

ФЕДЕРАЛЬНОЕ АГЕНТСТВО ЖЕЛЕЗНОДОРОЖНОГО ТРАНСПОРТА

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

Забайкальский институт железнодорожного транспорта -
филиал Федерального государственного бюджетного образовательного учреждения
высшего образования «Иркутский государственный университет путей сообщения»
(ЗабИЖТ ИрГУПС)

УТВЕРЖДЕНА
приказом ректора
от «31» мая 2019 г. № 378-1

Б1.Б.29 Физическая культура и спорт

рабочая программа дисциплины

Направление подготовки – 38.03.03 Управление персоналом
Профиль подготовки – Управление персоналом организации
Программа подготовки – прикладной бакалавриат
Квалификация выпускника – бакалавр
Форма обучения – заочная
Нормативный срок обучения – 5 лет
Кафедра-разработчик программы – Техносферная безопасность

Общая трудоемкость в з.е. – 2 Формы промежуточной аттестации на курсе:
Часов по учебному плану – 72 зачет 1

Распределение часов дисциплины по курсам

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

ЧИТА

1 ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

1.1 Цель освоения дисциплины

1	формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей профессиональной деятельности.
---	--

1.2 Задачи освоения дисциплины

1	понимание социальной роли физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности;
2	знание научно-биологических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни;
3	формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое самосовершенствование и самовоспитание, потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом;
4	овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре;
5	обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности, определяющей психофизическую готовность студента к будущей профессии;
6	приобретение опыта творческого использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей.

2 МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОПОП

2.1 Требования к предварительной подготовке обучающегося

1	Дисциплина Б1.Б.29 «Физическая культура и спорт» относится к базовой части Блока 1. Изучение дисциплины Б1.Б.29 «Физическая культура и спорт» основывается на знаниях обучающихся, полученных при изучении дисциплин: «физическая культура» школьного курса, «основы безопасности жизнедеятельности» школьного курса.
---	---

2.2 Дисциплины и практики, для которых освоение данной дисциплины необходимо как предшествующее:

1	Б3.Б.01 «Защита выпускной квалификационной работы, включая подготовку к процедуре защиты и процедуру защиты».
---	---

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

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

Минимальный уровень освоения компетенции

Знать	научно-практические основы физической культуры и здорового образа жизни; социальное значение физической культуры и спорта; взаимосвязь общей культуры студента и его образа жизни;
Уметь	составлять комплекс физических упражнений, обеспечивающих укрепление здоровья и физическую подготовленность;
Владеть	двигательными навыками на среднем уровне физической и профессионально прикладной физической подготовленности.

Базовый уровень освоения компетенции

Знать	научно-практические основы физической культуры и здорового образа жизни; взаимосвязь общей культуры студента и его образа жизни; влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику вредных привычек и профессиональных заболеваний;
Уметь	разрабатывать комплекс физических упражнений, обеспечивающих укрепление здоровья и физической подготовленности с учётом условий социальной и профессиональной среды;
Владеть	двигательными навыками на хорошем уровне физической и профессионально-прикладной физической подготовки.

Высокий уровень освоения компетенции

Знать	социальное значение физической культуры и спорта; роль и значение физической культуры в системе научной организации труда; влияние условий и характера труда специалиста на выбор форм, методов и средств производственной физической культуры;
Уметь	разрабатывать план тренировки (поставить цель, задачи выбрать средства, методы и формы физического воспитания) для организации самостоятельного проведения занятия и самоконтроля;
Владеть	навыками формулирования цели, постановки задач, подбора средств методов и форм физкультурно-оздоровительной деятельности с учетом социальной и профессиональной среды. Владеть двигательными навыками на высоком уровне.

В результате освоения дисциплины обучающийся должен

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

4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Код занятия	Наименование разделов и тем /вид занятия/	Курс	Часы	Код компетенции	Учебная литература, ресурсы сети «Интернет»
1	Раздел 1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов				
1.1	Тема: Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке 1 Физическая культура и спорт – составляющие общей культуры общества. 2 Ценности физической культуры 3 Основные понятия и определения в области физической культуры 4 Основные положения организации физического воспитания в вузе 5 Программное построение курса физического воспитания /Ср/	1	2	ОК-8	Л1.1, Л1.2, Л1.3, Л4.8
2	Раздел 2. Социально-биологические основы физической культуры				
2.2	Тема: Социально-биологические основы физической культуры 1 Организм как единая саморазвивающаяся саморегулирующаяся биологическая система 2 Функциональные системы организма 3 Костная система и ее функции 4 Мышечная система и ее функции /Лек/	1	2	ОК-8	Л1.1, Л1.2, Л1.3, Л4.8
2.3	Тема: Обмен веществ и энергии 1 Обмен белков 2 Обмен углеводов 3 Обмен жиров 4 Обмен воды и минеральных веществ 5 Витамины и их роль в обмене веществ 6 Обмен энергии /Ср/	1	2	ОК-8	Л1.1, Л1.2, Л1.3, Л2.4
2.4	Тема: Социально-биологические основы физической культуры 1 Расход энергии при различных формах деятельности 2 Изменения в системах крови, кровообращения и дыхания при интенсивной мышечной деятельности 3 Органы пищеварения и выделения	1	2	ОК-8	Л1.1, Л1.2, Л1.3, Л4.7, Л2.5

