

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.32 Физическая культура и спорт рабочая программа дисциплины

Направление подготовки - 23.03.01 «Технология транспортных процессов»

Профиль подготовки – Организация перевозок и управление на транспорте (железнодорожный транспорт)

Программа подготовки - прикладной бакалавриат

Квалификация выпускника - бакалавр

Форма обучения - заочная

Нормативный срок обучения – 5 лет

Кафедра-разработчик программы – Управление персоналом

Общая трудоемкость в з.е. 2

Форма промежуточной аттестации на курсах:

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

КРАСНОЯРСК

Рабочая программа дисциплины разработана в соответствии с ФГОС ВО по направлению подготовки 23.03.01 Технология транспортных процессов (уровень бакалавриата), утвержденным Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 06.03.2015 № 165, и на основании учебного плана по направлению подготовки 23.03.01 Технология транспортных процессов, профиль «Организация перевозок и управление на транспорте (железнодорожный транспорт)», утвержденного приказом ректора ИрГУПС от 08 мая 2020 г. № 268-1.

Программу составил:
Ст. преподаватель



С.М. Кончакова

Рабочая программа дисциплины обсуждена и рекомендована к применению в образовательном процессе для обучения обучающихся по направлению подготовки 23.03.01 Технология транспортных процессов на заседании кафедры «Управление персоналом».

Протокол от «12» марта 2020 г. № 8

Срок действия программы: 2020/2021-2024/2025 уч.гг.

И. о. зав. кафедрой «Управление персоналом»
канд. техн. наук, доцент



В.О. Колмаков

Согласовано

Заведующий библиотекой



Е.А. Евдокимова

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

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОПОП	
2.1	Требования к предварительной подготовке обучающегося:
2.1.1	Знание основ физической подготовки в рамках школьных курсов физической культуры
2.2	Дисциплины и практики, для которых освоение данной дисциплины необходимо как предшествующее:
2.2.1	Б1.В.ДВ.01 Элективные курсы по физической культуре и спорту

3 ПЕРЕЧЕНЬ ПЛАНИРУЕМЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ СООТНЕСЕННЫЕ С ПЛАНИРУЕМЫМИ РЕЗУЛЬТАТАМИ ОСВОЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ	
ОК-8: Способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	
Минимальный уровень освоения компетенции	
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
Базовый уровень освоения компетенции	
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
Высокий уровень освоения компетенции	
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

Знать:	
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
Уметь:	
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; преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения
3	выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки
4	осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой
5	приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни
6	повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья
7	подготовки к профессиональной деятельности и службе в Вооруженных Силах Российской Федерации;
8	организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха и при участии в массовых спортивных соревнованиях, а также в процессе активной творческой деятельности по формированию здорового образа жизни
Владеть:	
1	системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья

4 СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Код занятия	Наименование разделов и тем /вид занятия/	Курс	Часов	Компетенции	Литература
	Раздел 1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.				
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 6.1.2.1 6.1.2.2 6.1.3.2 6.1.3.3
	Раздел 2. Социально-биологические основы физической культуры.				
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 6.1.2.1 6.1.2.2 6.1.3.2 6.1.3.3
2.2	Средства физической культуры и спорта в управлении совершенствованием функциональных возможностей организма в целях обеспечения умственной и физической деятельности. /Ср/	1	2	ОК-8	6.1.1.1 6.1.2.1 6.1.2.2 6.1.3.2 6.1.3.3

2.3	Физиологические механизмы и закономерности совершенствования отдельных систем организма под воздействием направленной физической тренировки. Двигательная функция и повышение устойчивости организма человека к различным условиям внешней среды. /Ср/	1	2	ОК-8	6.1.1.1 6.1.2.1 6.1.2.2 6.1.3.2 6.1.3.3
Раздел 3. Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья.					
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 6.1.2.1 6.1.2.2 6.1.3.2 6.1.3.3
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. /Ср/	1	2	ОК-8	6.1.1.1 6.1.2.1 6.1.2.2 6.1.3.2 6.1.3.3
3.3	Физическое самовоспитание и самосовершенствование в здоровом образе жизни. Критерии эффективности здорового образа жизни. /Ср/	1	2	ОК-8	6.1.1.1 6.1.2.1 6.1.2.2 6.1.3.2 6.1.3.3
Раздел 4. Психфизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности.					
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 6.1.2.1 6.1.2.2 6.1.3.2 6.1.3.3
Раздел 5 Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания.					
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. /Ср/	1	2	ОК-8	6.1.1.1 6.1.2.1 6.1.2.2 6.1.3.2 6.1.3.3
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. /Ср/	1	2	ОК-8	6.1.1.1 6.1.2.1 6.1.2.2 6.1.3.2 6.1.3.3
Раздел 6 Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.					
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.	1	2	ОК-8	6.1.1.1 6.1.2.1 6.1.2.2 6.1.3.2 6.1.3.3

