

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.29 Физическая культура и спорт

рабочая программа дисциплины

Направление подготовки - 38.03.03 Управление персоналом
Профиль подготовки - «Управление персоналом организации»
Программа подготовки - прикладной бакалавриат
Квалификация выпускника - бакалавр
Форма обучения - заочная
Нормативный срок обучения – 5 лет
Кафедра-разработчик Физическая культура и спорт
программы

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

Формы промежуточной аттестации на курсе:
зачет 1

Распределение часов дисциплины по курсам

Курс	1	Итого
Вид занятий	Часов по учебному плану	Часов по учебному плану
Аудиторная контактная работа по видам учебных занятий		
– лекции	10	10
- зачет	4	4
Самостоятельная работа	58	58
Итого	72	72

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



1 ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ	
1.1 Цели освоения дисциплины	
1.	формирование культуры личности обучающегося и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта, туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей профессиональной деятельности.
2.	понимание социальной роли физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности;
3.	знание научно-биологических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни;
4.	формирование мотивационно-целостного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое самосовершенствование и самовоспитание, потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом;
5.	овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре;
6.	обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности, определяющей психофизическую способность обучающихся к будущей профессии;
7.	приобретение опыта творческого использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей.
1.2 Задачи освоения дисциплины	
1.	развитие и совершенствование базовых силовых, скоростных и координационных качеств, общей и специальной выносливости, гибкости;
2.	формирование основных и прикладных двигательных навыков;
3.	обеспечение оптимального уровня двигательной активности в образовательной и повседневной деятельности;
4.	укрепление здоровья, закаливание организма, повышение его устойчивости к неблагоприятным факторам внешней среды, профессиональной и образовательной деятельности;
5.	формирование здорового образа жизни.

2 МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОПОП	
2.1 Требования к предварительной подготовке обучающегося	
1.	Изучение дисциплины «Физическая культура и спорт» основывается на знаниях обучающихся, полученных при изучении физических дисциплин основной образовательной программы среднего общего образования.
2.2 Дисциплины и практики, для которых изучение данной дисциплины необходимо как предшествующее	
1.	Дисциплина «Физическая культура и спорт», помимо самостоятельного значения, является предшествующей для дисциплины Б1.В.ДВ.01.01 «Общая физическая подготовка» Б1.В.ДВ.01.02 «Спортивные игры», Б1.В.ДВ.01.03 «Легкая атлетика», Б1.В.ДВ.01.04 «Гимнастика» Б1.В.ДВ.01.05 «Фитнес и аэробика»

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	способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности
Уметь	выполнять индивидуально подобные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнения атлетической гимнастики
Владеть	системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья
Базовый уровень освоения компетенции	
Знать	влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек
Уметь	выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации
Владеть	средствами, методами для физического совершенства
Высокий уровень освоения компетенции	
Знать	правила и способы планирования индивидуальных занятий различной целевой направленности
Уметь	преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения
Владеть	приёмами профессионально прикладной физической подготовки

В результате освоения дисциплины обучающийся должен

Знать	
1.	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.
Уметь	
1.	1. Выполнять индивидуально подобные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнения атлетической гимнастики; 2. Выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации.
Владеть	
1.	1. Системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья; 2. Средствами, методами для физического совершенства; 3. Приёмами профессионально прикладной физической подготовки. 4. Нужным уровнем физической подготовки для осуществления профессиональной деятельности и службе в Вооруженных Силах Российской Федерации.

4 СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Код занятия	Наименование разделов и тем /вид занятия/	Курс	Часы	Код компетенции	Учебная литература, ресурсы сети «Интернет»
	Раздел 1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке обучающихся.				
1.1	Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке обучающихся. (лек)	1	2	ОК-8	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4 Л2.1 Л3.1 Л3.2 Э1 Э2
1.2	Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке обучающихся. (сп)	1	4	ОК-8	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4 Л2.1 Л3.1 Л3.2 Э1 Э2
	Раздел 2. Социально-биологические основы физической культуры.				
2.1	Социально-биологические основы физической культуры. (лек)	1	2	ОК-8	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4 Л2.1 Л3.1 Л3.2 Э1 Э2
2.2	Социально-биологические основы	1	10	ОК-8	Л1.1 Л1.2

