ФЕДЕРАЛЬНОЕ АГЕНТСТВО ЖЕЛЕЗНОДОРОЖНОГО ТРАНСПОРТА

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение

высшего образования

«Иркутский государственный университет путей сообщения»

(ФГБОУ ВО ИрГУПС)

УТВЕРЖДЕНА

приказом ректора

от «29» мая 2026 г. № 49

# Б1.О.05 Физическая культура и спорт

## рабочая программа дисциплины

Специальность/направление подготовки – 15.03.05 Конструкторско-технологическое обеспечение машиностроительных производств

Специализация/профиль – Технология машиностроения

Квалификация выпускника – Бакалавр

Форма и срок обучения – очная форма 4 года

Кафедра-разработчик программы – Кафедра "Физическая культура"

Общая трудоемкость в з.е. – 2

Часов по учебному плану (УП) – 72

Формы промежуточной аттестации

очная форма обучения:

зачет 1 семестр

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

Электронный документ выгружен из ЕИС ФГБОУ ВО ИрГУПС и соответствует оригиналу

Подписант ФГБОУ ВО ИрГУПС Трофимов Ю.А.
0x00F585A1671E22C14CEA47AE86A14054D5 с 27 февраля 2026 г. по 23 мая 2027 г.Подпись соответствует файлу документа

| Семестр | 1 | **Итого** |
|---|---|---|
| Вид занятий | Часов по УП | **Часов по УП** |
| **Аудиторная контактная работа по видам учебных занятий/**<br><br>**в т.ч. в форме ПП*** | 34 | **34** |
| – лекции | 17 | **17** |
| – практические (семинарские) | 17 | **17** |
| – лабораторные | | |
| **Самостоятельная работа** | 38 | **38** |
| **Итого** | 72 | **72** |

ИРКУТСК

Рабочая программа дисциплины разработана в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом высшего образования – бакалавриат по направлению подготовки 15.03.05 Конструкторско-технологическое обеспечение машиностроительных производств, утвержденным Приказом Министерства науки и высшего образования Российской Федерации от 17.08.2020 № 1044.

Программу составил(и):

канд.пед.наук, доцент, Е.Г.Салимгареева

Рабочая программа рассмотрена и одобрена для использования в учебном процессе на заседании кафедры «Кафедра "Физическая культура"», протокол от «20» мая 2026 г. № 9

Зав. кафедрой, к.п.н., доцент О.И. Кузьмина

СОГЛАСОВАНО

Кафедра «Автоматизация производственных процессов», протокол от «20» мая 2026 г. № 8

Зав. кафедрой, д. т. н., профессор А.В. Лившиц

| 1 ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ДИСЦИПЛИНЫ | |
|---|---|
| **1.1 Цели дисциплины** | |
| 1 | формирование компетентности в сфере физической культуры, ориентированной на развитие личности обучающегося 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 |
| **1.2 Задачи дисциплины** | |
| 1 | укреплять и сохранять здоровье обучающихся, содействовать поддержанию высокой работоспособности студенческой молодёжи |
| 2 | совершенствовать физическую подготовленность, достичь гармоничного физического развития |
| 3 | сформировать стойкий интерес к избранным видам двигательной активности |
| 4 | совершенствовать спортивное мастерство обучающихся-спортсменов |
| 5 | содействовать развитию физических способностей |
| 6 | формировать интерес к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, используя методики общей физической подготовки |
| 7 | овладеть методами контроля при самостоятельных занятиях физическими упражнениями |
| **1.3 Цель воспитания и задачи воспитательной работы в рамках дисциплины** | |
| Физическое воспитание и воспитание здорового образа жизни обучающихся | |
| Цель физического воспитания и воспитания здорового образа жизни – 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.<br><br>Цель достигается по мере решения в единстве следующих задач:<br><br>– сохранение и укрепление здоровья обучающихся, содействие поддержанию высокой работоспособности студенческой молодёжи;<br><br>– формирование представлений о позитивных факторах, влияющих на здоровье;<br><br>– формирование представлений о рациональной организации режима дня, учёбы и отдыха, двигательной активности;<br><br>– усвоение обучающимися принципов и навыков здорового образа жизни, воспитание у них убежденности в необходимости регулярного занятия спортом и физической культурой;<br><br>– обучение элементарным навыкам эмоциональной разгрузки (релаксации);<br><br>– организация активного отдыха обучающихся как специфической формы реализации образовательного и оздоровительного процессов;<br><br>– популяризация спорта, совершенствование спортивного мастерства обучающихся-спортсменов | |

| 2 МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОПОП | |
|---|---|
| Блок/часть ОПОП | Блок 1. Дисциплины / Обязательная часть |
| **2.1 Дисциплины и практики, на которых основывается изучение данной дисциплины** | |

| | |
|---|---|
| 1 | Дисциплина изучается на начальном этапе формирования компетенции |
| **2.2 Дисциплины и практики, для которых изучение данной дисциплины необходимо как предшествующее** | |
| 1 | Б1.В.ДВ.01.01 Общая физическая подготовка |
| 2 | Б3.01(Д) Подготовка к процедуре защиты выпускной квалификационной работы |

## 3 ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ, СООТНЕСЕННЫЕ С ТРЕБОВАНИЯМИ К РЕЗУЛЬТАТАМ ОСВОЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

| Код и наименование компетенции | Код и наименование индикатора достижения компетенции | Планируемые результаты обучения |
|---|---|---|
| УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности | УК-7.1 Выбирает здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма | Знать: содержание основных компонентов здорового образа жизни и теоретические основы здоровьесбережения; методику контроля физического развития (морфологические показатели), физической подготовленности (физические качества), уровня тренированности (состояние функциональных систем) |
| | | Уметь: организовать свой образ жизни в соответствии с требованиями и нормами здоровьесберегающих технологий; анализировать полученные результаты о состоянии собственного здоровья, вести дневник самоконтроля; творчески применить личный опыт использования физкультурно-оздоровительной деятельности в достижении жизненных и профессиональных целей |
| | | Владеть: системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование психофизических способностей (с выполнением установленных нормативов по общей физической и спортивно-технической подготовке); практическими навыками оценки уровня развития физических качеств и показателей собственного здоровья |
| | УК-7.2 Планирует свое рабочее и свободное время с учетом достаточной физической активности, оптимально подбирает средства и методы физической культуры для обеспечения должной работоспособности | Знать: особенности дозирования физических нагрузок с учётом возраста, пола и уровня физического развития занимающегося |
| | | Уметь: творчески применить личный опыт использования физкультурно-оздоровительной деятельности в достижении жизненных и профессиональных целей; понимать роль и способы воздействия физических нагрузок на организм занимающихся, чтобы грамотно, с физиологической точки зрения, управлять собственным процессом укрепления здоровья; построить как тренировочное занятие, так и составить программу тренировок для |

| | | |
|---|---|---|
| | | организации тренировочного процесса по избранному виду двигательной активности |
| | | Владеть: навыками прогнозирования срочной и долговременной адаптации морфологических и функциональных показателей в динамике тренировочного процесса; широким набором методов и средств физической культуры и спорта для собственного физического развития, коррекции здоровья и восстановления работоспособности |
| | УК-7.3 Владеет рациональными способами профилактики профессиональных заболеваний, психофизического утомления в быту и профессиональной деятельности | Знать: теоретические основы производственной физической культуры, а также механизмы влияния физических упражнений на психоэмоциональное состояние и профилактику травматизма на рабочем месте |
| | | Уметь: обеспечить должный уровень общей и профессионально-прикладной физической подготовленности к будущей профессии, а также снизить негативное влияние профессиональной деятельности на здоровье посредством рационального применения полного комплекса средств, методов и форм физической культуры, использовать личностные навыки (проактивность, обучаемость) для профилактики асоциального поведения |
| | | Владеть: широким набором методов и средств физической культуры и спорта для собственного физического развития, коррекции здоровья и восстановления работоспособности; методикой реализации принципов производственной физической культуры в трудовом коллективе и внутри отдельной организации, владеть навыками лидера (мотивировать коллектив, команду организации) |