	4 Железы внутренней секреции 5 Сенсорные системы /Ср/				
3	Раздел 3. Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья				
3.1	Тема: Основы здорового образа жизни студента. Роль физической культуры в обеспечении здоровья 1 Понятие "здоровье", его содержание и критерии 2 Функциональное проявление здоровья в различных сферах жизнедеятельности /Лек/	1	2	ОК-8	Л1.1, Л1.2, Л2.6, Л1.3, Л4.6
3.2	Тема: Здоровый образ жизни студента 1 Влияние окружающей среды на здоровье 2 Наследственность и ее влияние на здоровье 3 Направленность поведения человека на обеспечение собственного здоровья, его самооценка /Ср/	1	2	ОК-8	Л1.1, Л1.2, Л1.3, Л2.7
3.3	Тема: Содержательные характеристики составляющих здорового образа жизни 1 Режим труда и отдыха 2 Организация сна 3 Режим питания 4 Организация двигательной активности 5 Личная гигиена закаливание 6 Профилактика вредных привычек /Ср/	1	2	ОК-8	Л1.1, Л1.2, Л1.3, Л2.8
4	Раздел 4. Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности				
4.1	Тема: Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности. 1 Объективные и субъективные факторы обучения и реакция на них организма студентов 2 Типичные особенности жизнедеятельности студентов в период экзаменов 3 Влияние на работоспособность периодичности ритмических процессов в организме 4 Общие закономерности изменения работоспособности студентов в процессе обучения 5 Объективные и субъективные признаки усталости утомления и переутомления, их причины и профилактика 6 Особенности рационального использования малых форм физической культуры в режиме учебного труда студентов 7 Средства физической культуры в регулировании психоэмоционального и функционального состояния студентов. /Лек/	1	2	ОК-8	Л1.1, Л1.2, Л1.3, Л4.1
5	Раздел 5. Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания				
5.1	Тема: Общая физическая, специальная и спортивная подготовка в системе физического воспитания 1 Методические принципы физического воспитания 2 Средства физического воспитания 3 Методы физического воспитания 4 Воспитание физических качеств /Ср/	1	2	ОК-8	Л1.1, Л1.2, Л1.3, Л2.9
5.2	Тема: Общая физическая, специальная и спортивная подготовка в системе физического воспитания 1 Специальная физическая подготовка 2 Интенсивность физических нагрузок 3 Энергозатраты при физических нагрузках разной интенсивности 4 Физиологическая характеристика работы в зонах различной мощности 5 Коррекция физического развития средствами	1	2	ОК-8	Л1.1, Л1.2, Л1.3, Л2.10

	физической культуры и спорта 6 Построение и структура учебно-тренировочного занятия 7 Общая и моторная плотность занятия /Ср/				
6	Раздел 6. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениям				
6.1	Тема: Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениям 1 Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий 2 Формирование мотивов и организация самостоятельных занятий физическими упражнениями 3 Формы и содержание самостоятельных занятий 4 Возрастные особенности содержания занятий 5 Особенности самостоятельных занятий для женщин /Ср/	1	2	ОК-8	Л1.1, Л1.2, Л1.3, Л2.11
6.2	Тема: Организация самостоятельных занятий физическими упражнениями различной направленности 1 Планирование объема и интенсивности физических упражнений 2 Управление самостоятельными занятиями. Определение цели 3 Границы интенсивности физической нагрузки для лиц студенческого возраста 4 Пульсовой режим рациональной тренировочной нагрузки 5 Энергозатраты при физической нагрузке разной интенсивности 6 Гигиена самостоятельных занятий 7 Самоконтроль за эффективностью самостоятельных занятий. Профилактика травматизма /Ср/	1	2	ОК-8	Л1.1, Л1.2, Л1.3, Л2.11
7	Раздел 7. Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений				
7.1	Тема: Индивидуальный выбор видов спорта или системы физических упражнений 1 Определение понятия «спорт». Его принципиальное отличие от других видов занятий физическими упражнениями. 2 Массовый спорт. Спорт высших достижений 3 Спортивная классификация 4 Национальные виды спорта 5 Спорт в высшем учебном заведении 6 Спортивные соревнования. Нетрадиционные виды спорта 7 Мотивы индивидуального выбора конкретного вида спорта 8 Характеристика основных групп видов спорта, развивающих определенные физические качества /Ср/	1	2	ОК-8	Л1.1, Л1.2, Л1.3, Л4.5
8	Раздел 8. Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений				
8.1	Тема: Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений 1 Краткая историческая справка о видах спорта 2 Влияние различных видов спорта на физическое развитие, функциональную подготовленность, психические качества и свойства личности 3 Определение целей и задач спортивной подготовленности, перспективное и текущее планирование 4 Основные пути достижения необходимой структуры подготовленности: физической, технической, тактической и психической. 5 Специальные зачетные требования и нормативы в избранном виде спорта /Ср/	1	2	ОК-8	Л1.1, Л1.2, Л1.3, Л4.8, Л2.4, Л2.5

8.2	Тема: Особенности занятий избранным видом спорта (системой физических упражнений) 1 Студенческие спортивные соревнования 2 Студенческие спортивные организации 3 Нетрадиционные системы физических упражнений 4 Краткая психофизическая характеристика основных групп видов спорта /Ср/	1	2	ОК-8	Л1.1, Л1.2, Л1.3, Л4.9
9	Раздел 9. Самоконтроль занимающихся студентов физическими упражнениями и спортом				
9.1	Тема: Самоконтроль занимающихся студентов физическими упражнениями и спортом 1 Диагностика и самодиагностика организма при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом 2 Виды диагностики, ее цели и задачи 3 Врачебный контроль как условие допуска к занятиям физическими упражнениями спортом, его содержание и периодичность 4 Методы стандартов, антропометрических индексов, номограмм, функциональных проб 5 Педагогический контроль. Содержание, виды педагогического контроля 6 Врачебно-педагогический контроль, его содержание /Лек/	1	2	ОК-8	Л1.1, Л1.2, Л1.3, Л4.6, Л2.9
9.2	Тема: Самоконтроль, его цели, задачи и методы исследования 1 Дневник самоконтроля 2 Субъективные и объективные показатели самоконтроля 3 Методика определения нагрузки по показаниям пульса, жизненной емкости легких и частоте дыхания 4 Методика определения тяжести нагрузки по изменениям массы тела и динамометрии 6 Оценка функциональной подготовленности по задержке дыхания на вдохе и выдохе 7 Методика оценки состояния центральной нервной системы по пульсу и кожно-сосудистой реакции /Ср/	1	2	ОК-8	Л1.1, Л1.2, Л1.3, Л2.7, Л2.11
10	Раздел 10. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) студентов				
10.1	Тема: Профессионально-прикладная физическая культура 1 Личная и социально-экономическая необходимость специальной психофизической подготовки человека к труду в современных условиях 2 Определение понятия ППФП, ее цель и задачи 3 Средства профессионально-прикладной физической подготовки, основы методики и формы занятий 4 Применение ППФП для конкретного вида деятельности; Производственная физическая культура (ПФК) понятие «производственная физическая культура»; её цели и задачи /Лек/	1	2	ОК-8	Л1.1, Л1.2, Л1.3, Л4.4, Л2.6
11	Раздел 11. Легкая атлетика				
11.1	Тема: Бег на длинные и средние дистанции /Ср/	1	4	ОК-8	Л4.3, Л4.6
11.2	Тема: Низкий и высокий старт. Бег на короткие дистанции /Ср/	1	2	ОК-8	Л4.3, Л4.6
11.3	Тема: Прыжки в длину с разбега /Ср/	1	2	ОК-8	Л4.3, Л4.6
12	Раздел 12. Общая физическая подготовка				
12.1	Тема: Силовая подготовка /Ср/	1	12	ОК-8	Л4.3, Л4.6
12.2	Тема: Развитие гибкости	1	6	ОК-8	Л4.3, Л4.6

