

ФЕДЕРАЛЬНОЕ АГЕНТСТВО ЖЕЛЕЗНОДОРОЖНОГО ТРАНСПОРТА

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования

«Иркутский государственный университет путей сообщения»

**Красноярский институт железнодорожного транспорта**

– филиал Федерального государственного бюджетного образовательного учреждения  
высшего образования «Иркутский государственный университет путей сообщения»  
(КрИЖТ ИрГУПС)

УТВЕРЖДАЮ

Председатель секции СОП

канд. техн. наук Е.М. Лыткина

«17» марта 2020 г.

Протокол № 8

## **Б1.Б.36 Физическая культура и спорт**

### **рабочая программа дисциплины**

Направление подготовки – 23.03.03 Эксплуатация транспортно-технологических машин и комплексов

Профиль подготовки – Управление эксплуатацией, техническим обслуживанием и ремонтом электроподвижного состава

Программа подготовки – прикладной бакалавриат

Квалификация выпускника – бакалавр

Форма обучения – очная

Нормативный срок обучения – 4 года

Кафедра-разработчик программы – «Управление персоналом»

Общая трудоемкость в з.е. – 2                      Формы промежуточной аттестации в семестрах:

Часов по учебному плану – 72                      зачет - 1

#### **Распределение часов дисциплины по семестрам**

Семестр	1	<b>Итого</b>
Число недель в семестре	18	
Вид занятий	Часов по учебному плану	Часов по учебному плану
<b>Аудиторная контактная работа по видам учебных занятий</b>	<b>72</b>	<b>72</b>
– лекции	36	<b>36</b>
– практические	36	<b>36</b>
<b>Итого</b>	<b>72</b>	<b>72</b>

КРАСНОЯРСК

Рабочая программа дисциплины разработана в соответствии с ФГОС ВО по направлению подготовки 23.03.03 «Эксплуатация транспортно-технологических машин и комплексов» (уровень бакалавриата), утвержденным Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 14.12.2015 г. № 1470, и на основании учебного плана по направлению подготовки 23.03.03 «Эксплуатация транспортно-технологических машин и комплексов», профиль «Управление эксплуатацией, техническим обслуживанием и ремонтом электроподвижного состава», утвержденного приказом ректора ИрГУПС от 08 мая 2020 г. №268-1.

Программу составил(и):

ст. преподаватель



С.М. Кончакова

Рабочая программа дисциплины обсуждена и рекомендована к применению в образовательном процессе для обучения обучающихся по направлению подготовки 23.03.03 «Эксплуатация транспортно-технологических машин и комплексов» на заседании кафедры «Управление персоналом».

Протокол от «12» марта 2020 г. № 8

Срок действия программы: 2020/2021 – 2023/2024 уч.г

И.о. зав. кафедрой, канд. техн. наук, доцент



В.О. Колмаков

Согласовано

Заведующий библиотекой



Е.А. Евдокимова

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

<b>2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОПОП</b>	
<b>2.1</b>	<b>Требования к предварительной подготовке обучающегося:</b>
2.1.1	Знание основ физической подготовки в рамках школьных курсов физической культуры
<b>2.2</b>	<b>Дисциплины и практики, для которых освоение данной дисциплины необходимо как предшествующее:</b>
2.2.1	Б1.В.ДВ.01 Элективные курсы по физической культуре и спорту
2.2.2	Б3.Б.01 Защита выпускной квалификационной работы, включая подготовку к процедуре защиты и процедуру защиты

<b>3 ПЕРЕЧЕНЬ ПЛАНИРУЕМЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ СООТНЕСЕННЫЕ С ПЛАНИРУЕМЫМИ РЕЗУЛЬТАТАМИ ОСВОЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ</b>	
ОК-8: Способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	
<b>Минимальный уровень освоения компетенции</b>	
Знать	основы физической культуры и спорта, здорового образа жизни
Уметь	формировать здоровый образ жизни
Владеть	системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья
<b>Базовый уровень освоения компетенции</b>	
Знать	средства и методы физического самосовершенствования и самовоспитания, мотивационно-ценностные отношения к физической культуре
Уметь	рационально использовать средства и методы физической культуры и спорта в самоподготовке
Владеть	системой развития и совершенствования физических качеств и психофизических способностей человека
<b>Высокий уровень освоения компетенции</b>	

Знать	социальную роли физической культуры и спорта в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности
Уметь	использовать физкультурно-спортивную деятельность для достижения жизненных и профессиональных целей
Владеть	физкультурно-спортивной деятельностью для повышения своих функциональных и двигательных возможностей, для достижения личных и профессиональных целей

### В результате освоения дисциплины обучающийся должен

<b>Знать:</b>	
1	влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек
2	способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности
3	правила и способы планирования индивидуальных занятий различной целевой направленности
<b>Уметь:</b>	
1	выполнять индивидуально подобные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнения атлетической гимнастики
2	выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации
<b>Владеть:</b>	
1	системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья
2	нужным уровнем физической подготовки для осуществления профессиональной деятельности и службе в Вооруженных Силах Российской Федерации
3	средствами, методами для физического совершенства
4	приёмами профессионально прикладной физической подготовки