	физической культуры. (ср)				Л1.3 Л1.4 Л2.1 Л3.1 Л3.2 Э1 Э2
	Раздел 3. Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья.				
3.1	Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья. (лек)	1	2	ОК-8	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4 Л2.1 Л3.1 Л3.2 Э1 Э2
3.2	Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья. (ср)	1	12	ОК-8	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4 Л2.1 Л3.1 Л3.2 Э1 Э2
	Раздел 4. Самоконтроль занимающихся студентов физическими упражнениями и спортом.				
4.1	Самоконтроль занимающихся студентов физическими упражнениями и спортом. (лек)	1	2	ОК-8	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4 Л2.1 Л3.1 Л3.2 Э1 Э2
4.2	Самоконтроль занимающихся студентов физическими упражнениями и спортом. (ср)	1	14	ОК-8	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4 Л2.1 Л3.1 Л3.2 Э1 Э2
	Раздел 5. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) студентов.				
5.1	Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) студентов. (лек)	1	2	ОК-8	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4 Л2.1 Л3.1 Л3.2 Э1 Э2
5.2	Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) студентов. (ср)	1	18	ОК-8	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4 Л2.1 Л3.1 Л3.2 Э1 Э2
6.	Зачет	1	4	ОК-8	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4 Л2.1 Л3.1 Л3.2 Э1 Э2

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 разработан в соответствии с Положением о формировании фондов оценочных средств для проведения текущего контроля успеваемости, промежуточной и государственной итоговой аттестации № П.312000.06.7.188-2017.

Фонд оценочных средств для проведения текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации по дисциплине оформлен в виде приложения № 1 к рабочей программе дисциплины и 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	Холодов Ж.К., Кузнецов В.С.	Теория и методика физической культуры и спорта	М.: Академия 2014 г-480 с.	Личный кабинет обучающегося
Л1.2	Чеснова Е.Л.	Физическая культура http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=210945	М.: Директор-Медиа 2013	100% онлайн
Л1.3	Чертов Н.В.	Физическая культура студента http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=241131	Ростов-н/Д: Изд-во Южного федерального университета, 2012	100 % онлайн
Л1.4	Говорушкина В.Н., Гришина Г.А., Павличенко А.В., Панасенко А.Н.	Физическая культура	Иркутск: ИрГУПС 2011	941
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 URL:// biblioclub.ru/index.php?page=book&id=271591	Ростов-н/Д 2014	100% онлайн
Л2.2	Попов В. Б.	555 специальных упражнений в подготовке легкоатлетов. http://biblioclub.ru/index.php?page=book_red&id=461395&sr=1	М.: Человек 2012	100% онлайн
Л2.3	Мишенькина В.Ф, Эртман Ю.Н, Ковыршина Е.Ю, Кириченко В.Ф	Волейбол. Баскетбол. Гандбол : Организация и проведение соревнований по спортивным играм http://biblioclub.ru/index.php?page=book_red&id=429370&sr=1	СибГУФК, 2014	100% онлайн
Л2.4	Голякова Н.Н	Оздоровительная аэробика http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=426428	М.: Директор-Медиа 2015	100% онлайн
Л2.5	Сухолозова М. А., Бутакова Е.	Основы теории и методики преподавания гимнастики http://biblioclub.ru/index.php?page=book_red&id=429357&sr=1	ВГСПУ "Перемена" 2012	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	Коробченко А.И	Самоконтроль студентов при занятиях физкультурой и спортом	Иркутск: ИрГУПС 2011	94
Л3.2	Хомяков Г.К., Павличенко А.В., Исмиянов В.В.	Развитие силовой выносливости у студентов вузов	Иркутск: ИрГУПС 2009	Личный кабинет обучающегося
6.1.4 Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине				
	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год издания/ Личный кабинет	Кол-во экз. в библиотеке / /

		обучающего	100% онлайн
Не предусмотрено			
6.2 Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»			
Э.1	сайт библиотеки ИрГУПС: http://irbis.iriit.ntb/		
Э.2	ЭБС « Университетская библиотека онлайн» 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	ОС Microsoft Windows XP Professional, количество – 227, лицензия № 44718499; ОС Microsoft Windows 7 Professional, количество – 100, лицензия № 49379844		
6.3.1.2	Офисный пакет Microsoft Office 2010, количество – 155, Лицензия № 48288083; Libre Office v. 5.2, свободно распространяемое ПО, https://ru.libreoffice.org		
6.3.2 Программного обеспечения нет.			
6.3.3 Перечень информационных справочных систем			
6.3.3.1	Консультант Плюс		
6.4 Правовые и нормативные документы			
Не предусмотрено			

7 ОПИСАНИЕ МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЙ БАЗЫ, НЕОБХОДИМОЙ ДЛЯ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ПО ДИСЦИПЛИНЕ	
1.	Лекционные занятия по дисциплине «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, ул. Чернышевского, д. 4; г. Иркутск, ул. Чернышевского, д.12.
2.	На кафедре «Физическая культура и спорт» по адресу Чернышевского 4; 2 спортивных зала общей физической подготовки - 57,4 кв.м., 56,9 кв.м оборудованные зеркалами. В роще «Звездочка» по адресу Чернышевского 15; на открытом воздухе есть волейбольная, футбольная, баскетбольная площадка. Помещение для хранения и профилактического обслуживания учебного оборудования- каб. 5 (по адресу г. Иркутск, ул. Чернышевского, д 4)

