

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.24 Физическая культура и спорт

### рабочая программа дисциплины

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

Курс	1	Итого
Вид занятий	Часов по учебному плану	Часов по учебному плану
<b>Аудиторная контактная работа по видам учебных занятий</b>	<b>10</b>	<b>10</b>
– лекции	10	10
– практические (семинарские)	-	-
– лабораторные	-	-
<b>Самостоятельная работа</b>	<b>58</b>	<b>58</b>
<b>Контрольная работа</b>	-	-
<b>Экзамен</b>	-	-
<b>Зачёт</b>	<b>4</b>	<b>4</b>
<b>Итого</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 направлению подготовки 38.03.01 Экономика (уровень бакалавриата), утверждённым Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 12.11.2015 г. № 1327 и на основании учебного плана по направлению подготовки 38.03.01 Экономика, профиль «Экономика предприятий и организаций», утвержденного Учёным советом ИрГУПС от «31» мая 2019 г. № 11.

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

Л. Н. Рютина

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

И.о. зав. кафедрой, к.п.н.

Е. А. Власов

СОГЛАСОВАНО

Кафедра «Экономики и управления на ж.д. транспорте»,  
протокол от «20» мая 2019 г. № 17

Зав. кафедрой, к.т.н., доцент

Д. А. Динец

<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 физическими упражнениями
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 общей физической подготовки
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.24 «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-8: способностью использовать методы и средства физической культуры 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/	Курс	Часы	Код компетенции	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-8	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-8	Л1.1, 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-8	Л1.1, 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-8	Л1.1, 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-8	Л1.1, 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-8	Л1.1, 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-8	Л1.1, 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-8	Л1.1, 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	3	ОК-8	Л1.1, 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 /ср/				
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-8	Л1.1, 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 /ср/	1	3	ОК-8	Л1.1, Л1.2, Л1.3, Л1.4, Л2.1, Л3.1, Л3.2, Л3.3, Л4.1, Л4.2, Э1, 6.3.1.1
<b>3.0</b>	<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-8	Л1.1, 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 /ср/	1	3	ОК-8	Л1.1, 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 /ср/	1	1	ОК-8	Л1.1, 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 /ср/	1	2	ОК-8	Л1.1, Л1.2, Л1.3, Л1.4, Л2.1, Л3.1, Л3.2, Л3.3, Л4.1, Л4.2, Э1, 6.3.1.1
<b>4.0</b>	<b>Раздел 4. Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности</b>				Л1.1, Л1.2, Л1.3, Л1.4, Л2.1, Л3.1, Л3.2, Л3.3, Л4.1, Л4.2, Э1, 6.3.1.1
4.1	Тема 1. Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности.	1	1	ОК-8	Л1.1, 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 /ср/</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 /ср/</p>	1	2	ОК-8	Л1.1, 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 /ср/</p>	1	1	ОК-8	Л1.1, 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 /ср/</p>	1	2	ОК-8	Л1.1, 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	<p>Тема 3. Общая физическая, специальная и спортивная подготовка в системе физического воспитания</p> <p>Специальная физическая подготовка</p> <p>Интенсивность физических нагрузок</p> <p>Энергозатраты при физических нагрузках разной интенсивности</p> <p>Физиологическая характеристика работы в зонах различной мощности</p> <p>Коррекция физического развития средствами физической культуры и спорта</p> <p>Построение и структура учебно-тренировочного занятия</p> <p>Общая и моторная плотность занятия /ср/</p>	1	1	ОК-8	Л1.1, 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	<p>Тема 4. Общая физическая, специальная и спортивная подготовка в системе физического воспитания</p> <p>Специальная физическая подготовка</p> <p>Интенсивность физических нагрузок</p> <p>Энергозатраты при физических нагрузках разной интенсивности</p> <p>Физиологическая характеристика работы в зонах различной мощности</p> <p>Коррекция физического развития средствами физической культуры и спорта</p> <p>Построение и структура учебно-тренировочного занятия</p> <p>Общая и моторная плотность занятия /ср/</p>	1	2	ОК-8	Л1.1, 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	<p>Тема 1. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями</p> <p>Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий</p> <p>Формирование мотивов и организация самостоятельных занятий физическими упражнениями</p> <p>Формы и содержание самостоятельных занятий</p> <p>Возрастные особенности содержания занятий</p> <p>Особенности самостоятельных занятий для женщин /ср/</p>	1	1	ОК-8	Л1.1, 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	<p>Тема 2. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями</p> <p>Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий</p> <p>Формирование мотивов и организация самостоятельных занятий физическими упражнениями</p> <p>Формы и содержание самостоятельных занятий</p> <p>Возрастные особенности содержания занятий</p> <p>Особенности самостоятельных занятий для женщин /ср/</p>	1	1	ОК-8	Л1.1, 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	<p>Тема 3. Организация самостоятельных занятий физическими упражнениями различной направленности</p> <p>Планирование объёма и интенсивности физических упражнений</p> <p>Управление самостоятельными занятиями.</p> <p>Определение цели</p> <p>Границы интенсивности физической нагрузки для лиц студенческого возраста</p> <p>Пульсовой режим рациональной</p>	1	1	ОК-8	Л1.1, 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 /ср/				
<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 /ср/	1	1	ОК-8	Л1.1, 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 /ср/	1	1	ОК-8	Л1.1, 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 /ср/	1	1	ОК-8	Л1.1, 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	1	ОК-8	Л1.1, 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 /ср/				
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 /ср/	1	1	ОК-8	Л1.1, 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 /ср/	1	1	ОК-8	Л1.1, 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 /ср/	1	1	ОК-8	Л1.1, 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 /ср/	1	1	ОК-8	Л1.1, 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 /ср/	1	1	ОК-8	Л1.1, 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 /ср/	1	1	ОК-8	Л1.1, 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 /ср/	1	1	ОК-8	Л1.1, 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 /ср/	1	1	ОК-8	Л1.1, 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	4	ОК-8	Л1.1, 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.24 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.	Атлетическая гимнастика с использованием веса собственного тела: учебное пособие	Иркутск: ИрГУПС. 2021	50