### 4 СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Код занятия	Наименование разделов и тем /вид занятия/	Семестр	Часов	Компетенции	Литература
	<b>Раздел 1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.</b>				
1.1	Физическая культура и спорт как социальные феномены общества. Современное состояние физической культуры и спорта. Федеральный закон “О физической культуре и спорте в Российской Федерации. Физическая культура личности. Деятельностная сущность физической культуры в различных сферах жизни. Ценности физической культуры. Физическая культура как учебная дисциплина высшего профессионального образования и целостного развития личности. Ценностные ориентации и отношение студентов к физической культуре и спорту. Основные положения организации физического воспитания в высшем учебном заведении. Физическая культура как учебная дисциплина вуза МПС РФ, организация учебного процесса. /лек/	1	2	ОК-8	6.1.1.1 6.1.1.2 6.1.2.1 6.1.2.2 6.1.2.3 6.1.3.1
	<b>Раздел 2. Социально-биологические основы физической культуры.</b>				
2.1	Организм человека как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система. Воздействие природных и социально-экологических факторов на организм и жизнедеятельность человека. /лек/	1	2	ОК-8	6.1.1.1 6.1.1.2 6.1.2.1 6.1.2.2 6.1.2.3 6.1.3.1
2.2	Средства физической культуры и спорта в управлении совершенствованием функциональных возможностей организма в целях обеспечения умственной и физической деятельности. /лек/	1	2	ОК-8	6.1.1.1 6.1.1.2 6.1.2.1 6.1.2.2 6.1.2.3 6.1.3.1
2.3	Физиологические механизмы и закономерности совершенствования отдельных систем организма под воздействием направленной физической тренировки.	1	2	ОК-8	6.1.1.1 6.1.1.2 6.1.2.1 6.1.2.2 6.1.2.3 6.1.3.1

	Двигательная функция и повышение устойчивости организма человека к различным условиям внешней среды. /лек/				
	<b>Раздел 3. Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья.</b>				
3.1	Здоровье человека как ценность и факторы, его определяющие. Взаимосвязь общей культуры студента и его образа жизни. Структура жизнедеятельности студентов и ее отражение в образе жизни. /лек/	1	2	ОК-8	6.1.1.1 6.1.1.2 6.1.2.1 6.1.2.2 6.1.2.3 6.1.3.1
3.2	Здоровый образ жизни и его составляющие. Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни. Основные требования к организации здорового образа жизни. /лек/	1	2	ОК-8	6.1.1.1 6.1.1.2 6.1.2.1 6.1.2.2 6.1.2.3 6.1.3.1
3.3	Физическое самовоспитание и самосовершенствование в здоровом образе жизни. Критерии эффективности здорового образа жизни. /лек/	1	2	ОК-8	6.1.1.1 6.1.1.2 6.1.2.1 6.1.2.2 6.1.2.3 6.1.3.1
	<b>Раздел 4. Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности.</b>				
4.1	Психофизиологическая характеристика интеллектуальной деятельности и учебного труда студента. Динамика работоспособности студентов в учебном году и факторы, ее определяющие. Основные причины изменения психофизического состояния студентов в период экзаменационной сессии, критерии нервно-эмоционального и психофизического утомления. Особенности использования средств физической культуры для оптимизации работоспособности, профилактики нервно-эмоционального и психофизического утомления студентов, повышения эффективности учебного труда/лек/	1	2	ОК-8	6.1.1.1 6.1.1.2 6.1.2.1 6.1.2.2 6.1.2.3 6.1.3.1
	<b>Раздел 5 Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания.</b>				
5.1	Методические принципы физического воспитания. Методы физического воспитания. Основы обучения движениям. Основы совершенствования физических качеств. Формирование психических качеств в процессе физического воспитания. Общая физическая подготовка, ее цели и задачи. /лек/	1	2	ОК-8	6.1.1.1 6.1.1.2 6.1.2.1 6.1.2.2 6.1.2.3 6.1.3.1
5.2	Специальная физическая подготовка. Спортивная подготовка, ее цели и задачи. Структура подготовленности спортсмена. Зоны и интенсивность физических нагрузок. Значение мышечной релаксации. Возможность и условия коррекции физического развития, телосложения, двигательной и функциональной подготовленности средствами физической культуры и спорта в студенческом возрасте. Формы занятий физическими упражнениями. Учебно-тренировочное занятие как основная форма обучения физическим упражнениям. Структура и направленность учебно-тренировочного занятия. /лек/	1	2	ОК-8	6.1.1.1 6.1.1.2 6.1.2.1 6.1.2.2 6.1.2.3 6.1.3.1
	<b>Раздел 6 Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.</b>				
6.1	Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий. Формы и содержание самостоятельных занятий. Организация самостоятельных занятий физическими упражнениями различной направленности. Характер содержания занятий в зависимости от возраста. Особенности самостоятельных занятий для женщин. Планирование и управление самостоятельными занятиями. Границы интенсивности нагрузок в условиях самостоятельных занятий у лиц разного возраста. Взаимосвязь между интенсивностью нагрузок и уровнем физической подготовленности. Гигиена самостоятельных занятий. Самоконтроль за эффективностью	1	2	ОК-8	6.1.1.1 6.1.1.2 6.1.2.1 6.1.2.2 6.1.2.3 6.1.3.1