## 4 СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

| Код | Наименование разделов, тем и видов работ | Очная форма | | | | | *Код индикатора достижения компетенции |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | Семестр | Часы | | | | |
| | | | Лек | Пр | Лаб | СР | |
| **1.0** | **Раздел 1. Теоретический раздел.** | | | | | | |
| 1.1 | Тема 1.Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов. Физическая культура и спорт, как социальные феномены общества | 1 | 2 | | | 2 | УК-7.1<br>УК-7.2<br>УК-7.3 |
| 1.2 | Тема 2. Медико-биологические основы физической культуры | 1 | 2 | | | 2 | УК-7.1<br>УК-7.2<br>УК-7.3 |
| 1.3 | Тема 3. Здоровый образ жизни студента и факторы его определяющие. Особенности использования средств | 1 | 2 | | | 2 | УК-7.1 |

| 4 СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **Код** | **Наименование разделов, тем и видов работ** | **Очная форма** | | | | | ***Код индикатора достижения компетенции** |
| | | **Семестр** | **Часы** | | | | |
| | | | **Лек** | **Пр** | **Лаб** | **СР** | |
| | физической культуры для оптимизации работоспособности студента. | | | | | | УК-7.2<br>УК-7.3 |
| 1.4 | Тема 4. Общая и специальная физическая подготовка в системе физического воспитания. Спорт | 1 | 2 | | | 2 | УК-7.1<br>УК-7.2<br>УК-7.3 |
| 1.5 | Тема 5. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями. Индивидуальный выбор систем физических упражнений или видов спорта. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом. | 1 | 2 | | | 2 | УК-7.1<br>УК-7.2<br>УК-7.3 |
| 1.6 | Тема 6.Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов. Физическая культура в профессиональной деятельности бакалавра и специалиста | 1 | 2 | | | 2 | УК-7.1<br>УК-7.2<br>УК-7.3 |
| 1.7 | Тема 7. История возникновения физической культуры в обществе. История олимпийского движения | 1 | 2 | | | 2 | УК-7.1<br>УК-7.2<br>УК-7.3 |
| 1.8 | Тема 8. История физической культуры и спорта в России. Всероссийский комплекс «Готов к труду и обороне». | 1 | 3 | | | 2 | УК-7.1<br>УК-7.2<br>УК-7.3 |
| **2.0** | **Раздел 2. Практический раздел.** | | | | | | |
| 2.1 | Тема 9.. Организация учебно-тренировочного занятия. Инструктаж по основам безопасности на занятиях физической культурой ((ФК) в спортивном зале, бассейне на стадионе, на открытых площадках). Гигиенические требования, причины и профилактика травматизма на занятиях ФК | 1 | | 2 | | 2 | УК-7.2 |
| 2.2 | Тема 10.. Освоение комплексов общеразвивающих упражнений и упражнений, направленных на совершенствование основных физических качеств | 1 | | 11 | | 18 | УК-7.2 |
| 2.3 | Тема 11. Тестирование физической подготовленности | 1 | | 4 | | 2 | УК-7.2 |
| | Форма промежуточной аттестации – зачет | 1 | | | | | УК-7.1<br>УК-7.2<br>УК-7.3 |
| | Итого часов (без учёта часов на промежуточную аттестацию) | | 17 | 17 | | 38 | |

| 5 ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ |
|---|
| Фонд оценочных средств для проведения текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации по дисциплине оформлен в виде приложения № 1 к рабочей программе дисциплины и размещен в электронной информационно-образовательной среде Университета, доступной обучающемуся через его личный кабинет |

| 6 УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ | | |
|---|---|---|
| **6.1 Учебная литература** | | |
| **6.1.1 Основная литература** | | |
| | Библиографическое описание | Кол-во экз. в библиотеке/ онлайн |
| 6.1.1.1 | Теория и методика физической культуры: курс лекций : учебно-методический комплекс. — Тула : ТГПУ, 2021. — 243 с. — URL: https://e.lanbook.com/book/253685 (дата обращения: 18.03.2026). — Текст : электронный. | Онлайн |
| 6.1.1.2 | Авдеева, М. С. Физическая культура и спорт : учебное пособие / М. С. Авдеева, Т. В. Беличева. — Киров : ВятГУ, 2024. — 119 с. — URL: https://e.lanbook.com/book/457688 (дата обращения: 18.03.2026). — Текст : электронный. | Онлайн |
| 6.1.1.3 | Антипов, О. В. Физическая культура и спорт (Курс лекций) : учебное пособие / О. В. Антипов, А. М. Сурков, Е. Ю. Суханова. — Москва : МГАВМиБ им. К.И. Скрябина, 2021. — 118 с. — URL: https://e.lanbook.com/book/196249 (дата обращения: 18.03.2026). — Текст : электронный. | Онлайн |
| **6.1.2 Дополнительная литература** | | |
| | Библиографическое описание | Кол-во экз. в библиотеке/ онлайн |
| 6.1.2.1 | Ванюшин, Ю. С. Физическая культура и спорт: их значение для жизнедеятельности человека : монография / Ю. С. Ванюшин, Р. Р. Хайруллин. — Казань : Поволжский ГУФКСиТ, 2022. — 126 с. — URL: https://e.lanbook.com/book/301601 (дата обращения: 18.03.2026). — Текст : электронный. | Онлайн |
| 6.1.2.2 | Власов, Е. А. Формирование профессионального здоровья студентов в процессе физического воспитания в вузе : монография / Е. А. Власов, Е. В. Воробьева ; Федер. агентство ж.-д. трансп., Иркут. гос. ун-т путей сообщ. — Иркутск : ИрГУПС, 2020. — 159 с. — Текст : непосредственный. | 4 |
| **6.1.3 Учебно-методические разработки (в т. ч. для самостоятельной работы обучающихся)** | | |

| | Библиографическое описание | Кол-во экз. в библиотеке/ онлайн |
|---|---|---|
| 6.1.3.1 | Салимгареева Е. Г. Методические указания по изучению дисциплины Б1.О.05 Физическая культура и спорт по специальности – 15.03.05 Конструкторско-технологическое обеспечение машиностроительных производств, специализация – Технология машиностроения / Е. Г. Салимгареева; ИрГУПС. – Иркутск: ИрГУПС, 2026. – 22 с - Текст: электронный. - URL: https://www.irgups.ru/eis/for_site/umkd_files/mu_70950_1482_2026_1_signed.pdf | Онлайн |
| **6.2 Ресурсы информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»** | | |
| 6.2.1 | Электронно-библиотечная система «Издательство Лань», https://e.lanbook.com/ | |
| 6.2.2 | Электронно-библиотечная система «Издательство Лань», https://e.lanbook.com/ | |
| 6.2.3 | Электронно-библиотечная система «Образовательная платформа ЮРАЙТ», https://urait.ru/ | |
| **6.3 Программное обеспечение и информационные справочные системы** | | |
| **6.3.1 Базовое программное обеспечение** | | |
| 6.3.1.1 | Microsoft Windows Professional 10, государственный контракт от 20.07.2021 № 0334100010021000013-01 | |
| 6.3.1.2 | Microsoft Office Russian 2010, государственный контракт от 20.07.2021 № 0334100010021000013-01 | |
| 6.3.1.3 | FoxitReader, свободно распространяемое программное обеспечение http://free-software.com.ua/pdf-viewer/foxit-reader/ | |
| 6.3.1.4 | Adobe Acrobat Reader DC свободно распространяемое программное обеспечение https://get.adobe.com/ru/reader/enterprise/ | |
| 6.3.1.5 | Яндекс. Браузер. Прикладное программное обеспечение общего назначения, Офисные приложения, лицензия – свободно распространяемое программное обеспечение по лицензии BSD License | |
| **6.3.2 Специализированное программное обеспечение** | | |
| 6.3.2.1 | Не предусмотрено | |
| **6.3.3 Информационные справочные системы** | | |
| 6.3.3.1 | Не предусмотрены | |
| **6.4 Правовые и нормативные документы** | | |
| 6.4.1 | Не предусмотрены | |