	Гладышева А.А			
<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>				
Э.1	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 пометить 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>
Самостоятельная работа	<p>Обучение по дисциплине предусматривает активную самостоятельную работу обучающегося. В разделе рабочей программы «Структура и содержание дисциплины», все часы самостоятельной работы расписаны по темам и вопросам, а также указана необходимая учебная литература: обучающийся изучает учебный материал, разбирает примеры. Если этого будет недостаточно для выполнения всей работы можно дополнительно воспользоваться учебными пособиями, приведёнными в разделе 6.1 «Учебная литература». Если, несмотря на изученный материал, задание выполнить не удастся, то необходимо посетить консультацию лектора.</p> <p>Контрольная работа должна быть выполнена обучающимся в установленные сроки и в соответствии с требованиями к оформлению.</p> <p>Задания и рекомендации к их выполнению размещены в электронной информационно-образовательной среде ИрГУПС, доступной обучающемуся через его личный кабинет. Перед выполнением контрольной работы преподаватель проводит консультации, являющиеся дополнением к методике выполнения работ, изложенным в фонде оценочных средств.</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.24 «Физическая культура и спорт»**

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

**Б1.Б.24 «Физическая культура и спорт»**

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

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

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

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

Код компетенции	Наименование компетенции	Индекс и наименование дисциплин, практик, участвующих в формировании компетенции	Курс изучения дисциплины	Этапы формирования компетенции
ОК-8	способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Б1.Б.24 Физическая культура и спорт	1	1
		Б1.В.ДВ.01.01 Общая физическая подготовка	1	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	5	1,2,3

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

Код компетенции	Наименование компетенции	Наименования разделов дисциплины	Уровни освоения компетенции	Планируемые результаты обучения (показатели достижения заданного уровня освоения компетенции)
ОК-8	способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Раздел 1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов Раздел 2. Социально-биологические основы физической культуры Раздел 3. Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья 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	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 заболеваний