	самостоятельных занятий. Участие в спортивных соревнованиях. /лек/				
	<b>Раздел 7 Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений.</b>				
7.1	Массовый спорт и спорт высших достижений, их цели и задачи. Спортивная классификация. Студенческий спорт. Особенности организации и планирования спортивной подготовки в вузе. /лек/	1	2	ОК-8	6.1.1.1 6.1.1.2 6.1.2.1 6.1.2.2 6.1.2.3 6.1.3.1
7.2	Спортивные соревнования как средство и метод общей физической, профессионально-прикладной, спортивной подготовки студентов. Система студенческих спортивных соревнований. Общественные студенческие спортивные организации. Олимпийские игры и Универсиады. Современные популярные системы физических упражнений. Мотивация и обоснование индивидуального выбора студентом вида спорта или системы физических упражнений для регулярных занятий. Краткая психофизиологическая характеристика основных групп видов спорта и систем физических упражнений/лек/	1	2	ОК-8	6.1.1.1 6.1.1.2 6.1.2.1 6.1.2.2 6.1.2.3 6.1.3.1
7.3	Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений. Краткая историческая справка. Характеристика особенностей воздействия данного вида спорта (системы физических упражнений) на физическое развитие и подготовленность, психические качества и свойства личности. Модельные характеристики спортсмена высокого класса. Определение цели и задач спортивной подготовки (или занятий системой физических упражнений) в условиях вуза. Возможные формы организации тренировки в вузе. Перспективное, текущее и оперативное планирование подготовки. Основные пути достижения необходимой структуры подготовленности занимающихся студентов. Контроль эффективности тренировочных занятий. Специальные зачетные требования и нормативы по годам (семестрам) обучения избранному виду спорта или системе физических упражнений. Календарь студенческих соревнований. Спортивная классификация и правила спортивных соревнований в избранном виде спорта/лек/	1	2	ОК-8	6.1.1.1 6.1.1.2 6.1.2.1 6.1.2.2 6.1.2.3 6.1.3.1
	<b>Раздел 8 Самоконтроль занимающихся студентов физическими упражнениями и спортом.</b>				
8.1	Диагностика и самодиагностика состояния организма при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом. Врачебный контроль, его содержание. Педагогический контроль, его содержание. /лек/	1	2	ОК-8	6.1.1.1 6.1.1.2 6.1.2.1 6.1.2.2 6.1.2.3 6.1.3.1
8.2	Самоконтроль, его основные методы, показатели и дневник самоконтроля. Использование методов стандартов, антропометрических индексов, номограмм функциональных проб, упражнений-тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности. Коррекция содержания и методики занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля/лек/	1	2	ОК-8	6.1.1.1 6.1.1.2 6.1.2.1 6.1.2.2 6.1.2.3 6.1.3.1
	<b>Раздел 9 Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) студентов.</b>				
9.1	Общие положения профессионально-прикладной физической подготовки. Личная и социально-экономическая необходимость специальной психофизической подготовки человека к труду. Определение понятия ППФП, ее цели, задачи, средства. Место ППФП в системе физического воспитания студентов. Факторы, определяющие конкретное содержание ППФП. Методика подбора средств ППФП. Организация, формы и средства ППФП студентов в вузе. Контроль	1	2	ОК-8	6.1.1.1 6.1.1.2 6.1.2.1 6.1.2.2 6.1.2.3 6.1.3.1

	эффективности профессионально-прикладной физической подготовленности студентов. /лек/				
9.2	Особенности ППФП студентов по избранному направлению подготовки или специальности. Основные факторы, определяющие ППФП будущего специалиста данного профиля; дополнительные факторы, оказывающие влияние на содержание ППФП по избранной профессии; основное содержание ППФП будущего бакалавра и специалиста; прикладные виды спорта и их элементы. Зачетные требования и нормативы по ППФП по годам обучения (семестрам) для студентов факультета. /лек/	1	2	ОК-8	6.1.1.1 6.1.1.2 6.1.2.1 6.1.2.2 6.1.2.3 6.1.3.1
<b>Раздел 10 Общая физическая подготовка</b>					
<b>Тема 1. Легкая атлетика</b>					
1.1	Ходьба, бег на короткие длинные дистанции, контрольный бег в условиях соревнований/Пр/	1	2	ОК-8	6.1.1.1 6.1.1.2 6.1.2.1 6.1.2.3 6.1.2.4 6.1.3.2
1.2	Совершенствование техники ходьбы и бега/Пр/	1	2	ОК-8	6.1.1.1 6.1.1.2 6.1.2.1 6.1.2.3 6.1.2.4 6.1.3.2
1.3	Специальные упражнения бегуна/Пр/	1	2	ОК-8	6.1.1.1 6.1.1.2 6.1.2.1 6.1.2.3 6.1.2.4 6.1.3.2
1.4	Тренировка в беге на короткие дистанции (30,60,100 м.) /Пр/	1	2	ОК-8	6.1.1.1 6.1.1.2 6.1.2.1 6.1.2.3 6.1.2.4 6.1.3.2
1.5	Тренировка в беге на длинные дистанции (1000, 2000, 3000) /Пр/	1	2	ОК-8	6.1.1.1 6.1.1.2 6.1.2.1 6.1.2.3 6.1.2.4 6.1.3.2
1.6	Контрольный бег в условиях соревнований. /Пр/	1	2	ОК-8	6.1.1.1 6.1.1.2 6.1.2.1 6.1.2.3 6.1.2.4 6.1.3.2
<b>Тема 2. Спортивные игры (баскетбол, футбол, волейбол)</b>					
2.1	Ознакомление с правилами игры – баскетбол, волейбол, футбол/Пр/	1	2	ОК-8	6.1.1.1 6.1.1.2 6.1.2.1 6.1.2.3
2.2	Совершенствование техники игры – баскетбол, волейбол, футбол/Пр/	1	2	ОК-8	6.1.1.1 6.1.1.2 6.1.2.1 6.1.2.3
2.3	Специальные игровые упражнения – баскетбол, волейбол, футбол/Пр/	1	2	ОК-8	6.1.1.1 6.1.1.2 6.1.2.1 6.1.2.3
2.4	Индивидуальные и коллективные действия в игре – баскетбол, волейбол, футбол/Пр/	1	2	ОК-8	6.1.1.1 6.1.1.2 6.1.2.1 6.1.2.3
2.5	Учебные и тренировочные игры – баскетбол, волейбол, футбол/Пр/	1	4	ОК-8	6.1.1.1 6.1.1.2 6.1.2.1 6.1.2.3
<b>Тема 3. Общая физическая подготовка</b>					
3.1	1) Совершенствование техники прыжка в длину с места толчком двух ног (см) /Пр/	1	2	ОК-8	6.1.1.1 6.1.1.2 6.1.2.1 6.1.2.3 6.1.2.4 6.1.3.2
3.2	Совершенствование техники юноши - подтягивание из виса на высокой перекладине, рывок гири (16 кг); девушки - подтягивание из виса лежа на низкой перекладине, сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу/Пр/	1	2	ОК-8	6.1.1.1 6.1.1.2 6.1.2.1 6.1.2.3 6.1.2.4
3.3	Совершенствование техники наклона вперед из положения стоя с прямыми ногами, поднятие туловища из положения лежа на спине (1 мин.) /Пр/	1	2	ОК-8	6.1.1.1 6.1.1.2 6.1.2.1 6.1.2.3 6.1.2.4
3.4	Совершенствование техники стрельбы из электронного оружия из положения сидя или стоя с опорой локтей (10 м) /Пр/	1	2	ОК-8	6.1.1.1 6.1.1.2 6.1.2.1 6.1.2.3 6.1.2.4
3.5	Сдача контрольных нормативов/Пр/	1	4	ОК-8	6.1.1.1 6.1.1.2 6.1.2.1 6.1.2.3 6.1.2.4 6.1.3.2