## 7 ОПИСАНИЕ МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЙ БАЗЫ, НЕОБХОДИМОЙ ДЛЯ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРОЦЕССА ПО ДИСЦИПЛИНЕ

| | |
|---|---|
| 1 | Лекционные занятия по дисциплине проводятся по адресу: г. Иркутск, ул. Чернышевского, д. 15 (корпуса А, Б, В, Г, Д, Е). Практические занятия по дисциплине Иркутск, ул. Чернышевского, д. 12 |
| 2 | Учебная аудитория А-601 (601-1) для проведения лекционных и практических занятий, лабораторных работ, групповых и индивидуальных консультаций, курсового проектирования |

| | |
|---|---|
| | (выполнения курсовых работ), текущего контроля и промежуточной аттестации Основное оборудование: специализированная мебель, мультимедиапроектор, экран, компьютер |
| 3 | Спортивный зал №1 Основное оборудование: баскетбольные щиты с кольцами, баскетбольные мячи; волейбольные стойки, сетка с антеннами, волейбольные мячи; гимнастические палки; коврик для прыжков в длину с места; маты гимнастические; палки гимнастические деревянные; перекладина консольная; перекладина подвесная; ракетки, воланы бадминтонные; скакалки, скамейки гимнастические стационарные; упругие кольца для пилатеса |
| 4 | Спортивный зал №2 Основное оборудование: баскетбольные щиты с кольцами, баскетбольные мячи; боксёрские перчатки, лапы, шлемы; волейбольные стойки, сетка с антеннами, волейбольные мячи; набор клюшек для гольфа; помост гимнастический; стойки, ракетки, воланы бадминтонные; стол, сетка и ракетки для настольного тенниса; футбольные мячи |
| 5 | Спортивный зал №3 Основное оборудование: бодибары; боксёрские перчатки, мешки, лапы; весы – анализатор Tanita 780 M; весы электронные; гантели; гимнастические палки; зеркала настенные; коврики гимнастические; конусы для разметки трассы; маты гимнастические; медицинболы; мишени и дротики для дартса; мячи набивные; обручи; подиум наградной; полусферы для фитнеса; ростомер; скакалки; скамейки гимнастические; степы; стол, сетка и ракетки для настольного тенниса; телевизор плазменный; тонометры электронные; тренажёры лыжные; тумбы гимнастические; упругие кольца для пилатеса; фитболы; шведская стенка |
| 6 | Спортивный зал №4 Основное оборудование: бодибары; боксёрские перчатки, мешки, лапы; весы – анализатор Tanita 780 M; весы электронные; гантели; гимнастические палки; зеркала настенные; коврики гимнастические; конусы для разметки трассы; маты гимнастические; медицинболы; мишени и дротики для дартса; мячи набивные; обручи; подиум наградной; полусферы для фитнеса; ростомер; скакалки; скамейки гимнастические; степы; стол, сетка и ракетки для настольного тенниса; телевизор плазменный; тонометры электронные; тренажёры лыжные; тумбы гимнастические; упругие кольца для пилатеса; фитболы; шведская стенка |
| 7 | Спортивный зал №5 Основное оборудование: бодибары; боксёрские перчатки, мешки, лапы; весы – анализатор Tanita 780 M; весы электронные; гантели; гимнастические палки; зеркала настенные; коврики гимнастические; конусы для разметки трассы; маты гимнастические; медицинболы; мишени и дротики для дартса; мячи набивные; обручи; подиум наградной; полусферы для фитнеса; ростомер; скакалки; скамейки гимнастические; степы; стол, сетка и ракетки для настольного тенниса; телевизор плазменный; тонометры электронные; тренажёры лыжные; тумбы гимнастические; упругие кольца для пилатеса; фитболы; шведская стенка |
| 8 | Помещения для самостоятельной работы обучающихся оснащены компьютерной техникой, подключенной к информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», и обеспечены доступом в электронную информационно-образовательную среду ИрГУПС. Помещения для самостоятельной работы обучающихся:<br>– читальные залы;<br>– учебные залы вычислительной техники А-401, А-509, А-513, А-516, Д-501, Д-503, Д-505, Д-507;<br>– 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 | Лекция (от латинского «lection» – чтение) – вид аудиторных учебных занятий. Лекция: закладывает основы научных знаний в систематизированной, последовательной, обобщенной форме; раскрывает состояние и перспективы развития |

| | |
|---|---|
| | соответствующей области науки и техники; концентрирует внимание обучающихся на наиболее сложных, узловых вопросах; стимулирует познавательную активность обучающихся.<br><br>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. На полях конспекта следует помечать вопросы, выделенные обучающимся для консультации с преподавателем. Выводы, полученные в виде формул, рекомендуется в конспекте подчеркивать или обводить рамкой, чтобы лучше запоминались. Полезно составить краткий справочник, содержащий определения важнейших понятий лекции. К каждому занятию 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. 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 удается разобраться в материале, то необходимо сформулировать вопрос и задать преподавателю на консультации, на практическом занятии |
| Практическое занятие | Практическое занятие – вид аудиторных учебных занятий, целенаправленная форма организации учебного процесса, при реализации которой обучающиеся по заданию и под руководством преподавателя выполняют практические задания. Практические задания направлены на углубление научно-теоретических знаний и овладение определенными методами работы, в процессе которых вырабатываются умения и навыки выполнения тех или иных учебных действий в данной сфере науки. Практические занятия развивают научное мышление и речь, позволяют проверить знания обучающихся, выступают как средства оперативной обратной связи; цель практических занятий – углублять, расширять, детализировать знания, полученные на лекции, в обобщенной форме и содействовать выработке навыков профессиональной деятельности.<br><br>На практических занятиях подробно рассматриваются основные вопросы дисциплины, разбираются основные типы задач. К каждому практическому занятию следует заранее самостоятельно выполнить домашнее задание и выучить лекционный материал к следующей теме. Систематическое выполнение домашних заданий обязательно и является важным фактором, способствующим успешному усвоению дисциплины |
| Самостоятельная работа | Обучение по дисциплине «Общая физическая подготовка» предусматривает активную самостоятельную работу обучающегося. В разделе 4 рабочей программы «Структура и содержание дисциплины» часы самостоятельной работы расписаны по темам, в разделе 6 указана необходимая учебная литература: обучающийся изучает учебный материал, разбирает примеры и решает разноуровневые задачи в рамках выполнения общих (ОДЗ) и индивидуальных домашних заданий (ИДЗ), других видов работ, предусмотренных рабочей программой дисциплины. При выполнении домашних заданий обучающемуся следует обратиться к задачам, решенным на предыдущих практических занятиях, решенным домашним работам. Если этого недостаточно для выполнения ОДЗ и ИДЗ можно воспользоваться учебными пособиями, приведенными в разделе 6.1. «Учебная литература». В случае необходимости можно воспользоваться консультацией преподавателя, ведущего практические занятия, и/или консультацией лектора.<br><br>Домашние задания, индивидуальные домашние задания и другие работы, предусмотренные рабочей программой дисциплины должны быть выполнены обучающимся в установленные преподавателем сроки в соответствии с требованиями к оформлению текстовой и графической документации, сформулированными в |

| | |
|---|---|
| | Положении «Требования к оформлению текстовой и графической документации. Нормоконтроль». |
| 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 | |

**Приложение № 1 к рабочей программе**

# ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

## для проведения текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации

# 1. Общие положения

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

Фонд оценочных средств предназначен для использования обучающимися, преподавателями, администрацией Университета, а также сторонними образовательными организациями для оценивания качества освоения образовательной программы и уровня сформированности компетенций у обучающихся.