	/Ср/				
12.3	Тема: Спортивные игры /Ср/	1	6	ОК-8	Л4.3, Л4.6
13	Форма промежуточной аттестации - зачет	1	4	ОК-8	Л1.1, Л1.2, Л2.1, Л2.2, Л2.3, Л2.4, Л2.6, Л2.11, Л3.1-Л3.8, Э.1,Э.2,Э.3

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

Фонд оценочных средств для проведения текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации по данной дисциплине оформляется в виде приложения № 1 к рабочей программе дисциплины и может быть размещен в электронной информационно-образовательной среде Института, доступной обучающемуся через его личный кабинет.

6 УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

6.1 Учебная литература

6.1.1 Основная литература

	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год издания	Кол-во экз. в библиотеке/ 100% онлайн
Л1.1	Барчуков И.С., Кикоть В.Я., Назаров Ю.Н. и др.,	Физическая культура и физическая подготовка [Электронный ресурс]: http://biblioclub.ru/index.php?page=book_view_red&book_id=117573 (дата обращения: 10.04.2020)	ЮНИТИ-ДАНА-г.Москва, 2012 г.	100% online
Л1.2	под ред. Маргазина В.А., Семенов О.Н., Ачкасова Е.Е.	Гигиена физической культуры и спорта [Электронный ресурс]: http://biblioclub.ru/index.php?page=book_view_red&book_id=253833 (дата обращения: 10.04.2020)	СпецЛит- г.СПб, 2013 г.	100% online

6.1.2 Дополнительная литература

	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год издания	Кол-во экз. в библиотеке/ 100% онлайн
Л2.1	Бишаева А.А.	Физическая культура [Электронный ресурс]: http://biblioclub.ru/index.php?page=book_view_red&book_id=271591 (дата обращения: 10.04.2020)	КНОРУС- г.Москва, 2016 г.	100% online
Л2.1	Губа В.П., Лексаков А.В.	Теория и методика футбола [Электронный ресурс]: http://biblioclub.ru/index.php?page=book_view_red&book_id=430456 (дата обращения: 10.04.2020)	Спорт- г.Москва, 2015 г.	100% online
Л2.3	Евсеев Ю.И.	Физическая культура [Электронный ресурс]: http://biblioclub.ru/index.php?page=book_view_red&book_id=271591 (дата обращения: 10.04.2020)	Феникс- г.Ростов-на-Дону, 2014 г.	100% online
Л2.4	Жданкина Е.Ф., Брехова Л.Л., Добрынин И.М.	Специальная физическая подготовка студентов в техническом вузе [Электронный ресурс]: http://biblioclub.ru/index.php?page=book (дата обращения: 10.04.2020)	Изд-во Уральского ун-та-г.Екатеринбург, 2014 г.	100% online
Л2.5	Жуков Р.С.	Основы спортивной тренировки [Электронный ресурс]: http://biblioclub.ru/index.php?page=book_view_red&book	КемГУ- г.Кемерово, 2014 г.	100% online

