

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)

УТВЕРЖДЕНА

приказ ректора

от «02» июня 2023 г. № 426-1

**Б1.В.ДВ.01.06 Оздоровительная физическая  
культура**  
рабочая программа дисциплины

Направление подготовки – 23.03.03 Эксплуатация транспортно-технологических машин и комплексов

Профиль – Управление эксплуатацией, техническим обслуживанием и ремонтом электроподвижного состава

Квалификация выпускника – бакалавр

Форма и срок обучения – 4 года очная форма; 5 лет заочная форма

Кафедра-разработчик программы – Управление персоналом

Общая трудоемкость в з.е. – 0

Формы промежуточной аттестации в семестрах

Часов по учебному плану (УП) – 328

очная форма обучения: зачет 2, 3, 4, 5, 6

заочная форма обучения: зачет 1

**Очная форма обучения**

**Распределение часов дисциплины по семестрам**

| Семестр  | 2           | 3           | 4           | 5           | 6           | Итого       |
|--|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|
| Число недель в семестре                                      | 17          | 17          | 17          | 17          | 17          |             |
| Вид занятий  | Часов по УП | Часов по УП | Часов по УП | Часов по УП | Часов по УП | Часов по УП |
| <b>Аудиторная контактная работа по видам учебных занятий</b> | <b>34</b>   | <b>34</b>   | <b>34</b>   | <b>34</b>   | <b>34</b>   | <b>170</b>  |
| – лекции   |             |             |             |             |             |             |
| – практические (семинарские)                                 | 34          | 34          | 34          | 34          | 34          | 170         |
| <b>Самостоятельная работа</b>                                | <b>32</b>   | <b>32</b>   | <b>32</b>   | <b>31</b>   | <b>31</b>   | <b>158</b>  |
| <b>Итого</b>   | <b>66</b>   | <b>66</b>   | <b>66</b>   | <b>65</b>   | <b>65</b>   | <b>328</b>  |

**Заочная форма обучения**

**Распределение часов дисциплины по курсам**

| Курс   | 1           | Итого       |
|--|-------------|-------------|
| Вид занятий  | Часов по УП | Часов по УП |
| <b>Аудиторная контактная работа по видам учебных занятий</b> |             |             |
| – лекции   |             |             |
| – практические (семинарские)                                 |             |             |
| <b>Самостоятельная работа</b>                                | <b>324</b>  | <b>324</b>  |
| <b>Зачет</b>   | <b>4</b>    | <b>4</b>    |
| <b>Итого</b>   | <b>328</b>  | <b>328</b>  |

КРАСНОЯРСК

Электронный документ выгружен из ЕИС ФГБОУ ВО ИрГУПС и соответствует оригиналу

Подписант ФГБОУ ВО ИрГУПС Трофимов Ю.А.

00920FD815CE68F8C4CA795540563D259C с 07.02.2024 05:46 по 02.05.2025 05:46 GMT+03:00

Подпись соответствует файлу документа



Рабочая программа дисциплины разработана в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом высшего образования – бакалавриат по направлению подготовки 23.03.03 Эксплуатация транспортно-технологических машин и комплексов, утверждённым приказом Минобрнауки России от 07.08.2020 г. № 916.

Программу составил:  
ст. преподаватель

С.М. Кончакова

Рабочая программа рассмотрена и одобрена для использования в учебном процессе на заседании кафедры «Управление персоналом», протокол от «11» мая 2023 г. № 9.

Заведующий кафедрой, канд.тех.наук, доцент

В.О. Колмаков

СОГЛАСОВАНО

Рабочая программа рассмотрена и одобрена для использования в учебном процессе на заседании кафедры «Эксплуатация железных дорог», протокол от «26» апреля 2023 г. № 10

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

М.В. Фуфачева

| <b>1 ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ДИСЦИПЛИНЫ</b>   |  |
|---|--|
| <b>1.1 Цель дисциплины</b>  |  |
| 1   | формирование компетентности в сфере физической культуры, ориентированной на развитие личности студента и способности использовать средства и методы физической культуры и спорта для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности |
| 2   | содействие пропаганде здорового образа жизни   |
| <b>1.2 Задачи дисциплины</b>  |  |
| 1   | укреплять здоровье, совершенствовать физическое развитие   |
| 2   | формировать интерес к самостоятельным занятиям физическими упражнениями  |
| 3   | сформировать стойкий интерес к избранным видам двигательной активности   |
| 4   | выявить предрасположенности к тем или иным видам спорта  |
| 5   | воспитывать дисциплинированность, доброжелательное отношение к товарищам, честность, отзывчивость, смелость средствами физической культуры   |
| 6   | содействовать развитию психофизических способностей в ходе двигательной деятельности   |
| 7   | формировать навык сохранения правильной осанки   |
| 8   | достичь гармоничного развития мускулатуры тела и соответствующей силы мышц   |
| 9   | содействовать в формировании целостного представления об укреплении здоровья на основе знаний методики общей физической подготовки   |
| 10  | овладеть методами контроля при самостоятельных занятиях физическими упражнениями   |
| <b>1.3 Цель воспитания и задачи воспитательной работы в рамках дисциплины</b>   |  |
| Физическое воспитание и воспитание здорового образа жизни обучающихся   |  |
| Цель физического воспитания – формирование знаний, установок, личностных ориентиров и норм поведения, обеспечивающих сохранение и укрепление физического и психического здоровья, как одного из ценностных составляющих, способствующих познавательному и эмоциональному развитию обучающегося, формирование физической культуры обучающегося как системного качества личности. |  |
| Цель достигается по мере решения в единстве следующих задач:  |  |
| – сохранение и укрепление здоровья обучающихся, содействие поддержанию высокой работоспособности студенческой молодежи;   |  |
| – формирование представлений о позитивных факторах, влияющих на здоровье;   |  |
| – формирование представлений о рациональной организации режима дня, учёбы и отдыха, двигательной активности;  |  |
| – усвоение обучающимися принципов и навыков здорового образа жизни, воспитание у них убежденности в необходимости регулярного занятия спортом и физической культурой;   |  |
| – обучение элементарным навыкам эмоциональной разгрузки (релаксации);   |  |
| – организация активного отдыха обучающихся как специфической формы реализации образовательного и оздоровительного процессов;  |  |
| – популяризация спорта, совершенствование спортивного мастерства обучающихся-спортсменов  |  |

| <b>2 МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОПОП</b>   |  |
|--|--|
| <b>2.1 Требования к предварительной подготовке обучающегося</b>  |  |
| 1  | Б1.О.05 Физическая культура и спорт                                      |
| <b>2.2 Дисциплины и практики, для которых изучение данной дисциплины необходимо как предшествующее</b> |  |
| 1  | Б1.В.ДВ.01.01 Общая физическая подготовка                                |
| 2  | Б1.В.ДВ.01.02 Спортивные игры  |
| 3  | Б1.В.ДВ.01.03 Легкая атлетика  |
| 4  | Б1.В.ДВ.01.04 Фитнес-аэробика  |
| 5  | Б1.В.ДВ.01.05 Атлетическая гимнастика                                    |
| 6  | Б3.01(Д) Подготовка к процедуре защиты выпускной квалификационной работы |
| 7  | Б3.02(Д) Защита выпускной квалификационной работы                        |

| <b>3 ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ, СООТНЕСЕННЫЕ С ТРЕБОВАНИЯМИ К РЕЗУЛЬТАТАМ ОСВОЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ</b> |  |                                 |
|--|--|---------------------------------|
| Код и наименование компетенции   | Код и наименование индикатора достижения компетенции | Планируемые результаты обучения |
|  |  |                                 |

|   |  |  |
|---|--|--|
|   | <p>УК-7.1. Выбирает здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма</p>  | <p>Знать: содержание основных компонентов здорового образа жизни и теоретические основы здоровьесбережения; методику контроля физического развития (морфологические показатели), физической подготовленности (физические качества), уровня тренированности (состояние функциональных систем)<br/>         Уметь: организовать свой образ жизни в соответствии с требованиями и нормами здоровьесберегающих технологий; анализировать полученные результаты о состоянии собственного здоровья, вести дневник самоконтроля; творчески применить личный опыт использования физкультурно-оздоровительной деятельности в достижении жизненных и профессиональных целей<br/>         Владеть: системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование психофизических способностей (с выполнением установленных нормативов по общей физической и спортивно-технической подготовке); практическими навыками оценки уровня развития физических качеств и показателей собственного здоровья</p> |
| <p>УК-7<br/>         Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности</p> | <p>УК-7.2. Планирует свое рабочее и свободное время с учетом достаточной физической активности, оптимально подбирает средства и методы физической культуры для обеспечения должной работоспособности</p> | <p>Знать: особенности дозирования физических нагрузок с учетом возраста, пола и уровня физического развития занимающегося<br/>         Уметь: творчески применить личный опыт использования физкультурно-оздоровительной деятельности в достижении жизненных и профессиональных целей; понимать роль и способы воздействия физических нагрузок на организм занимающихся, чтобы грамотно, с физиологической точки зрения, управлять собственным процессом укрепления здоровья; построить как тренировочное занятие, так и составить программу тренировок для организации тренировочного процесса по избранному виду двигательной активности<br/>         Владеть: навыками прогнозирования срочной и долговременной адаптации морфологических и функциональных показателей в динамике тренировочного процесса; широким набором методов и средств физической культуры и спорта для собственного физического развития, коррекции здоровья и восстановления работоспособности</p>  |
|   | <p>УК-7.3. Владеет рациональными способами профилактики профессиональных заболеваний, психофизического утомления в быту и профессиональной деятельности</p>  | <p>Знать: теоретические основы производственной физической культуры, а также механизмы влияния физических упражнений на психоэмоциональное состояние и профилактику травматизма на рабочем месте<br/>         Уметь: обеспечить должный уровень общей и профессионально-прикладной физической подготовленности к будущей профессии, а также снизить негативное влияние профессиональной деятельности на здоровье посредством рационального применения полного комплекса средств, методов и форм физической культуры<br/>         Владеть: широким набором методов и средств физической культуры и спорта для собственного физического развития, коррекции здоровья и восстановления работоспособности; методикой реализации принципов производственной физической культуры в трудовом коллективе и внутри отдельной организации</p>  |

