

ФЕДЕРАЛЬНОЕ АГЕНТСТВО ЖЕЛЕЗНОДОРОЖНОГО ТРАНСПОРТА  
 Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
 высшего образования  
 «Иркутский государственный университет путей сообщения»  
 (ФГБОУ ВО ИРГУПС)  
**Забайкальский институт железнодорожного транспорта** –  
 филиал Федерального государственного бюджетного образовательного учреждения  
 высшего образования «Иркутский государственный университет путей сообщения»  
 (ЗабИЖТ ИРГУПС)

УТВЕРЖДЕНА  
 приказом и.о. ректора  
 от «17» июня 2022 г. № 77

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

Направление подготовки – 38.03.01 Экономика  
 Профиль подготовки – Финансы и кредит  
 Квалификация выпускника – бакалавр  
 Форма и срок обучения – 4 года очная форма  
 Кафедра-разработчик программы – Техносферная безопасность

Общая трудоемкость в з.е. – Формы промежуточной аттестации в семестрах  
 Часов по учебному плану (УП) – 328 очная форма обучения: экзамен/зачет -/2,3,4,5,6,

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
<b>Аудиторная контактная работа по видам учебных занятий</b>						
– лекции						
– практические	34	34	34	34	34	170
– лабораторные						
<b>Самостоятельная работа</b>	32	32	32	31	31	158
<b>Экзамен</b>						
<b>Итого</b>	<b>66</b>	<b>66</b>	<b>66</b>	<b>65</b>	<b>65</b>	<b>328</b>

ЧИТА



Рабочая программа дисциплины разработана в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом высшего образования – бакалавриат по направлению подготовки 38.03.01 Экономика, утвержденным приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 12.08.2020 г. № 954.

Программу составил:  
Старший преподаватель

А.В. Андреев

Рабочая программа рассмотрена и одобрена для использования в учебном процессе на заседании кафедры «Техносферная безопасность», протокол от «19» мая 2022 № 9.

Зав. кафедрой, к.п.н., доцент

Л.В. Виноградова

СОГЛАСОВАНО

Кафедра «Экономика и управление», протокол от «20»мая 2022 г. № 8.

Зав. кафедрой, к.э.н., доцент

О.Л. Быстрова

<b>1 ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	
<b>1.1 Цели преподавания дисциплины</b>	
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 берегающие технологии с учетом физиологических особенностей организма для поддержания здорового образа жизни
<b>1.2 Задачи дисциплины</b>	
1	способствовать коррекции физического развития студентов 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 ее 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 студента к будущей профессии
8	приобретать опыт творческого использования физкультурной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей
<b>1.3 Цель воспитания и задачи воспитательной работы в рамках дисциплины</b>	
Физическое воспитание и воспитание здорового образа жизни обучающихся	
<p>Цель – 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.</p> <p>Цель физического воспитания достигается по мере решения в единстве следующих задач:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– сохранение и укрепление здоровья обучающихся, содействие поддержанию высокой работоспособности студенческой молодежи;</li> <li>– формирование представлений о позитивных факторах, влияющих на здоровье;</li> <li>– формирование представлений о рациональной организации режима дня, учёбы и отдыха, двигательной активности;</li> <li>– усвоение обучающимися принципов и навыков здорового образа жизни, воспитание у них убежденности в необходимости регулярного занятия спортом и физической культурой;</li> <li>– обучение элементарным навыкам эмоциональной разгрузки (релаксации);</li> <li>– организация активного отдыха обучающихся как специфической формы реализации образовательного и оздоровительного процессов;</li> <li>– популяризация спорта, совершенствование спортивного мастерства обучающихся-спортсменов</li> </ul>	

