

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 «31» мая 2024 г. № 425-1

Б1.В.ДВ.01.06 Оздоровительная физическая культура

рабочая программа дисциплины

Специальность – 23.05.03 Подвижной состав железных дорог

Специализация – Электрический транспорт железных дорог

Квалификация выпускника – инженер путей сообщения

Форма и срок обучения – заочная форма, 6 лет обучения

Кафедра-разработчик программы – Управление персоналом

Общая трудоемкость в з.е. – 0

Формы промежуточной аттестации в семестрах

Часов по учебному плану (УП) – 328 заочная форма обучения: зачет 1

Заочная форма обучения

Распределение часов дисциплины по курсам

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

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 – специалитет по специальности 23.05.03 Подвижной состав железных дорог, утверждённым приказом Минобрнауки России от 27.03.2018 г. № 215

Программу составил:
старший преподаватель

С.М. Кончакова

Рабочая программа рассмотрена и одобрена для использования в учебном процессе на Рабочая программа рассмотрена и одобрена для использования в учебном процессе на заседании кафедры «Управление персоналом», протокол от «18» апреля 2024 г. № 9.

Заведующий кафедрой, канд. техн. наук, доцент

В. О. Колмаков

СОГЛАСОВАНО

Рабочая программа рассмотрена и одобрена для использования в учебном процессе на заседании кафедры «Эксплуатация железных дорог», протокол от «17» апреля 2024 г. № 7.

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

В.С. Томилов

1 ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ДИСЦИПЛИНЫ	
1.1 Цель дисциплины	
1	обеспечение формирования личной физической культуры, самосовершенствования, успешного социального, профессионального и личностного развития лицам с отклонениями в состоянии здоровья, инвалидам
2	формирование способности применять здоровые сберегающие технологии с учётом физиологических особенностей организма для поддержания здорового образа жизни
1.2 Задачи дисциплины	
1	способствовать коррекции физического развития обучающихся с ограниченными возможностями здоровья, реабилитации двигательных функций организма
2	развивать физические качества и способности, совершенствовать функциональные возможности организма, способствовать укреплению индивидуального здоровья
3	культивировать понимание роли оздоровительной физической культуры в развитии личности и подготовке её к профессиональной деятельности
4	формировать знание научно-практических основ оздоровительной физической культуры и здорового образа жизни
5	формировать мотивационно-ценностное отношение к оздоровительной физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое самосовершенствование и самовоспитание, потребность в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом
6	овладеть системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности
7	обеспечить общую и профессионально-прикладную физическую подготовленность, определяющую психофизическую готовность к будущей профессии
8	приобретать опыт творческого использования физкультурной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей
1.3 Цель воспитания и задачи воспитательной работы в рамках дисциплины	
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 молодёжи;	
– 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	

2 МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОПОП	
2.1 Требования к предварительной подготовке обучающегося	
1	Б1.О.05 Физическая культура и спорт
2.2 Дисциплины и практики, для которых изучение данной дисциплины необходимо как предшествующее	
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) Выполнение выпускной квалификационной работы
7	Б3.02(Д) Защита выпускной квалификационной работы

**3 ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ,
СООТНЕСЕННЫЕ С ТРЕБОВАНИЯМИ К РЕЗУЛЬТАТАМ ОСВОЕНИЯ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ**