		<p>Раздел 6. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями</p> <p>Раздел 7. Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений</p> <p>Раздел 8. Самоконтроль занимающихся обучающимися физическими упражнениями и спортом</p> <p>Раздел 9. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) обучающихся</p> <p>Раздел 10. Общеразвивающие упражнения</p>	Высокий уровень освоения	<p>Уметь разрабатывать комплекс физических упражнений, обеспечивающих укрепление здоровья и физической подготовленности с учётом условий социальной и профессиональной среды</p>
				<p>Владеть двигательными навыками на хорошем уровне физической и профессионально-прикладной физической подготовки</p>
				<p>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</p>
				<p>Уметь разрабатывать план тренировки (поставить цель, задачи выбрать средства, методы и формы физического воспитания) для организации самостоятельного проведения занятия и самоконтроля</p>
				<p>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</p>

**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) Контрольная работа (письменно)
2	1	Текущий контроль	Раздел 2. Социально-биологические основы физической культуры	Тестирование (компьютерные технологии) Контрольная работа (письменно)
3	1	Текущий контроль	Раздел 3. Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья	Тестирование (компьютерные технологии)



					Контрольная работа (письменно)
4	1	Текущий контроль	Раздел 4. Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности	ОК-8	Тестирование (компьютерные технологии) Контрольная работа (письменно)
5	1	Текущий контроль	Раздел 5. Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания	ОК-8	Тестирование (компьютерные технологии) Контрольная работа (письменно)
6	1	Текущий контроль	Раздел 6. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.	ОК-8	Тестирование (компьютерные технологии) Контрольная работа (письменно)
7	1	Текущий контроль	Раздел 7. Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений	ОК-8	Тестирование (компьютерные технологии) Контрольная работа (письменно)
8	1	Текущий контроль	Раздел 8. Самоконтроль занимающихся обучающихся физическими упражнениями и спортом	ОК-8	Тестирование (компьютерные технологии) Контрольная работа (письменно)
9	1	Текущий контроль	Раздел 9. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) обучающихся	ОК-8	Тестирование (компьютерные технологии) Контрольная работа (письменно)
10	1	Текущий контроль	Раздел 10. Общеразвивающие упражнения	ОК-8	Тестирование (компьютерные технологии) Контрольная работа (письменно)
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	ОК-8	Тестирование (компьютерные технологии)

			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		
--	--	--	--	--	--

## 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
2	Контрольная работа	Средство проверки знаний и умений применять полученные знания для выполнения заданий определённого типа по теме или разделу. Может быть использовано для оценки знаний и умений обучающихся	Комплекты контрольных заданий по темам дисциплины
<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.

Контрольная работа

Шкалы оценивания	Критерии оценивания
«зачтено»	Обучающийся полностью и правильно выполнил задания контрольной работы. Показал отличные знания и умения в рамках усвоенного учебного материала. Контрольная работа оформлена аккуратно и в соответствии с предъявляемыми требованиями
	Обучающийся выполнил задания контрольной работы с небольшими неточностями.

	Показал хорошие знания и умения в рамках усвоенного учебного материала. Есть недостатки в оформлении контрольной работы
	Обучающийся выполнил задания контрольной работы с существенными неточностями. Показал удовлетворительные знания и умения в рамках усвоенного учебного материала. Качество оформления контрольной работы имеет недостаточный уровень
«не зачтено»	Обучающийся не полностью выполнил задания контрольной работы, при этом проявил недостаточный уровень знаний и умений