8 МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ	
Вид учебной деятельности	Организация учебной деятельности обучающегося
Лекция	Написание конспекта лекций: кратко, схематично, последовательно фиксировать основные положения, выводы, формулировки. Обобщения; пометать важные мысли, выделять ключевые слова, термины. Проверка терминов, понятий с помощью энциклопедий, словарей, справочников с выписыванием толкований в тетрадь. Обозначить вопросы, термины, материал, который вызывает трудности, пометить и попытаться найти ответ в рекомендуемой литературе. Если самостоятельно не удастся разобраться в материале, то необходимо сформулировать вопрос и задать преподавателю на консультации, на практическом занятии. Уделить внимание следующим понятиям (перечисление понятий) и др.
Реферат	<p>Реферат – краткое письменное изложение материала по определенной теме, выполняется; цель – привить обучающимся навыков самостоятельного поиска и анализа информации, формирования умения подбора и изучения литературных источников, используя при этом дополнительную научную, методическую и периодическую литературу.</p> <p>Реферат – это самостоятельная учебно-исследовательская работа обучающегося, где автор раскрывает суть исследуемой проблемы, приводит различные точки зрения, а также собственные взгляды на нее. Содержание материала должно быть логичным, изложение материала носит проблемно-поисковый характер.</p> <p>Ознакомиться со структурой и оформлением реферата (Положение «Требования к оформлению текстовой и графической документации. Нормоконтроль» № П.420700.05.4.092-2012 в последней редакции).</p>

Комплекс учебно-методических материалов по всем видам учебной деятельности, предусмотренным рабочей программой дисциплины (модуля), размещен в электронной информационно-образовательной среде ИрГУПС, доступной обучающемуся через его личный кабинет.

Лист регистрации дополнений и изменений рабочей программы дисциплины

Приложение 1 к рабочей программе по дисциплине

Б1.Б.29 «Физическая культура и спорт»

(заочная форма обучения)

ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ
для проведения текущего контроля успеваемости
и промежуточной аттестации по дисциплине
Б1.Б.29 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 компетенций:

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

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

Код компетенции	Наименование компетенции	Индекс и наименование дисциплин (модулей)/ 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.29 Физическая культура и спорт	1	1

**Таблица соответствия уровней освоения компетенций ОК-8
планируемым результатам обучения**

Код компетенции	Наименование компетенции	Наименования разделов дисциплины (модуля)/практики	Уровни освоения компетенций	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.	Физическая культура и спорт	Минимальный уровень	Знать: способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности Уметь: выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнения атлетической гимнастики

				Владеть: системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья
			Базовый уровень	Знать: влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек
				Уметь: выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации
				Владеть: средствами, методами для физического совершенства
			Высокий уровень	Знать: правила и способы планирования индивидуальных занятий различной целевой направленности
				Уметь: преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения
				Владеть: приёмами профессионально прикладной физической подготовки

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

№	Наименование контрольно-оценочного мероприятия	Объект контроля (понятия, тема / раздел дисциплины, компетенция, и т.д.)	Наименование оценочного средства (форма проведения*)	
1 курс				
1.	Текущий контроль	Раздел 1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов	Вопросы для устного опроса (устно), проверка конспектов Конспект (письменно)	
2.	Текущий контроль	Раздел 2. Социально-биологические основы физической культуры		
3.	Текущий контроль	Раздел 3. Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья		
8.	Текущий контроль	Раздел 4. Самоконтроль занимающихся студентов физическими упражнениями и спортом.		
9.	Текущий контроль	Раздел 5. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) студентов.		
10.	Контрольная работа № 1		ОК-8	Зачет

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

1	Реферат	Продукт самостоятельной работы обучающегося,	Темы рефератов
---	---------	--	----------------

		представляющий собой краткое изложение в письменном виде полученных результатов теоретического анализа определенной научной (учебно-исследовательской) темы, где автор реферата раскрывает суть исследуемой проблемы, приводит различные точки зрения, а также собственные взгляды на нее. Может быть использовано для оценки знаний и умений обучающихся	
2	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

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

Шкалы оценивания	Критерии оценивания	Уровень освоения компетенций
«зачтено»	Обучающийся правильно ответил на теоретические вопросы. Показал отличные знания в рамках учебного материала. 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. С небольшими неточностями выполнил практические задания. Показал хорошие умения и владения навыками применения полученных знаний и умений при решении задач в рамках учебного материала. Ответил на большинство дополнительных вопросов	Базовый
	Обучающийся с существенными неточностями ответил на теоретические вопросы. Показал удовлетворительные знания в рамках учебного материала. С существенными неточностями выполнил практические задания. Показал удовлетворительные умения и владения навыками применения полученных знаний и умений при решении задач в рамках учебного материала. Допустил много неточностей при ответе на дополнительные вопросы	Минимальный
«не зачтено»	Обучающийся при ответе на теоретические вопросы 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	Компетенции не сформированы

Критерии и шкалы оценивания результатов обучения при проведении текущего контроля успеваемости