**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 размещаются в электронной информационно-образовательной среде Университета, доступной обучающемуся через его личный кабинет.

**6. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ**

**6.1. Учебная литература**

**6.1.1. Основная литература**

	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год издания/ Личный кабинет обучающегося	Кол-во экз.в библиотеке/ 100 % online
6.1.1.1	А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко [и др.]	Физическая культура [Электронный ресурс] : учебник и практикум для вузов.- <a href="https://urait.ru/bcode/449973">https://urait.ru/bcode/449973</a>	Москва : Юрайт, 2020	100 % online
6.1.1.2	А. Б. Муллер [и др.]	Физическая культура студента [Электронный ресурс] : учебное пособие для ВУЗов .- <a href="https://new.znanium.com/catalog/document?id=150515">https://new.znanium.com/catalog/document?id=150515</a>	Красноярск : Сибирский федеральный ун-т, 2011	100 % online
6.1.1.3	Л.В. Захарова, Н.В. Люлина, М.Д. Кудрявцев и др.	Физическая культура : учебник <a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=497151">http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=497151</a>	Красноярск : СФУ, 2017.	100 % online

**6.1.2. Дополнительная литература**

	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год издания	Кол-во экз.в библиотеке/ 100 % online
6.1.2.1	Ю.И. Евсеев	Физическая культура : учебное пособие – 9 изд. – <a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=271591">http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=271591</a>	Ростов на Дону, 2014	100 % online
6.1.2.2	Л. Н. Гелецкая [и др.]	Физическая культура студентов специального учебного отделения [Электронный ресурс] : учебное пособие для ВУЗов.- <a href="https://new.znanium.com/catalog/document?id=269320">https://new.znanium.com/catalog/document?id=269320</a>	Красноярск : Сибирский федеральный ун-т, 2014	100 % online
6.1.2.3	В.И. Усаков	Студенту о здоровье и физическом воспитании : учебное пособие <a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=441285">http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=441285</a>	Москва ; Берлин : Директ-Медиа, 2016.	100 % online
6.1.2.4	Е. П. Врублевский	Легкая атлетика. Основы знаний (в вопросах и ответах) [Электронный ресурс] : учебное пособие. <a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book_red&amp;id=459995&amp;sr=1">http://biblioclub.ru/index.php?page=book_red&amp;id=459995&amp;sr=1</a>	Москва : Спорт, 2016	100 % online

**6.1.3. Методические разработки**

	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год издания/	Кол-во экз.в библиотеке/ 100 % online
6.1.3.1	Чикуров А.И., Антошин М.В., Федоров В.И.	Физическая культура [Электронный ресурс] : (Лекционный курс) : учебно-методическое пособие.- <a href="http://irbis.krsk.irkups.ru/cgi-bin/irbis64r_opak81/cgiirbis_64.exe?&amp;C21COM=2&amp;I21DBN=IBIS&amp;P21DBN=IBIS&amp;Image_file_name=%5CFul%5C648.pdf&amp;IMAGE_FILE_DOWNLOAD=1">http://irbis.krsk.irkups.ru/cgi-bin/irbis64r_opak81/cgiirbis_64.exe?&amp;C21COM=2&amp;I21DBN=IBIS&amp;P21DBN=IBIS&amp;Image_file_name=%5CFul%5C648.pdf&amp;IMAGE_FILE_DOWNLOAD=1</a>	Красноярск : КрИЖТ ИрГУПС, 2013	100 % online
6.1.3.2	Урдаев А.Ю.	Особенности обучения и тренировка в прыжковых видах лёгкоатлетического десятиборья	Красноярск : КрИЖТ ИрГУПС, 2011	100 % online



		[Электронный ресурс] : учебное пособие.- http://irbis.krsk.irkups.ru/cgi-bin/irbis64r_opak81/cgiirbis_64.exe?&C21COM=2&I21DBN=IBIS&P21DBN=IBIS&Image_file_name=%5CFul%5C451.pdf&IMAGE_FILE_DOWNLOAD=1		
--	--	--	--	--