#### 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-8: способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Раздел 1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов	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-8: способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Раздел 2. Социально-биологические основы физической культуры	1. Типы тканей	Знание, умение	9 – ОТЗ 10 – ЗТЗ
		2. Организм человека		
		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-8: способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессионально й 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-8: способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессионально й деятельности	Раздел 4. Психофизиологи ческие основы учебного труда и интеллектуально й деятельности. Средства физической культуры в регуливании работоспособнос ти	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-8: способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессионально й деятельности	Раздел 5. Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитании	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-8: способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессионально й деятельности	Раздел 6. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениям	1. Физические качества	Знание, умение	9 – ОТЗ 10 – ЗТЗ
		2. Сила		
		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-8: способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессионально й деятельности	Раздел 7. Спорт. Индивидуальны й 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-8: способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессионально й 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. Оргостатическая проба		
		6. Типы осанки человека		
		7. Диагностика состояния организма		
		8. Показатели работы дыхательной системы		
		9. Подсистемы организма человека		
ОК-8: способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессионально й деятельности	Раздел 10. Общеразвивающ ие 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 физически 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 последующего изменения на протяжении индивидуальной жизни естественных морфофункциональных свойств организма и основанных на них физических качеств и способностей	а	Физическое 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	в	Физическое

	физических качеств и способностей, формирование двигательных умений и навыков и овладение физкультурно-спортивными знаниями, необходимыми в жизни		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) становая сила;
- в) проба Руфье;
- г) индекс активной массы.

### 3.2 Типовые задания для выполнения контрольной работы

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

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

Ниже приведён пример типового задания контрольной работы, предусмотренной рабочей программой дисциплины.

#### Образец варианта контрольной работы

Контрольная работа № 1. Анализ собственного самочувствия, активности и настроения (САН)



Цель работы: оценить собственную двигательную активность и самочувствие, активность, настроение.

Методы исследования: анкетирование.

Ход работы: ответить на вопросы анкет, подсчитать баллы. Сделать выводы и написать рекомендации.

### **Самооценка собственной двигательной активности путём анкетирования**

Анкета самооценки двигательной активности человека

1. Как часто вы занимаетесь физическими упражнениями:

а) четыре раза в неделю; б) два-три раза в неделю; в) раз в неделю; г) менее одного раза в неделю?

2. Какое расстояние вы проходите пешком в течение дня:

а) более четырёх километров; б) около четырёх километров; в) менее полутора километров; г) менее 700 метров?

3. Отправляясь на учёбу или по делам, вы:

а) как правило, идёте пешком или едете на велосипеде; б) часть пути идёте пешком или едите на велосипеде; в) иногда идёте пешком или едите на велосипеде;

г) всегда добираетесь до учёбы на общественном транспорте или на автомобиле?

4. Если перед вами стоит выбор: идти по лестнице или ехать на лифте, вы:

а) всегда поднимаетесь по лестнице; б) поднимаетесь по лестнице, за исключением тех случаев, когда у вас в руках тяжести; в) иногда поднимаетесь по лестнице; г) всегда пользуетесь лифтом?

5. По выходным дням вы:

а) несколько часов работаете по дому или в саду; б) как правило, вы целый день проводите в движении, но в течение этого дня не занимаетесь никаким физическим трудом; в) совершаете несколько коротких прогулок; г) большую часть выходных дней читаете и смотрите телевизор?

Варианты ответов соответствуют баллам: а) – 4 балла; б) – 3 балла; в) – 2 балла; г) – 1 балл. Подсчитайте сумму баллов.

Количество баллов: \_\_\_\_

Общая оценка: 18 баллов и больше - вы очень активны и вполне здоровы физически; 12–17 баллов - вы в достаточной степени активны и придерживаетесь разумного подхода к вопросам сохранения физической кондиции; 8–11 баллов - вам стоило бы больше заниматься физическими упражнениями; 7 баллов и меньше - вы ленивы и пассивны, физические упражнения вам просто необходимы.

### **Опросник «Самочувствие, активность, настроение» (САН)**

Теоретическая основа. Самочувствие (С) = сила+ здоровье +утомление. Активность (А) = подвижность + скорость + темп протекания двигательных функций. Настроение (Н) = характеристики эмоционального состояния.