		_id=278415 (дата обращения: 10.04.2020)		
Л2.6	Иванов А.А., Козырева О.В.	Физическая реабилитация. Лечебная физическая культура. Кинезитерапия [Электронный ресурс]: http://biblioclub.ru/index.php?page=book_view_red&book_id=210441 (дата обращения: 10.04.2020)	Советский спорт-г.Москва, 2010 г.	100% online
Л2.7	Манжелей И.В.	Педагогические модели физического воспитания [Электронный ресурс]: http://biblioclub.ru/index.php?page=book_view_red&book_id=426946 (дата обращения: 10.04.2020)	Берлин: Директ-Медиа- г.Москва, 2015 г.	100% online
Л2.8	Мишенькина В.Ф., Эртман Ю.Н., Кириченко В.Ф., Ковыршина Е.Ю.	Волейбол. Баскетбол. Гандбол: Организация и проведение соревнований по спортивным играм [Электронный ресурс]: http://biblioclub.ru/index.php?page=book_view_red&book_id=274903 (дата обращения: 10.04.2020)	СибГУФК- г.Омск, 2014 г.	100% online
Л2.9	под общ. ред. Рыцарева В.В.	Волейбол: теория и практика [Электронный ресурс]: http://biblioclub.ru/index.php?page=book_view_red&book_id=430479 (дата обращения: 10.04.2020)	Спорт- г.Москва, 2016 г.	100% online
Л2.10	Рютина Л.Н.	Система педагогического обеспечения физической подготовки студентов: Учебное пособие для СРС	ИрГУПС- г.Иркутск, 2016 г.	100% online
Л2.11	Чеснокова Е.Л.	Физическая культура [Электронный ресурс]: http://biblioclub.ru/index.php?page=book_view_red&book_id=210945 (дата обращения: 10.04.2020)	Директ-Медиа-г.Москва, 2013 г.	100% online
6.1.3 Методические разработки				
	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год издания Личный кабинет обучающегося	Кол-во экз. в библиотеке/ 100% online
Л3.1	Наполов К.К., Андреев А.В., Мурзин В.В.	Методические основы организации занятий фитнесом и аэробикой: методические указания на практические занятия и самостоятельную работу студентов по дисциплинам «Физическая культура и спорт», «Общая физическая подготовка», «Фитнес и аэробика» для студентов всех форм обучения всех специальностей и направлений подготовки. [Электронный ресурс]: http://lib.zab.megalink.ru/viewer.pl?book_id=23270.pdf (дата обращения: 10.04.2020)	ЗабИЖТ- г.Чита, 2017 г. / Личный кабинет студента	100% online
Л3.2	Наполов К.К., Хохрякова С.В., Хохряков А.Н., Турецкая Ю.И.	Физическая культура и спорт (медицинские группы): методические указания на практические занятия и самостоятельную работу студентов по дисциплинам «Физическая культура и спорт», «Общая физическая подготовка» для студентов специальных медицинских групп очной формы обучения всех специальностей и направлений подготовки [Электронный ресурс]: http://lib.zab.megalink.ru/viewer.pl?book_id=23298.pdf (дата обращения: 10.04.2020)	ЗабИЖТ- г.Чита, 2017 г. / Личный кабинет студента	100% online
Л3.3	Наполов К.К., Андреев А.В., Мурзин В.В.	Физическая культура и спорт. Обучение катанию на коньках: методические указания на практические занятия и самостоятельную работу студентов по дисциплинам «Физическая культура и спорт», «Общая физическая подготовка» для студентов очной формы обучения всех специальностей и направлений подготовки [Электронный ресурс]: http://lib.zab.megalink.ru/viewer.pl?book_id=23290.pdf (дата обращения: 10.04.2020)	ЗабИЖТ- г.Чита, 2017 г. / Личный кабинет студента	100% online

ЛЗ.4	Наполов К.К., Мурзин В.В., Турецкая Ю.И.	Физическая культура. Методико-практический модуль: методические указания к лекционным и практическим занятиям и самостоятельной работы студентов по дисциплинам «Физическая культура и спорт», «Общефизическая подготовка» для студентов всех форм обучения всех специальностей и направлений подготовки [Электронный ресурс]: http://lib.zab.megalink.ru/viewer.pl?book_id=23293.pdf (дата обращения: 10.04.2020)	ЗабИЖТ- г.Чита, 2017 г. / Личный кабинет студента	100% online
ЛЗ.5	Хохряков А.Н., Мурзин В.В.	Организация и проведение занятий по легкой атлетике: методические указания на практические занятия и самостоятельную работу студентов по дисциплинам «Физическая культура и спорт», «Общая физическая подготовка», «Легкая атлетика» для студентов всех форм обучения всех специальностей и направлений подготовки [Электронный ресурс]: http://lib.zab.megalink.ru/viewer.pl?book_id=23271.pdf (дата обращения: 10.04.2020)	ЗабИЖТ- г.Чита, 2017 г. / Личный кабинет студента	100% online
ЛЗ.6	Хохряков А.Н., Андреев А.В., Турецкая Ю.И.	Самостоятельное использование нетрадиционных средств профессионально-прикладной физической подготовки: методические указания на практические занятия и самостоятельную работу студентов по дисциплинам «Физическая культура и спорт», «Общая физическая подготовка» для студентов всех специальностей и направлений подготовки [Электронный ресурс]: http://lib.zab.megalink.ru/viewer.pl?book_id=23295.pdf (дата обращения: 10.04.2020)	ЗабИЖТ- г.Чита, 2017 г. / Личный кабинет студента	100% online
ЛЗ.7	Хохрякова С.В., Андреев А.В., Мурзин В.В.	Технология преподавания раздела Волейбол в вузе: методические указания на практические занятия и самостоятельную работу студентов по дисциплинам «Физическая культура и спорт», «Общая физическая подготовка», «Спортивные игры» для студентов очной формы обучения всех специальностей и направлений подготовки. [Электронный ресурс]: http://lib.zab.megalink.ru/viewer.pl?book_id=23288.pdf (дата обращения: 10.04.2020)	ЗабИЖТ- г.Чита, 2017 г. / Личный кабинет студента	100% online
ЛЗ.8	Хохрякова С.В., Хохряков А.Н., Андреев А.В.	Физическая культура и спорт: методические указания по выполнению контрольной и самостоятельной работы по дисциплине «Физическая культура и спорт» для студентов заочной формы обучения всех специальностей и направлений подготовки [Электронный ресурс]: http://lib.zab.megalink.ru/viewer.pl?book_id=22373.pdf (дата обращения: 10.04.2020)	ЗабИЖТ- г.Чита, 2017 г. / Личный кабинет студента	100% online

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

	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год издания Личный кабинет обучающегося	Кол-во экз. в библиотеке/ 100% online
Л4.1	Наполов К.К., Андреев А.В., Мурзин В.В.	Методические основы организации занятий фитнесом и аэробикой: методические указания на практические занятия и самостоятельную работу студентов по дисциплинам «Физическая культура и спорт», «Общая физическая подготовка», «Фитнес и аэробик» для студентов всех форм обучения всех специальностей и направлений подготовки. [Электронный ресурс]: http://lib.zab.megalink.ru/viewer.pl?book_id=23270.pdf (дата обращения: 10.04.2020)	ЗабИЖТ- г.Чита, 2017 г. / Личный кабинет студента	100% online