Реферат

Шкала оценивания	Критерии оценивания
«отлично»	Выполнены все требования к написанию и защите реферата: обозначена проблема и обоснована её актуальность, сделан краткий анализ различных точек зрения на рассматриваемую проблему и логично изложена собственная позиция, сформулированы выводы, тема раскрыта полностью, выдержан объём, соблюдены требования к внешнему оформлению, даны правильные ответы на дополнительные вопросы
«хорошо»	Основные требования к реферату и его защите выполнены, но при этом допущены недочёты. В частности, имеются неточности в изложении материала; отсутствует логическая последовательность в суждениях; не выдержан объём реферата; имеются упущения в оформлении; на дополнительные вопросы при защите даны неполные ответы
«удовлетворительно»	Имеются существенные отступления от требований к реферированию. В частности: тема освещена лишь частично; допущены фактические ошибки в содержании реферата или при ответе на дополнительные вопросы; во время защиты отсутствует вывод
«неудовлетворительно»	Тема реферата не раскрыта, обнаруживается существенное непонимание проблемы. Реферат обучающимся не представлен

Проверяемый уровень освоения компетенции компетенций (части компетенций, элементов компетенций)	Минимальное количество тестовых заданий на один раздел программы	Рекомендуемые формы тестовых заданий
Минимальный уровень освоения компетенции	30	Тестовые задания с выбором одного правильного ответа из нескольких
		Тестовые задания с выбором нескольких правильных ответов из множества ответов
		Тестовые задания на установление соответствия
		Тестовые задания на установление правильной последовательности
Базовый уровень освоения компетенции	7	Тестовые задания с закрытым конструируемым ответом (ввод одного или нескольких слов, цифры)
Высокий уровень освоения компетенции	3	Тестовые задания со свободно конструируемым ответом

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

3.7 Перечень теоретических вопросов к контрольной работе

1. Физическая культура и спорт как социальный феномен общества.
2. Понятие гибкость, методика её развития.
3. Роль специалистов по внедрению физической культуры в производственном коллективе.
4. Основные формы физической культуры.
5. Понятие силовые способности. Средства и методика их развития.
6. Использование дополнительных средств повышения общей профессиональной работоспособности в процессе занятий физическими упражнениями.
7. Основные функции физической культуры.
8. Оздоровительные системы в спорте.
9. Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры.

культуры.

10. Значение физической культуры в жизнедеятельности человека.
11. Методы строго регламентированного упражнения, используемые при формировании двигательных умений и навыков.
12. Организация физкультурно-оздоровительных мероприятий в нерабочее время.
13. Средства физической культуры и спорта в управлении совершенствованием функциональных возможностей организма в целях обеспечения умственной и физической деятельности.
14. Игровой метод, его сущность и отличительные черты.
15. Организация самостоятельных занятий в нерабочее время.
16. Соревновательный метод, его сущность и отличительные черты.
17. Жизненная ёмкость лёгких и её изменение при занятиях физическими упражнениями.
18. Нагрузка как основное свойство физических упражнений: показатели нагрузки (объём, интенсивность и отдых).
19. Производственная физическая культура в рабочее время.
20. Определение реакции организма на нагрузку по частоте сердечных сокращений.
21. Этапы обучения техники двигательных действий в процессе физического воспитания.
22. Влияние условий труда и быта специалиста на выбор форм, методов и средств ПФК.
23. Изменение артериального давления под влиянием мышечной деятельности
24. Понятие координационные способности. Средства и особенности, методика её развития.
25. Производственная физическая культура, её цели и задачи.
26. Здоровье человека как ценность и факторы его определяющие.
27. Понятие выносливость. Средства и методика воспитания выносливости.
28. Характеристика различных видов спорта с точки зрения их использования в ППФП.
29. Понятие «здоровья», его содержание и критерии.
30. Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий по физической культуре.
31. Какие физические качества наиболее важны для специалистов Вашей профессии.
32. Физиологическое обоснование массажа. Виды массажа.
33. Формы организации самостоятельных занятий по физической культуре.
34. Понятие о прикладных физических качествах.
35. Здоровый образ жизни и его составляющие.
36. Методическое содержание самостоятельных занятий по физической культуре.
37. Характеристика лыжного спорта и спортивных игр с точки зрения их использования в ППФП.
38. Основные условия укрепления и поддержания здоровья.
39. Нагрузка при организации самостоятельных занятий физическими упражнениями.
40. Основные средства ППФП в ВУЗе.
41. Влияние вредных привычек на здоровье человека.
42. Понятие «спорт». Классификация видов спорта.
43. Характеристика видов труда.
44. Роль закаливания в повышении устойчивости организма к неблагоприятным воздействиям внешней среды.
45. Сущности и функции спорта.
46. Формы организации ППФП в ВУЗе.
47. Роль физической культуры в здоровом образе жизни человека.
48. Задачи спортивной тренировки.
49. Дополнительные факторы, определяющие конкретное содержание ППФП
50. Правильное питание. Требования к соотношению основных продуктов питания (белки, жиры, углеводы), калорийность питания
51. Основные принципы построения спортивной тренировки.
52. Основные факторы, определяющие конкретное содержание ППФП в ВУЗе.