Код и наименование компетенции	Код и наименование индикатора достижения компетенции	Планируемые результаты обучения
<p>УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности</p>	<p>УК-7.1. Выбирает здоровые берегающие 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) Уметь: организовать свой образ жизни в соответствии с требованиями и нормами здоровьесберегающих технологий; анализировать полученные результаты о состоянии собственного здоровья, вести дневник самоконтроля; творчески применить личный опыт использования физкультурно-оздоровительной деятельности в достижении жизненных и профессиональных целей Владеть: системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование психофизических способностей (с выполнением установленных нормативов по общей физической и спортивно-технической подготовке); практическими навыками оценки уровня развития физических качеств и показателей собственного здоровья</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 Уметь: творчески применить личный опыт использования физкультурно-оздоровительной деятельности в достижении жизненных и профессиональных целей; понимать роль и способы воздействия физических нагрузок на организм занимающихся, чтобы грамотно, с физиологической точки зрения, управлять собственным процессом укрепления здоровья; построить как тренировочное занятие, так и составить программу тренировок для организации тренировочного процесса по избранному виду двигательной активности Владеть: навыками прогнозирования срочной и долговременной адаптации морфологических и функциональных показателей в динамике тренировочного процесса; широким набором методов и средств физической культуры и спорта для собственного физического развития, коррекции здоровья и восстановления работоспособности</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 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</p>

		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
--	--	--

4 СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ							
Код	Наименование разделов, тем и видов работы	Заочная форма					*Код индикатора достижения компетенции
		Курс /сессия	Часы				
			Лек	Пр	Лаб	СР	
1.0	Раздел 1 Основы оздоровительной физической культуры	1/зим	-	-	-	62	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3
1.1	Техника безопасности на учебных занятиях. Влияние физических упражнений на организм человека. Правила составления комплексов оздоровительной физической культуры с учётом нозологической группы заболевания	1/зим				22	
1.2	Структура занятия. Контроль и самоконтроль при занятиях физической культурой	1/зим				20	
1.3	Средства и методы оздоровительной физической культуры. Упражнения для развития силы, выносливости, гибкости, координации: упражнения с отягощением, с сопротивлением упругих предметов, использование элементов йоги, пилатеса, стретчинга, каланетики	1/зим				20	
2.0	Раздел 2 Средства физической культуры в регулировании физической работоспособности	1/зим	-	-	-	62	
2.1	Подбор упражнений с учётом нозологической группы заболевания. Средства и методы оздоровительной физической культуры	1/зим				22	
2.2	Адаптивные средства в лёгкой атлетике: ходьба, бег, их сочетания и сопряжение с дыханием	1/зим				20	
2.3	Профилактическая оздоровительная гимнастика. Стрейчинг, пилатес, каланетика, йога, национальные виды гимнастики					20	
3.0	Раздел 3 Профилактика отклонений в состоянии здоровья средствами физической культуры	1/зим	-	-	-	62	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3
3.1	Клинико-физиологическое обоснование применения физических упражнений с лечебной целью	1/зим				22	
3.2	Средства и методы оздоровительной физической культуры. Лечебная и адаптивно-оздоровительная физическая культура	1/зим				20	
3.3	Основы организации и самостоятельного проведения занятий физическими упражнениями. Обучение комплексам упражнений согласно классификации заболеваний					20	

4.0	Раздел 4 Методы регулирования психоэмоционального состояния	1/зим	-	-	-	66	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3
4.1	Методы регулирования психоэмоционального состояния, применяемые в учебной деятельности, при занятиях физической культурой и спортом	1/зим				22	
4.2	Основы профессионально-прикладной физической подготовки	1/зим				22	
4.3	Основные средства адаптивно-оздоровительной физической культуры в ППФП					22	
5.0	Раздел 5 Профессионально-прикладная физическая подготовка	1/зим	-	-	-	72	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3
5.1	Методы регулирования психоэмоционального состояния: психофизическая, психорегулирующая и аутогенная тренировка	1/зим				22	
5.2	Производственная гимнастика. Подбор форм и средств в зависимости от характера профессиональной деятельности	1/зим				24	
5.3	Дополнительные средства адаптивно-оздоровительной физической культуры в ППФП	1/зим				26	
Итого			-	-	-	324	
Форма промежуточной аттестации - зачет		1/лет	4				УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3

* Код индикатора достижения компетенции проставляется или для всего раздела, или для каждой темы или для каждого вида работы.