<b>2 МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОПОП</b>	
Блок/часть ОПОП	Блок 1. Дисциплины / Часть, формируемая участниками образовательных отношений
<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 освоение данной дисциплины необходимо как предшествующее:</b>	
1	Б3.01(Д) Подготовка к процедуре защиты выпускной квалификационной работы
2	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 здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма</p>	<p><b>Знать:</b> содержание основных компонентов здорового образа жизни и теоретические основы здоровьесбережения; особенности дозирования физических нагрузок с учетом возраста, пола и уровня физического развития занимающегося</p> <p><b>Уметь:</b> организовать свой образ жизни в соответствии с требованиями и нормами здоровьесберегающих технологий; творчески применить личный опыт использования физкультурно-оздоровительной деятельности в достижении жизненных и профессиональных целей</p> <p><b>Владеть:</b> 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; навыками прогнозирования срочной и долговременной адаптации морфологических и функциональных показателей в динамике тренировочного процесса</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><b>Знать:</b> основные закономерности и свойства характерные для деятельности органов и систем организма в покое и при физических нагрузках; методику контроля физического развития (морфологические показатели), физической подготовленности (физические качества), уровня тренированности (состояние функциональных систем)</p> <p><b>Уметь:</b> построить как тренировочное занятие, так и составить программу тренировок для организации тренировочного процесса по избранному виду двигательной активности; понимать роль и способы воздействия физических нагрузок на организм занимающихся, чтобы грамотно, с физиологической точки зрения, управлять собственным процессом укрепления здоровья</p> <p><b>Владеть:</b> 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><b>Знать:</b> теоретические основы производственной физической культуры, а также механизмы влияния физических упражнений на психо-эмоциональное состояние и профилактику травматизма на рабочем месте</p> <p><b>Уметь:</b> обеспечить должный уровень общей и профессионально-прикладной физической подготовленности к будущей профессии, а также снизить негативное влияние профессиональной деятельности на здоровье посредством</p>

		рационального применения полного комплекса средств, методов и форм физической культуры; анализировать полученные результаты о состоянии собственного здоровья, вести дневник самоконтроля
		<b>Владеть:</b> 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	Семестр	Очная форма				*Код индикатора достижения компетенции
			Часы				
			Лек	Пр	Лаб	СР	
<b>1.0</b>	<b>Раздел 1. Адаптивная физическая культура</b>	<b>2</b>				<b>6</b>	<b>УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3</b>
1.1	Тема: Адаптивные средства в общей физической подготовке	2				2	УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3
1.2	Тема: Адаптивные средства в легкой атлетике	2				1	УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3
1.3	Тема: Адаптивные средства в спортивных играх	2				1	УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3
1.4	Тема: Адаптивные средства в подвижных играх и эстафетах	2				1	УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3
1.5	Тема: Адаптивные средства в гимнастике	2				1	УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3
<b>2.0</b>	<b>Раздел 2. Лечебная физическая культура</b>	<b>2</b>				<b>4</b>	<b>УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3</b>
2.1	Тема: Лечебная физическая культура (в клинике внутренних болезней, в клинике нервных болезней, в хирургии, в акушерстве и гинекологии, в травматологии, в ортопедии, в офтальмологии)	2				1	УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3
2.2	Тема: Закаливание и его значение для организма человека	2				1	УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3
2.3	Тема: Контроль и самоконтроль при занятиях физической культурой	2				1	<b>УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3</b>
2.4	Тема: Основы организации и самостоятельного проведения занятий физическими упражнениями	2				1	УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3
<b>3.0</b>	<b>Раздел 3. Профилактическая оздоровительная гимнастика</b>	<b>2</b>		<b>12</b>		<b>6</b>	<b>УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3</b>
3.1	Тема: Обучение и совершенствование техники выполнения специальных упражнений для профилактики различных заболеваний: – нарушений опорно-двигательного аппарата; – желудочно-кишечного тракта и почек; – нарушений зрения; – сердечнососудистой системы и ЦНС; – органов дыхания	2		6		2	УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3
3.2	Тема: Упражнения на развитие гибкости и координационных способностей	2		6		4	УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3
<b>4.0</b>	<b>Раздел 4. Легкая атлетика</b>	<b>2</b>		<b>12</b>		<b>8</b>	<b>УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3</b>
4.1	Тема: Показания и противопоказания к выполнению легкоатлетических упражнений	2				2	УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3
4.2	Тема: Ходьба и ее разновидности, сочетание ходьбы с упражнениями на дыхание, расслабление, с изменением времени прохождения дистанции	2		6		2	УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3
4.3	Тема: Бег и его разновидности. Бег трусой	2		6		2	УК-7.1, УК-7.2,