Задачами ФОС являются:

– оценка достижений обучающихся в процессе изучения дисциплины;

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

– самоподготовка и самоконтроль обучающихся в процессе обучения.

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

Для оценки уровня сформированности компетенций используется трехуровневая система:

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

– базовый уровень освоения, превышение минимальных характеристик сформированности компетенций; позволяет решать типовые задачи, принимать профессиональные и управленческие решения по известным алгоритмам, правилам и методикам;

– высокий уровень освоения, максимально возможная выраженность характеристик компетенций; предполагает готовность решать практические задачи повышенной сложности, нетиповые задачи, принимать профессиональные и управленческие решения в условиях неполной определенности, при недостаточном документальном, нормативном и методическом обеспечении.

## 2. Перечень компетенций, в формировании которых участвует дисциплина.
## Программа контрольно-оценочных мероприятий.
## Показатели оценивания компетенций, критерии оценки

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

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

**Программа контрольно-оценочных мероприятий очная форма обучения**

| № | Наименование контрольно-оценочного мероприятия | Объект контроля | Код индикатора достижения компетенции | Наименование оценочного средства (форма проведения*) |
|---|---|---|---|---|
| **1 семестр** | | | | |
| **1.0** | **Раздел 1. Теоретический раздел** | | | |
| 1.1 | Текущий контроль | Тема 1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов. Физическая культура и спорт, как социальные феномены общества | УК-7.1<br>УК-7.2<br>УК-7.3 | Конспект (письменно)<br>Тестирование (компьютерные технологии) |
| 1.2 | Текущий контроль | Тема 2. Медико-биологические основы физической культуры | УК-7.1<br>УК-7.2<br>УК-7.3 | Конспект (письменно)<br>Тестирование (компьютерные технологии) |
| 1.3 | Текущий контроль | Тема 3. Здоровый образ жизни студента и факторы его определяющие. Особенности использования средств физической культуры для оптимизации работоспособности студента. | УК-7.1<br>УК-7.2<br>УК-7.3 | Творческое задание (письменно)<br>Тестирование (компьютерные технологии) |
| 1.4 | Текущий контроль | Тема 4. Общая и специальная физическая подготовка в системе физического воспитания. Спорт. | УК-7.1<br>УК-7.2<br>УК-7.3 | Реферат (письменно)<br>Тестирование (компьютерные технологии) |
| 1.5 | Текущий контроль | Тема 5. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями. Индивидуальный выбор систем физических упражнений или видов спорта. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом. | УК-7.1<br>УК-7.2<br>УК-7.3 | Творческое задание (письменно)<br>Тестирование (компьютерные технологии) |
| 1.6 | Текущий контроль | Тема 6. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов. Физическая культура в профессиональной деятельности бакалавра и специалиста | УК-7.1<br>УК-7.2<br>УК-7.3 | Творческое задание (письменно) |
| 1.7 | Текущий контроль | Тема 7. История возникновения физической культуры в обществе. История олимпийского движения | УК-7.1<br>УК-7.2<br>УК-7.3 | Конспект (письменно)<br>Реферат (письменно)<br>Тестирование (компьютерные технологии) |
| 1.8 | Текущий контроль | Тема 8. История физической культуры и спорта в России. Всероссийский комплекс «Готов к труду и обороне». | УК-7.1<br>УК-7.2<br>УК-7.3 | Конспект (письменно)<br>Реферат (письменно) |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| | | | | Тестирование (компьютерные технологии) |
| **2.0** | **Раздел 2. Практический раздел** | | | |
| 2.1 | Текущий контроль | Тема 9. Организация учебно-тренировочного занятия. Инструктаж по основам безопасности на занятиях физической культурой ((ФК) в спортивном зале, бассейне на стадионе, на открытых площадках). Гигиенические требования, причины и профилактика травматизма на занятиях ФК | УК-7.2 | Собеседование (устно) |
| 2.2 | Текущий контроль | Тема 10. Освоение различных комплексов общеразвивающих упражнений и упражнений, направленных на совершенствование основных физических способностей средствами легкой атлетики, игровых видов спорта. | УК-7.2 | Творческое задание (письменно) |
| 2.3 | Текущий контроль | Тема 11. Тестирование физической подготовленности | УК-7.2 | Контрольные нормативы |
| | Промежуточная аттестация | Все разделы | УК-7.1<br>УК-7.2<br>УК-7.3 | Зачет (собеседование)<br>Зачет - тестирование (компьютерные технологии) |

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

**Описание показателей и критериев оценивания компетенций.**
**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 четырехбалльная шкала: «отлично», «хорошо», «удовлетворительно», «неудовлетворительно» и двухбалльная шкала: «зачтено», «не зачтено».

Перечень оценочных средств, используемых для оценивания компетенций, а также краткая характеристика этих средств приведены в таблице.

Текущий контроль

| № | Наименование оценочного средства | Краткая характеристика оценочного средства | Представление оценочного средства в ФОС |
|---|---|---|---|
| 1 | Собеседование | Средство контроля на практическом занятии, организованное как специальная беседа преподавателя с обучающимся на темы, связанные с изучаемой дисциплиной, и рассчитанное на выяснение объема | Вопросы для собеседования по темам/разделам дисциплины |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | | знаний обучающегося по определенному разделу, теме, проблеме и т.п.<br>Может быть использовано для оценки знаний обучающихся | |
| 2 | Реферат | Продукт самостоятельной работы обучающегося, 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.<br>Может быть использовано для оценки знаний и умений обучающихся | Темы рефератов |
| 3 | Конспект | Особый вид текста, в основе которого лежит аналитико-синтетическая переработка информации первоисточника (исходного текста). Цель этой деятельности — выявление, систематизация и обобщение (с возможной критической оценкой) наиболее ценной (для конспектирующего) информации.<br>Может быть использовано для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности обучающихся | Темы конспектов |
| 4 | Творческое задание | Частично регламентированное задание, имеющее нестандартное решение и позволяющее диагностировать умения, интегрировать знания различных областей, аргументировать собственную точку зрения. Может выполняться в индивидуальном порядке или группой обучающихся.<br>Может быть использовано для оценки знаний, навыков и (или) опыта деятельности обучающихся | Темы творческих заданий |
| 5 | Тестирование (компьютерные технологии) | Система стандартизированных заданий, позволяющая автоматизировать процедуру измерения уровня знаний и умений обучающегося.<br>Может быть использовано для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности обучающихся | Фонд тестовых заданий |
| 6 | Контрольные нормативы (испытания) | Средство, позволяющее количественно оценить умения и навыки обучающихся в совершенствовании основных физических качеств | Контрольные нормативы (задания для оценки физической подготовленности) |

Промежуточная аттестация

| № | Наименование оценочного средства | Краткая характеристика оценочного средства | Представление оценочного средства в ФОС |
|---|---|---|---|
| 1 | Зачет | Средство, позволяющее оценить знания, умения, навыков и (или) опыта деятельности обучающегося по дисциплине.<br>Может быть использовано для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности обучающихся | Перечень теоретических вопросов и практических заданий к зачету |
| 2 | Тест – промежуточная аттестация в форме зачета | Система автоматизированного контроля освоения компетенций (части компетенций) обучающимся по дисциплине (модулю) с использованием информационно-коммуникационных технологий.<br>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. Шкала оценивания уровня освоения компетенций**

| Шкала оценивания | Критерии оценивания | Уровень |
|---|---|---|

| | | освоения компетенции |
|---|---|---|
| «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 | Компетенция не сформирована |