	Взаимосвязь между интенсивностью нагрузок и уровнем физической подготовленности. Гигиена самостоятельных занятий. Самоконтроль за эффективностью самостоятельных занятий. Участие в спортивных соревнованиях. /лек/				
	Раздел 7 Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений.				
7.1	Массовый спорт и спорт высших достижений, их цели и задачи. Спортивная классификация. Студенческий спорт. Особенности организации и планирования спортивной подготовки в вузе. /Ср/	1	2	ОК-8	6.1.1.1 6.1.2.1 6.1.2.2 6.1.3.2 6.1.3.3
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/Ср/	1	2	ОК-8	6.1.1.1 6.1.2.1 6.1.2.2 6.1.3.2 6.1.3.3
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/Ср/	1	2	ОК-8	6.1.1.1 6.1.2.1 6.1.2.2 6.1.3.2 6.1.3.3
	Раздел 8 Самоконтроль занимающихся студентов физическими упражнениями и спортом.				
8.1	Диагностика и самодиагностика состояния организма при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом. Врачебный контроль, его содержание. Педагогический контроль, его содержание. /Ср/	1	2	ОК-8	6.1.1.1 6.1.2.1 6.1.2.2 6.1.3.2 6.1.3.3
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/Ср/	1	2	ОК-8	6.1.1.1 6.1.2.1 6.1.2.2 6.1.3.2 6.1.3.3
	Раздел 9 Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) студентов.				
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	1	2	ОК-8	6.1.1.1 6.1.2.1 6.1.2.2 6.1.3.2 6.1.3.3

	студентов. Факторы, определяющие конкретное содержание ППФП. Методика подбора средств ППФП. Организация, формы и средства ППФП студентов в вузе. Контроль эффективности профессионально-прикладной физической подготовленности студентов. /Ср/				
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. /Ср/	1	2	ОК-8	6.1.1.1 6.1.2.1 6.1.2.2 6.1.3.2 6.1.3.3
Раздел 10 Общая физическая подготовка					
Тема 1. Легкая атлетика					
1.1	Ходьба, бег на короткие длинные дистанции, контрольный бег в условиях соревнований/Ср/	1	2	ОК-8	6.1.1.1 6.1.2.1 6.1.2.3 6.1.3.5
1.2	Совершенствование техники ходьбы и бега/Ср/	1	2	ОК-8	6.1.1.1 6.1.2.1 6.1.2.3 6.1.3.5
1.3	Специальные упражнения бегуна/Ср/	1	2	ОК-8	6.1.1.1 6.1.2.1 6.1.2.3 6.1.3.5
1.4	Тренировка в беге на короткие дистанции (30,60,100 м.) /Ср/	1	2	ОК-8	6.1.1.1 6.1.2.1 6.1.2.3 6.1.3.5
1.5	Тренировка в беге на длинные дистанции (1000, 2000, 3000) /Ср/	1	2	ОК-8	6.1.1.1 6.1.2.1 6.1.2.3 6.1.3.5
1.6	Контрольный бег в условиях соревнований. /Ср/	1	2	ОК-8	6.1.1.1 6.1.2.1 6.1.2.3 6.1.3.5
Тема 2. Спортивные игры (баскетбол, футбол, волейбол)					
2.1	Ознакомление с правилами игры – баскетбол, волейбол, футбол/Ср/	1	2	ОК-8	6.1.1.1 6.1.2.1 6.1.3.1 6.1.3.4
2.2	Совершенствование техники игры – баскетбол, волейбол, футбол/Ср/	1	2	ОК-8	6.1.1.1 6.1.2.1 6.1.3.1 6.1.3.4
2.3	Специальные игровые упражнения – баскетбол, волейбол, футбол/Ср/	1	2	ОК-8	6.1.1.1 6.1.2.1 6.1.3.1 6.1.3.4
2.4	Индивидуальные и коллективные действия в игре – баскетбол, волейбол, футбол/Ср/	1	2	ОК-8	6.1.1.1 6.1.2.1 6.1.3.1 6.1.3.4
2.5	Учебные и тренировочные игры – баскетбол, волейбол, футбол/Ср/	1	2	ОК-8	6.1.1.1 6.1.2.1 6.1.3.1 6.1.3.4
Тема 3. Общая физическая подготовка					
3.1	1) Совершенствование техники прыжка в длину с места толчком двух ног (см) /Ср/	1	2	ОК-8	6.1.1.1 6.1.2.1 6.1.3.5
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/Ср/	1	2	ОК-8	6.1.1.1 6.1.2.1 6.1.3.5
3.3	Совершенствование техники наклона вперед из положения стоя с прямыми ногами, поднятие туловища из положения лежа на спине (1 мин.) /Ср/	1	2	ОК-8	6.1.1.1 6.1.2.1 6.1.3.5
3.4	Совершенствование техники стрельбы из электронного оружия из положения сидя или стоя с опорой локтей (10 м) /Ср/	1	4	ОК-8	6.1.1.1 6.1.2.1 6.1.3.5