4 СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ							
Код	Наименование разделов, тем и видов работы	Очная форма				*Код индикатора достижения компетенции	
		Семестр	Часы				
			Лек	Пр	Лаб		СР
						УК-7.3	
4.4	Тема: Методические особенности обучения спортивной ходьбе	2				2	УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3
<b>5.0</b>	<b>Раздел 5. Спортивные игры (подвижные игры и эстафеты)</b>	<b>2</b>		<b>10</b>		<b>8</b>	<b>УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3</b>
5.1	Тема: Обучение элементам техники спортивных игр	2		4		4	УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3
5.2	Тема: Подвижные игры с предметами и без них, с простейшими способами передвижения, не требующие проявления максимальных усилий и сложно-координационных действий	2		6		4	УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3
	Выполнение контрольной работы	2					<b>УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3</b>
	Форма промежуточной аттестации - зачёт	<b>2</b>	-				<b>УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3</b>
<b>6.0</b>	<b>Раздел 3. Профилактическая оздоровительная гимнастика</b>	<b>3</b>		<b>12</b>		<b>8</b>	<b>УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3</b>
6.1	Тема: Обучение и совершенствование техники выполнения специальных упражнений для профилактики различных заболеваний: – нарушений опорно-двигательного аппарата; – желудочно-кишечного тракта и почек; – нарушений зрения; – сердечнососудистой системы и ЦНС; – органов дыхания	3		6		4	УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3
6.2	Тема: Упражнения на развитие гибкости и координационных способностей	3		6		4	УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3
<b>7.0</b>	<b>Раздел 4. Легкая атлетика</b>	<b>3</b>		<b>12</b>		<b>16</b>	<b>УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3</b>
7.1	Тема: Показания и противопоказания к выполнению легкоатлетических упражнений	3				4	УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3
7.2	Тема: Ходьба и ее разновидности, сочетание ходьбы с упражнениями на дыхание, расслабление, с изменением времени прохождения дистанции	3		6		4	УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3
7.3	Тема: Бег и его разновидности. Бег трусой	3		6		4	<b>УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3</b>
7.4	Тема: Методические особенности обучения спортивной ходьбе	3				4	УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3
<b>8.0</b>	<b>Раздел 5. Спортивные игры (подвижные игры и эстафеты)</b>	<b>3</b>		<b>10</b>		<b>8</b>	<b>УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3</b>
8.1	Тема: Обучение элементам техники спортивных игр	3		4		4	УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3
8.2	Тема: Подвижные игры с предметами и без них, с простейшими способами передвижения, не требующие проявления максимальных усилий и сложно-координационных действий	3		6		4	УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3
	Форма промежуточной аттестации - зачет	<b>3</b>	-				УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3
<b>9.0</b>	<b>Раздел 3. Профилактическая оздоровительная гимнастика</b>	<b>4</b>		<b>12</b>		<b>8</b>	<b>УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3</b>
9.1	Тема: Обучение и совершенствование техники выполнения специальных упражнений для профилактики различных заболеваний: – нарушений опорно-двигательного аппарата; – желудочно-кишечного тракта и почек;	4		6		4	УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3