Л4.2	Наполов К.К., Хохрякова С.В., Хохряков А.Н., Турецкая Ю.И.	Физическая культура и спорт (медицинские группы): методические указания на практические занятия и самостоятельную работу студентов по дисциплинам «Физическая культура и спорт», «Общая физическая подготовка» для студентов специальных медицинских групп очной формы обучения всех специальностей и направлений подготовки [Электронный ресурс]: http://lib.zab.megalink.ru/viewer.pl?book_id=23298.pdf (дата обращения:10.04.2020)	ЗаБИЖТ- г.Чита, 2017 г. / Личный кабинет студента	100% online
Л4.3	Наполов К.К., Андреев А.В., Мурзин В.В.	Физическая культура и спорт. Обучение катанию на коньках: методические указания на практические занятия и самостоятельную работу студентов по дисциплинам «Физическая культура и спорт», «Общая физическая подготовка» для студентов очной формы обучения всех специальностей и направлений подготовки [Электронный ресурс]: http://lib.zab.megalink.ru/viewer.pl?book_id=23290.pdf (дата обращения:10.04.2020)	ЗаБИЖТ- г.Чита, 2017 г. / Личный кабинет студента	100% online
Л4.4	Наполов К.К., Мурзин В.В., Турецкая Ю.И.	Физическая культура. Методико-практический модуль: методические указания к лекционным и практическим занятиям и самостоятельной работы студентов по дисциплинам «Физическая культура и спорт», «Общезащитная подготовка» для студентов всех форм обучения всех специальностей и направлений подготовки [Электронный ресурс]: http://lib.zab.megalink.ru/viewer.pl?book_id=23293.pdf (дата обращения:10.04.2020)	ЗаБИЖТ- г.Чита, 2017 г. / Личный кабинет студента	100% online
Л4.5	Хохряков А.Н., Мурзин В.В.	Организация и проведение занятий по легкой атлетике: методические указания на практические занятия и самостоятельную работу студентов по дисциплинам «Физическая культура и спорт», «Общая физическая подготовка», «Легкая атлетика» для студентов всех форм обучения всех специальностей и направлений подготовки [Электронный ресурс]: http://lib.zab.megalink.ru/viewer.pl?book_id=23271.pdf (дата обращения:10.04.2020)	ЗаБИЖТ- г.Чита, 2017 г. / Личный кабинет студента	100% online
Л4.6	Хохряков А.Н., Андреев А.В., Турецкая Ю.И.	Самостоятельное использование нетрадиционных средств профессионально-прикладной физической подготовки: методические указания на практические занятия и самостоятельную работу студентов по дисциплинам «Физическая культура и спорт», «Общая физическая подготовка» для студентов всех специальностей и направлений подготовки [Электронный ресурс]: http://lib.zab.megalink.ru/viewer.pl?book_id=23295.pdf (дата обращения:10.04.2020)	ЗаБИЖТ- г.Чита, 2017 г. / Личный кабинет студента	100% online
Л4.7	Хохрякова С.В., Андреев А.В., Мурзин В.В.	Технология преподавания раздела Волейбол в вузе: методические указания на практические занятия и самостоятельную работу студентов по дисциплинам «Физическая культура и спорт», «Общая физическая подготовка», «Спортивные игры» для студентов очной формы обучения всех специальностей и направлений подготовки. [Электронный ресурс]: http://lib.zab.megalink.ru/viewer.pl?book_id=23288.pdf (дата обращения:10.04.2020)	ЗаБИЖТ- г.Чита, 2017 г. / Личный кабинет студента	100% online
Л4.8	Хохрякова С.В., Хохряков А.Н., Андреев А.В.	Физическая культура и спорт: методические указания по выполнению контрольной и самостоятельной работы по дисциплине «Физическая культура и спорт» для студентов заочной формы обучения всех специальностей и направлений подготовки [Электронный ресурс]: http://lib.zab.megalink.ru/viewer.pl?book_id=22373.pdf (дата обращения:10.04.2020)	ЗаБИЖТ- г.Чита, 2017 г. / Личный кабинет студента	100% online

6.2 Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»	
Э.1	Единое окно доступа к образовательным ресурсам http://window.edu.ru/ ;
Э.2	Естественно-научный образовательный портал http://en.edu.ru/ ;
Э.3	Российская государственная библиотека http://www.rsl.ru/ .
6.3 Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем (при необходимости)	
6.3.1 Перечень базового программного обеспечения	
6.3.1.1	ОС Microsoft Windows 7 Professional количество - 137, лицензия №49156201; Microsoft Office 2007 Standard, количество – 225, лицензия №45777622; Microsoft Office 2007 Standard, количество - 200, лицензия №44718393; Microsoft Office 2010 Standard, количество – 137, лицензия №49156201;
6.3.2 Перечень специализированного программного обеспечения	
6.3.2.1	Не предусмотрены
6.3.3 Перечень информационных справочных систем	
6.3.3.1	Информационно-справочная система «Гарант» – договор от 23.12.2019 г. № 37/№ 37/10В/СЗ-19 на оказание услуг по сопровождению (информационному обслуживанию комплекта Системы Гарант).