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 % онлайн
6.1.1.1	А. Б. Муллер [и др.]	Физическая культура студента [Электронный ресурс] : учеб. пособие для ВУЗов.- http://znanium.com/bookread.php?book=443255	Красноярск : Сибирский федеральный ун-т, 2011	100 % онлайн
6.1.2. Дополнительная литература				
	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год издания/ Личный кабинет обучающегося	Кол-во экз. в библиотеке/ 100 % онлайн
6.1.2.1	В. М. Шулятьев, В. С. Побыванец	Физическая культура студента [Электронный ресурс] : учеб. пособие.- http://www.iprbookshop.ru/22227.html	М. : РУДН, 2012	100 % онлайн
6.1.2.2	Л. Н. Гелецкая [и др.]	Физическая культура студентов специального учебного отделения [Электронный ресурс] : учеб. пособие для ВУЗов.- http://znanium.com/catalog.php?bookinfo=511522	Красноярск : Сибирский федеральный ун-т, 2014	100 % онлайн
6.1.2.3	Е. П. Врублевский	Легкая атлетика. Основы знаний (в вопросах и ответах) [Электронный ресурс] : учебное пособие.- http://www.iprbookshop.ru/55556.html	М. : Спорт, 2016	100 % онлайн
6.1.3. Методические разработки				
	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год издания/ Личный кабинет обучающегося	Кол-во экз. в библиотеке/ 100 % онлайн
6.1.3.1	Бутин Н.И.	Обучение игре в баскетбол: методические указания для студентов специальностей 23.05.03 «Подвижной состав железных дорог» 23.05.04 «Эксплуатация железных дорог» 23.05.05 «Системы обеспечения движения поездов» 23.05.06 «Строительство железных дорог, мостов и транспортных тоннелей» и направлений подготовки 38.03.01 «Экономика» 38.03.03 «Управление персоналом» 23.03.03 «Эксплуатация транспортно-технологических машин и комплексов» 23.03.01 «Технология транспортных процессов» очной формы обучения.	Личный кабинет студента	100 % онлайн
6.1.3.2	Чикуров А.И., Антошин М.В., Федоров В.И.	Физическая культура [Электронный ресурс] : (Лекционный курс) : Учебно-методическое пособие.- http://irbis.krsk.irknps.ru/cgi-bin/irbis64r_opak81/cgiirbis_64.exe?&C21COM=2&I21DBN=IBIS&P21DBN=IBIS&Image_file_name=%5CFul%5C648.pdf&IMAGE_FILE_DOWNLOAD=1	Красноярск : КрИЖТ ИрГУПС, 2013	100 % онлайн
6.1.3.3	Горбачев С.Н.	Физическая культура и спорт: методические указания по изучению теоретического материала для студентов специальностей 23.05.03 «Подвижной состав железных дорог» 23.05.04 «Эксплуатация железных дорог» 23.05.05 «Системы обеспечения движения поездов» 23.05.06 «Строительство железных дорог, мостов и транспортных тоннелей» и направлений подготовки 38.03.01 «Экономика» 38.03.03 «Управление персоналом» 23.03.03 «Эксплуатация транспортно-технологических машин и комплексов» 23.03.01 «Технология транспортных процессов» очной и заочной формы обучения.	Личный кабинет студента	100 % онлайн