4 СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ							
Код	Наименование разделов, тем и видов работы	Очная форма				*Код индикатора достижения компетенции	
		Семестр	Часы				
			Лек	Пр	Лаб		СР
	– нарушений зрения; – сердечнососудистой системы и ЦНС; – органов дыхания						
9.2	Тема: Упражнения на развитие гибкости и координационных способностей	4		6		4	УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3
<b>10.0</b>	<b>Раздел 4. Легкая атлетика</b>	<b>4</b>		<b>12</b>		<b>16</b>	<b>УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3</b>
10.1	Тема: Показания и противопоказания к выполнению легкоатлетических упражнений	4				4	УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3
10.2	Тема: Ходьба и ее разновидности, сочетание ходьбы с упражнениями на дыхание, расслабление, с изменением времени прохождения дистанции	4		6		4	УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3
10.3	Тема: Бег и его разновидности. Бег трусой	4		6		4	УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3
10.4	Тема: Методические особенности обучения спортивной ходьбе	4				4	УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3
<b>11.0</b>	<b>Раздел 5. Спортивные игры (подвижные игры и эстафеты)</b>	<b>4</b>		<b>10</b>		<b>8</b>	<b>УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3</b>
11.1	Тема: Обучение элементам техники спортивных игр	4		4		4	УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3
11.2	Тема: Подвижные игры с предметами и без них, с простейшими способами передвижения, не требующие проявления максимальных усилий и сложно-координационных действий	4		6		4	УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3
	Форма промежуточной аттестации - зачет	<b>4</b>		-			<b>УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3</b>
<b>12.0</b>	<b>Раздел 3. Профилактическая оздоровительная гимнастика</b>	<b>5</b>		<b>12</b>		<b>8</b>	<b>УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3</b>
12.1	Тема: Обучение и совершенствование техники выполнения специальных упражнений для профилактики различных заболеваний: – нарушений опорно-двигательного аппарата; – желудочно-кишечного тракта и почек; – нарушений зрения; – сердечнососудистой системы и ЦНС; – органов дыхания	5		6		4	УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3
12.2	Тема: Упражнения на развитие гибкости и координационных способностей	5		6		4	УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3
<b>13.0</b>	<b>Раздел 4. Легкая атлетика</b>	<b>5</b>		<b>12</b>		<b>16</b>	<b>УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3</b>
13.1	Тема: Показания и противопоказания к выполнению легкоатлетических упражнений	5				4	УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3
13.2	Тема: Ходьба и ее разновидности, сочетание ходьбы с упражнениями на дыхание, расслабление, с изменением времени прохождения дистанции	5		6		4	УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3
13.3	Тема: Бег и его разновидности. Бег трусой	5		6		4	УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3
13.4	Тема: Методические особенности обучения спортивной ходьбе	5				4	УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3
<b>14.0</b>	<b>Раздел 5. Спортивные игры (подвижные игры и эстафеты)</b>	<b>5</b>		<b>10</b>		<b>7</b>	<b>УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3</b>
14.1	Тема: Обучение элементам техники спортивных игр	5		4		3	УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3
14.2	Тема: Подвижные игры с предметами и без них, с простейшими способами передвижения, не требующие	5		6		4	<b>УК-7.1, УК-7.2,</b>

<b>4 СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ</b>							
Код	Наименование разделов, тем и видов работы	Очная форма				*Код индикатора достижения компетенции	
		Семестр	Часы				
			Лек	Пр	Лаб		СР
	проявления максимальных усилий и сложно-координационных действий					УК-7.3	
	Форма промежуточной аттестации - зачет	5				УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3	
<b>15.0</b>	<b>Раздел 3. Профилактическая оздоровительная гимнастика</b>	<b>6</b>		<b>12</b>		<b>8</b>	УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3
15.1	Тема: Обучение и совершенствование техники выполнения специальных упражнений для профилактики различных заболеваний: – нарушений опорно-двигательного аппарата; – желудочно-кишечного тракта и почек; – нарушений зрения; – сердечнососудистой системы и ЦНС; – органов дыхания	6		6		4	УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3
15.2	Тема: Упражнения на развитие гибкости и координационных способностей	6		6		4	УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3
<b>16.0</b>	<b>Раздел 4 Легкая атлетика</b>	<b>6</b>		<b>12</b>		<b>16</b>	УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3
16.1	Тема: Показания и противопоказания к выполнению легкоатлетических упражнений	6				4	УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3
16.2	Тема: Ходьба и ее разновидности, сочетание ходьбы с упражнениями на дыхание, расслабление, с изменением времени прохождения дистанции	6		6		4	УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3
16.3	Тема: Бег и его разновидности. Бег трусцой	6		6		4	УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3
16.4	Тема: Методические особенности обучения спортивной ходьбе	6				4	УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3
<b>17.0</b>	<b>Раздел 5. Спортивные игры (подвижные игры и эстафеты)</b>	<b>6</b>		<b>10</b>		<b>7</b>	УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3
17.1	Тема: Обучение элементам техники спортивных игр	6		4		3	УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3
17.2	Тема: Подвижные игры с предметами и без них, с простейшими способами передвижения, не требующие проявления максимальных усилий и сложно-координационных действий	6		6		4	УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3
	Форма промежуточной аттестации - зачет	6				-	УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3