Инструкция. Необходимо соотнести своё состояние со шкалой 3 2 1 0 1 2 3 в каждой из 30-и пар признаков. Например, между парой утверждений «Самочувствие хорошее» и «Самочувствие плохое» расположены цифры 3 2 1 0 1 2 3. Цифра 0 соответствует среднему самочувствию, которое обследуемый не может отнести ни к плохому, ни к хорошему. Находящаяся слева от 0 единица отражает самочувствие – выше среднего, а цифра три – соответствует прекрасному самочувствию. Те же цифры в этой строке, стоящие справа от цифры 0, аналогичным образом характеризуют самочувствие исследуемого, если оно ниже среднего. Таким образом, последовательно рассматривается и оценивается каждая строка данного опросника.

В каждом случае, в отношении каждой пары утверждений вы осуществляете свой выбор, отмечая одно необходимое значение шкалы «3 2 1 0 1 2 3» (таблица 1.1).

Таблица 1.1– Бланк ответов (с текстом опросника)

№	Состояние	Варианты ответов							Состояние
1	самочувствие хорошее	3	2	1	0	1	2	3	самочувствие плохое
2	чувствую себя сильным	3	2	1	0	1	2	3	чувствую себя слабым
3	пассивный	3	2	1	0	1	2	3	активный
4	малоподвижный	3	2	1	0	1	2	3	подвижный
5	весёлый	3	2	1	0	1	2	3	грустный
6	хорошее настроение	3	2	1	0	1	2	3	плохое настроение
7	работоспособный	3	2	1	0	1	2	3	разбитый
8	полный сил	3	2	1	0	1	2	3	обессиленный
9	медлительный	3	2	1	0	1	2	3	быстрый
10	бездеятельный	3	2	1	0	1	2	3	деятельный
11	счастливый	3	2	1	0	1	2	3	несчастный
12	жизнерадостный	3	2	1	0	1	2	3	мрачный
13	напряжённый	3	2	1	0	1	2	3	расслабленный
14	здоровый	3	2	1	0	1	2	3	больной
15	безучастный	3	2	1	0	1	2	3	увлечённый
16	равнодушный	3	2	1	0	1	2	3	взволнованный
17	восторженный	3	2	1	0	1	2	3	унылый
18	радостный	3	2	1	0	1	2	3	печальный
19	отдохнувший	3	2	1	0	1	2	3	усталый
20	свежий	3	2	1	0	1	2	3	изнурённый
21	сонливый	3	2	1	0	1	2	3	возбуждённый
22	желание отдохнуть	3	2	1	0	1	2	3	желание работать
23	спокойный	3	2	1	0	1	2	3	озабоченный
24	оптимистичный	3	2	1	0	1	2	3	пессимистичный
25	выносливый	3	2	1	0	1	2	3	утомляемый
26	бодрый	3	2	1	0	1	2	3	вялый
27	соображать трудно	3	2	1	0	1	2	3	соображать легко
28	рассеянный	3	2	1	0	1	2	3	внимательный
29	полный надежд	3	2	1	0	1	2	3	разочарованный
30	довольный	3	2	1	0	1	2	3	недовольный

Обработка данных. При обработке выделенные вами цифры перекодируются следующим образом: индекс 3, соответствующий неудовлетворительному самочувствию, низкой активности и плохому настроению, принимается за 1 балл; следующий за ним индекс 2 – за 2; индекс 1 – за 3 балла и так до индекса 3 с противоположной стороны шкалы, который соответственно принимается за 7 баллов (учтите, что полюса шкалы постоянно меняются). Итак, положительные состояния всегда получают высокие баллы, а отрицательные низкие.

Например:

	7 6 5 4 3 2 1	
Чувствую себя сильным	3 2 1 0 1 2 3	Чувствую себя слабым

	1 2 3 4 5 6 7	
Пассивный	3 2 1 0 1 2 3	Активный

Производится расчёт среднего балла в каждом показателе и в общем по САН согласно ключу к тесту. Полученные результаты заносятся в таблицу 1.2.

Ключ

Самочувствие (С): № 1, 2, 7, 8, 13, 14, 19, 20, 25, 26.

Активность (А): № 3, 4, 9, 10, 15, 16, 21, 22, 27, 28.