## 6.2. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети "Интернет"

6.2.1	Библиотека КРИЖТ ИрГУПС : сайт. – Красноярск. – URL: <a href="http://irbis.krsk.irkups.ru/">http://irbis.krsk.irkups.ru/</a> . – Режим доступа: после авторизации. – Текст: электронный.
6.2.2	Электронная библиотека «УМЦ ЖДТ» : электронно-библиотечная система : сайт / ФГБУ ДПО «Учебно-методический центр по образованию на железнодорожном транспорте». – Москва, 2013 – . – URL: <a href="http://umczdt.ru/books/">http://umczdt.ru/books/</a> . – Режим доступа: по подписке. – Текст: электронный.
6.2.3	Znanium.com : электронно-библиотечная система : сайт / ООО «ЗНАНИУМ». – Москва, 2011 – 2020. – URL: <a href="http://new.znanium.com">http://new.znanium.com</a> . – Режим доступа : по подписке. – Текст: электронный.
6.2.4	Образовательная платформа Юрайт : электронная библиотека : сайт / ООО «Электронное издательство Юрайт». – Москва. – URL: <a href="https://urait.ru/">https://urait.ru/</a> . – Режим доступа: по подписке. – Текст: электронный.
6.2.5	ЭБС «Университетская библиотека онлайн» : электронная библиотека : сайт / ООО «Директ-Медиа». – Москва, 2001 – . – URL: <a href="http://biblioclub.ru/">http://biblioclub.ru/</a> . – Режим доступа: по подписке. – Текст: электронный.
6.2.6	Научно-техническая библиотека Российского университета транспорта (МИИТ) : электронно-библиотечная система : сайт / Российский университет транспорта (МИИТ). – Москва. – URL: <a href="http://library.mii.ru/">http://library.mii.ru/</a> . – Режим доступа : для зарегистрир. пользователей. – Текст: электронный.
6.2.7	Российские железные дороги : официальный сайт / ОАО «РЖД». – Москва, 2003 – . – URL: <a href="http://www.rzd.ru/">http://www.rzd.ru/</a> . – Текст: электронный.
6.2.8	Красноярский центр научно-технической информации и библиотек (КрЦНТИБ) : сайт. – Красноярск. – URL: <a href="http://dcnti.krw.rzd">http://dcnti.krw.rzd</a> . – Режим доступа : из локальной сети вуза. – Текст: электронный.

## 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	Microsoft Windows Vista Business Russian, авторизационный номер лицензиата 64787976ZZS1011, номер лицензии 44799789	
---------	---	--

### 6.3.2 Перечень специализированного программного обеспечения

6.3.2.1	Не используется	
---------	-----------------	--

### 6.3.3 Перечень информационных справочных систем

6.3.3.1	Консультант Плюс : справочно-правовая система : база данных / Региональные информационные центры КонсультантПлюс ООО ИЦ «ИСКРА». – Москва, 1992 – . – Режим доступа: из локальной сети вуза. – Текст : электронный.	
6.3.3.2	Гарант : справочно-правовая система : база данных / ООО «ИПО «ГАРАНТ». – Режим доступа : из локальной сети вуза. – Текст : электронный.	
6.3.3.3	Нормативы ГТО. - URL: <a href="http://www.gto-normy.ru/">http://www.gto-normy.ru/</a> - Режим доступа : свободный. - Текст : электронный..	

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

7.1	Корпуса А, Л, Т, Н КРИЖТ ИрГУПС находятся по адресу г. Красноярск, ул. Новая Заря, д. 2И Учебные аудитории для проведения занятий лекционного типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации, укомплектованные специализированной мебелью и техническими средствами обучения (ноутбук, проектор, экран), учебно-наглядные пособия (презентации), служащими для представления учебной информации большой аудитории.
7.2	Помещения для практических занятий: Спортивный зал; г. Красноярск, ул. Новая Заря, 2И, корпус А, ауд. А-101 Лыжная база; г. Красноярск, ул. Ленинградская, д.58
7.3	Помещения для самостоятельной работы обучающихся оснащены компьютерной техникой, подключенной к информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», и обеспечены доступом в электронную информационно-образовательную среду КРИЖТ ИрГУПС. Помещения для самостоятельной работы обучающихся: – читальный зал библиотеки; – учебные аудитории А-409, Л-203, Т-46
7.4	Помещение для хранения и профилактического обслуживания учебного оборудования А-307.

**8. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ**

Вид учебной деятельности	Организация учебной деятельности обучающегося
Лекционные занятия	<p>При написание конспекта лекций необходимо кратко, схематично, последовательно фиксировать основные положения, выводы, формулировки.</p> <p>Особое внимание необходимо уделить обобщению материала и выводам; пометить важные мысли, выделять ключевые слова, термины.</p> <p>При проработке материалов лекций обучающимся необходимо самостоятельно осуществить проверку актуального содержания терминов, понятий с помощью энциклопедий, словарей, справочников со составлением таблицы толкований.</p> <p>Обучающемуся необходимо обозначить вопросы, термины, материал, который вызывает трудности, пометить и попытаться найти ответ в рекомендуемой литературе.</p> <p>Если обучающийся самостоятельно не может разобраться в материале, то необходимо сформулировать вопрос и задать преподавателю на консультации, на практическом занятии. При проработке лекционного материала необходимо уделить внимание следующим понятиям:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- физическая культура;</li><li>- здоровый образ жизни;</li><li>- физические качества;</li><li>- общая физическая и спортивная подготовка;</li><li>- самоконтроль.</li></ul>
Практические занятия	<p>Практическое занятие - это форма организации учебного процесса, предполагающая выполнение студентами по заданию и под руководством преподавателя одной или нескольких практических работ.</p> <p>Практические занятия играют важную роль в выработке у обучающихся навыков применения полученных знаний для решения практических задач совместно с преподавателем. Практические занятия призваны углублять, расширять, детализировать знания, полученные на лекции в обобщенной форме и содействовать выработке навыков профессиональной деятельности. Они развивают научное мышление и речь, позволяют проверить знания обучающихся и выступают как средство оперативной обратной связи.</p>
<p>Комплекс учебно-методических материалов по всем видам учебной деятельности, предусмотренным рабочей программой дисциплины (модуля), размещен в электронной информационно-образовательной среде КриЖТ ИрГУПС, доступной обучающемуся через его личный кабинет и Электронную библиотеку (ЭБ КриЖТ ИрГУПС) <a href="http://irbis.krsk.igups.ru">http://irbis.krsk.igups.ru</a></p>	

Лист регистрации дополнений рабочей программы дисциплины

№ п/п	Часть текста, подлежащего изменению в документе			Общее количество страниц		Основание для внесения изменений, № документа	Подпись ответствен- ного исполнителя	Дата
	№ раздела	№ пункта	№ подпункт а	до внесения изменения	после внесения изменения			