#### 4 СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

| Код        | Наименование разделов, тем и видов работы   | Очная форма |      |     |     | Заочная форма |              |      |    | *Код индикатора достижения компетенции |     |                         |
|------------|---|-------------|------|-----|-----|---------------|--------------|------|----|--|-----|-------------------------|
|            |   | Семестр     | Часы |     |     |               | Курс /сессия | Часы |    |  |     |                         |
|            |   |             | Лек  | Пр  | Лаб | СР            |              | Лек  | Пр |  | Лаб | СР                      |
| <b>1.0</b> | <b>Раздел 1 Учебно-методический раздел</b>  |             |      |     |     |               |              |      |    |  |     |                         |
| 1.1        | Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека. | 2           |      | 2   |     | 10            | 1/1          |      |    |  | 36  | УК-7.1 УК-7.2<br>УК-7.3 |
| <b>2.0</b> | <b>Раздел 2 Общеразвивающие упражнения</b>  |             |      |     |     |               |              |      |    |  |     |                         |
| 2.1        | Обучение общеразвивающим комплексам   | 2           |      | 32  |     | 22            | 1/1          |      |    |  | 32  | УК-7.1 УК-7.2<br>УК-7.3 |
| 2.2        | Совершенствование общеразвивающих комплексов  | 3           |      | 17  |     | 16            | 1/1          |      |    |  | 32  | УК-7.1 УК-7.2<br>УК-7.3 |
| <b>3.0</b> | <b>Раздел 3 Специальная физическая и техническая подготовка</b>                             |             |      |     |     |               |              |      |    |  |     |                         |
| 3.1        | Специальная физическая и техническая подготовка   | 3           |      | 17  |     | 16            | 1/1          |      |    |  | 32  | УК-7.1 УК-7.2<br>УК-7.3 |
| 3.2        | Совершенствование специальной физической и технической подготовки                           | 4           |      | 17  |     | 16            | 1/1          |      |    |  | 32  | УК-7.1 УК-7.2<br>УК-7.3 |
| <b>4.0</b> | <b>Раздел 4 Обучение технике оздоровительной и адаптированной физической культуры</b>       |             |      |     |     |               |              |      |    |  |     |                         |
| 4.1        | Обучение технике оздоровительной и адаптированной физической культуры                       | 4           |      | 17  |     | 16            | 1/1          |      |    |  | 32  | УК-7.1 УК-7.2<br>УК-7.3 |
| 4.2        | Совершенствование техники оздоровительной и адаптированной физической культуры              | 5           |      | 17  |     | 15            | 1/1          |      |    |  | 32  | УК-7.1 УК-7.2<br>УК-7.3 |
| <b>5.0</b> | <b>Раздел 5 Профессионально-прикладная физическая подготовка</b>                            |             |      |     |     |               |              |      |    |  |     |                         |
| 5.1        | Профессионально-прикладная физическая подготовка обучающихся                                | 5           |      | 17  |     | 16            | 1/1          |      |    |  | 32  | УК-7.1 УК-7.2<br>УК-7.3 |
| 5.2        | Профессионально-прикладная физическая подготовка  | 6           |      | 17  |     | 16            | 1/1          |      |    |  | 32  | УК-7.1 УК-7.2<br>УК-7.3 |
| 5.3        | Совершенствование профессионально-прикладной физической подготовки                          | 6           |      | 17  |     | 15            | 1/1          |      |    |  | 32  | УК-7.1 УК-7.2<br>УК-7.3 |
|            | Зачет   |             |      |     |     |               |              |      |    |  | 4   |                         |
|            | Итого   |             |      | 170 |     | 158           |              |      |    |  | 324 |                         |

**5 ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ  
ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ  
АТТЕСТАЦИИ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ**

Фонд оценочных средств для проведения текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации по дисциплине: оформлен в виде приложения № 1 к рабочей программе дисциплины и размещен в электронной информационно-образовательной среде КриЖТ ИрГУПС, доступной обучающемуся через его личный кабинет

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

**6.1 Учебная литература**

**6.1.1 Основная литература**

|         | Авторы,<br>составители  | Заглавие   | Издательство,<br>год издания | Кол-во экз.<br>в библиотеке/<br>100% онлайн |
|---------|---|--|------------------------------|---|
| 6.1.1.1 | Муллер А.Б.,<br>Дядичкина<br>Н.С.,<br>Богащенко<br>Ю.А. [и др.] | Физическая культура: учебник и практикум для<br>вузов [Электронный ресурс] -<br><a href="https://urait.ru/bcode/449973">https://urait.ru/bcode/449973</a>                              | Москва :<br>Юрайт, 2020      | 100% онлайн                                 |
| 6.1.1.2 | Захарова Л.В.,<br>Люлина Н.В.,<br>Кудрявцев<br>М.Д. и др.       | Физическая культура : учебник [Электронный<br>ресурс] -<br><a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=497151">http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=497151</a> | Красноярск :<br>СФУ, 2017.   | 100% онлайн                                 |

**6.1.2 Дополнительная литература**

|         | Авторы,<br>составители    | Заглавие   | Издательство,<br>год издания                           | Кол-во экз.<br>в библиотеке/<br>100% онлайн |
|---------|---------------------------|--|--|---|
| 6.1.2.1 | Евсеев Ю.И.               | Физическая культура : учебное пособие– 9 изд. –<br>(Высшее образование) [Электронный ресурс] -<br><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,<br>2014                                | 100% онлайн                                 |
| 6.1.2.2 | Гелецкая Л. Н.<br>[и др.] | Физическая культура студентов специального<br>учебного отделения : учеб. пособие для ВУЗов.<br>[Электронный ресурс] -<br><a href="https://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=364606">https://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=364606</a>     | Красноярск :<br>Сибирский<br>федеральный<br>ун-т, 2014 | 100% онлайн                                 |
| 6.1.2.3 | Усаков В.И.               | Студенту о здоровье и физическом воспитании :<br>учебное пособие [Электронный ресурс] -<br><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<br>: Директ-Медиа,<br>2016.            | 100% онлайн                                 |
| 6.1.2.4 | Врублевский Е.<br>П.      | Легкая атлетика. Основы знаний (в вопросах и<br>ответах): учебное пособие. [Электронный ресурс] -<br><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> | М. : Спорт, 2016                                       | 100% онлайн                                 |

**6.1.3 Учебно-методические разработки (в т. ч. для самостоятельной работы обучающихся)**

|         | Авторы,<br>составители                         | Заглавие  | Издательство,<br>год издания/<br>Личный<br>кабинет<br>обучающегося | Кол-во экз.<br>в библиотеке/<br>100% онлайн |
|---------|--|---|--|---|
| 6.1.3.1 | Чикуров А.И.,<br>Антошин М.В.,<br>Федоров В.И. | Физическая культура: (Лекционный курс) :<br>Учебно-методическое пособие. [Электронный<br>ресурс]<br><a href="http://irbis.krsk.irkpups.ru/web_ft/index.php?C21COM=S&amp;S21COLORTERMS=1&amp;P21DBN=IBIS&amp;I21DBN=IBIS_FULLTEXT&amp;LNG=&amp;Z21ID=8965&amp;S21FMT=briefHTML_ft&amp;USES21ALL=1&amp;S21ALL=%3C%2E%3E%3D796%2F799%2F%D0%A7%2D60%2D865791%3C%2E%3E&amp;FT_PREFIX=KT=&amp;SEARCH_STRING=&amp;S21STN=1&amp;S21REF=10&amp;S21CNR=5&amp;auto_open=4">http://irbis.krsk.irkpups.ru/web_ft/index.php?C21COM=S&amp;S21COLORTERMS=1&amp;P21DBN=IBIS&amp;I21DBN=IBIS_FULLTEXT&amp;LNG=&amp;Z21ID=8965&amp;S21FMT=briefHTML_ft&amp;USES21ALL=1&amp;S21ALL=%3C%2E%3E%3D796%2F799%2F%D0%A7%2D60%2D865791%3C%2E%3E&amp;FT_PREFIX=KT=&amp;SEARCH_STRING=&amp;S21STN=1&amp;S21REF=10&amp;S21CNR=5&amp;auto_open=4</a> | Красноярск :<br>КриЖТ<br>ИрГУПС,<br>2013                           | 100 % онлайн                                |
| 6.1.3.2 | Кончакова С.М.                                 | Методические материалы и указания по изучению<br>дисциплины   | Личный<br>кабинет  | 100% онлайн                                 |