53. Психофизиологическая характеристика интеллектуальной деятельности и учебного труда студентов.
54. Построение отдельного тренировочного занятия.
55. Понятие ППФП, ее цели и задачи.
56. Динамика работоспособности студентов в учебном году и факторы ее определяющие.
57. Основные средства спортивной тренировки в избранном виде спорта.
58. Личная и социально-экономическая необходимость специальной психофизической подготовки человека к труду.
59. Основные причины изменения психофизического состояния студентов в период экзаменационной сессии, критерии нервно-эмоционального и психического утомления.
60. Методы спортивной тренировки, используемые при занятиях в избранном виде спорта.
61. Методы антропометрических индексов, используемые с целью оценки физического развития занимающихся.
62. Основные причины изменения психофизического состояния студентов в период экзаменационной сессии, критерии нервно-эмоционального и психического утомления.
64. Методы спортивной тренировки, используемые при занятиях в избранном виде спорта.
65. Методы стандартов, используемые с целью оценки физического развития занимающихся.
66. Физическая активность в период напряженных умственных нагрузок и формы ее организации.
67. Техническая подготовка в избранном виде спорта.
68. Методы самоконтроля при выполнении физических упражнений.
69. Средства физической культуры, обеспечивающие умственную и физическую работоспособность.
70. Психологическая подготовка в избранном виде спорта.
71. Врачебный контроль, как условие допуска к занятиям физической культурой и спортом, его содержание и периодичность.
72. Основные средства физического воспитания.
73. Тактическая подготовка в избранном виде спорта.
74. Оценка показателей физического развития студентов.
75. Основные функции физической культуры.
76. Методическое содержание самостоятельных занятий по физической культуре.
77. Производственная физическая культура, её цели и задачи.
78. Определение реакции организма на нагрузку по частоте сердечных сокращений.
79. Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий по физической культуре.
80. Характеристика видов труда.
81. Основные причины изменения психофизического состояния студентов в период экзаменационной сессии, критерии нервно-эмоционального и психического утомления.
82. Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий по физической культуре.
83. Традиционные оздоровительные системы.
84. Современные оздоровительные системы.

3.8 Темы рефератов

1. Различные методы закаливания и их эффективность.
2. Особенности питания людей, занимающихся физической культурой.
3. Основные принципы физического воспитания студентов.
4. Основные требования к спортивной обуви и одежде.
5. Основные требования к спортивной обуви для занятий физическими упражнениями и спортом.
6. Основные требования к составлению суточного режима студента.

- 7.Профилактика и борьба с курением.
- 8.Профилактика и борьба с наркотиками.
- 9.Профилактика и борьба с алкогольными напитками.
- 10.Гигиена половой жизни и профилактика СПИДа.
- 11.Основные гигиенические требования к учебно-воспитательному процессу в школе.
- 12.Способы восстановления после трудового дня.
- 13.Методика применения восстановительных гидропроцедур.
- 14.Оздоровительное значение сауны и противопоказания к данной процедуре.
- 15.Значение ультрафиолетового излучения для здоровья человека.
- 16.Применение аэроионизации в профилактике различных заболеваний.
- 17.Влияние климатических факторов на состояние здоровья человека.
- 18.Влияние экологических факторов на здоровье человека.
- 19.Факторы, способствующие возникновению заболеваний верхних дыхательных путей, профилактика данных заболеваний.
- 20.Гиподинамия, ее влияние на здоровье и физическое развитие.
- 21.Значение физических упражнений для профилактики различных заболеваний.
- 22.Рефлексотерапия и ее значение для восстановления после физических нагрузок.
23. Различные виды массажа как средство восстановления после физических нагрузок
- 24.Оздоровительные системы, используемые в настоящее время для сохранения и укрепления здоровья.

3.9 Фонд тестовых заданий

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

Вариант 1

1. Выбрать из перечисленных объективные факторы обучения, отражающиеся на психофизическом состоянии студентов:
 - а) утомляемость;
 - б) уровень работоспособности;
 - в) возраст, пол;
 - г) общая учебная нагрузка.
2. Верно ли, что при занятиях умственным трудом ухудшается венозное кровообращение:
 - а) да;
 - б) нет.
3. Выбрать из перечисленных факторы физического характера, влияющие на работоспособность:
 - а) уровень шума;
 - б) состояние дыхательной системы;
 - в) состояние сердечно-сосудистой системы;
 - г) степень и характер освещенности помещения.
4. Верно ли, что люди вечернего типа работоспособности (совы) наиболее работоспособны с 18 до 24 часов?
 - а) да;
 - б) нет.

5. Верно ли, что в комплекс утренней гимнастики включаются упражнения корригирующего и профилактического характера:

- а) да;
- б) нет.