Примечание. В разделе через косую черту указываются часы, реализуемые в форме практической подготовки; если часы в форме практической подготовки отсутствуют, то косая черта не ставится

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

6.1.2 Дополнительная литература

	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год издания	Кол-во экз. в библиотеке/ 100% онлайн
--	---------------------	----------	---------------------------	---------------------------------------

6.1.2.1	Евсеев Ю.И.	Физическая культура [Электронный ресурс] : учебное пособие– 9 изд. – (Высшее образование). - http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=271591	Ростов на Дону, 2014	100% онлайн
6.1.2.2	Гелецкая Л. Н. [и др.]	Физическая культура студентов специального учебного отделения [Электронный ресурс] : учеб. пособие для ВУЗов. - https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=364606	Красноярск : Сибирский федеральный университет, 2014	100% онлайн
6.1.2.3	Усаков В.И.	Студенту о здоровье и физическом воспитании [Электронный ресурс] : учебное пособие. - http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=441285	Москва ; Берлин : Директ-Медиа, 2016.	100% онлайн
6.1.2.4	Врублевский Е. П.	Легкая атлетика. Основы знаний (в вопросах и ответах) [Электронный ресурс] : учебное пособие. - http://biblioclub.ru/index.php?page=book_red&id=459995&sr=1	М. : Спорт, 2016	100% онлайн
6.1.3 Учебно-методические разработки (в т. ч. для самостоятельной работы обучающихся)				
	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год издания	Кол-во экз. в библиотеке/ 100% онлайн
6.1.3.1	Шаферова Н.В.	Методические материалы и указания по изучению дисциплины	Личный кабинет обучающегося, ЭИОС	100% онлайн
6.2 Ресурсы информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»				
6.2.1	Библиотека КриЖТ ИрГУПС : [сайт] / Красноярский институт железнодорожного транспорта – филиал ИрГУПС. – Красноярск. – URL: http://irbis.krsk.irkups.ru/ . – 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: http://umczdt.ru/books/ . – Режим доступа: по подписке. – Текст : электронный.			
6.2.3	Znanium : электронно-библиотечная система : сайт / ООО «ЗНАНИУМ». – Москва. 2011 – 2024 . – URL: http://znanium.com . – Режим доступа : по подписке. – Текст : электронный.			
6.2.4	Образовательная платформа Юрайт : электронная библиотека : сайт / ООО «Электронное издательство Юрайт». – Москва, 2020. – URL: https://urait.ru/ . – Режим доступа: по подписке. – Текст : электронный.			
6.2.5	Университетская библиотека онлайн : электронно-библиотечная система : сайт / ООО «Директ-Медиа». – Москва, 2001 – 2024. – URL: https://biblioclub.ru/ . – Режим доступа: по подписке. – Текст : электронный.			
6.2.6	Красноярский институт железнодорожного транспорта : [электронная информационно-образовательная среда] / Красноярский институт железнодорожного транспорта. – Красноярск. – URL: http://sdo1.krsk.irkups.ru/ . – Текст : электронный.			
6.2.7	Национальная электронная библиотека : федеральный проект : сайт / Министерство Культуры РФ. – Москва, 2016 – 2024. – URL: https://rusneb.ru/ . – Режим доступа: по подписке. – Текст : электронный.			
6.2.8	Российские железные дороги : официальный сайт / ОАО «РЖД». – Москва, 2003 – 2024. – URL: http://www.rzd.ru/ . – Текст : электронный.			
6.2.9	Красноярский центр научно-технической информации и библиотек (КрЦНТИБ) : сайт. – Красноярск. – URL: http://dcnti.krw.rzd . – Режим доступа : из локальной сети вуза. – Текст : электронный.			
6.3 Программное обеспечение и информационные справочные системы				
6.3.1 Базовое программное обеспечение				
6.3.1.1	Microsoft Windows Vista Business Russian, авторизационный номер лицензиата 64787976ZZS1011, номер лицензии 44799789. 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).			
6.3.2 Специализированное программное обеспечение				
6.3.2.1	Не используется			
6.3.3 Информационные справочные системы				
6.3.3.1	Гарант : справочно-правовая система : база данных / ООО «ИПО «ГАРАНТ». – Режим доступа : из локальной сети вуза. – Текст : электронный.			
6.3.3.2	Нормативы ГТО [Электронный ресурс] http://www.gto-normy.ru/ - Режим доступа : из локальной сети.			