|   |  |  |                       |
|---|--|--|-----------------------|
|   |  |  | обучающегося,<br>ЭИОС |
| <b>6.2 Ресурсы информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»</b>   |  |  |                       |
| 6.2.1   | Библиотека КрИЖТ ИрГУПС : [сайт] / Красноярский институт железнодорожного транспорта – филиал ИрГУПС. – Красноярск. – URL: <a href="http://irbis.krsk.irgups.ru/">http://irbis.krsk.irgups.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 – 2024. – URL: <a href="http://umczdt.ru/books/">http://umczdt.ru/books/</a> . – Режим доступа: по подписке. – Текст : электронный.  |  |                       |
| 6.2.3   | Znanium : электронно-библиотечная система : сайт / ООО «ЗНАНИУМ». – Москва. 2011 – 2024. – URL: <a href="http://znanium.ru">http://znanium.ru</a> . – Режим доступа: по подписке. – Текст : электронный.   |  |                       |
| 6.2.4   | Образовательная платформа Юрайт : электронная библиотека : сайт / ООО «Электронное издательство Юрайт». – Москва, 2020. – URL: <a href="https://urait.ru/">https://urait.ru/</a> . – Режим доступа: по подписке. – Текст : электронный.  |  |                       |
| 6.2.5   | Университетская библиотека онлайн : электронно-библиотечная система : сайт / ООО «Директ-Медиа». – Москва, 2001 – 2024. – URL: <a href="https://biblioclub.ru/">https://biblioclub.ru/</a> . – Режим доступа: по подписке. – Текст : электронный.  |  |                       |
| 6.2.6   | Красноярский институт железнодорожного транспорта : [электронная информационно-образовательная среда] / Красноярский институт железнодорожного транспорта. – Красноярск. – URL: <a href="http://sdol.krsk.irgups.ru/">http://sdol.krsk.irgups.ru/</a> . – Текст : электронный.   |  |                       |
| 6.2.7   | Национальная электронная библиотека : федеральный проект : сайт / Министерство Культуры РФ. – Москва, 2014 – 2024. – URL: <a href="https://rusneb.ru/">https://rusneb.ru/</a> . – Режим доступа: по подписке. – Текст : электронный.   |  |                       |
| 6.2.8   | Российские железные дороги : официальный сайт / ОАО «РЖД». – Москва, 2003 – 2024. – URL: <a href="https://company.rzd.ru/">https://company.rzd.ru/</a> . – Текст : электронный.  |  |                       |
| 6.2.9   | Красноярский центр научно-технической информации и библиотек (КрЦНТИБ) : сайт. – Красноярск. – URL: <a href="http://denti.krw.rzd">http://denti.krw.rzd</a> . – Режим доступа: из локальной сети вуза. – Текст : электронный.  |  |                       |
| <b>6.3 Программное обеспечение и информационные справочные системы</b>  |  |  |                       |
| <b>6.3.1 Базовое программное обеспечение</b>  |  |  |                       |
| 6.3.1.1   | Microsoft Windows Vista Business Russian, авторизационный номер лицензиата 64787976ZZS1011, номер лицензии 44799789.<br>Microsoft Office Standard 2013 Russian OLP NL Academic Edition (дог №2 от 29.05.2014 – 100 лицензий; дог №0319100020315000013-00 от 07.12.2015 – 87 лицензий).   |  |                       |
| <b>6.3.2 Специализированное программное обеспечение</b>   |  |  |                       |
| 6.3.2.1   | Не используется  |  |                       |
| <b>6.3.3 Информационные справочные системы</b>  |  |  |                       |
| 6.3.3.1   | Красноярский центр научно-технической информации и библиотек (КрЦНТИБ) : сайт. – Красноярск. – URL: <a href="http://denti.krw.rzd">http://denti.krw.rzd</a> . – 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 [Электронный ресурс] <a href="http://www.gto-normy.ru">http://www.gto-normy.ru</a> - Режим доступа : из локальной сети.  |  |                       |
| <b>6.4 Правовые и нормативные документы</b>   |  |  |                       |
| 6.4.1   | Не используется  |  |                       |
| <b>7 ОПИСАНИЕ МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЙ БАЗЫ, НЕОБХОДИМОЙ ДЛЯ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРОЦЕССА ПО ДИСЦИПЛИНЕ</b> |  |  |                       |
| 1   | Корпуса А, Л, Т, Н КрИЖТ ИрГУПС находятся по адресу г. Красноярск, ул. Новая Заря, д. 2 И. Лыжная база находится по адресу г. Красноярск, ул. Ленинградская, д.58.   |  |                       |
| 2   | Учебные аудитории для проведения занятий лекционного типа, занятий семинарского типа, курсового проектирования (выполнения курсовых проектов, работ), групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации, укомплектованные специализированной мебелью и техническими средствами обучения (ноутбук, проектор, экран), служащими для представления учебной информации большой аудитории. Для проведения занятий лекционного типа имеются учебно-наглядные пособия (презентации, плакаты, таблицы), обеспечивающие тематические иллюстрации содержания дисциплины. |  |                       |
| 3   | Помещения для самостоятельной работы обучающихся оснащены компьютерной техникой, подключенной к информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», и обеспечены доступом в электронную информационно-образовательную среду КрИЖТ ИрГУПС.<br>Помещения для самостоятельной работы обучающихся:<br>– читальный зал библиотеки;<br>– компьютерные классы А-224, А-409, А-414, Л-203, Л-204, Л-214, Л-404, Л-410, Н-204, Н-207, Т-46, Т-5.  |  |                       |

## 8 МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ

| Вид учебной деятельности  | Организация учебной деятельности обучающегося  |
|---|--|
| Практическое занятие  | <p>Практическое занятие – вид аудиторных учебных занятий, целенаправленная форма организации учебного процесса, при реализации которой обучающиеся по заданию и под руководством преподавателя выполняют практические задания. Практические занятия направлены на овладение обучающимися методами физкультурно-спортивной деятельности для достижения учебных, профессиональных и жизненных целей личности. В процессе которых вырабатываются умения и навыки выполнения тех или иных учебных действий в данной сфере науки. Практические занятия имеют своей целью формирование у студентов компетенции, связанной с пониманием и правильным использованием методов для повышения адаптационных резервов организма и для последующего применения полученных методических знаний, навыков и умений в интересах обеспечения активной и конкурентоспособной профессиональной деятельности.</p> <p>Цель практических занятий – углублять, расширять, детализировать знания, полученные на лекции, в обобщенной форме и содействовать выработке навыков профессиональной деятельности.</p>   |
| Самостоятельная работа  | <p>Обучение по дисциплине «Оздоровительная физическая культура» предусматривает активную самостоятельную работу обучающегося. На самостоятельную работу отводится 158 час по очной форме обучения. В разделе 4 рабочей программы, который называется «Структура и содержание дисциплины», все часы самостоятельной работы расписаны по темам, а также указана необходимая учебная литература: обучающийся изучает учебный материал. Если этого будет недостаточно для выполнения всей работы можно дополнительно воспользоваться учебными пособиями, приведенными в разделе 6.1 «Учебная литература». Если, несмотря на изученный материал, задание выполнить не удастся, то в обязательном порядке необходимо посетить консультацию преподавателя, ведущего практические занятия, и/или консультацию лектора.</p> <p>ИДЗ должно быть выполнены обучающимся в установленные преподавателем сроки.</p> <p><b>Обучающемуся заочной формы обучения.</b></p> <p>Обучающийся заочной формы обучения выполняет 1 контрольную работу (КР). Номер варианта контрольной работы соответствует последней цифре учебного номера (шифра) обучающегося. Контрольная работа должны быть выполнены обучающимся в установленные преподавателем сроки в соответствии с требованиями к оформлению КР (текстовой и графической частей), сформулированным в Положении «Требования к оформлению текстовой и графической документации. Нормоконтроль».</p> <p>Перед выполнением контрольной работы обучающийся должен изучить теоретический материал и разобрать решения типовых задач, которые приводятся в пособиях. Работу необходимо выполнять аккуратно, любыми чернилами, кроме красных или оформлять в электронном виде. При выполнении работы обязательно должны быть подробные вычисления и четкие пояснения к решению задач. Решение задач необходимо приводить в той же последовательности, в какой они даны в задании с соответствующим номером, условие задачи должно быть полностью переписано перед ее решением. Решение каждой задачи должно заканчиваться словом «ответ», если задача его предусматривает.</p> <p><b>Обучающийся заочной формы обучения выполняет:</b></p> <p>КР «Общая физическая подготовка». Задания размещены в электронной информационно-образовательной среде КриЖТ ИрГУПС, доступной обучающемуся через его личный кабинет.</p> |
| Комплекс учебно-методических материалов по всем видам учебной деятельности, предусмотренным рабочей программой дисциплины, размещен в электронной информационно-образовательной среде КриЖТ ИрГУПС, доступной обучающемуся через его личный кабинет |  |