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

Вариант 2

1. Выбрать из перечисленных субъективные факторы обучения, отражающиеся на психофизическом состоянии студентов:

- а) утомляемость;
- б) уровень работоспособности;
- в) возраст, пол;
- г) общая учебная нагрузка.

2. Верно ли, что при занятиях умственным трудом уменьшается объем циркулирующей крови:

- а) да;
- б) нет.

3. Выбрать из перечисленных факторы физиологического характера, влияющие на работоспособность:

- а) уровень шума;
- б) состояние дыхательной системы;
- в) состояние сердечно-сосудистой системы;
- г) степень и характер освещенности помещения.

4. Верно ли, что люди утреннего типа работоспособности (жаворонки) наиболее работоспособны с 18 до 24 часов?

- а) да;
- б) нет.

5. Верно ли, что упражнения, включенные в комплекс утренней гимнастики, должны носить преимущественно динамический характер, выполняться без значительных усилий и задержки дыхания?

- а) да;
- б) нет.

Тема: Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания.

Вариант 1

1. Принцип повторности имеет особо большое значение при...

- а) обучении движениям;

- б) воспитании физических качеств;
 - г) воспитании умственных способностей.
2. Какие упражнения используются в процессе занятий физическими упражнениями и также в соревновательной деятельности?
- а) специально-подготовительные упражнения;
 - б) собственно-соревновательные;
 - в) восстановительные упражнения.
3. Метод, характеризующийся непрерывной длительной нагрузкой с одной и той же интенсивностью:
- а) повторный;
 - б) равномерный;
 - г) переменный.
4. Для какого метода характерна организация двигательной деятельности с дозированной нагрузкой:
- а) игровой;
 - б) строго регламентированного упражнения;
 - в) наглядного воздействия.
5. Какие упражнения используются для развития скоростно-силовых способностей:
- а) упражнения на равновесие;
 - б) упражнения статического характера;
 - г) упражнения прыжкового и метательного характера.

Тема: Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания.

Вариант 2

1. Принцип наглядности имеет особо большое значение при...
- а) обучении движениям;
 - б) воспитании физических качеств;
 - г) воспитании умственных способностей.
2. Какие упражнения направлены на развитие физических способностей в процессе занятий физическим воспитанием?
- а) специально-подготовительные упражнения;
 - б) собственно-соревновательные;
 - в) восстановительные упражнения.
3. Метод, характеризующийся непрерывной работой с изменением интенсивности:
- а) повторный;
 - б) равномерный;
 - г) переменный.

4. Какой метод обеспечивает комплексное развитие физических способностей?
- а) игровой;
 - б) строго регламентированного упражнения;
 - в) наглядного воздействия.
5. Какие упражнения используются для развития собственно-силовых способностей:
- А) упражнения на равновесие;
 - б) упражнения статического характера;
 - г) упражнения прыжкового и метательного характера.

Тема: Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Вариант 1

1. Выбрать из перечисленных субъективные факторы, определяющие мотивы включения студентов в активную физкультурно-спортивную деятельность:
- а) состояние материально-спортивной базы;
 - б) духовное обогащение;
 - в) личность преподавателя;
 - г) развитие познавательных способностей.
2. Подготовительная часть самостоятельного занятия решает следующие задачи:
- а) подготовить мышечную систему;
 - б) подготовить сердечно-сосудистую систему;
 - в) подготовить речевой аппарат.
3. Перечислите средства основной части самостоятельного занятия:
- а) специально - подготовительные упражнения;
 - б) обще развивающие упражнения;
 - в) собственно - соревновательные упражнения
4. Определите, какие правила необходимо учитывать при построении самостоятельных занятий:
- а) при построении занятий необходимо учитывать, закономерное влияние физических упражнений, на организм занимающегося;
 - б) при построении занятий необходимо учитывать возраст, уровень подготовленности, состояние здоровья;
 - в) при построении занятий необходимо учитывать личностные качества преподавателя.
5. Определить основные средства самостоятельных занятия направленных на развитие общей выносливости:
- а) чередование ходьбы и бега;
 - б) гимнастика;
 - в) футбол;
 - г) волейбол.

Тема: Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Вариант 2

1. Выбрать из перечисленных объективные факторы, определяющие мотивы включения студентов в активную физкультурно-спортивную деятельность:
 - а) состояние материально-спортивной базы;
 - б) духовное обогащение;
 - в) личность преподавателя;
 - г) развитие познавательных способностей.
2. Какие задачи решает основная часть самостоятельных тренировочных занятий:
 - а) совершенствование двигательных умений и навыков;
 - б) развитие двигательных способностей;
 - в) подготовка организма к предстоящей работе.
3. Определите, какие правила необходимо учитывать при построении самостоятельных занятий:
 - а) закономерное изменение работоспособности;
 - б) внешние факторы;
 - в) личность преподавателя.
4. Перечислите основные средства подготовительной части самостоятельного занятия:
 - а) бег;
 - б) ОРУ;
 - в) собственно - соревновательные.
5. Определите физическую нагрузку при ходьбе:
 - а) пульс 100 -110 уд/мин - работа осуществляется - 120 мин
 - б) пульс 135 - 145 уд/мин - работа осуществляется - 90 мин
 - В) пульс 140 - 150 уд/ мин - работа осуществляется – 60 мин.