Настроение (Н): № 5, 6, 11, 12, 17, 18, 23, 24, 29, 30.

Таблица 1.2 – Интерпретация результатов

Показатели	Уровни выраженности показателей				
	низкий	ниже среднего	средний	выше среднего	высокий
Самочувствие					
Активность					
Настроение					
Общее значение САН					

**Самооценка поведения по отношению к собственному здоровью**

По каждому вопросу выберите нужный вариант ответа, подсчитайте сумму очков.

№	Вопрос, варианты ответов	Ответ
	Сколько раз в неделю Вы посвящаете физической культуре и спорту не менее 30-40 минут:	
	а) 6-7 дней – 10 очков;	
	б) 3-5 дней – 4 очка;	
	в) ни разу – 0 очков;	
	Как часто Вы курите:	
	а) никогда – 10 очков;	
	б) очень редко – 5 очков;	
	в) иногда – 3 очка;	
	г) каждый день – 0 очков;	
	Какое количество алкоголя Вы потребляете:	
	а) не употребляю вообще – 10 очков;	
	б) не более одной порции в неделю (50 мл крепких напитков, 200 мл вина или 200 мл пива) – 6 очков;	
	в) 2-3 порции в неделю, но не больше 2-х в день – 4 очков;	
	г) 4-6 порций в неделю, но не больше 2-х в день – 3 очка;	
	д) 4-6 порций в неделю и иногда больше 2-х в день – 2 очка;	
	е) больше 6 порций в неделю – 0 очков;	
	Сколько раз в неделю Вы завтракаете:	
	а) ни разу – 0 очков;	
	б) 1-2 раза – 2 очка;	
	в) 3-4 раза – 5 очков;	
	г) 5-6 раз – 8 очков;	
	д) 7 раз – 10 очков;	
	Как часто Вы перекусываете между основными приёмами пищи:	
	а) никогда – 10 очков;	
	б) 1-2 раза в неделю – 8 очков;	
	в) 3-4 раза в неделю – 6 очков;	
	г) 5-7 раз в неделю – 4 очка;	
	д) 8-10 раз в неделю – 2 очка;	
	е) более 10 раз в неделю – 0 очков;	
	Как много времени в сутки Вы спите:	
	а) более 10 часов – 4 очка;	
	б) 9-10 часов – 8 очков;	
	в) 7-8 часов – 10 очков;	
	г) 5-6 часов – 6 очков;	
	д) меньше 5 часов – 0 очков;	
	Как относится Ваш вес к идеальному для Вашего роста и пола (см. в списке литературы 9, с. 205):	
	а) превышает более чем на 30% – 0 очков;	
	б) превышает на 21-30% – 3 очка;	
	в) превышает на 11-20% – 6 очков;	
	г) превышает не более чем 10% - 10 очков;	

	д) ниже на 11-20% – 6 очков;	
	е) ниже на 21-30% – 3 очка;	
	ж) ниже более чем на 30% – 0 очков;	

Общее количество очков: \_\_\_\_\_

Оценка результатов:

60-70 очков: Ваше отношение к собственному здоровью следует оценить, как отличное (если только в одном из разделов Вы не потеряли все 10 очков).

50-59 очков: Вы ведёте себя хорошо, но можете и лучше.

40-49 очков: Ваше поведение можно оценить, как среднее; многое в нем следовало бы изменить.

30-39 очков: Вы весьма посредственно относитесь к своему здоровью; при правильном образе жизни Вы могли бы получать от жизни больше удовольствия.

Менее 30 очков: Вы серьёзно пренебрегаете своим здоровьем; без всякого сомнения, Вы заслуживаете лучшего к себе отношения.

Сделайте вывод о соответствии Вашего поведения критериям здорового образа жизни. Если Вы готовы изменить своё поведение в ближайшее время, обозначьте конкретные формы его изменения и отразите в выводах и рекомендациях.

