направлены физические упражнения студентов в режиме дня?

А) на укрепление здоровья, повышение умственной и физической работоспособности, оздоровление условий учебного труда, быта и отдыха студентов, увеличение бюджета времени на физическое воспитание;

Б) на усвоение учебного материала, на увеличение общего времени занятий физическими упражнениями, на ускорение процесса физического совершенствования;

В) на широкое привлечение студентов к регулярным занятиям физической культурой и спортом, на укрепление здоровья, совершенствование физической и спортивной подготовленности

3. Организм человека представляет собой

4. Выберите один правильный ответ. Сколько у человека костей?

а) около 100;

б) около 200;

в) около 300;

г) около 400;

д) около 600.

5. Запишите названия суставов человека, относящиеся к перечисленным ниже типам:

1 – одноосные суставы;

2 – двуосные;

3 – трёхосные.

1) \_\_\_\_\_

2) \_\_\_\_\_

3) \_\_\_\_\_

6. Назовите несколько правильных ответов. Принципы рационального питания включают в себя:

а) энергетический баланс поступающих и расходуемых веществ;

б) сохранение правил хранения продуктов;

в) режим приёма пищи;

г) сбалансированность основных пищевых веществ.

7. Назовите основные признаки здорового образа жизни.

8. Выберите один правильный ответ. Недостаток двигательной активности людей называется:

а) гипертонией,

б) гипердинамией,

в) гиподинамией,

г) гипотонией.

9. Опишите технику выполнения упражнения «Сгибание разгибание рук в упоре лёжа».

10. Выберите один правильный ответ. Зоны тренировочных нагрузок по ЧСС:

а) вводная, подготовительная, основная, заключительная;

б) компенсаторная, аэробная, смешанная, анаэробная;

в) тренировочная, компенсаторная, расслабляющая;

г) подводящая, умеренная, субкомпенсаторная, зона снижения.

11. Опишите технику выполнения упражнения «Прыжок в длину с места».

12. Установите соответствие.

1	Закономерный процесс становления, формирования и	а	Физическое
---	--	---	------------

	последующего изменения на протяжении индивидуальной жизни естественных морфофункциональных свойств организма и основанных на них физических качеств и способностей		воспитание
2	Система освоения человеком рациональных способов управления своими движениями, преобразования таким путём необходимых в жизни двигательных умений, навыков и связанных с ними знаний	б	Физическая подготовка
3	Педагогический процесс, направленный на воспитание физических качеств и способностей, формирование двигательных умений и навыков и овладение физкультурно-спортивными знаниями, необходимыми в жизни	в	Физическое развитие
4	Конкретная направленность, процесс воспитания физических качеств и способностей с учётом их прикладной направленности на трудовую или любую другую деятельность, требующую конкретной физической подготовки	г	Физическое образование

13. Опишите технику выполнения упражнения «Прыжок в высоту с места».

14. Выберите один или несколько правильных ответов. Планирование тренировки в избранном виде спорта. В каждом виде спорта или системе физических упражнений всегда присутствуют его основные разделы:

- а) перспективное планирование;
- б) годичное планирование;
- в) текущее и оперативное планирование.
- г) промежуточное планирование.

15. Опишите технику выполнения упражнения «Сгибание, разгибание рук в висе на высокой перекладине».

16. Выберите один правильный ответ. Что из перечисленного относится к субъективным данным самоконтроля:

- а) пульс;
- б) ортостатическая проба;
- в) масса тела;
- г) самочувствие.

17. Опишите технику выполнения упражнения «Челночный бег три раза по 10 метров».

18. Выберите один правильный ответ. Как называется количество воздуха, которое человек способен выдохнуть после максимально глубокого вдоха?

- а) жизненная ёмкость лёгких;
- б) станова сила;
- в) проба Руфье;
- г) индекс активной массы.

#### **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 разделов дисциплины во время практических занятий. Во время проведения тестирования пользоваться учебниками, справочниками, конспектами лекций, тетрадями для практических занятий не разрешено. Преподаватель на практическом занятии, предшествующем занятию проведения теста, доводит до обучающихся: темы, количество заданий в тесте, время выполнения
Зачёт	Проведение промежуточной аттестации в форме зачёта 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, делённую на число этих оценок

При проведении промежуточной аттестации в форме зачёта преподаватель пользуется результатами текущего контроля успеваемости в течение семестра. Оценочные средства и типовые контрольные задания, используемые при текущем контроле, позволяют оценить знания, умения и владения навыками/опытом деятельности обучающихся при освоении дисциплины. С целью использования результатов текущего контроля успеваемости, преподаватель подсчитывает среднюю оценку уровня сформированности компетенций обучающегося.

Перечень теоретических стандартизированных заданий (тестов) и тем и вопросов типовых контрольных работ к зачету обучающиеся получают в начале семестра через электронную информационно-образовательную среду ИрГУПС (личный кабинет обучающегося).

**Шкала и критерии оценивания компетенций в результате изучения дисциплины при проведении промежуточной аттестации в форме зачёта 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 зачёта, то обучающийся сдаёт зачёт. Зачёт проводится в форме тестовых заданий по теории.