<b>5 ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ</b>	
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 Института, доступной обучающемуся через его личный кабинет	



<b>6 УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ</b>		
<b>ДИСЦИПЛИНЫ</b>		
<b>6.1 Учебная литература</b>		
<b>6.1.1 Основная литература</b>		
	Библиографическое описание	Кол-во экз. в библиотеке/ онлайн
6.1.1.1	Физическая культура: учебник: / Л. В. Захарова, Н. В. Люлина, М. Д. Кудрявцев [и др.]; Сибирский федеральный университет, Красноярский государственный педагогический университет им. В.П. Астафьева, Сибирский государственный университет науки и технологий им. акад. М.Ф. Решетнева, Сибирский юридический институт МВД России. – Красноярск: Сибирский федеральный университет (СФУ), 2017. – 612 с.: ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <a href="https://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=497151">https://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=497151</a> – Библиогр.: с. 608-609. – ISBN 978-5-7638-3640-0. – Текст: электронный (дата обращения:23.04.2024)	онлайн
6.1.1.2	Небытова, Л. А. Физическая культура: учебное пособие: / Л. А. Небытова, М. В. Катренко, Н. И. Соколова; Северо-Кавказский федеральный университет. – Ставрополь: Северо-Кавказский Федеральный университет (СКФУ), 2017. – 269 с.: ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <a href="https://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=483844">https://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=483844</a> – Библиогр.: с. 263-267. – Текст : электронный (дата обращения:23.04.2024)	онлайн
<b>6.1.2 Дополнительная литература</b>		
	Библиографическое описание	Кол-во экз. в библиотеке/ онлайн
6.1.2.1	Технологии физкультурно-спортивной деятельности в адаптивной физической культуре : учебник : / авт.-сост. О. Э. Евсеева, С. П. Евсеев ; под общ. ред. С. П. Евсеева. – Москва : Спорт, 2016. – 385 с. : ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <a href="https://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=461367">https://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=461367</a> – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-906839-18-3. – Текст: электронный. (дата обращения:23.04.2024)	онлайн
6.1.2.2	Чеснова, Е. Л. Физическая культура: учебное пособие: / Е. Л. Чеснова. – Москва: Директ-Медиа, 2013. – 161 с. – Режим доступа: по подписке. – URL: <a href="https://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=210945">https://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=210945</a> – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-4458-3076-4. – DOI 10.23681/210945. – Текст: электронный (дата обращения: 23.04.2024)	онлайн
<b>6.1.3 Учебно-методические разработки (в т. ч. для самостоятельной работы обучающихся)</b>		
	Библиографическое описание	Кол-во экз. в библиотеке/ онлайн/ЭИОС
6.1.3.1	А. В. Андреев, В. Мурзин, Ю.И.Турецкая Оздоровительная физическая культура: Методические указания на практические занятия и самостоятельную работу по дисциплине «Оздоровительная физическая культура» для обучающихся очной формы обучения всех специальностей и направлений подготовки.–Чита: ЗаБИЖТ, 2019. –36с. [Электронный ресурс]: <a href="https://zabizht.ru/cgi-bin/viewer.pl?book_id=27480.pdf">https://zabizht.ru/cgi-bin/viewer.pl?book_id=27480.pdf</a> (дата обращения 23.04.2024)	онлайн/ ЭИОС
6.1.3.2	Хохрякова С.В., Хохряков А.Н., Наполов К.К., Турецкая Ю.И Физическая культура и спорт (медицинские группы): методические указания на практические занятия и самостоятельную работу студентов по дисциплинам «Физическая культура и спорт», «Общая физическая подготовка» для студентов специальных медицинских групп очной формы обучения всех специальностей и направлений подготовки.- Чита: ЗаБИЖТ, 2017 – 35с. [Электронный ресурс]: <a href="https://zabizht.ru/cgi-bin/viewer.pl?book_id=23298.pdf">https://zabizht.ru/cgi-bin/viewer.pl?book_id=23298.pdf</a> (дата обращения:23.04.2024)	онлайн/ ЭИОС
<b>6.2 Ресурсы информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»</b>		
6.2.1	АСУ Библиотека ЗаБИЖТ <a href="http://zabizht.ru">http://zabizht.ru</a>	
6.2.2	ЭБС "Университетская библиотека Online" <a href="http://biblioclub.ru/">http://biblioclub.ru/</a>	