### Самооценка двигательной активности (по М.Я. Виленскому, В.И. Ильичу)

Виды нагрузок	Баллы		
	Регулярно	Нерегулярно (более 3-х раз в неделю)	Не выполняю
1. Утренняя гимнастика или другие движения	10	5	0
2. Физкультура во время самостоятельной работы	10	5	0
3. Физкультурные занятия в выходные дни.	15	7	0
4. Участие в спортивных и физкультурно-оздоровительных мероприятиях.	10	5	0
5. Закаливающие мероприятия	5	3	0
6. Выполнение физической работы на дому	5	3	0
7. Занятие спортом и физкультурой в свободное время (секции, группы, самостоятельно)	30	10	0
8. Ходьба на работу пешком	5	3	0
9. Ходьба с работы пешком	5	3	0
Итого баллов:			

Штрафные баллы: нарушение режима дня: изредка – 10, регулярно – 15; отсутствие завтрака – 5; приём пищи реже 3-х раз в день – 5; курение: до 5 сигарет в сутки – 5, от 5 до 15 сигарет – 10, свыше 15 сигарет – 15.

Итого штрафных баллов: \_\_\_\_\_

Вычтите из суммы баллов двигательной активности сумму штрафных баллов. Если итоговая сумма составляет 70 и более баллов – ваши резервы здоровья оцениваются на 5, от 50 до 69 – на 4, от 30 до 49 – на 3, ниже 30 баллов на 2.

При сумме баллов ниже 30 – у вас высокий риск ухудшения здоровья и снижения работоспособности. Необходимо резко увеличить объём двигательной активности, упорядочить распорядок дня и режим питания, отказаться от курения. При сумме баллов свыше 50 – проанализируйте отдельные ваши недочёты и пожелания себе сформулируйте сами.

Итого баллов по двигательной активности (за вычетом штрафных): \_\_\_\_\_

### Оценка режима умственного труда и отдыха

Оптимальный режим труда и отдыха оценивается в 100 баллов. Если Вы не умеете рационально планировать свою деятельность, вычитайте из 100 баллов 10. Если Ваша средняя недельная нагрузка превышает 54 часа, вычитайте ещё 10 баллов.

При наличии в Вашем распорядке дня указанных в приведённой ниже таблице факторов, отрицательно влияющих на здоровье и работоспособность и вызывающих умственное переутомление, вычитайте по 5 или 10 баллов (штрафные очки) в зависимости от продолжительности воздействия конкретного фактора (эпизодически или постоянно).

Факторы, негативно влияющие на здоровье и работоспособность	Штрафные очки и продолжительность воздействия	
	эпизодически	постоянно
1. Нерегулярные занятия в рабочие дни	5	10
2. Занятия по воскресным дням	5	10
3. Занятия после 24 часов	5	10
4. Отсутствие времени для отдыха в рабочие дни	5	10
5. Отсутствие времени для отдыха в воскресенье	5	10
6. Отсутствие в распорядке дня времени для прогулок на свежем воздухе	5	10
7. Отсутствие в режиме дня времени для занятий физической культурой и спортом	5	10
8. Сон менее 7-8 часов в сутки	5	10

Ваш результат: \_\_\_\_\_ баллов

Оценка результатов. Если итоговая сумма составит 90-100, оцените свой режим труда и отдыха на «отлично»; если Вы набрали от 75 до 90 баллов – «хорошо», при условии, что штрафные очки хотя бы одному из факторов, представленных в таблице, не составляют 10 баллов; от 45 до 70 баллов – «удовлетворительно»; ниже 45 баллов – «неудовлетворительно». Выделите наиболее существенные факторы, негативно влияющие на работоспособность и вызывающие переутомление. При результатах тестирования ниже 75 баллов наметьте конкретные меры по оптимизации режима труда и отдыха.

### Оценка степени психоэмоционального напряжения

Попробуйте определить, находитесь ли Вы в напряжении, и удаётся ли Вам снимать его в течение дня и ночью. Ответьте на вопросы. При каждом утвердительном ответе вычитайте из 100 баллов по 10.

Едите ли Вы в спешке, на ходу?