Тема: Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта.

Вариант I

1. Укажите определение, точно подходящее к понятию «Спорт»:
 - а) это собственно-соревновательная деятельность, специфической формой которой является система соревнований, направленная на выявление и сравнение человеческих возможностей;
 - б) это педагогический процесс направленный на подготовку человека собственно-соревновательной деятельности;
 - в) это педагогический процесс направленный на развитие физических способностей и приобретение двигательных умений и навыков;
 - г) это собственно-соревновательная деятельность, специальная подготовка к ней, а также специфические отношения, нормы и достижения в сфере этой деятельности.
2. Гимнастика, прыжки в воду, фигурное катание, акробатика относятся:
 - а) к сложно-координационным видам спорта;
 - б) к видам спорта, где результат зависит от собственных двигательных возможностей человека;
 - в) к скоростно-силовым видам спорта;
 - г) к многоборью.

3. Определите, какие организационные особенности присущи студенческому спорту:
- а) доступность;
 - б) возможность систематически участвовать в спортивных соревнованиях доступного уровня;
 - в) достижение рекордных результатов;
 - г) спорт развивается по законам бизнеса.
4. Физические упражнения укрепляющие сердечно-сосудистую и дыхательную системы это:
- а) баскетбол;
 - б) лыжные гонки;
 - в) плавание;
 - г) бокс.
5. Определите социальные функции спорта:
- а) эстетическая функция;
 - б) экономическая функция;
 - в) организационная функция;
 - г) нормативная функция.

Тема: Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта.

Вариант 2

1. Прыжки, метания, тяжелая атлетика, спринтерские дистанции в беге и т.д. относятся к:
- а) циклическим видам спорта;
 - б) скоростно-силовым видам спорта;
 - в) сложно-координационным видам спорта;
 - г) видам спорта, где результат зависит от собственных двигательных возможностей человека.
2. Лыжные гонки, плавание, длинные дистанции в легкой атлетике. велогонки и т.д. относятся к:
- а) сложно-координационным видам спорта;
 - б) скоростно-силовым видам спорта;
 - в) видам спорта, где результат зависит от собственных двигательных возможностей человека;
 - г) циклическим видам спорта.
3. Определите, какие виды относятся к массовому общедоступному спорту?
- а) школьный и студенческий спорт;
 - б) профессионально-прикладной спорт;
 - в) лечебная физическая культура;
 - г) «Фоновый спорт».
4. Физические упражнения направленные на развитие быстроты, сложной двигательной реакции – это:
- а) футбол;
 - б) баскетбол;

- в) спринт;
- г) бег на сверхдлинные дистанции.

5. Выбрать из перечисленных все виды спорта и физические упражнения развивающие скоростно-силовые способности:

- а) спортивная ходьба.
- б) все виды прыжков.
- в) все виды метания.
- г) лыжные гонки.

Тема. Особенности занятия избранным видом спорта или системой физических упражнений.

Вариант 1

1. Определите, какие периоды включает большой цикл спортивной тренировки (макроцикл):

- а) подготовительный период;
- б) втягивающий период;
- в) восстановительный период;
- г) переходный период.

2. От каких компонентов зависит планирование общей и специальной подготовки спортсмена:

- а) подготовленности спортсмена;
- б) от уровня технической подготовки спортсмена;
- в) волнообразности нагрузки;
- г) периода спортивной тренировки.

3. Какие упражнения направлены на развитие разнообразных физических способностей и приобретение жизненно-необходимых двигательных умений и навыков:

- а) специально-подготовительные упражнения направленные на обучение техники двигательного действия;
- б) специально-подготовительные упражнения направленные на развитие физических способностей;
- в) общеподготовительные упражнения направленные на обучение техники двигательного действия;
- г) общеподготовительные упражнения направленные на развитие физических способностей.

4. Определите, какие методы спортивной тренировки используются для развития специальной выносливости:

- а) интервальный метод;
- б) повторный метод;
- в) игровой метод;
- г) метод круговой тренировки по типу интервального упражнения с жестким интервалом отдыха.

5. Какие задачи решаются на этапе начального разучивания при реализации технической подготовки спортсмена:

- а) детализированное освоение техники двигательного действия;

- б) изучение основы техники двигательного действия;
- в) устранение грубых ошибок в технике двигательного действия;
- г) совершенствование техники двигательного действия.

Тема. Особенности занятия избранным видом спорта или системой физических упражнений.

Вариант 2

1. Определите какие мезоциклы включают подготовительный период спортивной тренировки:
 - а) соревновательный мезоцикл.
 - б) обще подготовительный мезоцикл.
 - в) специально-подготовительный мезоцикл.
 - г) подготовительно-соревновательный мезоцикл.