6.1.3.4	Шалагин В.Е. Кончакова С.М.	Организация и методика проведения занятий по волейболу в высших учебных заведениях: методические указания для студентов специальностей 23.05.03 «Подвижной состав железных дорог» 23.05.04 «Эксплуатация железных дорог» 23.05.05 «Системы обеспечения движения поездов» 23.05.06 «Строительство железных дорог, мостов и транспортных тоннелей» и направлений подготовки 38.03.01 «Экономика» 38.03.03 «Управление персоналом» 23.03.03 «Эксплуатация транспортно-технологических машин и комплексов» 23.03.01 «Технология транспортных процессов» очной формы обучения.	Личный кабинет студента	100 % онлайн
6.1.3.5	Урдаев А.Ю.	Особенности обучения и тренировка в прыжковых видах лёгкоатлетического десятиборья [Электронный ресурс] : учебное пособие.- http://irbis.krsk.irknps.ru/cgi-bin/irbis64r_opak81/cgiirbis_64.exe?&C21COM=2&I21DBN=IBIS&P21DBN=IBIS&Image_file_name=%5CFul%5C451.pdf&IMAGE_FILE_DOWNLOAD=1	Красноярск : КрИЖТ ИрГУПС, 2011	10 / 100 % онлайн

6.2. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети "Интернет"

6.2.1	Электронная библиотека КрИЖТ ИрГУПС [Электронный ресурс]. – Режим доступа: http://irbis.krsk.irknps.ru/ (после авторизации).
6.2.2	Электронная библиотека «УМЦ ЖДТ» [Электронный ресурс] : электронно-библиотечная система. – Режим доступа: http://umcздт.ru/books/ (после авторизации).
6.2.3	Znanium.com [Электронный ресурс] : электронно-библиотечная система. – Режим доступа : http://znanium.com (после авторизации).
6.2.4	Лань [Электронный ресурс] : электронно-библиотечная система. – Режим доступа : http://e.lanbook.com (после авторизации).
6.2.5	Университетская библиотека онлайн [Электронный ресурс] : электронно-библиотечная система. – Режим доступа : http://biblioclub.ru (после авторизации).
6.2.6	Научно-техническая библиотека МИИТа [Электронный ресурс]. – Режим доступа : http://library.mii.ru/umc/umc/login (после авторизации).
6.2.7	Российские железные дороги [Электронный ресурс] : [Офиц. сайт]. – М.: РЖД. - Режим доступа : http://www.rzd
6.2.8	Красноярский центр научно-технической информации и библиотек (КрЦНТИБ) [Электронный ресурс]. – Красноярск. – Режим доступа : http://dcnti.krsw.rzd

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	КонсультантПлюс : Версия Проф [Электронный ресурс] : справочно-правовая система – Режим доступа : из локальной сети.
6.3.3.2	Гарант [Электронный ресурс] : справочно-правовая система. – Режим доступа : из локальной сети.
6.3.3.3	Нормативы ГТО [Электронный ресурс] http://www.gto-normy.ru - Режим доступа : из локальной сети.

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

7.1	Корпуса А, Т, Н, Л 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.
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 написании 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"> - физическая культура; - здоровый образ жизни; - физические качества; - общая физическая и спортивная подготовка; - самоконтроль.
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) http://irbis.krsk.irgups.ru</p>	

Лист регистрации изменений

№ 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.32 «Физическая культура и спорт»

ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ
для проведения текущего контроля успеваемости
и промежуточной аттестации
по дисциплине Б1.Б.32 «Физическая культура и спорт»

Фонд оценочных средств для проведения текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации по дисциплине Б1.Б.32 «Физическая культура и спорт» разработан в соответствии с ФГОС ВО по направлению 23.03.01 Технология транспортных процессов (уровень бакалавриата), утвержденным Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 06.03.2015г. № 165, и на основании учебного плана по направлению подготовки 23.03.01 Технология транспортных процессов, профиль «Организация перевозок и управление на транспорте (железнодорожный транспорт)», утвержденного Учёным советом КриЖТ ИрГУПС от «15» апреля 2020 г. протокол № 8.