Ваша учёба и работа утомляют Вас, и Вы возвращаетесь домой очень уставшим?

Вы постоянно торопитесь, даже при переходе на перекрёстке Вы идёте на жёлтый свет?

Вы быстро говорите, редко находите время для эмоциональной поддержки Ваших близких и друзей?

Заполнена ли Ваша жизнь недоделанной работой и невыполненными обязанностями?

Вы не позволяете себе отдохнуть в период каникул, в воскресный день?

Испытываете ли Вы беспокойство или чувство вины, когда ничего не делаете?

Испытываете трудности при засыпании?

Часто ли просыпаетесь ночью?

Бывает ли у Вас «утренняя бессонница»?

Ваш результат: \_\_\_\_ баллов

Оценка результатов: если Ваша оценка близка к 100, Вы не находитесь в постоянном напряжении или уже умеете снимать его. Если на большинство из первых 7 вопросов Вы ответили «да», вы страдаете «болезнью спешки». Последние 3 вопроса определяют, есть ли у Вас расстройства сна.

При наличии признаков «болезни спешки», постарайтесь оценить причины психоэмоционального напряжения и продумать, что следует изменить в поведении для снижения степени этого напряжения, ообразите Ваши размышления в рекомендациях. Если

Вы не можете устранить причину, постарайтесь изменить своё отношение к ней. Наметьте конкретные меры по устранению или смягчению влияния на ваше эмоциональное состояние тех факторов, которые вызывают психоэмоциональное напряжение. Возможна консультация психолога.

### Оценка подверженности стрессу

Тест Э. Ховарда. Подверженность стрессу

Попробуйте оценить, насколько Вы подвержены стрессу? Прочитайте каждое из утверждений, обведите в кружок тот ответ, который больше соответствует Вашему поведению и состоянию, просуммируйте баллы.

Утверждения	Обычно	Иногда	Редко
1. Я легко раздражаюсь и обижаюсь	3	2	1
2. Я ненавижу проигрывать	3	2	1
3. Если кто-то нападает на меня или критикует, я злюсь, но не показываю своих чувств	3	2	1
4. Я страдаю от нетерпения, когда приходится стоять в очереди	3	2	1
5. Я могу взять на себя больше ответственности, хотя знаю, что буду чувствовать себя дискомфортно	3	2	1
6. Мне трудно обратиться за помощью, когда мне требуется	3	2	1
7. Я прибегаю к лекарственным препаратам, чтобы снять стресс	3	2	1
8. Я обсуждаю проблемы с людьми, которым доверяю	1	2	3
9. Мне трудно извиниться, если я сделал ошибку	3	2	1
10. Я сильно переживаю и виню себя, если совершаю ошибку	3	2	1
11. Если другие задевают мои чувства, я даю им понять это	1	2	3
12. Я считаю, что отдаю друзьям больше, чем получаю от них	3	2	1
13. Я отвожу себе время для отдыха и получаю удовольствие от развлечений	1	2	3
14. Я нахожу время для ежедневных или почти ежедневных занятий физкультурой	1	2	3
15. Я часто смеюсь и улыбаюсь	1	2	3

Ваш результат: \_\_\_\_\_ баллов

Анализ результатов. В соответствии с полученным результатом определите, к какой группе Вы относитесь:

15-25 баллов – слабо подвержен стрессу;

26-35 баллов – умерено подвержен стрессу;

36-45 баллов – сильно подвержен стрессу.

При выраженной подверженности стрессу, спланируйте освоение приёмов достижения эмоциональной устойчивости. Выберите приёмы борьбы с острым стрессом и достижения эмоциональной устойчивости, внесите их в рекомендации для отбора наиболее эффективных для Вас приёмов.

Выводы:

Рекомендации:

#### **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
Контрольная работа	Средство проверки умений применять полученные знания для решения задач определенного типа по теме или разделу. Может быть использовано для оценки знаний и умений обучающихся
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) 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 сдает зачёт. Зачёт проводится в форме тестовых заданий по теории.