Тест – промежуточная аттестация в форме зачета

| Шкала оценивания | Критерии оценивания |
|---|---|
| «зачтено» | Обучающийся верно ответил на 70 % и более тестовых заданий при прохождении тестирования |
| «не зачтено» | Обучающийся верно ответил на 69 % и менее тестовых заданий при прохождении тестирования |

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

Собеседование

| Шкалы оценивания | | Критерии оценивания |
|---|---|---|
| «отлично» | «зачтено» | Глубокое и прочное усвоение программного материала. Полные, последовательные, грамотные и логически излагаемые ответы при видоизменении задания. Обучающийся свободно справляется с поставленными задачами, может обосновать принятые решения, демонстрирует владение разносторонними навыками и приемами выполнения практических работ |
| «хорошо» | | Знание программного материала, грамотное изложение, без существенных неточностей в ответе на вопрос, правильное применение теоретических знаний, владение необходимыми навыками при выполнении практических задач |
| «удовлетворительно» | | Обучающийся демонстрирует усвоение основного материала, при ответе допускаются неточности, при ответе недостаточно правильные формулировки, нарушение последовательности в изложении программного материала, затруднения в выполнении практических заданий |

| | | |
|---|---|---|
| | | Слабое знание программного материала, при ответе возникают ошибки, затруднения при выполнении практических работ |
| «неудовлетворительно» | «не зачтено» | Не было попытки выполнить задание |

Реферат

| Шкалы оценивания | | Критерии оценивания |
|---|---|---|
| «отлично» | «зачтено» | 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» | «не зачтено» | Тема реферата не раскрыта, обнаруживается существенное непонимание проблемы.<br>Реферат обучающимся не представлен |

Конспект

| Шкалы оценивания | | Критерии оценивания |
|---|---|---|
| «отлично» | «зачтено» | Конспект по теме выполнен в обозначенный преподавателем срок.<br><br>Конспект выполнен обучающимся по заданной теме в полном объеме с соблюдением необходимой последовательности. Обучающийся работал полностью самостоятельно; раскрыл тему полностью и ответил на все вопросы преподавателя по конкретной теме конспекта. Конспект оформлен аккуратно, в наиболее оптимальной для фиксации результатов форме |
| «хорошо» | | Конспект по теме выполнен в обозначенный преподавателем срок.<br><br>Конспект выполнен обучающимся по заданной теме в полном объеме с соблюдением необходимой последовательности. Обучающийся работал полностью самостоятельно; раскрыл тему не полностью и ответил на часть вопросов преподавателя по конкретной теме конспекта. Конспект оформлен аккуратно, с незначительными исправлениями |
| «удовлетворительно» | | Конспект по теме выполнен в обозначенный преподавателем срок.<br><br>Конспект выполнен обучающимся по заданной теме в не полном объеме с частичным соблюдением необходимой последовательности. Обучающийся работал полностью самостоятельно; раскрыл тему не полностью и ответил на часть вопросов преподавателя по конкретной теме конспекта. Конспект оформлен не аккуратно |

| | | |
|---|---|---|
| «неудовлетворительно» | «не зачтено» | Конспект по теме не выполнен в обозначенный преподавателем срок.<br><br>Конспект выполнен обучающимся не по заданной теме в не полном объеме без соблюдения необходимой последовательности. Обучающийся работал не самостоятельно; не раскрыл тему и не ответил на вопросы преподавателя по конкретной теме конспекта. Конспект оформлен не аккуратно |

Творческое задание

| Шкалы оценивания | | Критерии оценивания |
|---|---|---|
| «отлично» | «зачтено» | Представленная работа демонстрирует точное понимание задания и полное ему соответствие. В работе приводятся конкретные факты и примеры.<br>Материал изложен логично. Работа и форма её представления является авторской, выполнена самостоятельно и содержит большое число оригинальных, изобретательных примеров.<br>Эффективное использование изображений, видео, аудио и других мультимедийных возможностей, чтобы представить свою тему и вызвать интерес. Презентация имеет все необходимые разделы, данные об авторе, ссылки на источники, оформлена в одном стиле. Текст не избыточен на слайде, не имеет орфографических и речевых ошибок |
| «хорошо» | | Представленная работа демонстрирует понимание задания. В работу включаются как материалы, имеющие как непосредственное отношение к теме, так и материалы, не имеющие отношения к ней. Содержание работы соответствует заданию, но не все аспекты задания раскрыты. В работе есть элементы творчества.<br>Используются однотипные мультимедийные возможности, или некоторые из них отвлекают внимание от темы презентации. Основные требования к презентации соблюдены, но отсутствует выполнение требований либо к оформлению, либо к содержанию. Текст на слайде не избыточен, но плохо читается, несколько неудачных речевых выражений |
| «удовлетворительно» | | В работу включена собранная обучающимся информация, но она не анализируется и не оценивается. Нарушение логики в изложении материала. Обычная, стандартная работа, элементы творчества отсутствуют.<br>Не используются изображения, видео, аудио и другие мультимедийные возможности, или их использование отвлекает внимание. Не соблюдены требования к оформлению презентации. Слишком много текста, или две и более орфографических ошибок, или речевые и орфографические ошибки |
| «неудовлетворительно» | «не зачтено» | Включены материалы, не имеющие непосредственного отношения к теме работы, содержание работы не относится в рассматриваемой проблеме. Отсутствует логики в изложении материала. Не используются изображения, видео, аудио и другие мультимедийные возможности, или их использование отвлекает внимание. Не соблюдены требования к оформлению презентации |

Тестирование

| Шкалы оценивания | | Критерии оценивания |
|---|---|---|
| «отлично» | «зачтено» | Обучающийся верно ответил на 90 – 100 % тестовых заданий при прохождении тестирования |
| «хорошо» | | Обучающийся верно ответил на 80 – 89 % тестовых заданий при прохождении тестирования |
| «удовлетворительно» | | Обучающийся верно ответил на 70 – 79 % тестовых заданий при прохождении тестирования |
| «неудовлетворительно» | «не зачтено» | Обучающийся верно ответил на 69 % и менее тестовых заданий при прохождении тестирования |

В таблицах ниже приведено ранжирование контрольных нормативов для юношей и девушек.

Контрольные нормативы (испытания)

| Шкала оценивания | Критерии оценивания |
|---|---|
| «зачтено» | Обучающийся выполнил контрольные нормативы с оценкой не ниже минимального уровня, т.е. набрал от 2 баллов и более |
| «не зачтено» | Обучающийся выполнил контрольные нормативы с оценкой ниже минимального уровня, т.е. набрал менее 2 баллов |

Контрольные нормативы для юношей

| Вид контрольного упражнения | Курс | Оценка, баллы | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| Тест 1. Подтягивание на перекладине, раз | 1 | 12 | 9 | 7 | 5 | 2 |
| | 2 | 13 | 10 | 8 | 6 | 3 |
| | 3 | 14 | 11 | 9 | 7 | 4 |
| Тест 2. Отжимание от пола, кол-во раз | 1 | 48 | 40 | 32 | 24 | 16 |
| | 2 | 55 | 47 | 39 | 31 | 23 |
| | 3 | 57 | 49 | 41 | 33 | 25 |
| Тест 3. Подъём туловища за 1 мин, кол-во раз | 1 | 46 | 39 | 33 | 29 | 25 |
| | 2 | 48 | 41 | 35 | 31 | 27 |
| | 3 | 50 | 43 | 37 | 33 | 29 |
| Тест 4. «Прыжок в длину с места», см | 1 | 235 | 230 | 225 | 220 | 215 |
| | 2 | 240 | 235 | 230 | 225 | 220 |
| | 3 | 245 | 240 | 235 | 230 | 225 |
| Тест 5. «Наклон вперёд», см | 1 | 11 | 5 | 4 | 3 | 1 |
| | 2 | 12 | 6 | 5 | 4 | 2 |
| | 3 | 13 | 7 | 6 | 5 | 3 |
| Тест 6. «Бег 1000 м», мин., сек | 1 | 3.25 | 3.40 | 3.55 | 4.10 | 4.25 |
| | 2 | 3.20 | 3.35 | 3.50 | 4.05 | 4.20 |
| | 3 | 3.15 | 3.30 | 3.45 | 4.00 | 4.15 |
| Тест 7. «Бег 100 м», сек | 1 | 13.8 | 14.0 | 14.2 | 14.4 | 14.6 |
| | 2 | 13.6 | 13.8 | 14.0 | 14.2 | 14.4 |
| | 3 | 13.4 | 13.6 | 13.8 | 14.0 | 14.2 |