**Приложение 1 к рабочей программе по дисциплине  
Б1.В.ДВ.01.06 Оздоровительная физическая культура**

**ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ**

**для проведения текущего контроля успеваемости  
и промежуточной аттестации по дисциплине**

**Б1.В.ДВ.01.06 Оздоровительная физическая культура**

## 1. Общие положения

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

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

Задачами ФОС являются:

- оценка достижений обучающихся в процессе изучения дисциплины;
- обеспечение соответствия результатов обучения задачам будущей профессиональной деятельности через совершенствование традиционных и внедрение инновационных методов обучения в образовательный процесс;
- самоподготовка и самоконтроль обучающихся в процессе обучения.

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

Для оценки уровня сформированности компетенций используется трехуровневая система:

- минимальный уровень освоения, обязательный для всех обучающихся по завершению освоения образовательной программы; дает общее представление о виде деятельности, основных закономерностях функционирования объектов профессиональной деятельности, методов и алгоритмов решения практических задач;
- базовый уровень освоения, превышение минимальных характеристик сформированности компетенций; позволяет решать типовые задачи, принимать профессиональные и управленческие решения по известным алгоритмам, правилам и методикам;
- высокий уровень освоения, максимально возможная выраженность характеристик компетенций; предполагает готовность решать практические задачи повышенной сложности, нетиповые задачи, принимать профессиональные и управленческие решения в условиях неполной определенности, при недостаточном документальном, нормативном и методическом обеспечении.

## 2. Перечень компетенций, в формировании которых участвует дисциплина.

### Программа контрольно-оценочных мероприятий.

#### Показатели оценивания компетенций, критерии оценки

Дисциплина «Оздоровительная физическая культура» участвует в формировании компетенций:

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

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

| №                | Неделя | Наименование контрольно-оценочного мероприятия | Объект контроля (понятие/тем/раздел и т.д. дисциплины)  | Код индикатора достижения компетенции | Наименование оценочного средства (форма проведения*) |
|------------------|--------|--|---|---------------------------------------|--|
| <b>2 семестр</b> |        |  |   |                                       |  |
| 1                | 6      | Текущий контроль                               | 1.1 Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека. | УК-7.1<br>УК-7.2<br>УК-7.3            | Тестирование по дисциплине (компьютерные технологии) |

| №                | Неделя | Наименование контрольно-оценочного мероприятия | Объект контроля (понятие/тем/раздел и т.д. дисциплины)                             | Код индикатора достижения компетенции | Наименование оценочного средства (форма проведения*) |
|------------------|--------|--|--|---------------------------------------|--|
| 2                | 14     | Текущий контроль                               | 2.1 Обучение общеразвивающим комплексам  | УК-7.1<br>УК-7.2<br>УК-7.3            | Сдача контрольных нормативов                         |
| 3                | 16     | Текущий контроль                               | Темы 1.1-2.1   | УК-7.1<br>УК-7.2<br>УК-7.3            | Тестирование по дисциплине (компьютерные технологии) |
| 4                | 17     | Промежуточная аттестация - зачет               | Темы 1.1-2.1   | УК-7.1<br>УК-7.2<br>УК-7.3            | Собеседование (устно)                                |
| <b>3 семестр</b> |        |  |  |                                       |  |
| 1                | 6      | Текущий контроль                               | 2.2 Совершенствование общеразвивающих комплексов.                                  | УК-7.1<br>УК-7.2<br>УК-7.3            | Сдача контрольных нормативов                         |
| 2                | 14     | Текущий контроль                               | 3.1 Специальная физическая и техническая подготовка                                | УК-7.1<br>УК-7.2<br>УК-7.3            | Сдача контрольных нормативов                         |
| 3                | 16     | Текущий контроль                               | Темы 2.2-3.1   | УК-7.1<br>УК-7.2<br>УК-7.3            | Тестирование по дисциплине (компьютерные технологии) |
| 4                | 17     | Промежуточная аттестация - зачет               | Темы 2.2-3.1   | УК-7.1<br>УК-7.2<br>УК-7.3            | Собеседование (устно)                                |
| <b>4 семестр</b> |        |  |  |                                       |  |
| 1                | 6      | Текущий контроль                               | 3.2 Совершенствование специальной физической и технической подготовки              | УК-7.1<br>УК-7.2<br>УК-7.3            | Сдача контрольных нормативов                         |
| 2                | 14     | Текущий контроль                               | 4.1 Обучение технике оздоровительной и адаптированной физической культуры          | УК-7.1<br>УК-7.2<br>УК-7.3            | Сдача контрольных нормативов                         |
| 3                | 16     | Текущий контроль                               | Темы 3.2-4.1   | УК-7.1<br>УК-7.2<br>УК-7.3            | Тестирование по дисциплине (компьютерные технологии) |
| 4                | 17     | Промежуточная аттестация - зачет               | Темы 3.2-4.1   | УК-7.1<br>УК-7.2<br>УК-7.3            | Собеседование (устно)                                |
| <b>5 семестр</b> |        |  |  |                                       |  |
| 1                | 6      | Текущий контроль                               | 4.2 Совершенствование техники оздоровительной и адаптированной физической культуры | УК-7.1<br>УК-7.2<br>УК-7.3            | Сдача контрольных нормативов                         |
| 2                | 14     | Текущий контроль                               | 5.1 Профессионально-прикладная физическая подготовка обучающихся                   | УК-7.1<br>УК-7.2<br>УК-7.3            | Сдача контрольных нормативов                         |
| 3                | 16     | Текущий контроль                               | Темы 4.2-5.1   | УК-7.1<br>УК-7.2<br>УК-7.3            | Тестирование по дисциплине (компьютерные технологии) |
| 4                | 17     | Промежуточная аттестация - зачет               | Темы 4.2-5.1   | УК-7.1<br>УК-7.2<br>УК-7.3            | Собеседование (устно)                                |
| <b>6 семестр</b> |        |  |  |                                       |  |
| 1                | 6      | Текущий контроль                               | 5.2 Профессионально-прикладная физическая подготовка                               | УК-7.1<br>УК-7.2                      | Сдача контрольных нормативов                         |

| № | Неделя | Наименование контрольно-оценочного мероприятия | Объект контроля (понятие/тем/раздел и т.д. дисциплины)                 | Код индикатора достижения компетенции | Наименование оценочного средства (форма проведения*) |
|---|--------|--|--|---------------------------------------|--|
|   |        |  |  | УК-7.3                                |  |
| 2 | 14     | Текущий контроль                               | 5.3 Совершенствование профессионально-прикладной физической подготовки | УК-7.1<br>УК-7.2<br>УК-7.3            | Сдача контрольных нормативов                         |
| 3 | 16     | Текущий контроль                               | Темы 5.2-5.3   | УК-7.1<br>УК-7.2<br>УК-7.3            | Тестирование по дисциплине (компьютерные технологии) |
| 4 | 17     | Промежуточная аттестация - зачет               | Темы 5.2-5.3   | УК-7.1<br>УК-7.2<br>УК-7.3            | Собеседование (устно)                                |

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

### Программа контрольно-оценочных мероприятий заочная форма обучения

| №                            | Неделя | Наименование контрольно-оценочного мероприятия | Объект контроля (понятие/тем/раздел и т.д. дисциплины) | Код индикатора достижения компетенции | Наименование оценочного средства (форма проведения*)                       |
|------------------------------|--------|--|--|---------------------------------------|--|
| <b>Курс 1, летняя сессия</b> |        |  |  |                                       |  |
| 1                            |        | Текущий контроль                               | Разделы 1-5  | УК-7.1<br>УК-7.2<br>УК-7.3            | Тестирование по дисциплине (компьютерные технологии)<br>Контрольная работа |
| 2                            |        | Промежуточная аттестация - зачет               | Разделы 1-5  | УК-7.1<br>УК-7.2<br>УК-7.3            | Собеседование (устно)  |