6.4 Правовые и нормативные документы	
6.4.1	Не используется
7 ОПИСАНИЕ МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЙ БАЗЫ, НЕОБХОДИМОЙ ДЛЯ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРОЦЕССА ПО ДИСЦИПЛИНЕ	
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. Помещения для самостоятельной работы обучающихся: – читальный зал библиотеки; – 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
Самостоятельная работа	<p>Обучение по дисциплине «Оздоровительная физическая культура» предусматривает активную самостоятельную работу обучающегося. На самостоятельную работу отводится 324 часа по заочной форме обучения.</p> <p>В разделе 4 рабочей программы «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>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>Задания контрольной работы 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

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 Б1.В.ДВ.01.06 «Оздоровительная физическая культура» участвует в формировании компетенции:

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

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*)
Курс - 1, сессия - зимняя					
1		Текущий контроль	Тема 1.1 Техника безопасности на учебных занятиях. Влияние физических упражнений на организм человека. Правила составления комплексов	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Тестирование по дисциплине (компьютерные технологии)

			оздоровительной физической культуры с учётом нозологической группы заболевания		Контрольная работа (письменно)
2		Текущий контроль	Тема 1.2 Структура занятия. Контроль и самоконтроль при занятиях физической культурой	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Тестирование по дисциплине (компьютерные технологии) Контрольная работа (письменно)
3		Текущий контроль	Тема 1.3 Средства и методы оздоровительной физической культуры. Упражнения для развития силы, выносливости, гибкости, координации: упражнения с отягощением, с сопротивлением упругих предметов, использование элементов йоги, пилатеса, стретчинга, каланетики	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Тестирование по дисциплине (компьютерные технологии) Контрольная работа (письменно)
4		Текущий контроль	Тема 2.1 Подбор упражнений с учётом нозологической группы заболевания. Средства и методы оздоровительной физической культуры	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Тестирование по дисциплине (компьютерные технологии) Контрольная работа (письменно)
5		Текущий контроль	Тема 2.2 Адаптивные средства в лёгкой атлетике: ходьба, бег, их сочетания и сопряжение с дыханием	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Тестирование по дисциплине (компьютерные технологии) Контрольная работа (письменно)
6		Текущий контроль	Тема 2.3 Профилактическая оздоровительная гимнастика. Стрейчинг, пилатес, каланетика, йога, национальные виды гимнастики	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Тестирование по дисциплине (компьютерные технологии) Контрольная работа (письменно)
7		Текущий контроль	Тема 3.1 Клинико-физиологическое обоснование применения физических упражнений с лечебной целью	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Тестирование по дисциплине (компьютерные технологии) Контрольная работа (письменно)
8		Текущий контроль	Тема 3.2 Средства и методы оздоровительной физической культуры. Лечебная и адаптивно-оздоровительная физическая культура	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Тестирование по дисциплине (компьютерные технологии) Контрольная работа (письменно)
9		Текущий контроль	Тема 3.3 Основы организации и самостоятельного проведения занятий физическими упражнениями. Обучение комплексам упражнений согласно классификации заболеваний	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Тестирование по дисциплине (компьютерные технологии) Контрольная работа (письменно)
10		Текущий контроль	Тема 4.1 Методы регулирования психоэмоционального состояния, применяемые в учебной деятельности, при	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Тестирование по дисциплине (компьютерные технологии)