Контрольные нормативы для девушек

| Вид контрольного упражнения | Курс | Оценка, баллы | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| Тест 1. Отжимание от пола, кол-во раз | 1 | 10 | 8 | 6 | 4 | 2 |
| | 2 | 12 | 10 | 8 | 6 | 4 |
| | 3 | 14 | 12 | 10 | 8 | 6 |
| Тест 2. Подъём туловища за 1 мин, кол-во раз | 1 | 32 | 30 | 28 | 26 | 24 |
| | 2 | 34 | 32 | 30 | 28 | 26 |
| | 3 | 36 | 34 | 32 | 30 | 28 |
| Тест 3. Прыжок в длину с места, см | 1 | 175 | 170 | 165 | 160 | 155 |
| | 2 | 180 | 175 | 170 | 165 | 160 |
| | 3 | 185 | 180 | 175 | 170 | 165 |
| Тест 4. Наклон вперёд, см | 1 | 14 | 9 | 6 | 5 | 3 |
| | 2 | 15 | 10 | 7 | 6 | 4 |
| | 3 | 16 | 11 | 8 | 7 | 5 |
| Тест 5. Бег 1000 м, мин., сек | 1 | 4.41 | 4.57 | 5.13 | 5.34 | 6.05 |
| | 2 | 4.31 | 4.47 | 5.04 | 5.24 | 5.55 |
| | 3 | 4.21 | 4.37 | 4.57 | 5.14 | 5.45 |
| Тест 6. Бег 100 м, сек | 1 | 16.6 | 17.0 | 17.4 | 17.8 | 18.2 |
| | 2 | 16.4 | 16.8 | 17.2 | 17.6 | 18.0 |
| | 3 | 16.2 | 16.6 | 17.0 | 17.4 | 17.8 |

## 3. Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности

### 3.1 Типовые контрольные задания для выполнения контрольных работ

Контрольные варианты заданий выложены в электронной информационно-образовательной среде ИрГУПС, доступной обучающемуся через его личный кабинет.

Ниже приведен образец типовых вариантов заданий для выполнения контрольных работ.

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. Ильиничу)

| **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 балов 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, отразите 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 соответствие 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:

### 3.2 Типовые контрольные задания для проведения собеседования

Контрольные варианты заданий выложены в электронной информационно-образовательной среде ИрГУПС, доступной обучающемуся через его личный кабинет.

Ниже приведен образец типовых вариантов заданий для проведения собеседований.

«Тема 6. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом»

1. Какие методики самостоятельных занятий физическими упражнениями Вы знаете?
2. Какие методики самостоятельных занятий физическими упражнениями Вы используете?
3. Дайте определение понятию самоконтроль?
4. Какие методы самоконтроля используются на учебных занятиях по физическому воспитанию?

«Тема 12. Обучение технике выполнения упражнений для формирования осанки. Обучение технике выполнения упражнений для укрепления мышц глаз»

1. Перечислите основные упражнения, направленные на формирование правильной осанки.
2. Перечислите упражнения, направленные на укрепление мышц глаз.

### 3.3 Типовые контрольные темы для написания рефератов

Контрольные варианты заданий выложены в электронной информационно-образовательной среде ИрГУПС, доступной обучающемуся через его личный кабинет.

Ниже приведен образец типовых вариантов тем для написания рефератов.

«Тема 4. Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности»

1. Психофизиологическая характеристика труда.
2. Работоспособность, переутомление, утомление, усталость, рекреация, релаксация.
3. Объективные и субъективные факторы, влияющие на обучение.
4. Средства и методики для регулирования работоспособности обучающихся в течение дня, семестра, года.

«Тема 8. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) студентов. Физическая культура в профессиональной деятельности бакалавра и специалиста»

1. Образ жизни и его отражение в профессиональной деятельности.
2. Изучение методик самостоятельного освоения отдельных элементов профессионально-прикладной физической подготовки.
3. Составление и выполнение комплексов О.Р.У., направленных на совершенствование профессионально-прикладных двигательных действий.
4. Физическое здоровье обучающихся и его сохранение средствами физической культуры.
5. Производственная физическая культура, ее цель и задачи.

«Тема 10. Основы различных видов бега и спортивной ходьбы»

1. Виды бега. Особенности техник.
2. Спортивная ходьба. Особенности техники выполнения.
3. Спортивная ходьба и бег – особенности выполнения.

### 3.4 Типовые контрольные темы для написания докладов

Контрольные варианты заданий выложены в электронной информационно-образовательной среде ИрГУПС, доступной обучающемуся через его личный кабинет.

Ниже приведен образец типовых вариантов тем для написания докладов.

«Тема 2. Социально-биологические основы физической культуры»

1. Теоретические основы физической культуры.
2. Методы оценки состояния здоровья.
3. Организм человека как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система.
4. Воздействие природных и социально-экономических факторов, внешней среды на организм человека.
5. Анатомо-морфологическое строение и основные физиологические функции организма, обеспечивающие двигательную активность человека
6. Двигательная активность и ее влияние на устойчивость и адаптационные возможности человека к умственным, физическим нагрузкам при различных воздействиях внешней среды.
7. Повышение уровня адаптации и устойчивости организма человека к различным

условиям внешней среды.
8. Методы контроля и самоконтроля на занятиях физической культурой.
9. Самостоятельные занятия физическими упражнениями и самоконтроль.

«Тема 11. Обучение технике выполнения упражнений, используемым на силовых тренировках»
1. Методы и методики развития силы.
2. Техника выполнения упражнений во время силовой тренировки.
3. Методика составления комплекса упражнений для силовых тренировок.
4. Техника безопасности во время выполнения упражнений для силовой тренировки.

«Тема 13. Обучение технике выполнения упражнений на растягивание»
1. Методы и методики развития гибкости.
2. Комплексы упражнений, направленные на развитие гибкости.

### 3.5 Типовые контрольные задания для написания конспекта

Контрольные варианты заданий выложены в электронной информационно-образовательной среде ИрГУПС, доступной обучающемуся через его личный кабинет.

Ниже приведен образец типовых вариантов заданий для написания конспектов (краткое содержание).

«Тема 1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке»
1. Дайте 3-5 определений понятия «физическая культура».
2. Физическая культура – часть общечеловеческой культуры общества.
3. Спорт – явление культурной жизни человека.

«Тема 7. Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений»

1. Определение понятия «спорт».
2. Отличие между понятиями «спорт» и «физическая культура».
3. Системы физических упражнений.
4. Классификация видов спорта.

### 3.6 Типовые контрольные задания для выполнения творческих заданий

Контрольные варианты заданий выложены в электронной информационно-образовательной среде ИрГУПС, доступной обучающемуся через его личный кабинет.

Ниже приведен образец типовых вариантов заданий для выполнения творческих заданий.

«Тема 3. Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья»
1. Составить презентация по теме «Здоровый образ жизни современного студента» и защитить ее.
2. Провести анкетирование среди однокурсников по теме «Здоровый образ жизни и вредные привычки студентов».
3. Провести анкетирование среди однокурсников по теме: «Физическая культура в жизни современного студента».