Фонд оценочных средств для проведения текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации по дисциплине Б1.Б.32 «Физическая культура и спорт» прошел экспертизу на соответствие требованиям 23.03.01 Технология транспортных процессов (уровень бакалавриата) профиль «Организация перевозок и управление на транспорте (железнодорожный транспорт)», рассмотрен и рекомендован к внедрению на заседании СОП по направлению подготовки 23.03.01 Технология транспортных процессов (уровень бакалавриата).

Содержание

1. Перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения образовательной программы	14
2. Описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования, описание шкал оценивания	18
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	22
3.1 Перечень типовых практических заданий к зачету	22
4. Методические материалы, определяющие процедуру оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций	28

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 формы 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.32 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 формы 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	Б1.Б.32 Физическая культура и спорт	1	1
		Б1.В.ДВ.01 Элективные курсы по физической культуре и спорту	1	1

	полноценной социальной и профессиональной деятельности	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 физической культуры в 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.	Минимальный уровень	знать основы физической культуры и здорового образа жизни
				уметь формировать здоровый образ жизни
				владеть системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья
			Базовый уровень	знать средства и методы физического самосовершенствования и самовоспитания, мотивационно-ценностные отношения к физической культуре
				уметь рационально использовать средства и методы физической культуры в самоподготовке
			Высокий уровень	владеть системой развития и совершенствования физических качеств и психофизических способностей человека
		знать социальную роли физической культуры в развитии личности и подготовке ее к		

		8. Самоконтроль занимающихся студентов физическими упражнениями и спортом.		профессиональной деятельности
		9. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) обучающихся.		уметь использовать физкультурно-спортивную деятельность для достижения жизненных и профессиональных целей
		10. Общая физическая подготовка.		владеть физкультурно-спортивной деятельностью для повышения своих функциональных и двигательных возможностей, для достижения личных и профессиональных целей

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

№	Неделя	Наименование контрольно-оценочного мероприятия	Объект контроля (понятия, тема / раздел дисциплины, компетенция, и т.д.)		Наименование оценочного средства (форма проведения)
1 семестр					
1	6	Текущий контроль	Тема: «Легкая атлетика»		Сдача контрольных нормативов
2	12	Текущий контроль	Тема: «Спортивные игры»		Сдача контрольных нормативов
3	18	Текущий контроль	Тема: «Общая физическая подготовка»		Сдача контрольных нормативов
4	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**

№	Занятие	Наименование контрольно-оценочного	Объект контроля (понятия, тема / раздел дисциплины, компетенция, и т.д.)	Наименование оценочного средства (форма проведения)
---	---------	------------------------------------	--	---

		мероприятия			
1 курс					
1	1,2,3 ,4,5	Текущий контроль	<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. Средства 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>	ОК-8	Контрольная работа
2		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	Система стандартизированных нормативов, позволяющая	нормативы

нормативов	автоматизировать процедуру измерения уровня знаний и умений обучающегося. 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 (в конце 1 семестра),

а также шкала для оценивания уровня освоения компетенций

Шкалы оценивания		Критерии оценивания	Уровень освоения компетенций
«отлично»	«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
«хорошо»		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
«удовлетворительно»		Обучающийся с существенными неточностями ответил на теоретические вопросы. Показал удовлетворительные знания в рамках учебного материала. С существенными неточностями	Минимальный

		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	
«неудовлетворительно»	«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.)	14.0 0	13.3 0	12.3 0	14.5 0	13.5 0	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.)	26.3 0	25.3 0	23.3 0	27.0 0	26.0 0	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 стойку, дистанция — 10 м (очки)	18	25	30	18	25	30
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	34	40	47	30	35	40

	(кол-во раз за 1 мин.)						
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 вопросов к контрольной работе для студентов заочной формы обучения.

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, 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

Раздел 1-9 Теоретический

1 Самоконтроль студента на занятиях физической культурой.

2 Здоровый образ жизни и его компоненты.

3 Физическая культура в системе ценностей человека.

Раздел 10 Общая физическая подготовка

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.

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»