			занятиях физической культурой и спортом		Контрольная работа (письменно)
11		Текущий контроль	Тема 4.2 Основы профессионально-прикладной физической подготовки	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Тестирование по дисциплине (компьютерные технологии) Контрольная работа (письменно)
12		Текущий контроль	Тема 4.3 Основные средства адаптивно-оздоровительной физической культуры в ППФП	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Тестирование по дисциплине (компьютерные технологии) Контрольная работа (письменно)
13		Текущий контроль	Тема 5.1 Методы регулирования психоэмоционального состояния: психофизическая, психорегулирующая и аутогенная тренировка	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Тестирование по дисциплине (компьютерные технологии) Контрольная работа (письменно)
14		Текущий контроль	Тема 5.2 Производственная гимнастика. Подбор форм и средств в зависимости от характера профессиональной деятельности	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Тестирование по дисциплине (компьютерные технологии) Контрольная работа (письменно)
15		Текущий контроль	Тема 5.3 Дополнительные средства адаптивно-оздоровительной физической культуры в ППФП	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Тестирование по дисциплине (компьютерные технологии) Контрольная работа (письменно)
Курс - 1, сессия - летняя					
16		Форма промежуточной аттестация – зачет	Раздел 1 Основы оздоровительной физической культуры. Раздел 2 Средства физической культуры в регулировании физической работоспособности. Раздел 3 Профилактика отклонений в состоянии здоровья средствами физической культуры. Раздел 4 Методы регулирования психоэмоционального состояния. Раздел 5 Профессионально-прикладная физическая подготовка	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Собеседование (устно). Тестирование (компьютерные технологии)

Описание показателей и критериев оценивания компетенций.

Описание шкал оценивания

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

Текущий контроль успеваемости – основной вид систематической проверки знаний, умений, навыков обучающихся. Задача текущего контроля – оперативное и регулярное

управление учебной деятельностью обучающихся на основе обратной связи и корректировки. Результаты оценивания учитываются в виде средней оценки при проведении промежуточной аттестации.

Для оценивания результатов обучения используется 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. 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. Может быть использовано для оценки знаний, умений, обучающихся	Комплекты контрольных заданий по темам дисциплины (не менее двух вариантов)
4	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/разделам дисциплины
5	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	Базовый

	рамках учебного материала. Ответил на большинство дополнительных вопросов	
	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 шкала оценивания тестовых заданий при промежуточной аттестации в форме зачета

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

Критерии и шкалы оценивания результатов обучения при проведении текущего контроля успеваемости

Тестирование

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

Контрольные нормативы

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.

Контрольная работа

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

Собеседование

Шкала оценивания	Критерии оценивания
«отлично»	В ответе обучающегося отражены основные концепции и теории по данному вопросу, проведен их критический анализ и сопоставление, описанные теоретические положения иллюстрируются практическими примерами и экспериментальными данными. Обучающимся формулируется и обосновывается собственная точка зрения на заявленные проблемы, материал излагается профессиональным языком с использованием соответствующей системы понятий и терминов
«хорошо»	В ответе обучающегося описываются и сравниваются основные современные концепции и теории по данному вопросу, описанные теоретические положения иллюстрируются практическими примерами, обучающимся формулируется собственная точка зрения на заявленные проблемы, однако он испытывает затруднения в ее аргументации. Материал излагается профессиональным языком с использованием соответствующей системы понятий и терминов
«удовлетворительно»	В ответе обучающегося отражены лишь некоторые современные концепции и теории по данному вопросу, анализ и сопоставление этих теорий не проводится. Обучающийся испытывает значительные затруднения при иллюстрации теоретических положений практическими примерами. У обучающегося отсутствует собственная точка зрения на заявленные проблемы. Материал излагается профессиональным языком с использованием соответствующей системы понятий и терминов
«неудовлетворительно»	Ответ обучающегося не отражает современные концепции и теории по данному вопросу. Обучающийся не может привести практических примеров. Материал излагается «житейским» языком, не используются понятия и термины соответствующей научной области. Ответ отражает систему «житейских» представлений обучающегося на заявленную проблему, обучающийся не может назвать ни одной научной теории, не дает определения базовым понятиям