«Тема 9. Техника безопасности на практических занятиях физической культурой. Обучение упражнениям, используемым для разминки в зале и на открытой площадке»
1. Составить инструкцию по технике безопасности на различных спортивных сооружениях (спортивный зал, бассейн, общественное место).

«Тема 14. Обучение технике выполнения упражнений на координацию»

1. Составить комплекс упражнений (7-10 упражнений), направленных на формирование координации и продемонстрировать его.

### 3.7 Типовые контрольные задания для проведения тестирования

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

**Критерии оценивания и процедура выполнения тестовых заданий**

Типовой тест по дисциплине включает в себя по 4 случайным образом отобранных вопроса с каждой из тем дисциплины. На поиск ответов на 48 вопросов отводится 45 минут в компьютерном классе. В течение этого времени обучающийся имеет право пользоваться только собственным конспектом лекций.

Тест считается выполненным на удовлетворительно, если обучающийся набрал не менее 69 баллов. Условно отличной оценкой за тестирование можно считать рубеж в 90 баллов, хорошей оценкой – рубеж в 80 баллов.

Правильные ответы на все вопросы по каждой теме дисциплины оцениваются в 100/8 баллов.

Структура фонда тестовых заданий по дисциплине

| Индикатор достижения компетенции | Тема в соответствии с РПД/РПП | Характеристика ТЗ | Количество тестовых заданий, типы ТЗ |
|---|---|---|---|
| УК-7.1<br>УК-7.2<br>УК-7.3 | Тема 1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов. Физическая культура и спорт, как социальные феномены общества | Знание | 1 – ОТЗ<br>1 – ЗТЗ |
| | | Умение | 1 – ОТЗ<br>1 – ЗТЗ |
| | | Навык и (или) опыт деятельности | 1 – ОТЗ<br>1 – ЗТЗ |
| УК-7.1<br>УК-7.2<br>УК-7.3 | Тема 2. Медико-биологические основы физической культуры | Знание | 1– ОТЗ<br>1 – ЗТЗ |
| | | Умение | 1 – ОТЗ<br>1 – ЗТЗ |
| | | Навык и (или) опыт деятельности | 1 – ОТЗ<br>1 – ЗТЗ |
| УК-7.1<br>УК-7.2<br>УК-7.3 | Тема 3. Здоровый образ жизни студента и факторы его определяющие. Особенности использования средств физической культуры для оптимизации работоспособности студента. | Знание | 1 – ОТЗ<br>1 – ЗТЗ |
| | | Умение | 1 – ОТЗ<br>1 – ЗТЗ |
| | | Навык и (или) опыт деятельности | 1 – ОТЗ<br>1 – ЗТЗ |
| УК-7.1<br>УК-7.2<br>УК-7.3 | Тема 4. Общая и специальная физическая подготовка в системе физического воспитания. Спорт. | Знание | 1 – ОТЗ<br>1 – ЗТЗ |
| | | Умение | 1 – ОТЗ<br>1 – ЗТЗ |
| | | Навык и (или) опыт деятельности | 1 – ОТЗ<br>1 – ЗТЗ |
| УК-7.1<br>УК-7.2<br>УК-7.3 | Тема 5. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями. Индивидуальный выбор систем физических упражнений или видов спорта. | Знание | 1 – ОТЗ<br>1 – ЗТЗ |
| | | Умение | 1 – ОТЗ<br>1 – ЗТЗ |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом | Навык и (или) опыт деятельности | 1 – ОТЗ<br>1 – ЗТЗ |
| УК-7.1<br>УК-7.2<br>УК-7.3 | Тема 6. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов. Физическая культура в профессиональной деятельности бакалавра и специалиста | Знание | 1 – ОТЗ<br>1 – ЗТЗ |
| | | Умение | 1 – ОТЗ<br>1 – ЗТЗ |
| | | Навык и (или) опыт деятельности | 1 – ОТЗ<br>1 – ЗТЗ |
| УК-7.1<br>УК-7.2<br>УК-7.3 | Тема 7. История возникновения физической культуры в обществе. История олимпийского движения | Знание | 1 – ОТЗ<br>1 – ЗТЗ |
| | | Умение | 1 – ОТЗ<br>1 – ЗТЗ |
| | | Навык и (или) опыт деятельности | 1 – ОТЗ<br>1 – ЗТЗ |
| УК-7.1<br>УК-7.2<br>УК-7.3 | Тема 8. История физической культуры и спорта в России. Всероссийский комплекс «Готов к труду и обороне». | Знание | 1 – ОТЗ<br>1 – ЗТЗ |
| | | Умение | 1 – ОТЗ<br>1 – ЗТЗ |
| | | Навык и (или) опыт деятельности | 1 – ОТЗ<br>1 – ЗТЗ |
| УК-7.2 | Тема 9. Организация учебно-тренировочного занятия. Инструктаж по основам безопасности на занятиях физической культурой ((ФК) в спортивном зале, бассейне на стадионе, на открытых площадках). Гигиенические требования, причины и профилактика травматизма на занятиях ФК | Знание | 1 – ОТЗ<br>1 – ЗТЗ |
| | | Умение | 1 – ОТЗ<br>1 – ЗТЗ |
| | | Навык и (или) опыт деятельности | 1 – ОТЗ<br>1 – ЗТЗ |
| УК-7.2 | Тема 10. Освоение различных комплексов общеразвивающих упражнений и упражнений, направленных на совершенствование основных физических способностей средствами легкой атлетики, игровых видов спорта | Знание | 1 – ОТЗ<br>1 – ЗТЗ |
| | | Умение | 1 – ОТЗ<br>1 – ЗТЗ |
| | | Навык и (или) опыт деятельности | 1 – ОТЗ<br>1 – ЗТЗ |
| УК-7.2 | Тема 11. Тестирование физической подготовленности | Знание | 1 – ОТЗ<br>1 – ЗТЗ |
| | | Умение | 1 – ОТЗ<br>1 – ЗТЗ |
| | | Навык и (или) опыт деятельности | 1 – ОТЗ<br>1 – ЗТЗ |
| | | Умение | 1 – ОТЗ<br>1 – ЗТЗ |
| | | Навык и (или) опыт деятельности | 1 – ОТЗ<br>1 – ЗТЗ |
| | | Итого | 48 – ОТЗ<br>48 – ЗТЗ |

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

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

Перечень тестов (ОТЗ)

**Тест 1. Выберите один правильный ответ**

Физическая культура – это:

А) вид культуры, который представляет собой специфический процесс и результат человеческой деятельности, средство и способ физического совершенствования людей для выполнения ими своих социальных обязанностей;

Б) совокупность материальных и духовных ценностей, жизненных представлений, образцов поведения, норм, способов и приёмов человеческой деятельности;

В) специализированная область деятельности, связанная с выявлением и демонстрацией физических возможностей людей;

Г) специализированная область деятельности, связанная с выявлением и демонстрацией физических возможностей людей

**Правильный ответ: А)** вид культуры, который представляет собой специфический процесс и результат человеческой деятельности, средство и способ физического совершенствования людей для выполнения ими своих социальных обязанностей

**Тест 2. Выберите один правильный ответ**

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

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

**Тест 3. Выберите один правильный ответ**

Для какой группы студентов с целью проведения практических занятий по физической культуре и спорту создано специальное отделение?

А) для студентов основной медицинской группы, выполнивших нормативные требования учебной программы и имеющих спортивные разряды;

Б) для студентов с ослабленным здоровьем и со слабым физическим развитием;

В) для студентов, отнесённых по данным медицинского обследования в специальную медицинскую группу с учётом пола и характера заболеваний;

Г) А + Б + В;

Д) Б + В

**Правильный ответ: В)** для студентов, отнесённых по данным медицинского обследования в специальную медицинскую группу с учётом пола и характера заболеваний

**Тест 4. Выберите один правильный ответ**

Какой эффект должен достигаться при решении любых специальных задач физического воспитания?