*Приложение 1 к рабочей программе по дисциплине  
Б1.Б.36 Физическая культура и спорт*

**ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ  
для проведения текущего контроля успеваемости  
и промежуточной аттестации  
по дисциплине Б1.Б.36 «Физическая культура и спорт»**

Фонд оценочных средств для проведения текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации по дисциплине Б1.Б.36 «Физическая культура и спорт» разработан в соответствии с ФГОС ВО по направлению подготовки 23.03.03 «Эксплуатация транспортно-технологических машин и комплексов» (уровень бакалавриата), утвержденным Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 14.12.2015 г. № 1470, и на основании учебного плана по направлению подготовки 23.03.03 «Эксплуатация транспортно-технологических машин и комплексов», профиль «Управление эксплуатацией, техническим обслуживанием и ремонтом электроподвижного состава», утвержденного приказом ректора ИрГУПС от 08 мая 2020 г. №268-1.

Фонд оценочных средств для проведения текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации по дисциплине Б1.Б.36 «Физическая культура и спорт» прошел экспертизу на соответствие требованиям 23.03.03 «Эксплуатация транспортно-технологических машин и комплексов», профиль «Управление эксплуатацией, техническим обслуживанием и ремонтом электроподвижного состава», рассмотрен и рекомендован к внедрению на заседании секции СОП по направлению подготовки 23.03.03 «Эксплуатация транспортно-технологических машин и комплексов»

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

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

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

**Таблица траекторий формирования компетенций у обучающихся при освоении образовательной программы (очной форм обучения)**

Код компетенции	Наименование компетенции	Индекс и наименование дисциплин, практик, участвующих в формировании компетенции	Семестр изучения дисциплины	Этапы формирования компетенции
ОК-8	Способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Б1.Б.36 Физическая культура и спорт	1	1
		Б1.В.ДВ.01 Элективные курсы по физической культуре и спорту	2,3,4,5,6	2,3,4,5,6
		Б3.Б.01 Защита выпускной квалификационной работы, включая подготовку к процедуре защиты и процедуру защиты	8	8

**Таблица траекторий формирования компетенций у обучающихся при освоении образовательной программы (заочной форм обучения)**

Код компетенции	Наименование компетенции	Индекс и наименование дисциплин, практик, участвующих в формировании компетенции	Курс изучения дисциплины	Этапы формирования компетенции
ОК-8	Способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Б1.Б.36 Физическая культура и спорт	1	1
		Б1.В.ДВ.01 Элективные курсы по физической культуре и спорту	1	1
		Б3.Б.01 Защита выпускной квалификационной работы, включая подготовку к процедуре защиты и процедуру защиты	5	5

**Таблица соответствия уровней освоения компетенций планируемым результатам обучения**

Код компетенции	Наименование компетенции	Наименования разделов дисциплины	Уровни освоения компетенций	Планируемые результаты обучения (показатели достижения заданного уровня освоения компетенции)
ОК-8	Способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке обучающихся. 2. Социально-биологические основы физической культуры. 3. Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья. 4. Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства	Минимальный уровень	знать основы физической культуры и здорового образа жизни
				уметь формировать здоровый образ жизни
			Базовый уровень	владеть системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья
				знать средства и методы физического самосовершенствования и самовоспитания, мотивационно-ценностные отношения к физической культуре
	уметь рационально использовать средства и методы физической культуры в самоподготовке			

		<p>физической культуры в регулировании работоспособности.</p> <p>5. Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания.</p> <p>6. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.</p> <p>7. Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений.</p> <p>8. Самоконтроль занимающихся студентов физическими упражнениями и спортом.</p> <p>9. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) обучающихся.</p> <p>10. Общая физическая подготовка.</p>		<p>владеть системой развития и совершенствования физических качеств и психофизических способностей человека</p>
			Высокий уровень	<p>знать социальную роли физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности</p>
				<p>уметь использовать физкультурно-спортивную деятельность для достижения жизненных и профессиональных целей</p>
		<p>владеть физкультурно-спортивной деятельностью для повышения своих функциональных и двигательных возможностей, для достижения личных и профессиональных целей</p>		

**Программа контрольно-оценочных мероприятий  
за период изучения дисциплины  
Очная форма обучения**

№	Семестр. Неделя	Наименование контрольно-оценочного мероприятия	Объект контроля (понятия, тема / раздел дисциплины, компетенция, и т.д.)	Наименование оценочного средства (форма проведения)
1	1, 6	Текущий контроль	Тема: «Легкая атлетика»	ОК-8 Сдача контрольных нормативов
2	1, 12	Текущий контроль	Тема: «Спортивные игры»	ОК-8 Сдача контрольных нормативов
3	1, 18	Текущий контроль	Тема: «Общая физическая подготовка»	ОК-8 Сдача контрольных нормативов
4	1, 18	Промежуточная аттестация – зачет	Разделы: 1-9 Теоретический 10 Общая физическая подготовка	ОК-8 Собеседование (устно)

**Программа контрольно-оценочных мероприятий  
за период изучения дисциплины  
Заочная форма обучения**

№	Курс	Наименование контрольно-оценочного мероприятия	Объект контроля (понятия, тема / раздел дисциплины, компетенция, и т.д.)	Наименование оценочного средства (форма проведения)
1	1	Текущий контроль	<p>Разделы:</p> <p>1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке обучающихся.</p> <p>2. Социально-биологические основы физической культуры.</p> <p>3. Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья.</p> <p>4. Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности.</p> <p>Средства физической культуры в</p>	ОК-8 Контрольная работа

			регулировании работоспособности. 5. Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания. 6. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями. 7. Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений. 8. Самоконтроль занимающихся студентов физическими упражнениями и спортом. 9. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) обучающихся. 10. Общая физическая подготовка.		
2	1	Промежуточная аттестация – зачет	Разделы: 1. - 10	ОК-8	Собеседование (устно)

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

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

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

Для оценивания результатов обучения используется двухбалльная шкала: «зачтено», «не зачтено».