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 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					

№ пп	Тесты	Женщины					Мужчины				
		5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
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

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 фонда тестовых заданий 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 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	1.1 Техника безопасности на учебных занятиях. Влияние физических упражнений на организм человека. Правила составления комплексов оздоровительной физической культуры с учетом нозологической группы заболевания	Влияние физических упражнений на организм человека	Знание	2 – ОТЗ 2 – ЗТЗ
		Правила составления комплексов оздоровительной физической культуры	Умения	2 – ОТЗ 2 – ЗТЗ
	Правила составления комплексов оздоровительной физической культуры с учетом нозологической группы заболевания	Действия	2 – ОТЗ 2 – ЗТЗ	

Индикатор достижения компетенции	Тема в соответствии с РПД (с соответствующим номером)	Содержательный элемент	Характеристика содержательного элемента	Количество тестовых заданий, типы ТЗ
УК-7.3. Владеет рациональными способами профилактики профессиональных заболеваний, психофизического утомления в быту и профессиональной деятельности	1.2 Структура занятия. Контроль и самоконтроль при занятиях физической культурой	Структура занятия	Знание	2 – ОТЗ 2 – ЗТЗ
		Контроль при занятиях физической культурой	Умения	2 – ОТЗ 2 – ЗТЗ
		Самоконтроль при занятиях физической культурой	Действия	2 – ОТЗ 2 – ЗТЗ
	1.3 Средства и методы оздоровительной физической культуры. Упражнения для развития силы, выносливости, гибкости, координации: упражнения с отягощением, с сопротивлением упругих предметов, использование элементов йоги, пилатеса, стретчинга, каланетики	Средства и методы оздоровительной физической культуры	Знание	2 – ОТЗ 2 – ЗТЗ
		Упражнения для развития силы, выносливости, гибкости, координации	Умения	2 – ОТЗ 2 – ЗТЗ
		Упражнения для развития силы, выносливости, гибкости, координации: упражнения с отягощением, с сопротивлением упругих предметов, использование элементов йоги, пилатеса, стретчинга, каланетики	Действия	2 – ОТЗ 2 – ЗТЗ
	2.1 Подбор упражнений с учётом нозологической группы заболевания. Средства и методы оздоровительной физической культуры	Подбор упражнений с учётом нозологической группы заболевания	Знание	2 – ОТЗ 2 – ЗТЗ
		Средства и методы оздоровительной физической культуры	Умения	2 – ОТЗ 2 – ЗТЗ
		Упражнения с учётом нозологической группы заболевания	Действия	2 – ОТЗ 2 – ЗТЗ
	2.2 Адаптивные средства в лёгкой атлетике: ходьба, бег, их сочетания и сопряжение с дыханием	Адаптивные средства в лёгкой атлетике	Знание	2 – ОТЗ 2 – ЗТЗ
		Адаптивные средства в лёгкой атлетике	Умения	2 – ОТЗ 2 – ЗТЗ
		Адаптивные средства в лёгкой атлетике: ходьба, бег, их сочетания и сопряжение с дыханием	Действия	2 – ОТЗ 2 – ЗТЗ
	2.3 Профилактическая оздоровительная гимнастика. Стрейчинг, пилатес, каланетика, йога,	Профилактическая оздоровительная гимнастика	Знание	2 – ОТЗ 2 – ЗТЗ
		Профилактическая оздоровительная гимнастика	Умения	2 – ОТЗ 2 – ЗТЗ
		Стрейчинг, пилатес, каланетика, йога,	Действия	2 – ОТЗ 2 – ЗТЗ