<b>6.3 Программное обеспечение и информационные справочные системы</b>	
<b>6.3.1 Базовое программное обеспечение</b>	
6.3.1.1	Microsoft Windows 7 Professional, лицензия № 49156201, государственный контракт от 03.10.2011 г. № 139/53-ОАЭ-11
6.3.1.2	Microsoft Office 2007 Standard, лицензия № 45777622, государственный контракт от 10.08.2009 г. №64/17-ОА-09; Microsoft Office 2007 Standard, лицензия № 44718393, государственный контракт от 18.10.2008 г. № 92/32А-08
6.3.1.3	Яндекс. Браузер. Прикладное программное обеспечение общего назначения, Офисные приложения, лицензия – свободно распространяемое программное обеспечение по лицензии BSD License
6.3.1.4	АСУ «Библиотека», свидетельство о государственной регистрации программы для ЭВМ № 2009611107, зарегистрировано в Реестре программ для ЭВМ 19.02.2009
6.3.1.5	БД АСУ «Библиотека», свидетельство о государственной регистрации программы для ЭВМ № 2009620102, зарегистрировано в Реестре программ для ЭВМ 27.02.2009
<b>6.3.2 Специализированное программное обеспечение</b>	
6.3.2.1	Не предусмотрено
<b>6.3.3 Информационные справочные системы</b>	
6.3.3.1	Информационно-справочная система «Гарант»
<b>6.4 Правовые и нормативные документы</b>	
6.4.1	Не предусмотрено

<b>7 ОПИСАНИЕ МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЙ БАЗЫ, НЕОБХОДИМОЙ ДЛЯ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ПО ДИСЦИПЛИНЕ</b>	
1	Учебный и лабораторный корпуса ЗаБИЖТ ИрГУПС находятся по адресу: 672040, Забайкальский край, город Чита, улица Магистральная, дом 11
2	Практические занятия по дисциплине «Оздоровительная физическая культура» проводятся по адресу: 672040, Забайкальский край, город Чита, улица Магистральная, дом 11; Забайкальский край, г. Чита, ул. Советская, д. 19б, сооружение. 5
3	Учебная аудитория 418 для проведения лекционных и практических занятий, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации..., укомплектованная специализированной мебелью и техническими средствами обучения (ноутбук (переносной), мультимедиапроектор, экран), служащими для представления учебной информации большой аудитории. Для проведения занятий лекционного типа имеются учебно-наглядные пособия (презентации, плакаты) обеспечивающие тематические иллюстрации содержания дисциплины.
4	Учебная аудитория 416 для проведения лекционных и практических занятий, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации, укомплектованная специализированной мебелью и техническими средствами обучения (интерактивная доска, компьютер), служащими для представления учебной информации большой аудитории. Для проведения занятий лекционного типа имеются учебно-наглядные пособия (презентации, плакаты), обеспечивающие тематические иллюстрации содержания дисциплины.
5	Зал. Оснащенность: оборудование (баскетбольные щиты, волейбольная сетка, стартовые колодки, стенки гимнастические, перекладины, скамья для пресса), спортивный инвентарь (мячи баскетбольные, мячи волейбольные, обручи, скакалки, маты, коврики гимнастические, палки гимнастические, конусы тренировочные, штанга), магнитофон
6	Открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий. Оснащенность: хоккейная коробка, баскетбольная площадка, волейбольная площадка, элементы полосы препятствий, перекладина, шведская стенка, брусья, спортивный инвентарь (мячи баскетбольные, мячи волейбольные, мячи футбольные, стартовые колодки, канат, коньки)
7	Учебная аудитория 419а для проведения практических занятий, лабораторных работ, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации, укомплектованная специализированной мебелью и техническими средствами обучения (мультимедиапроектор, экран, компьютеры с подключением к сети Интернет, обеспеченные доступом в электронную информационно-образовательную среду ЗаБИЖТ ИрГУПС)
8	Помещения для самостоятельной работы обучающихся оснащены специализированной мебелью и компьютерной техникой, подключенной к информационно-телекоммуникационной сети Интернет, и обеспечены доступом в электронную информационно-образовательную среду ЗаБИЖТ ИрГУПС. Помещения для самостоятельной работы обучающихся: – читальный зал; –3.24; 4.15
9	Помещение 3.25 для хранения и профилактического обслуживания учебного оборудования. Оснащенность: компьютеры, ручной слесарный инструмент, электротехнический инструмент,