7 ОПИСАНИЕ МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЙ БАЗЫ, НЕОБХОДИМОЙ ДЛЯ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ПО ДИСЦИПЛИНЕ	
1	Лекционные занятия по дисциплине «Физическая культура и спорт» проводятся в учебном и лабораторном корпусах ЗаБИЖТ ИрГУПС находятся по адресу: 672040 Забайкальский край, г. Чита, ул. Магистральная, дом 11. Практические занятия по дисциплине «Физическая культура и спорт» проводятся по адресам: 672040 Забайкальский край, г. Чита, ул. Магистральная, дом 11; 672006 Забайкальский край, г. Чита, ул. Донская, д. 8.
2	Учебная аудитория 418 для проведения занятий лекционного типа, семинарского типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации, укомплектованная специализированной мебелью и техническими средствами обучения (ноутбук (переносной), мультимедиапроектор, экран), служащими для представления учебной информации большой аудитории. Для проведения занятий лекционного типа имеются учебно-наглядные пособия (презентации, плакаты, таблицы), обеспечивающие тематические иллюстрации содержания дисциплины.
3	Учебная аудитория 416 для проведения занятий лекционного типа, семинарского типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации, укомплектованная специализированной мебелью и техническими средствами обучения (интерактивная доска, электронная указка, интерактивная система, процессор), служащими для представления учебной информации большой аудитории. Для проведения занятий лекционного типа имеются учебно-наглядные пособия (презентации, плакаты, таблицы), обеспечивающие тематические иллюстрации содержания дисциплины.
4	Спортзал. Оснащенность: баскетбольные щиты, спортивный инвентарь (мячи, гантели, обручи, скакалки, наборы для тенниса, канаты, маты).
5	Зал. Оснащенность: оборудование (баскетбольные щиты, волейбольная сетка, стартовые колодки, стенки гимнастические, перекладины, скамья для пресса), спортивный инвентарь (мячи баскетбольные, мячи волейбольные, обручи, скакалки, маты, коврики гимнастические, палки гимнастические, конусы тренировочные, штанга), магнитофон.
6	Учебная аудитория 419а для проведения занятий семинарского типа, лабораторных работ, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации, укомплектованная специализированной мебелью и техническими средствами обучения (мультимедиапроектор, экран). Оснащенность: компьютеры с подключением к сети «Интернет», обеспеченные доступом в электронную информационно-образовательную среду ЗаБИЖТ, учебная мебель.
7	Помещения для самостоятельной работы обучающихся оснащены специализированной мебелью и компьютерной техникой, подключенной к информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», и обеспечены доступом в электронную информационно-образовательную среду ЗаБИЖТ. Помещения для самостоятельной работы обучающихся: – читальный залы; – учебные залы вычислительной техники 3.24, 4.27.
8	Помещение 3.25 для хранения и профилактического обслуживания учебного оборудования. Оснащенность: компьютеры, ручной слесарный инструмент, электротехнический инструмент, принадлежности для пайки, мебель, учебно-наглядные пособия.

8 МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ

Вид учебной деятельности	Организация учебной деятельности обучающегося
Лекция	<p>В ходе лекций преподаватель излагает и разъясняет основные, наиболее сложные понятия темы, а также связанные с ней теоретические и практические проблемы, дает рекомендации на выполнение самостоятельной работы. В ходе лекций обучающимся рекомендуется:</p> <ul style="list-style-type: none"> - вести конспектирование учебного материала; - обращать внимание на категории, формулировки, раскрывающие содержание тех или иных явлений и процессов, научные выводы и практические рекомендации по их применению; - задавать преподавателю уточняющие вопросы с целью уяснения теоретических положений, разрешения спорных ситуаций. <p>В рабочих конспектах желательно оставлять поля, на которых во внеаудиторное время можно сделать пометки из рекомендованной литературы, дополняющей материал прослушанной лекции, а также пометки, подчеркивающие особую важность тех или иных теоретических положений. Для успешного овладения курсом необходимо посещать все лекции, так как тематический материал взаимосвязан между собой. В случаях пропуска занятия студенту необходимо самостоятельно изучить материал и ответить на контрольные вопросы по пропущенной теме во время индивидуальных консультаций.</p>
Практическое занятие	<p>Целью практических занятий является углубление и закрепление теоретических знаний, полученных обучающимися в лекционном курсе и в процессе самостоятельного изучения учебного материала, а, следовательно, формирование у них определенных умений и навыков.</p> <p>Практические занятия, направленные на укрепление здоровья студентов, овладение различными комплексами физических упражнений, приобретение умений совершенствования психофизических способностей. Совершенствования физических качеств: выносливость, ловкость, гибкость, быстрота, сила (с применением спортивного инвентаря).</p> <p>При подготовке к промежуточной аттестации по дисциплине «Физическая культура» предусматривается выполнение следующих требований:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 100% посещения занятий по физической культуре и выполнения заданий преподавателя. 2. Сдача контрольных нормативов по определению физической подготовленности студентов (контрольные нормативы).
Самостоятельная работа студентов	<p>Написание контрольной работы по дисциплине предусматривает самостоятельную работу обучающихся в течение всего семестра по материалам рекомендуемых источников (раздел учебно-методического и информационного обеспечения и ресурсов информационно-телекоммуникационной сети).</p> <p>Важно заинтересоваться проблемами изучаемой дисциплины, попытаться стать активным участником управленческого процесса, что предполагает самостоятельную, активную, творческую работу студентов.</p> <p>Самостоятельная работа реализуется:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) непосредственно в процессе аудиторных занятий – на лекциях, практических и семинарских занятиях, при выполнении контрольных работ; 2) в контакте с преподавателем вне рамок расписания – на консультациях по учебным вопросам, в ходе творческих контактов, при ликвидации задолженностей, при выполнении индивидуальных заданий и т.д.; 3) в библиотеке, дома, в общежитии, на кафедре при выполнении студентом учебных и творческих задач; 4) при выполнении контрольной работы.
<p>Комплекс учебно-методических материалов по всем видам учебной деятельности, предусмотренным рабочей программой дисциплины размещен в электронной информационно-образовательной среде ЗаБИЖТ, доступной обучающемуся через его личный кабинет.</p>	

**Приложение 1 к рабочей программе по дисциплине
Б1.Б.29 «Физическая культура и спорт»
(заочная форма)**

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

Б1.Б.29 «Физическая культура и спорт»

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

Дисциплина «Физическая культура и спорт» участвует в формировании 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.29 Физическая культура и спорт	1	1
		Б1.В.ДВ.01.01 «Общая физическая подготовка»	1	1
		Б1.В.ДВ.01.02 «Легкая атлетика»	1	1
		Б1.В.ДВ.01.03 «Спортивные игры»	1	1
		Б1.В.ДВ.01.04 «Гимнастика»	1	1
		Б1.В.ДВ.01.05 «Фитнес и аэробика»	1	1
		Б3.Б.01 Защита выпускной квалификационной работы, включая подготовку к процедуре защиты и процедуру защиты	5	2

**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	<p>Раздел 1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов</p> <p>Раздел 2. Социально-биологические основы физической культуры</p> <p>Раздел 3. Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья</p>	Минимальный уровень освоения	<p>Знать научно-практические основы физической культуры и здорового образа жизни; социальное значение физической культуры и спорта; взаимосвязь общей культуры студента и его образа жизни;</p> <p>Уметь составлять комплекс физических упражнений,</p>