Индикатор достижения компетенции	Тема в соответствии с РПД (с соответствующим номером)	Содержательный элемент	Характеристика содержательного элемента	Количество тестовых заданий, типы ТЗ
	национальные виды гимнастики	национальные виды гимнастики		
	3.1 Клинико-физиологическое обоснование применения физических упражнений с лечебной целью	Клинико-физиологическое обоснование применения физических упражнений с лечебной целью	Знание	2 – ОТЗ 2 – ЗТЗ
		Клинико-физиологическое обоснование применения физических упражнений с лечебной целью	Умения	2 – ОТЗ 2 – ЗТЗ
		Клинико-физиологическое обоснование применения физических упражнений с лечебной целью	Действия	2 – ОТЗ 2 – ЗТЗ
	3.2 Средства и методы оздоровительной физической культуры. Лечебная и адаптивно-оздоровительная физическая культура	Средства и методы оздоровительной физической культуры	Знание	2 – ОТЗ 2 – ЗТЗ
		Лечебная и адаптивно-оздоровительная физическая культура	Умения	2 – ОТЗ 2 – ЗТЗ
		Лечебная и адаптивно-оздоровительная физическая культура	Действия	2 – ОТЗ 2 – ЗТЗ
	3.3 Основы организации и самостоятельного проведения занятий физическими упражнениями. Обучение комплексам упражнений согласно классификации заболеваний	Основы организации и самостоятельного проведения занятий физическими упражнениями	Знание	2 – ОТЗ 2 – ЗТЗ
		Обучение комплексам упражнений согласно классификации заболеваний	Умения	2 – ОТЗ 2 – ЗТЗ
		Организация и самостоятельного проведения занятий физическими упражнениями	Действия	2 – ОТЗ 2 – ЗТЗ
	4.1 Методы регулирования психоэмоционального состояния, применяемые в учебной деятельности, при занятиях физической	Методы регулирования психоэмоционального состояния, применяемые в учебной деятельности, при занятиях физической культурой и спортом	Знание	2 – ОТЗ 2 – ЗТЗ

Индикатор достижения компетенции	Тема в соответствии с РПД (с соответствующим номером)	Содержательный элемент	Характеристика содержательного элемента	Количество тестовых заданий, типы ТЗ
	культурой и спортом	Методы регулирования психоэмоционального состояния, применяемые в учебной деятельности, при занятиях физической культурой и спортом	Умения	2 – ОТЗ 2 – ЗТЗ
		Психоэмоциональное состояние, применяемые в учебной деятельности, при занятиях физической культурой и спортом	Действия	2 – ОТЗ 2 – ЗТЗ
	4.2 Основы профессионально-прикладной физической подготовки	Основы профессионально-прикладной физической подготовки	Знание	2 – ОТЗ 2 – ЗТЗ
		Основы профессионально-прикладной физической подготовки	Умения	2 – ОТЗ 2 – ЗТЗ
		Профессионально-прикладная физическая подготовка	Действия	2 – ОТЗ 2 – ЗТЗ
	4.3 Основные средства адаптивно-оздоровительной физической культуры в ППФП	Основные средства адаптивно-оздоровительной физической культуры в ППФП	Знание	2 – ОТЗ 2 – ЗТЗ
		Средства адаптивно-оздоровительной физической культуры в ППФП	Умения	2 – ОТЗ 2 – ЗТЗ
		Адаптивно-оздоровительная физическая культура в ППФП	Действия	2 – ОТЗ 2 – ЗТЗ
	5.1 Методы регулирования психоэмоционального состояния: психофизическая, психорегулирующая и аутогенная тренировка	Профессионально-прикладная физическая подготовка	Знание	2 – ОТЗ 2 – ЗТЗ
		Особенности ППФП студентов	Умения	2 – ОТЗ 2 – ЗТЗ
		Прикладные виды спорта и их элементы	Действия	2 – ОТЗ 2 – ЗТЗ
	5.2 Производственная гимнастика. Подбор форм и	Производственная гимнастика	Знание	2 – ОТЗ 2 – ЗТЗ
		Особенности ППФП студентов	Умения	2 – ОТЗ 2 – ЗТЗ