2. От каких компонентов зависит волнообразность нагрузки при построении спортивной тренировки в избранном виде спорта:
 - а) от восстановления спортсмена;
 - б) от календаря соревнований;
 - в) от уровня здоровья спортсмена;
 - г) от уровня технической подготовки спортсмена.

3. Определите, какие упражнения используются в спортивной тренировке для подготовки спортсмена к соревновательной деятельности в избранном виде спорта:
 - а) специально-подготовительные упражнения;
 - б) собственно-соревновательные упражнения;
 - в) обще подготовительные упражнения;
 - г) восстановительные упражнения.

4. Определите, какие методы спортивной тренировки используются для развития «общей» выносливости:
 - а) повторный метод;
 - б) переменный метод;
 - в) метод круговой тренировки;
 - г) соревновательный метод.

5. Определите задачи этапа углубленного разучивания при реализации технической подготовки спортсмена:
 - а) детализированное освоение техники двигательного действия;
 - б) отработка ритма и слитности фаз техники двигательного действия;
 - в) совершенствование техники двигательного действия;
 - г) изучение основы техники двигательного действия.

Тема: Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом.

Вариант 1

1. Определите, какие виды диагностики используются в области физической культуры и спорта:
 - а) донологический контроль;

- б) диспансеризация;
- в) педагогический контроль;
- г) соматический контроль.

2. Определите виды врачебного обследования занимающихся физической культурой и спортом.

- а) первичное обследование;
- б) вторичное обследование;
- в) дополнительное обследование;
- г) ежедневное обследование.

3. Определите, какие показатели определяют у занимающихся абсолютную силу:

- а) антропометрические показатели;
- б) кистевая динамометрия;
- в) ростовая динамометрия;
- г) становая динамометрия.

4. Определите, какие функциональные пробы используются для оценки функциональных возможностей сердечно-сосудистой системы:

- а) проба Генчи;
- б) одномоментная функциональная проба;
- в) ортостатическая проба;
- г) проба Штанге.

5. Определите нормы, весоростового показателя для занимающихся мужского и женского пола:

- а) 360 - 405 г/см;
- б) 390 - 507 г/см;
- в) 380-415 г/см;
- г) 380-410 г/см.

Тема: Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом.

Вариант 2

1. Определите, какие задачи решает диагностика в процессе физического воспитания и спорта:

- а) оценить эффективность применяемых средств и методов учебно-тренировочного процесса;
- б) контроль за уровнем здоровья всех лиц, занимающихся физической культурой и спортом;
- в) развитие физических способностей;
- г) укрепление здоровья всех лиц, занимающихся физической культурой и спортом.

2. На какие медицинские группы можно делить весь контингент занимающихся физической культурой и спортом:

- а) дополнительная медицинская группа;
- б) подготовительная медицинская группа;
- в) основная медицинская группа;
- г) врачебная медицинская группа.

3. Определите, какие функциональные пробы используются для оценки дыхательной системы занимающихся ФКиС:

- а) одномоментная функциональная проба;
- б) ортостатическая проба;
- в) проба Генчи;
- г) проба Штанге.

4. Определите, какие компоненты входят в содержание педагогического контроля:

- а) контроль за тренировочными нагрузками;
- б) контроль за состоянием занимающихся;
- в) контроль за мимическими мышцами;
- г) контроль за весоростовыми показателями.

5. Определите, какие виды самоконтроля можно использовать в процессе занятий физической культурой и спортом:

- а) контроль за сердечно-сосудистой системой с использованием электрокардиограммы;
- б) дневник самоконтроля;
- в) контроль за внешними признаками утомления;
- г) электроэнцефалограмма.

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.

Оценка	Характеристики ответа студента
Зачтено	<ul style="list-style-type: none"> - студент глубоко и всесторонне усвоил основы физической культуры и здорового образа жизни; - умело обосновывает и аргументирует предлагаемые способы повышения двигательных способностей; - владеет навыками подбора средств для развития физических качеств, успешно выполняет контрольно-зачетные нормативы; - владеет способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.
Зачтено	<ul style="list-style-type: none"> - студент твердо усвоил тему, грамотно и по существу излагает ее, опираясь на знания основной литературы; - не допускает существенных неточностей; - владеет системой понятий и терминов физической культуры, аргументирует ее положения и принципы; - владеет способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.
Зачтено	<ul style="list-style-type: none"> - допускает несущественные ошибки и неточности; - слабо обосновывает и аргументирует предлагаемые способы повышения двигательных способностей; - частично владеет системой понятий и терминов физической культуры; - владеет способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.
Не зачтено	<ul style="list-style-type: none"> - студент не усвоил значительной части основ физической культуры и здорового образа жизни; - допускает существенные ошибки и неточности. - не может обосновывать и аргументировать предлагаемые способы повышения двигательных способностей;