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

№	Наименование оценочного средства	Краткая характеристика оценочного средства	Представление оценочного средства в ФОС
1	Контрольная работа	Средство проверки умений применять полученные знания для выполнения упражнений и заданий определенного типа по теме или разделу дисциплины. Может быть использовано для оценки знаний, умений, обучающихся	Комплекты контрольных заданий по темам дисциплины (не менее двух вариантов)
2	Собеседование	Средство контроля на практическом занятии, организованное как специальная беседа преподавателя с обучающимся на темы, связанные с изучаемой дисциплиной, и рассчитанное на выяснение объема знаний обучающегося по определенному разделу, теме, проблеме и т.п. Может быть использовано для оценки знаний обучающихся	Вопросы по темам и разделам дисциплины
3	Сдача контрольных нормативов	Система стандартизированных нормативов, позволяющая автоматизировать процедуру измерения уровня знаний и умений обучающегося.	нормативы

	Может быть использовано для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности обучающихся	
--	---	--

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

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

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

№ пп	Тесты	Женщины					Мужчины				
		5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
1.	Бег 100 м(с)	16,5	17,0	17,5	18,2	19,0	13,5	14.2	14,8	15,1	15,5
2.	Бег 2000 м (мин)	10.30	11.15	11.35	12.10	13.00					
3.	Бег 3000 м (мин)						12.30	13.30	14.00	14.30	15.00
4.	Подтягивание на перекладине (раз)						13	10	9	7	5
5.	Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой, ноги согнуты и закреплены (раз)	47	40	34	30	20					



6.	Прыжки в длину с места толчком двумя ногами (см)	195	180	170	160	140	240	230	215	210	200
7.	Бег на лыжах 3 км (ж) 5 км (м)	18.00	19.30	20.20	20.00	19.30	23.30	25.30	26.30	27.30	28.30

### Критерии и шкалы оценивания контрольной работы для заочного обучения

Шкала оценивания	Критерии оценивания
«зачтено»	Обучающийся полностью и правильно выполнил задание контрольной работы. Показал отличные знания и умения в рамках усвоенного учебного материала. Контрольная работа оформлена аккуратно и в соответствии с предъявляемыми требованиями
	Обучающийся выполнил задание контрольной работы с небольшими неточностями. Показал хорошие знания и умения в рамках усвоенного учебного материала. Есть недостатки в оформлении контрольной работы
	Обучающийся выполнил задание контрольной работы с существенными неточностями. Показал удовлетворительные знания и умения в рамках усвоенного учебного материала. Качество оформления контрольной работы имеет недостаточный уровень
«не зачтено»	Обучающийся не полностью выполнил задания контрольной работы, при этом проявил недостаточный уровень знаний и умений

- 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 типовых практических заданий к зачету (для оценки навыков и (или) опыта деятельности) Мужчины

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Возраст (лет)					
		18-24			25-29		
1.	Бег на 100 м (сек.)	15,1	14,8	13,5	15,0	14,6	13,9
2.	Бег на 3 км (мин., сек.)	14.00	13.30	12.30	14.50	13.50	12.50
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	9	10	13	9	10	12
	или рывок гири 16 кг (кол-во раз)	20	30	40	20	30	40
4.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (см)	+6	+7	+13	+5	+6	+10
5.	Прыжок в длину с разбега (см)	380	390	430	—	—	—
	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	215	230	240	225	230	240
6.	Метание спортивного снаряда весом 700 г (м)	33	35	37	33	35	37
7.	Бег на лыжах на 5 км (мин., сек.)	26.30	25.30	23.30	27.00	26.00	24.00
	или кросс на 5 км по пересеченной местности*	Без учета времени					
8.	Плавание на 50 м (мин., сек.)	Без учета		0.42	Без учета		0.43
9.	Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция — 10 м (очки)	15	20	25	15	20	25
	или из электронного оружия из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или	18	25	30	18	25	30

	стойку, дистанция — 10 м (очки)						
10.	Туристический поход с проверкой туристических навыков	Туристический поход с проверкой туристических навыков на дистанцию 15 км					

ЖЕНЩИНЫ

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Возраст (лет)					
		18-24			25-29		
1.	Бег на 100 м (сек.)	17,5	17,0	16,5	17,9	17,5	16,8
2.	Бег на 2 км (мин., сек.)	11.35	11.15	10.30	11.50	11.30	11.00
3.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (кол-во раз)	10	15	20	10	15	20
	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	10	12	14	10	12	14
4.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (см)	+8	+11	+16	+7	+9	+13
5.	Прыжок в длину с разбега (см)	270	290	320	—	—	—
	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	170	180	195	165	175	190
6.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 мин.)	34	40	47	30	35	40
7.	Метание спортивного снаряда весом 500 г (м)	14	17	21	13	16	19
8.	Бег на лыжах на 3 км (мин., сек.)	20.20	19.30	18.00	21.00	20.00	18.00
	или на 5 км (мин., сек.)	37.00	35.00	31.00	38.00	36.00	32.00
	или кросс на 3 км по пересеченной местности*	Без учета времени					
9.	Плавание на 50 м (мин., сек.)	Без учета		1.10	Без учета		1.14
10.	Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция — 10 м (очки)	15	20	25	15	20	25
	или из электронного оружия из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция — 10 м (очки)	18	25	30	18	25	30
11.	Туристический поход с проверкой туристических навыков	В соответствии с возрастными требованиями					

### 3.2 Типовые контрольные задания для проведения контрольных работ (для заочного обучения)

Ниже приведены образцы типовых вариантов контрольных работ, предусмотренных рабочей программой дисциплины

Образец типового варианта контрольной работы

Теоретическая часть и методико-практическая часть – реферативное изложение выбранного варианта контрольной работы.