## 8 МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ

Вид учебного занятия	Организация деятельности обучающегося
Практическое занятие	<p>Целью практических занятий является углубление и закрепление теоретических знаний, полученных обучающимися в лекционном курсе и в процессе самостоятельного изучения учебного материала, а, следовательно, формирование у них определенных умений и навыков.</p> <p>Практические занятия, направленные на укрепление здоровья обучающихся, овладение различными комплексами физических упражнений, приобретение умений совершенствования психофизических способностей. Совершенствования физических качеств: выносливость, ловкость, гибкость, быстрота, сила (с применением спортивного инвентаря).</p> <p>При подготовке к промежуточной аттестации по дисциплине «Оздоровительная физическая культура» предусматривается выполнение следующих требований:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 100% посещения занятий по физической культуре и выполнения заданий преподавателя.</li> <li>2. Сдача контрольных нормативов по определению физической подготовленности обучающихся (контрольные нормативы)</li> </ol>
Самостоятельная работа	<p>Обучение по дисциплине предусматривает активную самостоятельную работу обучающегося. В разделе 4 рабочей программы, который называется «Структура и содержание дисциплины», все часы самостоятельной работы расписаны по темам и вопросам. Обучающийся изучает учебный материал и если, несмотря на изученный материал, задания выполнить не удастся, то в обязательном порядке необходимо посетить консультацию преподавателя, ведущего практические занятия и/или консультацию лектора.</p> <p>Самостоятельная работа обучающегося является основным средством овладения учебным материалом во время, свободное от обязательных учебных занятий.</p> <p>Самостоятельная работа обучающегося над усвоением учебного материала может выполняться в библиотеке, аудиториях для самостоятельной работы, а также в домашних условиях. Учебный материал дисциплины, предусмотренный учебным планом, для усвоения обучающимся в процессе самостоятельной работы, выносятся на промежуточную аттестацию наряду с учебным материалом, который разрабатывался при проведении учебных занятий.</p> <p>Содержание самостоятельной работы обучающегося определяется учебной программой дисциплины, методическими материалами, заданиями и указаниями преподавателя.</p> <p>Самостоятельная работа обучающихся осуществляется в аудиторной и внеаудиторной формах</p>
<p>Комплекс учебно-методический материалов по всем видам учебной деятельности, предусмотренным рабочей программой практики, размещен в электронной информационно-образовательной среде ЗаБИЖТ ИрГУПС, доступной обучающемуся через его личный кабинет</p>	

# **Приложение № 1 к рабочей программе**

## **ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ**

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

## 1 Общие положения

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

Фонды оценочных средств предназначены для использования обучающимися, преподавателями, администрацией Института, а так же сторонними образовательными организациями для оценивания качества освоения образовательной программы и уровня сформированности компетенций у обучающихся.