		<p>Раздел 4. Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности:</p> <p>Раздел 5. Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания</p> <p>Раздел 6. Организация самостоятельных занятий физическими упражнениями различной направленности</p> <p>Раздел 7. Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений.</p> <p>Раздел 8. Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений</p> <p>Раздел 9. Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений</p> <p>10. Самоконтроль, его цели, задачи и методы исследования</p> <p>Раздел 11. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) студентов</p> <p>Раздел 12. Легкая атлетика.</p> <p>Раздел 13. Общая физическая подготовка.</p>	<p>Базовый уровень освоения</p>	<p>обеспечивающих укрепление здоровья и физическую подготовленность.</p> <p>Владеть двигательными навыками на среднем уровне физической и профессионально прикладной физической подготовленности.</p> <p>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> <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-</p>
--	--	---	---------------------------------	---

				прикладной физической подготовки.
			Высокий уровень освоения	Знать социальное значение физической культуры и спорта; роль и значение физической культуры в системе научной организации труда; влияние условий и характера труда специалиста на выбор форм, методов и средств производственной физической культуры.
				Уметь разрабатывать план тренировки (поставить цель, задачи выбрать средства, методы и формы физического воспитания) для организации самостоятельного проведения занятия и самоконтроля.
				Владеть навыками формулирования цели, постановки задач, подбора средств методов и форм физкультурно-оздоровительной деятельности с учетом социальной и профессиональной среды. Владеть двигательными навыками на высоком уровне.

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

№	Курс	Наименование контрольно-оценочного	Объект контроля (понятия, тема / раздел дисциплины,	Наименование оценочного средства
---	------	------------------------------------	---	----------------------------------

		мероприятия	компетенция, и т.д.)	(форма проведения)	
1 курс					
1	2	3	4	5	6
1	1	Текущий контроль	Раздел 1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов	ОК-8	Контрольная работа (письменно)
2	1	Текущий контроль	Раздел 2. Социально-биологические основы физической культуры Раздел 3. Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья	ОК-8 ОК-8	Контрольная работа (письменно)
					Контрольная работа (письменно)
3	1	Текущий контроль	Раздел 5. Психологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности Раздел 6. Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания	ОК-8 ОК-8	Контрольная работа (письменно)
					Контрольная работа (письменно)
4	1	Текущий контроль	Раздел 7. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.	ОК-8	Контрольная работа (письменно)
5	1	Текущий контроль	Раздел 8. Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений Раздел 9. Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений Общая физическая подготовка	ОК-8 ОК-8	Контрольная работа (письменно)
					Контрольная работа (письменно)
6	1	Текущий контроль	Раздел 10. Самоконтроль, его цели, задачи и методы исследования Раздел 11. Профессионально-прикладная физическая	ОК-8 ОК-8	Контрольная работа (письменно)
					Контрольная работа (письменно)

			подготовка (ППФП) студентов		
7	1	Текущий контроль	Раздел 12. Легкая атлетика Раздел 13. Общая физическая подготовка	ОК-8 ОК-8	Дневник самоконтроля
					Дневник самоконтроля
8	1	Текущий контроль	Раздел 1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов	ОК-8	Контрольная работа (письменно)
9	1	Текущий контроль	Раздел 2. Социально-биологические основы физической культуры Раздел 3. Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья	ОК-8 ОК-8	Контрольная работа (письменно)
					Контрольная работа (письменно)
10	1	Текущий контроль	Раздел 5. Психологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности Раздел 6. Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания	ОК-8 ОК-8	Контрольная работа (письменно)
					Контрольная работа (письменно)
11	1	Текущий контроль	Раздел 7. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.	ОК-8	Контрольная работа (письменно)
12	1	Текущий контроль	Раздел 8. Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений	ОК-8	Контрольная работа (письменно)
13	1	Промежуточная аттестация - зачет	Раздел 1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов Раздел 2. Социально-биологические основы физической культуры Раздел 3. Основы здорового образа жизни студента. Физическая	ОК-8	Контрольно-оценочные мероприятия

			<p>культура в обеспечении здоровья</p> <p>Раздел 4. Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности:</p> <p>Раздел 5. Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания</p> <p>Раздел 6. Организация самостоятельных занятий физическими упражнениями различной направленности</p> <p>Раздел 7. Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений.</p> <p>Раздел 8. Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений</p> <p>Раздел 9. Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений</p> <p>10. Самоконтроль, его цели, задачи и методы исследования</p> <p>Раздел 11. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) студентов</p> <p>Раздел 12. Легкая атлетика.</p>	
--	--	--	---	--

			Раздел 13.Общая физическая подготовка.		
--	--	--	--	--	--

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

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

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

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

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

№	Наименование оценочного средства	Краткая характеристика оценочного средства	Представление оценочного средства в ФОС
Текущий контроль успеваемости			
1	Тестирование (письменно)	Система стандартизированных заданий, для измерения уровня знаний и умений обучающегося	Фонд тестовых заданий
2	Контрольная работа (КР)	Средство проверки знаний и умений применять полученные знания для выполнения заданий определенного типа по теме или разделу. Может быть использовано для оценки знаний и умений обучающихся	Комплекты контрольных заданий по темам дисциплины
3	Дневник самоконтроля	Дневник предназначен для регистрации показателей физического и функционального состояния организма в процессе самостоятельных занятий физической культурой и спортом, что предусмотрено учебной программой. Анализ результатов самоконтроля позволяет студентам оптимизировать интенсивность и характер физических нагрузок в соответствии с состоянием их здоровья и индивидуальными предпочтениями в выборе средств и методов физического воспитания.	Пример заполнения дневника самоконтроля
Промежуточная аттестация			
3	Зачет	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	Перечень теоретических вопросов и выполнение контрольных нормативов по

	деятельности обучающихся	физической подготовке
--	--------------------------	--------------------------

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

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

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

Тестирование (письменно)

Оценка	Критерий оценки
«зачтено»	Выполнение более 60% тестовых заданий

«не зачтено»	Выполнение менее 60% тестовых заданий
--------------	---------------------------------------

Контрольная работа

Шкала оценивания	Критерии оценивания
«отлично»	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
«хорошо»	Обучающийся выполнил задания контрольной работы с небольшими неточностями. Показал хорошие знания и умения в рамках усвоенного учебного материала. Есть недостатки в оформлении контрольной работы
«удовлетворительно»	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
«неудовлетворительно»	Обучающийся не полностью выполнил задания контрольной работы, при этом проявил недостаточный уровень знаний и умений

3 Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы

3.1 Перечень вопросов для тестирования:

1. Первые Олимпийские игры были проведены:

- А) 1034 г. в США;
- Б) 776 г. до н.э. в Греции;
- В) 896 г. до н.э. в Риме;
- Г) 1428 г. в Праге.