Перечень теоретических тем.

1. Физическая культура и спорт как социальные феномены общества, современное состояние, законодательство РФ в данной области.

2. Деятельностная сущность физической культуры и ее ценности.

3. Организм человека как единая биологическая система и воздействие на организм природных и социальных факторов.

4. Средства физической культуры и спорта в совершенствовании

функциональных возможностей организма, обеспечивающих деятельность человека.

5. Физиологические механизмы и закономерности направленного воздействия физической тренировки.

6. Двигательная деятельность и повышение устойчивости организма человека к воздействию внешней среды.

7. Факторы, влияющие на здоровье человека, связь общей культуры человека и его образа жизни.

8. Основные требования к организации здорового образа жизни и личное отношение к здоровью самого человека.

9. Физическое самовоспитание и критерии эффективности здорового образа жизни.

10. Средства и методы физического воспитания, основы совершенствования физических и психических качеств в процессе физического воспитания.

11. Общая и специальная физическая подготовка, зоны и интенсивности физических нагрузок.

12. Формы и организационные основы занятий физическими упражнениями, структура и направленность учебно-тренировочного занятия,

13. Психофизиологические характеристики трудовой деятельности, временная динамика работоспособности.

14. Влияние стрессовых факторов на психофизическое состояние человека, критерии нервно-эмоционального и психофизического утомления.

15. Использование средств и методов физической культуры для профилактики утомления и повышения эффективности труда.

16. Мотивация и цели самостоятельных занятий, их формы и содержание.

17. Специфика организации занятий в зависимости от возраста, пола, индивидуального уровня физической подготовки и тренировочного опыта.

18. Гигиена и самоконтроль при самостоятельных занятиях.

19. Средства и методы диагностики состояния организма в двигательной деятельности.

20. Врачебный и педагогический контроль и самоконтроль.

21. Функциональные пробы, тесты для диагностики состояния организма.

22. Личная и социально-экономическая необходимость специальной физической и психической подготовки к будущей профессиональной деятельности.

23. Средства и методы профессионально-прикладной физической подготовки, ее конкретное содержание.

24. Специфика профессионально-прикладной физической подготовки для специальностей ИргУПС, профиль будущего специалиста и прикладное содержание профессионально-прикладной физической подготовки.

25. Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста МПС, ее формы, средства и методы в рабочее и свободное время, профилактика профзаболеваний и травматизма в профессиональной деятельности специалиста.

Перечень методико-практических тем

1. Методики эффективных и экономичных способов овладения жизненно важными умениями и навыками (ходьба, передвижение на лыжах, плавание).

2. Методика составления индивидуальных программ физического самовоспитания, оздоровительной, рекреационной и восстановительной направленности (бег, плавание, прогулка на лыжах и т.д.).

3. Простейшие методики самооценки работоспособности, утомления и применения средств физической культуры для их направленной коррекции.

4. Основы методики самомассажа.

5. Методика проведения простейших самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической и тренировочной направленности.

6. Методика корригирующей гимнастики для глаз.
7. Методы оценки и коррекции осанки и телосложения.
8. Методы самоконтроля состояния здоровья и физического развития (стандарты, индексы, программы, формулы и др.).
9. Методы самоконтроля за функциональным состоянием организма (функциональные пробы).
10. Методы самооценки специальной физической и спортивной подготовленности по избранному виду спорта (тесты, контрольные задания).
11. Методика индивидуального подхода и применение средств для направленного развития отдельных физических качеств.
12. Методы регулирования психоэмоционального состояния, применяемые при занятиях физической культурой и спортом.
13. Методика самостоятельного освоения отдельными элементами профессионально-прикладной физической подготовки.
14. Средства и методика мышечной релаксации.
15. Методика проведения производственной гимнастики с учетом заданных условий и характера труда.

### 3.3 Перечень теоретических вопросов к зачету

Тема «Легкая атлетика»

- 1 Техника выполнения прыжка в длину с места толчком двумя ногами.
- 2 Техника бега на короткие дистанции.
- 3 Техника бега на длинные дистанции.

Тема «Спортивные игры».

- 1 Правила игры в баскетбол.
- 2 Правила игры в волейбол.
- 3 Правила игры в мини-футбол.

Тема «Общая физическая подготовка»

- 1 Техника выполнения сгибания разгибания рук в упоре лежа.
- 2 Техника выполнения поднятия туловища из положения лежа на спине.
- 3 Техника выполнения наклона вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье.

Тема «Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов»

- 1 Самоконтроль студента на занятиях физической культурой.
- 2 Здоровый образ жизни и его компоненты.
- 3 Физическая культура в системе ценностей человека.

Критерии оценки:

оценка «зачтено» выставляется обучающемуся, если обучающийся ответил на 2 вопроса из каждого раздела;

оценка «не зачтено» выставляется обучающемуся, если обучающийся не ответил на вопросы преподавателя;

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

В таблице приведены описания процедур проведения контрольно-оценочных мероприятий и процедур оценивания результатов обучения с помощью спланированных оценочных средств в соответствии с рабочей программой дисциплины

Наименование оценочного средства	Описания процедуры проведения контрольно-оценочного мероприятия и процедуры оценивания результатов обучения
Контрольная работа для заочного обучения	Преподаватель выдает задание на выполнение контрольной работы на установочной сессии и оценивает качество ее выполнения на последующей сессии согласно расписанию занятий. Выполнив работу, студент регистрирует ее в деканате заочного обучения и сдает на проверку до начала основной сессии.
Собеседование	специальная беседа преподавателя с обучающимся на темы, связанные с изучаемыми разделами дисциплины
Нормативы	Принятие контрольных нормативов по разделам

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

При проведении промежуточной аттестации в форме зачета преподаватель использует результаты текущего контроля успеваемости в течение семестра.

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	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»