### Описание показателей и критериев оценивания компетенций.

#### Описание шкал оценивания

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

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

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

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

| № | Наименование оценочного средства | Краткая характеристика оценочного средства   | Представление оценочного средства в ФОС |
|---|----------------------------------|--|---|
| 1 | Сдача контрольных нормативов     | Система стандартизированных нормативов, позволяющая автоматизировать процедуру измерения уровня знаний и умений обучающегося.<br>Может быть использовано для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности обучающихся | Типовые контрольные нормативы           |

|   |                    |  |   |
|---|--------------------|--|---|
| 2 | Тестирование       | Система стандартизированных заданий, позволяющая автоматизировать процедуру измерения уровня знаний и умений обучающегося. Может быть использовано для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности обучающихся | Типовые тестовые задания  |
| 3 | Контрольная работа | Средство проверки умений применять полученные знания для выполнения упражнений и заданий определенного типа по теме или разделу дисциплины.<br>Может быть использовано для оценки знаний, умений, обучающихся                | Комплекты контрольных заданий по темам дисциплины (не менее двух вариантов)           |
| 4 | Зачет              | Средство, позволяющее оценить знания, умения и владения обучающегося по дисциплине. Рекомендуется для оценки знаний, умений и владений навыками обучающихся  | Комплект теоретических вопросов к зачету и результаты контрольных нормативов по темам |

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. Выполнил на отлично контрольные нормативы. 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. Выполнил на хорошо контрольные нормативы. 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. Выполнил на удовлетворительно контрольные нормативы. 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 продемонстрировал недостаточный уровень знаний и умений в рамках учебного материала и выполнение контрольных нормативов неудовлетворительное. При ответах на дополнительные вопросы было допущено множество неправильных ответов.   | Компетенции не сформированы  |

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

Критерии и шкала оценивания тестирования при текущем контроле

| Шкала оценивания | Критерии оценивания  |
|------------------|--|
| «отлично»        | «зачтено»<br>Обучающийся верно ответил на 90 – 100 % тестовых заданий при прохождении тестирования |
| «хорошо»         |  |

|                        |              |   |
|------------------------|--------------|---|
| «удовлетворительно»    |              | Обучающийся верно ответил на 70 – 79 % тестовых заданий при прохождении тестирования    |
| «не удовлетворительно» | «не зачтено» | Обучающийся верно ответил на 69 % и менее тестовых заданий при прохождении тестирования |

### Критерии и шкалы оценивания контрольных нормативов

| Шкала оценивания | Критерии оценивания   |
|------------------|---|
| «зачтено»        | Обучающийся при выполнении контрольных нормативов получил средний балл «удовлетворительно» и выше.    |
| «не зачтено»     | Обучающийся при выполнении контрольных нормативов получил средний балл «не удовлетворительно» и ниже. |

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

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

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

### 3.1 Перечень типовых контрольных нормативов (для оценки умений, навыков и (или) опыта деятельности)

| № 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)<br>5 км (м)  | 18.00   | 19.30 | 20.20 | 20.00 | 19.30 | 23.30   | 25.30 | 26.30 | 27.30 | 28.30 |

### 3.2 Типовые тестовые задания по дисциплине

Компьютерное тестирование обучающихся по темам и дисциплине используется при проведении текущего контроля знаний обучающихся.

**Тест** (педагогический тест) – это система заданий – тестовых заданий возрастающей трудности, специфической формы, позволяющая эффективно измерить уровень знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности обучающихся.

**Тестовое задание (ТЗ)** – варьирующаяся по элементам содержания и по трудности единица контрольного материала, минимальная составляющая единица сложного (составного) педагогического теста, по которой испытуемый в ходе выполнения теста совершает отдельное действие.

**Фонд тестовых заданий (ФТЗ) по дисциплине** – это совокупность систематизированных диагностических заданий – тестовых заданий (ТЗ), разработанных по всем тематическим разделам (дидактическим единицам) дисциплины (прошедших апробацию, экспертизу, регистрацию и имеющих известные характеристики) специфической формы, позволяющей автоматизировать процедуру контроля.

**Типы тестовых заданий:**

**ЗТЗ** – тестовое задание закрытой формы (ТЗ с выбором одного или нескольких правильных ответов);

**ОТЗ** – тестовое задание открытой формы (с конструируемым ответом: ТЗ с кратким регламентируемым ответом (ТЗ дополнения); ТЗ свободного изложения (с развернутым ответом в произвольной форме)).

**Структура тестовых материалов 2 семестр по дисциплине  
«Оздоровительная физическая культура»**

| Индикатор достижения компетенции   | Тема в соответствии с РПД (с соответствующим номером)   | Содержательный элемент                    | Характеристика содержательного элемента | Количество тестовых заданий, типы ТЗ |                      |
|--|---|---|---|--------------------------------------|----------------------|
| УК-7.1. Выбирает здоровые сберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма<br>УК-7.2. Планирует свое рабочее и свободное время с учетом достаточной физической активности, оптимально подбирает средства и методы физической культуры для обеспечения должной работоспособности<br>УК-7.3. Владеет рациональными способами профилактики профессиональных заболеваний, психофизического утомления в быту и профессиональной деятельности | 1.1 Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека. | Современное состояние физической культуры | Знание                                  | 3 – ОТЗ<br>4 – ЗТЗ                   |                      |
|  |   | Средства физической культуры              | Умения                                  | 3 – ОТЗ<br>4 – ЗТЗ                   |                      |
|  |   | Основы здорового образа жизни             | Действия                                | 3 – ОТЗ<br>4 – ЗТЗ                   |                      |
|  | 2.1 Обучение общеразвивающим комплексам   | Физические качества                       | Знание                                  | 4 – ОТЗ<br>3 – ЗТЗ                   |                      |
|  |   | Подводящие упражнения                     | Умения                                  | 4 – ОТЗ<br>3 – ЗТЗ                   |                      |
|  |   | Силовые упражнения                        | Действия                                | 4 – ОТЗ<br>3 – ЗТЗ                   |                      |
|  | <b>Итого</b>  |   |   |                                      | 21 – ЗТЗ<br>21 – ОТЗ |

**Структура тестовых материалов 3 семестра по дисциплине  
«Оздоровительная физическая культура»**



| Индикатор достижения компетенции  | Тема в соответствии с РПД (с соответствующим номером) | Содержательный элемент      | Характеристика содержательного элемента | Количество тестовых заданий, типы ТЗ |                      |
|---|---|-----------------------------|---|--------------------------------------|----------------------|
| УК-7.1. Выбирает здоровые берегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма<br>УК-7.2. Планирует свое рабочее и свободное время с учетом достаточной физической активности, оптимально подбирает средства и методы физической культуры для обеспечения должной работоспособности<br>УК-7.3. Владеет рациональными способами профилактики профессиональных заболеваний, психофизического утомления в быту и профессиональной деятельности | 2.2 Совершенствование общеразвивающих комплексов.     | Физические качества         | Знание                                  | 3 – ОТЗ<br>4 – ЗТЗ                   |                      |
|   |   | Подводящие упражнения       | Умения                                  | 3 – ОТЗ<br>4 – ЗТЗ                   |                      |
|   |   | Силовые упражнения          | Действия                                | 3 – ОТЗ<br>4 – ЗТЗ                   |                      |
|   | 3.1 Специальная физическая и техническая подготовка   | Общая физическая подготовка | Знание                                  | 4 – ОТЗ<br>3 – ЗТЗ                   |                      |
|   |   | Специальная физическая      | Умения                                  | 4 – ОТЗ<br>3 – ЗТЗ                   |                      |
|   |   | Техническая подготовка      | Действия                                | 4 – ОТЗ<br>3 – ЗТЗ                   |                      |
|   |   | Итого                       |   |                                      | 21 – ЗТЗ<br>21 - ОТЗ |

**Структура тестовых материалов 4 семестра по дисциплине  
«Оздоровительная физическая культура»**

| Индикатор достижения компетенции  | Тема в соответствии с РПД (с соответствующим номером)                     | Содержательный элемент   | Характеристика содержательного элемента | Количество тестовых заданий, типы ТЗ |
|---|---|--|---|--------------------------------------|
| УК-7.1. Выбирает здоровые берегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма<br>УК-7.2. Планирует свое рабочее и свободное время с учетом достаточной физической активности, оптимально подбирает средства и методы физической культуры для обеспечения должной работоспособности<br>УК-7.3. Владеет рациональными способами профилактики профессиональных заболеваний, психофизического утомления в быту и | 3.2 Совершенствование специальной физической и технической подготовки     | Общая физическая подготовка  | Знание                                  | 3 – ОТЗ<br>4 – ЗТЗ                   |
|   |   | Специальная физическая   | Умения                                  | 3 – ОТЗ<br>4 – ЗТЗ                   |
|   |   | Техническая подготовка   | Действия                                | 3 – ОТЗ<br>4 – ЗТЗ                   |
|   | 4.1 Обучение технике оздоровительной и адаптированной физической культуры | Основные упражнения оздоровительной и адаптированной физической культуры | Знание                                  | 4 – ОТЗ<br>3 – ЗТЗ                   |
|   |   | Подводящие упражнения  | Умения                                  | 4 – ОТЗ<br>3 – ЗТЗ                   |
|   |   | Техника оздоровительной и адаптированной физической культуры             | Действия                                | 4 – ОТЗ<br>3 – ЗТЗ                   |

| Индикатор достижения компетенции | Тема в соответствии с РПД (с соответствующим номером) | Содержательный элемент | Характеристика содержательного элемента | Количество тестовых заданий, типы ТЗ |
|----------------------------------|---|------------------------|---|--------------------------------------|
| профессиональной деятельности    |   |                        |   |                                      |
| Итого                            |   |                        |   | 21 – 3ТЗ<br>21 - 0ТЗ                 |