2. Первые Олимпийские игры современности были проведены:

- А) 1896 в Греции
- Б) 1734 в Риме
- В) 1928 в Москве
- Г) 1900 в Китае

3. Московская Олимпиада была проведена:

- А) 1956 г.
- Б) 1938 г.
- В) 1972 г.
- Г) 1980 г.

4. Дайте определение физической культуры:

- А) Физическая культура удовлетворяет биологические потребности;
- Б) Физическая культура – средство отдыха;
- В) Физическая культура – специфический процесс и результат человеческой деятельности, средство и способ физического совершенствования личности;
- Г) Физическая культура – средство физической подготовки.

1. Недостаток двигательной активности людей называется:

- А) Гипертонией
- Б) Гипердинамией
- В) Гиподинамией
- Г) Гипотонией

2. Недельной нормой двигательной активности студентов являются занятия физическими упражнениями в объеме:

- А) 4-6 ч.
- Б) 5-7 ч.
- В) 16 ч.
- Г) 10-12 ч.

7. Процесс психофизической подготовки к будущей профессиональной деятельности называется:

- А) профессиональная подготовка;
- Б) профессионально-прикладная подготовка;
- В) профессионально-прикладная физическая подготовка;
- Г) спортивно – техническая подготовка.

8. Понятие, отражающее прикладную направленность физического воспитания:

- А) физическое воспитание;
- Б) физическое состояние;
- В) физическая подготовка;
- Г) физическая нагрузка.

9. Контрольный тест по профессионально-прикладной физической подготовке независимо от пола:

- А) сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу;
- Б) функциональная проба на задержке дыхания (проба Штанге);
- В) прыжок в длину с места;
- Г) подтягивание на перекладине хватом сверху.

3.2 Задания для выполнения контрольной работы:

1. Организм как единая саморазвивающаяся саморегулирующаяся биологическая система
2. Мышечная система и ее функции.
3. Характеристика умственного и физического труда. Взаимосвязи физической и умственной деятельности человека.
4. Представление об обмене белков и его роль в мышечной деятельности.
5. Представление об обмене углеводов при физических нагрузках.
6. Витамины и их роль в обмене веществ. Обмен энергии. Состав пищи и суточный расход энергии.
7. Кровь. Ее состав и функции.
8. Характеристика изменений пульса и кровяного давления при мышечной деятельности.
9. Понятие "здоровье", его содержание и критерии.
10. Влияние окружающей среды на здоровье.
11. Наследственность и ее влияние на здоровье.
12. Содержательные характеристики составляющих здорового образа жизни.
13. Режим труда и отдыха. Организация сна.
14. Организация режима питания и двигательной активности в здоровом образе жизни
15. Личная гигиена и закаливание. Гигиенические основы закаливания.
16. Профилактика вредных привычек.
17. Объективные и субъективные факторы обучения и реакция на них организма студентов.
18. Работоспособность и влияние на нее различных факторов.
19. Влияние на работоспособность периодичности ритмических процессов в организме.

20. Общие закономерности изменения работоспособности студентов в процессе обучения.
21. Изменение работоспособности в течение рабочего дня.
22. Изменение работоспособности в течение учебной недели.
23. Использование «малых форм» физической культуры в режиме учебного труда студентов.
24. Диагностика и самодиагностика состояния организма при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом.
25. Методы стандартов, антропометрических индексов, номограмм, функциональных проб, упражнений-тестов для оценки физического развития и физической подготовленности
26. Врачебно-педагогический контроль, его содержание.
27. Самоконтроль, его цели, задачи и методы исследования.
28. Дневник самоконтроля.
29. Субъективные и объективные показатели самоконтроля.
30. Определение нагрузки по показаниям пульса, жизненной емкости легких и частоте дыхания.
31. Методика оценки состояния центральной нервной системы по пульсу и кожно-сосудистой реакции.
32. Влияние современной технизации труда и быта на жизнедеятельность человека.
33. Влияние необходимости перемены и разделения труда на содержание психофизической подготовки будущего специалиста.
34. Определение понятия ППФП, ее цели и задачи.
35. Методика подбора средств ППФП студентов.
36. Личная и социально-экономическая необходимость специальной психофизической подготовки человека к труду в современных условиях.
37. Средства профессионально-прикладной физической подготовки, основы методики и формы занятий.
38. Применение ППФП для конкретного вида деятельности.
39. Производственная физическая культура (ПФК) понятие «производственная физическая культура»; её цели и задачи.

3.3 .Примерная форма ведения дневника самоконтроля.

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

8	Болевые ощущения	Нет	Нет	Тупая боль в области печени	Небольшая боль в правом боку после бега	Нет
9	Спортивные результаты	Бег 100 м (14,2 с)	Нет	Бег 100 м (14,8 с)	Нет	Бег (14,5 с)

4 Методические материалы, определяющие процедуру оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций

В таблице дано описание процедур проведения контрольно-оценочных мероприятий, соответствующих рабочей программе дисциплины, и процедур оценивания результатов обучения с помощью спланированных оценочных средств.

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

Шкала и критерии оценивания компетенций в результате изучения дисциплины при проведении промежуточной аттестации в форме зачета по результатам текущего контроля

Средняя оценка уровня сформированности компетенций по результатам текущего контроля	Оценка
---	--------

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