Индикатор достижения компетенции	Тема в соответствии с РПД (с соответствующим номером)	Содержательный элемент	Характеристика содержательного элемента	Количество тестовых заданий, типы ТЗ
	средств в зависимости от характера профессиональной деятельности	Производственная гимнастика и ее элементы	Действия	2 – ОТЗ 2 – ЗТЗ
	5.3 Дополнительные средства адаптивно-оздоровительной физической культуры в ППФП	Дополнительные средства адаптивно-оздоровительной физической культуры в ППФП	Знание	2 – ОТЗ 2 – ЗТЗ
		Средства адаптивно-оздоровительной физической культуры в ППФП	Умения	2 – ОТЗ 2 – ЗТЗ
		Адаптивно-оздоровительная физическая культура в ППФП	Действия	2 – ОТЗ 2 – ЗТЗ
Итого				90 – ЗТЗ 90 - 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 итогового теста,
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

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 _____.

3.3 Типовые контрольные задания для выполнения контрольной работы

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

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. Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека.
2. Обучение общеразвивающим комплексам.
3. Совершенствование общеразвивающих комплексов.
4. Специальная физическая и техническая подготовка.
5. Совершенствование специальной физической и технической подготовки.
6. Обучение технике прикладных упражнений.
7. Совершенствование техники прикладных упражнений.
8. Профессионально-прикладная физическая подготовка обучающихся.
9. Профессионально-прикладная физическая подготовка.
10. 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	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. Полный комплект ФТЗ хранится в электронной информационно-образовательной среде КриЖТ ИрГУПС и обучающийся имеет возможность ознакомиться с демонстрационным вариантом ФТЗ						
Зачет	<p>Проведение промежуточной аттестации в форме зачета позволяет сформировать среднюю оценку по дисциплине по результатам текущего контроля (при этом могут учитываться результаты рубежного и итогового тестирования по дисциплине). Так как оценочные средства, используемые при текущем контроле, позволяют оценить знания, умения и владения навыками/опытом деятельности обучающихся при освоении дисциплины. Для чего преподаватель находит среднюю оценку уровня сформированности компетенций у обучающегося, как сумму всех полученных оценок, деленную на число этих оценок.</p> <p style="text-align: center;">Шкала и критерии оценивания компетенций в результате изучения дисциплины при проведении промежуточной аттестации в форме зачета по результатам текущего контроля</p> <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <thead> <tr> <th style="width: 70%;">Средняя оценка уровня сформированности компетенций по результатам текущего контроля</th> <th style="width: 30%;">Оценка</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>Оценка не менее 3,0 и нет ни одной неудовлетворительной оценки по текущему контролю</td> <td style="text-align: center;">«зачтено»</td> </tr> <tr> <td>Оценка менее 3,0 или получена хотя бы одна неудовлетворительная оценка по текущему контролю</td> <td style="text-align: center;">«не зачтено»</td> </tr> </tbody> </table> <p>Если оценка уровня сформированности компетенций обучающегося не соответствует критериям получения зачета, то обучающийся сдает зачет. Зачет проводится в форме собеседования по перечню теоретических вопросов и типовых практических задач (не более двух теоретических и двух практических) или в форме тестирования. Перечень теоретических вопросов и перечень типовых практических заданий разного уровня сложности обучающиеся получают в начале семестра через электронную информационно-образовательную среду КриЖТ ИрГУПС (личный кабинет обучающегося)</p>	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»
	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»					

Задания, по которым проводятся контрольно-оценочные мероприятия, оформляются в соответствии с положением о формировании фонда оценочных средств для проведения текущего контроля успеваемости, промежуточной и государственной итоговой аттестации, не выставляются в электронную информационно-образовательную среду КриЖТ ИрГУПС, а хранятся на кафедре-разработчике ФОС на бумажном носителе в составе ФОС по дисциплине.