**Структура тестовых материалов 5 семестра по дисциплине  
«Оздоровительная физическая культура»**

| Индикатор достижения компетенции   | Тема в соответствии с РПД (с соответствующим номером)                                 | Содержательный элемент   | Характеристика содержательного элемента | Количество тестовых заданий, типы ТЗ |                      |
|--|---|--|---|--------------------------------------|----------------------|
| УК-7.1. Выбирает здоровые сберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма<br>УК-7.2. Планирует свое рабочее и свободное время с учетом достаточной физической активности, оптимально подбирает средства и методы физической культуры для обеспечения должной работоспособности<br>УК-7.3. Владеет рациональными способами профилактики профессиональных заболеваний, психофизического утомления в быту и профессиональной деятельности | 4.2<br>Совершенствование техники оздоровительной и адаптированной физической культуры | Основные упражнения оздоровительной и адаптированной физической культуры | Знание                                  | 3 – 0ТЗ<br>4 – 3ТЗ                   |                      |
|  |   | Подводящие упражнения  | Умения                                  | 3 – 0ТЗ<br>4 – 3ТЗ                   |                      |
|  |   | Техника оздоровительной и адаптированной физической культуры             | Действия                                | 3 – 0ТЗ<br>4 – 3ТЗ                   |                      |
|  | 5.1<br>Профессионально-прикладная физическая подготовка обучающихся                   | Профессионально-прикладная физическая подготовка                         | Знание                                  | 4 – 0ТЗ<br>3 – 3ТЗ                   |                      |
|  |   | Особенности ППФП студентов   | Умения                                  | 4 – 0ТЗ<br>3 – 3ТЗ                   |                      |
|  |   | Прикладные виды спорта и их элементы                                     | Действия                                | 4 – 0ТЗ<br>3 – 3ТЗ                   |                      |
|  | Итого   |  |   |                                      | 21 – 3ТЗ<br>21 - 0ТЗ |

**Структура тестовых материалов 6 семестра по дисциплине  
«Оздоровительная физическая культура»**

| Индикатор достижения компетенции  | Тема в соответствии с РПД (с соответствующим номером)   | Содержательный элемент                           | Характеристика содержательного элемента | Количество тестовых заданий, типы ТЗ |
|---|---|--|---|--------------------------------------|
| УК-7.1. Выбирает здоровые сберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма<br>УК-7.2. Планирует свое | 5.2<br>Профессионально-прикладная физическая подготовка | Профессионально-прикладная физическая подготовка | Знание                                  | 3 – 0ТЗ<br>4 – 3ТЗ                   |
|   |   | Особенности ППФП студентов                       | Умения                                  | 3 – 0ТЗ<br>4 – 3ТЗ                   |
|   |   | Прикладные виды спорта и их элементы             | Действия                                | 3 – 0ТЗ<br>4 – 3ТЗ                   |

| Индикатор достижения компетенции  | Тема в соответствии с РПД (с соответствующим номером)                     | Содержательный элемент           | Характеристика содержательного элемента | Количество тестовых заданий, типы ТЗ |
|---|---|----------------------------------|---|--------------------------------------|
| рабочее и свободное время с учетом достаточной физической активности, оптимально подбирает средства и методы физической культуры для обеспечения должной работоспособности УК-7.3. Владеет рациональными способами профилактики профессиональных заболеваний, психофизического утомления в быту и профессиональной деятельности | 5.3<br>Совершенствование профессионально-прикладной физической подготовки | Общие положения ППФП             | Знание                                  | 4 – ОТЗ<br>3 – ЗТЗ                   |
|   |   | Особенности ППФП студентов       | Умения                                  | 4 – ОТЗ<br>3 – ЗТЗ                   |
|   |   | Прикладная физическая подготовка | Действия                                | 4 – ОТЗ<br>3 – ЗТЗ                   |
| Итого   |   |                                  |   | 21 – ЗТЗ<br>21 - ОТЗ                 |

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

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

*Образец типового варианта теста 2 семестр,  
предусмотренного рабочей программой дисциплины*

Тест содержит 18 вопросов, в том числе 9 – ОТЗ, 9 – ЗТЗ

Норма времени – 45 мин.

1. Физическое упражнение – это \_\_\_\_\_?
  
2. Здоровье — это
  - а) нормальное психосоматическое состояние человека, отражающее его полное физическое, психическое и социальное благополучие и обеспечивающее полноценное выполнение трудовых, социальных и биологических функций
  - б) это состояние психической сферы человека, характеризующееся общим душевным комфортом, обеспечивающее адекватную регуляцию поведения и обусловленное потребностями биологического и социального характера
  - в) это естественное состояние организма, обусловленное нормальным функционированием всех его органов и систем
  
3. Здоровый образ жизни (ЗОЖ) – это
  - а) состояние психической сферы человека, характеризующееся общим душевным комфортом, обеспечивающее адекватную регуляцию поведения и обусловленное потребностями биологического и социального характера.
  - б) образ жизни, основанный на принципах нравственности, рационально организованный, активный, трудовой, закаляющий и, в то же время, защищающий от неблагоприятных

воздействий окружающей среды, позволяющий до глубокой старости сохранять нравственное, психическое и физическое

в) первая и важнейшая потребность человека, определяющая способность его к труду и обеспечивающая гармоническое развитие личности

4. Подвижность позвоночного столба определяется по степени наклона туловища

- а) назад
- б) влево
- в) вперед

5. К упражнению в равновесии на месте относятся:

- а) преодоление препятствий
- б) все разновидности бега
- в) повороты, наклоны

6. Мотивация – это...

- а) потеря смысла жизни
- б) эмоциональное удовлетворение от выполненного задания, чувство мастерства
- в) внутренняя побудительная к деятельности сила, поддающаяся внешнему воздействию

7. Частота сердечных сокращений (ЧСС) в минуту в покое составляет \_\_\_\_\_ ударов.

8. Физическое качество, которое развивает гимнастика - \_\_\_\_\_

9. Занятия в каких группах имеют целью укрепить защитные свойства организма к неблагоприятным воздействиям внешних факторов и условий производства, повысить уровень общей подготовленности:

- а) группах здоровья
- б) группах общей физической подготовки
- в) спортивных секциях

10. Какой человеческий орган потребляет до 20% кислорода? \_\_\_\_\_

11. Что называется физкультурной паузой?

- а) комплекс из 7-8 гимнастических упражнений, повторяемых несколько раз в течение 5-10 минут с целью срочного активного отдыха, предупреждения или ослабления наступившего утомления и профилактики снижения работоспособности в течение рабочего дня
- б) индивидуализированная форма кратковременной физкультурной паузы
- в) комплекс гимнастических упражнений до начала работы

12. Вертикальное положение тела ногами вверх называется \_\_\_\_\_

13. Какова основная функция гигиенической физической культуры?

- а) активизация деятельности организма
- б) пропаганда здорового образа жизни
- в) оперативная оптимизация текущего функционального состояния организма в рамках повседневного быта и расширенного отдыха

14. Какие виды спорта способствуют развитию общей выносливости? \_\_\_\_\_

15. Роль каких методических принципов значительно возрастает в оздоровительно-реабилитационной физической культуре?

- а) принципов наглядности и индивидуализации
- б) принципов постепенного повышения нагрузок достижения хорошей физической формы
- в) принципов индивидуализации и постепенного повышения нагрузок

16. При кардиотренировки средняя частота ударов пульса не выше \_\_\_\_\_ ударов.

17. Производственная физическая культура (ПФК) во внерабочее время- это \_\_\_\_\_ занятия.

18. Способность организма выполнять определенные функции при условии нормального восстановления расходуемых ресурсов в соответствии с суточной периодикой, режимом работы и отдыха это \_\_\_\_\_.

*Образец типового варианта теста 3 семестр,  
предусмотренного рабочей программой дисциплины*

Тест содержит 18 вопросов, в том числе 9 – ОТЗ, 9 – ЗТЗ

Норма времени – 45 мин.

1. Что из перечисленного не относится к основным физическим упражнениям, обладающим аэробным оздоровительным эффектом?

- а) ходьба
- б) бег на лыжах
- в) езда на велосипеде
- г) плавание
- д) ритмичный бег

2. Что из перечисленного не относится к системам дыхательной гимнастики?

- а) дыхательные упражнения йогов
- б) аэробные упражнения К. Купера
- в) парадоксальная гимнастика, разработанная А.Н. Стрельниковой

3. Какая разновидность производственной гимнастики выполняется до начала работы с целью активизации деятельности организма и сокращения времени вработывания в начальном периоде рабочего дня?