А) поддерживающий эффект;

Б) оздоровительный эффект;

В) укрепляющий эффект;

Г) развивающий

**Правильный ответ: Б)** оздоровительный эффект оздоровительный эффект

**Тест 5. Выберите один правильный ответ**

Что является основным показателем физического совершенства человека?

А) спортивное телосложение;

Б) физическая активность;

В) здоровье;

Г) энергичность

**Правильный ответ: В)** здоровье

**Тест 6. Выберите один правильный ответ**

Что из перечисленного не относится к социально обусловленным факторам физического состояния человека?

А) производственная деятельность человека;

Б) наследственность;

В) условия жизни;

Г) уровень здравоохранения

**Правильный ответ: Б)** наследственность

**Тест 7. Выберите один правильный ответ**

Что является одним из обязательных условий при занятиях физической культурой и спортом?

А) тщательный контроль за состоянием здоровья занимающихся;

Б) систематическое посещение занятий;

В) наличие начальной физической подготовки;

Г) наличие спортивной формы;

Д) разнообразный инвентарь

**Правильный ответ: А)** тщательный контроль за состоянием здоровья занимающихся

**Тест 8. Выберите один правильный ответ**

В соответствии с каким принципом происходит выбор средств физического воспитания и регулирование физических нагрузок?

А) в соответствии с принципом достижения физического совершенства;

Б) в соответствии с принципом предупреждения болезней;

В) в соответствии с принципом оздоровительной направленности;

Г) в соответствии с принципом научности;

Д) в соответствии с кумулятивным принципом тренирующей нагрузки

**Правильный ответ: Б)** в соответствии с принципом оздоровительной направленности

**Тест 9. Выберите один правильный ответ**

Какие оздоровительные мероприятия направлены на широкое привлечение студентов к регулярным занятиям физической культурой и спортом, на укрепление здоровья, совершенствование физической и спортивной подготовленности?

А) физические упражнения в режиме дня;

Б) самостоятельные занятия;

В) массовые оздоровительные, физкультурные и спортивные мероприятия;

Г) соревнования по видам спорта;

Д) новые виды двигательной активности

**Правильный ответ: В)** массовые оздоровительные, физкультурные и спортивные мероприятия

Перечень тестов (ЗТЗ)

**Тест 1. Дополните ответ**

Укажите основное отличие режимов энергообеспечения мышечной работы:

А) При аэробном энергообеспечении …

Б) При анаэробном энергообеспечении …

**Правильные ответы:**

**А)** энергообеспечение мышц происходит при участии кислорода

**Б)** энергообеспечение мышц протекает при недостаточном количестве кислорода или его отсутствии

**Тест 2. Дайте развёрнутый ответ**
Частота сердечных сокращений – это…
**Правильный ответ:** количество ударов сердца в минуту

**Тест 3. Закончите ответ**
Способность как можно дольше удерживать достигнутую максимальную скорость называется… (вставить определение в родительном падеже, регистр не имеет значение)
**Правильный ответ:** скоростной выносливостью

**Тест 4.** Напишите цифрой: сколько всего существует правил здорового рационального питания (необходимо вписать ответ цифрой, регистр не имеет значения)
**Правильный ответ:** 5

**Тест 5.** Напишите, что называют способностью противостоять физическому утомлению в процессе деятельности (в именительном падеже, регистр не имеет значение)
**Правильный ответ:** выносливость

**Тест 6.** Как называется состояние организма, возникающее под влиянием той или иной работы и характеризующаяся временным снижением работоспособности?
**Правильный ответ:** утомлением

**Тест 7.** Дайте определение рациональному суточному режиму:
**Правильный ответ:** целесообразно организованный распорядок дня

**Тест 8.** Продолжите предложение:
В подготовительной части занятия используются _____
**Правильный ответ:** общеразвивающие упражнения с хорошо изученной техникой выполнения

**Тест 9.** Продолжите предложение (в родительном падеже):
Амплитуда движения зависит от _____
**Правильный ответ:** строения суставов и эластичности связок

## 4. Методические материалы, определяющие процедуру оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности

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 |
|---|---|
| Контрольная работа | Преподаватель на установочном занятии доводит до обучающихся: темы, количество заданий в контрольной работе. Контрольная работа должна быть выполнена в установленный срок и в соответствии с правилами к оформлению (текстовой и графической частей), сформулированными в Положении «Требования к оформлению текстовой и графической документации. Нормоконтроль» в последней редакции. Выполненная контрольная работа передается для проверки преподавателю в установленные сроки. Если контрольная работа выполнена не в соответствии с указаниями или не в полном объеме, она возвращается на доработку |
| Собеседование | Собеседование, предусмотренное рабочей программой дисциплины, проводится на практическом занятии. Преподаватель на практическом занятии, предшествующем занятию проведения контроля, доводит до обучающихся тему, вопросы для подготовки к собеседованию. Результаты собеседования преподаватель доводит до обучающихся сразу после завершения собеседования |
| Реферат | Составление рефератов по темам, предложенным преподавателем производится во вне аудиторного времени в рамках самостоятельной работы. Для составления реферата обучающийся может использовать рекомендуемую или литературу, раскрывающую предложенную тематику. Преподаватель выдает темы рефератов в начале семестра, а проверяет их составление на контрольных занятиях (процентовочных неделях). Обучающийся должен ответить на вопросы, связанные с тематикой реферата. Преподаватель информирует обучающихся о выставленной оценке за реферат сразу после контрольного занятия |
| Доклад | Защита докладов, предусмотренных рабочей программой дисциплины, проводится во время практических занятий. Преподаватель на практическом занятии, предшествующем занятию проведения контроля, доводит до обучающихся: тему докладов и требования, предъявляемые к их выполнению и защите |
| Конспект | Защита конспектов, предусмотренных рабочей программой дисциплины, проводится во время практических занятий. Преподаватель на практическом занятии, предшествующем занятию проведения контроля, доводит до обучающихся: тему конспектов и требования, предъявляемые к их выполнению и защите |
| Творческое задание | Творческие задания выдаются на практических занятиях, предшествующих изучению предлагаемой темы. Задания выложены в электронной информационно-образовательной среде ИрГУПС, доступной обучающемуся через его личный кабинет. Индивидуальные задания должны быть выполнены в установленный преподавателем срок и в соответствии с требованиями к оформлению (текстовой и графической частей), сформулированными в Положении «Требования к оформлению текстовой и графической документации. Нормоконтроль» (в последней редакции). Выполненные задания в назначенный срок сдаются на проверку |
| Тестирование (компьютерные технологии) | Тестирование проводится по результатам освоения тем или разделов дисциплины или по окончанию ее изучения 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. Результаты тестирования видны обучающемуся на компьютере сразу после прохождения теста |

Для организации и проведения промежуточной аттестации составляются типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы.

Перечень теоретических вопросов и типовые практические задания разного уровня сложности для проведения промежуточной аттестации обучающиеся получают в начале

семестра через электронную информационно-образовательную среду ИрГУПС (личный кабинет обучающегося).

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

При проведении промежуточной аттестации в форме зачета преподаватель может воспользоваться результатами текущего контроля успеваемости в течение семестра. С целью использования результатов текущего контроля успеваемости, преподаватель подсчитывает среднюю оценку уровня сформированности компетенций обучающегося (сумма оценок, полученных обучающимся, делится на число оценок).

**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)**

| Средняя оценка уровня сформированности компетенций по результатам текущего контроля | Шкала оценивания |
|---|---|
| Оценка не менее 3,0 и нет ни одной неудовлетворительной оценки по текущему контролю | «зачтено» |
| Оценка менее 3,0 или получена хотя бы одна неудовлетворительная оценка по текущему контролю | «не зачтено» |

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

Промежуточная аттестация в форме зачета с проведением аттестационного испытания проходит на последнем занятии по дисциплине.

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