- а) вводная гимнастика
- б) физкультурная пауза
- в) физкультурная минутка

4. Что собой представляет изометрическая физкультминутка?

- а) упражнения, которые состоят из движений головой и дыхательных упражнений
- б) физические упражнения, включающие в себя упражнения в самосопротивлении и напряжении отдельных мышечных групп в положении сидя
- в) динамические упражнения, выполнение которых предполагает чередование напряжения и расслабления отдельных мышечных групп плечевого пояса и рук

5. Энергетический расход для человека физического труда в ккал \_\_\_\_\_

6. Для студентов Вузов в оздоровительных целях рекомендуются двигательная активность в объеме \_\_\_\_\_ часов в неделю

7. Как называется специально направленное использование физических упражнений в качестве средств лечения заболеваний и восстановления функции организма

- а) оздоровительно-реабилитационная физическая культура
- б) спортивно-реабилитационная физическая культура
- в) оздоровительно-рекреативная физическая культура

8. Как называют комплекс мер, направленных на обеспечение безопасности в процессе выполнения упражнений? \_\_\_\_\_

9. Двигательные действия – это \_\_\_\_\_, с помощью которых решаются задачи физического воспитания

10. Скоростные качества или быстрота – это

- а) способность совершать двигательные действия в минимальный для данных условий отрезок времени
- б) способность совершать двигательные действия в максимальный для данных условий отрезок времени
- в) способность совершать двигательные действия в любой для данных условий отрезок времени

11. Как называется система физических упражнений в воде, выполняемых под музыку, сочетающая элементы плавания, гимнастики, стретчинга, силовые упражнения?

- а) шейпинг
- б) аквааэробика
- в) ритмическая гимнастика
- г) калланетика

12. Какой принцип обязывает специалистов по физической культуре и спорту так организовывать физическое воспитание, чтобы оно выполняло и профилактическую, и развивающую функцию?

- а) принцип оздоровительной направленности
- б) принцип достижения здорового образа жизни
- в) принцип достижения хорошей физической формы

13. Калланетика — это система комплексных \_\_\_\_\_ упражнений, направленных на сокращение и растяжение мышц.

14. Положение обучающихся, в котором ноги согнуты (опора на носках), руки в любом положении, называется \_\_\_\_\_

15. Название передвижения из одного строя в другой? \_\_\_\_\_

16. Движение тела вокруг вертикальной оси называется \_\_\_\_\_

17. Как называется разновидность гимнастики оздоровительной направленности, основным содержанием которой являются общеразвивающие упражнения, бег, прыжки и танцевальные элементы, исполняемые под ритмическую музыку:

- а) шейпинг
- б) ритмическая гимнастика
- в) калланетика

18. Состояние полного физического, психического (умственного) и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических недостатков это \_\_\_\_\_.

*Образец типового варианта теста 4 семестр,*

*предусмотренного рабочей программой дисциплины*

Тест содержит 18 вопросов, в том числе 9 – ОТЗ, 9 – ЗТЗ

Норма времени – 45 мин.

1. Физическое упражнение – это
  - а) это планомерная деятельность, направленная на решение гигиенических, образовательных и воспитательных задач путем применения системы физических упражнений
  - б) деятельность по восстановлению частично утраченных или ослабленных психофизических функций средствами физической культуры
  - в) это совокупность непрерывно связанных друг с другом движений направленных на достижение определенной цели
  
2. Какая физкультминутка проводится в середине третьей лекции:
  - а) физкультминутка для снятия утомления с плечевого пояса и рук
  - б) физкультминутка изометрическая
  - в) физкультминутка общего воздействия
  
3. Какую выносливость тренируют ациклические упражнения? \_\_\_\_\_
4. Как называется система физических упражнений (преимущественно силовых) для женщин, направленная на коррекцию фигуры и улучшение функционального состояния организма?
  - а) шейпинг
  - б) аквааэробика
  - в) ритмическая гимнастика
  - г) калланетика
  
5. На сколько, по данным научных исследований, в настоящее время зависит здоровье человека от деятельности медицинских учреждений?
  - а) на 20-25%
  - б) на 15-20%
  - в) на 10-15%
  - г) на 50-55%
  
6. Состояние полного физического, психического (умственного) и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических недостатков это \_\_\_\_\_.
7. Комплексы специальных гимнастических упражнений, применяемых в режиме рабочего дня называются \_\_\_\_\_
  
8. Какая фаза аэробных упражнений направлена на то, чтобы размять и разогреть мышцы, соответствующая аэробной фазе?
  - а) разминка
  - б) силовая нагрузка
  - в) аэробная фаза
  
9. К вводной части комплекса ритмической гимнастики относится упражнения - \_\_\_\_\_
  
10. Как называется система физических упражнений в воде - \_\_\_\_\_
  
11. Выносливость это –
  - а) продолжительность работы, которая определяется зависимостью характера утомления от содержания решения двигательной задачи
  - б) выносливость по отношению к определенной двигательной деятельности

в) способность длительного выполнения работы умеренной интенсивности с оптимальной функциональной активностью основных жизнеобеспечивающих органов и структур организма с использованием всего мышечного аппарата

12. Частота сердечных сокращений (ЧСС) в минуту в покое составляет \_\_\_\_\_ ударов.

13. Какое направление системы оздоровительной физической культуры представляет собой отдых, восстановление сил с помощью средств физического воспитания (занятия физическими упражнениями, подвижные и спортивные игры, туризм, охота, физкультурно-спортивные развлечения)?

- а) оздоровительно-рекреативная физическая культура
- б) спортивно-реабилитационная физическая культура
- в) гигиеническая физическая культура

14. Кто выступил с инициативой о возрождении комплекса ГТО в России в современном формате? \_\_\_\_\_

15. Как называется временное снижение работоспособности? \_\_\_\_\_

16. Что в комплексе ритмической гимнастики относится к упражнениям вводной части?

- а) бег прыжки, танцевальные шаги
- б) ходьба на месте с высоким подниманием бедра, ходьба с движения рук и головы, выпады, наклоны, приседания
- в) дыхательные упражнения, упражнения на расслабление, спокойная ходьба

17. Двигательные действия –это \_\_\_\_\_, с помощью которых решаются задачи физического воспитания

18. Здоровье — это

- а) нормальное психосоматическое состояние человека, отражающее его полное физическое, психическое и социальное благополучие и обеспечивающее полноценное выполнение трудовых, социальных и биологических функций
- б) это состояние психической сферы человека, характеризующееся общим душевным комфортом, обеспечивающее адекватную регуляцию поведения и обусловленное потребностями биологического и социального характера
- в) это естественное состояние организма, обусловленное нормальным функционированием всех его органов и систем

*Образец типового варианта теста 5 семестр,  
предусмотренного рабочей программой дисциплины*

Тест содержит 18 вопросов, в том числе 9 – ОТЗ, 9 – ЗТЗ

Норма времени – 45 мин.

1. Двигательные действия –это \_\_\_\_\_, с помощью которых решаются задачи физического воспитания

2. Мотивация – это...

- а) потеря смысла жизни
- б) эмоциональное удовлетворение от выполненного задания, чувство мастерства
- в) внутренняя побудительная к деятельности сила, поддающаяся внешнему воздействию



3. Как называются комплексы специальных гимнастических упражнений, применяемых в режиме рабочего дня, или связанное с ним время с целью повышения общей и специфической работоспособности при производственно-трудовой деятельности, а также с профилактической, восстановительной и компенсаторно-корректирующей целью?

- а) вводная гимнастика
- б) физкультурная минутка
- в) производственная гимнастика

4. Как называется система физических упражнений (преимущественно силовых) для женщин, направленная на коррекцию фигуры и улучшение функционального состояния организма?

- а) шейпинг
- б) аквааэробика
- в) ритмическая гимнастика
- г) калланетика

5. Какое физическое качество получает свое развитие при длительном беге в медленном темпе? \_\_\_\_\_

6. Ведущим отечественным ученым, который внес большой вклад в развитие гимнастики, является:

- а) Герасимов
- б) Лесгафт
- в) Горский

7. Какова основная функция гигиенической физической культуры?

- а) активизация деятельности организма
- б) пропаганда здорового образа жизни
- в) оперативная оптимизация текущего функционального состояния организма в рамках повседневного быта и расширенного отдыха

8. Какие виды спорта способствуют развитию общей выносливости? \_\_\_\_\_

9. Какая физкультминутка проводится в середине третьей лекции:

- а) физкультминутка для снятия утомления с плечевого пояса и рук
- б) физкультминутка изометрическая
- в) физкультминутка общего воздействия

10. \_\_\_\_\_ – это образ жизни рационально организованный, активный, трудовой, закаляющий и, в то же время, защищающий от неблагоприятных воздействий окружающей среды, позволяющий до глубокой старости сохранять нравственное, психическое и физическое здоровье.

11. Что называется физкультурной паузой?

- а) комплекс из 7-8 гимнастических упражнений, повторяемых несколько раз в течение 5-10 минут с целью срочного активного отдыха, предупреждения или ослабления наступившего утомления и профилактики снижения работоспособности в течение рабочего дня
- б) индивидуализированная форма кратковременной физкультурной паузы
- в) комплекс гимнастических упражнений до начала работы

12. Частота сердечных сокращений (ЧСС) в минуту в покое составляет \_\_\_\_\_ ударов.

13. Вид деятельности, направленный на сохранение и укрепление здоровья, - это \_\_\_\_\_ гимнастика

14. На сколько, по данным научных исследований, в настоящее время зависит здоровье человека от деятельности медицинских учреждений?

- а) на 20-25%
- б) на 15-20%
- в) на 10-15%
- г) на 50-55%

15. Какова основная функция гигиенической физической культуры?

- а) активизация деятельности организма
- б) пропаганда здорового образа жизни
- в) оперативная оптимизация текущего функционального состояния организма в рамках повседневного быта и расширенного отдыха

16. Способность организма выполнять определенные функции при условии нормального восстановления расходуемых ресурсов в соответствии с суточной периодикой, режимом работы и отдыха это \_\_\_\_\_.

17. Энергетический расход для человека физического труда в ккал \_\_\_\_\_

18. Как называют комплекс мер, направленных на обеспечение безопасности в процессе выполнения упражнений? \_\_\_\_\_

*Образец типового варианта теста 6 семестр,  
предусмотренной рабочей программой дисциплины*

Тест содержит 18 вопросов, в том числе 9 – ОТЗ, 9 – ЗТЗ

Норма времени – 45 мин.

1. Здоровье — это

- а) нормальное психосоматическое состояние человека, отражающее его полное физическое, психическое и социальное благополучие и обеспечивающее полноценное выполнение трудовых, социальных и биологических функций
- б) это состояние психической сферы человека, характеризующееся общим душевным комфортом, обеспечивающее адекватную регуляцию поведения и обусловленное потребностями биологического и социального характера
- в) это естественное состояние организма, обусловленное нормальным функционированием всех его органов и систем

2. Физическое упражнение – это \_\_\_\_\_?

3. Внутренняя побудительная к деятельности сила, поддающаяся внешнему воздействию – это \_\_\_\_\_

4. Как называется специально направленное использование физических упражнений в качестве средств лечения заболеваний и восстановления функции организма

- а) оздоровительно-реабилитационная физическая культура
- б) спортивно-реабилитационная физическая культура
- в) оздоровительно-рекреативная физическая культура

5. Что из перечисленного не относится к основным физическим упражнениям, обладающим аэробным оздоровительным эффектом?

- а) ходьба
- б) бег на лыжах
- в) езда на велосипеде
- г) плавание
- д) ритмичный бег

6. Двигательные действия – это \_\_\_\_\_, с помощью которых решаются задачи физического воспитания

7. Какова основная функция гигиенической физической культуры?

- а) активизация деятельности организма
- б) пропаганда здорового образа жизни
- в) оперативная оптимизация текущего функционального состояния организма в рамках повседневного быта и расширенного отдыха

8. Частота сердечных сокращений (ЧСС) в минуту в покое составляет \_\_\_\_\_ ударов

9. Что называется физкультурной паузой?

- а) комплекс из 7-8 гимнастических упражнений, повторяемых несколько раз в течение 5-10 минут с целью срочного активного отдыха, предупреждения или ослабления наступившего утомления и профилактики снижения работоспособности в течение рабочего дня
- б) индивидуализированная форма кратковременной физкультурной паузы
- в) комплекс гимнастических упражнений до начала работы

10. Роль каких методических принципов значительно возрастает в оздоровительно-реабилитационной физической культуре?

- а) принципов наглядности и индивидуализации
- б) принципов постепенного повышения нагрузок достижения хорошей физической формы
- в) принципов индивидуализации и постепенного повышения нагрузок

11. Какой человеческий орган потребляет до 20% кислорода? \_\_\_\_\_

12. Что из перечисленного не относится к системам дыхательной гимнастики?

- а) дыхательные упражнения йогов
- б) аэробные упражнения К. Купера
- в) парадоксальная гимнастика, разработанная А.Н. Стрельниковой

13. Состояние полного физического, психического (умственного) и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических недостатков это \_\_\_\_\_.

14. Калланетика — это система комплексных \_\_\_\_\_ упражнений, направленных на сокращение и растяжение мышц.

15. Как называют комплекс мер, направленных на обеспечение безопасности в процессе выполнения упражнений? \_\_\_\_\_

16. Как называется система физических упражнений в воде, выполняемых под музыку, сочетающая элементы плавания, гимнастики, стретчинга, силовые упражнения?

- а) шейпинг
- б) аквааэробика

- в) ритмическая гимнастика
- г) калланетика

17. Занятия в каких группах имеют целью укрепить защитные свойства организма к неблагоприятным воздействиям внешних факторов и условий производства, повысить уровень общей подготовленности:

- а) группах здоровья
- б) группах общей физической подготовки
- в) спортивных секциях

18. При кардиотренировки средняя частота ударов пульса не выше \_\_\_\_\_ ударов.

### **3.3 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 – реферативное изложение выбранного варианта контрольной работы.

**Перечень вопросов к контрольной работе для студентов заочной формы обучения.**

**Перечень теоретических тем**

1. Адаптивные средства в общей физической подготовке
2. Адаптивные средства в легкой атлетике
3. Адаптивные средства в спортивных играх
4. Адаптивные средства в подвижных играх и эстафетах
5. Адаптивные средства в гимнастике
6. Лечебная физическая культура (в клинике внутренних болезней)
7. Лечебная физическая культура (в клинике нервных болезней)
8. Лечебная физическая культура (в хирургии)
9. Лечебная физическая культура (в акушерстве и гинекологии)
10. Лечебная физическая культура (в травматологии)
11. Лечебная физическая культура (в ортопедии)
12. Лечебная физическая культура (в офтальмологии)
13. Закаливание и его значение для организма человека
14. Основы организации и самостоятельного проведения занятий физическими упражнениями
15. Контроль и самоконтроль при занятиях физической культурой
16. Польза физических упражнений для организма человека
17. Дыхательная гимнастика
18. Основные требования к организации здорового образа жизни
19. Критерии эффективности здорового образа жизни
20. Средства и методы диагностики состояния организма в двигательной деятельности

### **3.4 Перечень теоретических вопросов к зачету (для оценки знаний)**

- 1.1 Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека.
- 2.1 Обучение общеразвивающим комплексам
- 2.2 Совершенствование общеразвивающих комплексов.

- 3.1 Специальная физическая и техническая подготовка
- 3.2 Совершенствование специальной физической и технической подготовки
- 4.1 Обучение технике оздоровительной и адаптированной физической культуры
- 4.2 Совершенствование техники оздоровительной и адаптированной физической культуры
- 5.1 Профессионально-прикладная физическая подготовка обучающихся
- 5.2 Профессионально-прикладная физическая подготовка
- 5.3 Совершенствование профессионально-прикладной физической подготовки

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

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

| Наименование оценочного средства         | Описания процедуры проведения контрольно-оценочного мероприятия и процедуры оценивания результатов обучения   |
|--|---|
| Контрольные нормативы                    | Выполнение контрольных нормативов по темам.   |
| 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.   |
| Тестирование                             | Тестирования, предусмотренные рабочей программой дисциплины, проводятся во время практических занятий. Тестирование проводится с использованием компьютерных технологий. Варианты тестовых заданий формируются случайно из базы ТЗ. Во время выполнения заданий пользоваться учебниками, справочниками, конспектами лекций, тетрадями для практических занятий не разрешено.<br>Полный комплект ФТЗ хранится в электронной информационно-образовательной среде КриЖТ ИрГУПС и обучающийся имеет возможность ознакомиться с демонстрационным вариантом ФТЗ |
| Зачет                                    | Зачет проводится в форме собеседования по перечню теоретических вопросов (не более двух теоретических) и при этом обязательно учитываются результаты выполнения контрольных нормативов. Перечень теоретических вопросов обучающиеся получают в начале курса через электронную информационно-образовательную среду КриЖТ ИрГУПС (личный кабинет обучающегося).   |

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

При проведении промежуточной аттестации в форме зачета преподаватель может воспользоваться результатами текущего контроля успеваемости в течение семестра. Оценочные средства и типовые контрольные задания, используемые при текущем контроле, позволяют оценить знания, умения и владения навыками/опытом деятельности обучающихся при освоении дисциплины. С целью использования результатов текущего контроля успеваемости, преподаватель подсчитывает среднюю оценку уровня сформированности компетенций обучающегося (сумма оценок, полученных обучающимся, делится на число оценок).

#### **Шкала и критерии оценивания уровня сформированности компетенций в результате изучения дисциплины при проведении промежуточной аттестации в форме зачета по результатам текущего контроля (без дополнительного аттестационного испытания)**

| Средняя оценка уровня сформированности компетенций по результатам текущего контроля         | 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» |

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