В соответствии с требованиями действующего законодательства в сфере образования, оценочные средства представляются в виде ФОС для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине, практике. С учетом действующего в Институте Положения о формах, периодичности и порядке текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся (высшее образование – бакалавриат, специалитет, магистратура), в состав ФОС для проведения промежуточной аттестации по дисциплине, практике включаются оценочные средства для проведения текущего контроля успеваемости обучающихся.

Задачами ФОС являются:

- оценка достижений обучающихся в процессе изучения дисциплины или прохождения практики;
- 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 ОПОП; 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 с указанием этапов их формирования. Показатели оценивания компетенций, критерии оценки

Дисциплина «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 очная форма обучения

№	Наименование контрольно-оценочного мероприятия	Объект контроля (раздел/тема дисциплины)	Код индикатора достижения компетенции	Наименование оценочного средства (форма проведения*)
<b>2 семестр</b>				
1	Текущий контроль	Раздел Адаптивная физическая культура Раздел Лечебная физическая культура Раздел Профилактическая оздоровительная гимнастика Раздел. Легкая атлетика Раздел Спортивные игры (подвижные игры и эстафеты)	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Сдача контрольных нормативов
2	Промежуточная аттестация	Раздел Адаптивная физическая культура Раздел Лечебная физическая культура Раздел Профилактическая оздоровительная гимнастика Раздел. Легкая атлетика Раздел Спортивные игры (подвижные игры и эстафеты)	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Зачет - сдача контрольных нормативов
<b>3 семестр</b>				
3	Текущий контроль	Раздел Легкая атлетика гимнастика Раздел Профилактическая оздоровительная Раздел. Спортивные игры (подвижные игры и эстафеты)	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Сдача контрольных нормативов
4	Промежуточная аттестация	Раздел Легкая атлетика гимнастика Раздел Профилактическая оздоровительная Раздел. Спортивные игры (подвижные игры и эстафеты)	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Зачет - сдача контрольных нормативов
<b>4 семестр</b>				
5	Текущий контроль	Раздел Спортивные игры (подвижные игры и эстафеты) Раздел Профилактическая оздоровительная Раздел Легкая атлетика гимнастика	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Сдача контрольных нормативов
6	Промежуточная аттестация	Раздел Спортивные игры (подвижные игры и эстафеты) Раздел Профилактическая оздоровительная Раздел Легкая атлетика гимнастика	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Зачет - сдача контрольных нормативов
<b>5 семестр</b>				
7	Текущий контроль	Раздел Легкая атлетика гимнастика Раздел. Профилактическая оздоровительная Раздел. Спортивные игры (подвижные	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Сдача контрольных нормативов

		игры и эстафеты)		
8	Промежуточная аттестация	Раздел Легкая атлетика гимнастика Раздел. Профилактическая оздоровительная Раздел. Спортивные игры (подвижные игры и эстафеты)	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Зачет - сдача контрольных нормативов
<b>6 семестр</b>				
9	Текущий контроль	Раздел Спортивные игры (подвижные игры и эстафеты) Раздел. Профилактическая оздоровительная Раздел. Легкая атлетика гимнастика	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Сдача контрольных нормативов
10	Промежуточная аттестация	Раздел Спортивные игры (подвижные игры и эстафеты) Раздел. Профилактическая оздоровительная Раздел. Легкая атлетика гимнастика	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Зачет - сдача контрольных нормативов

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

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

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

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

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

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

№	Наименование оценочного средства	Краткая характеристика оценочного средства	Представление оценочного средства в ФОС
1	Сдача контрольных нормативов по физической подготовке	Контрольно-зачетные тесты и требования для оценки индивидуального уровня физической и функциональной подготовленности обучающихся	Таблица контрольных нормативов
2	Зачет	Вид проверочного испытания (в высшей школе, в спортивных упражнениях и т. п.), а также отметка, удостоверяющая прохождение таких испытаний. Может быть использовано для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности обучающихся	Выполнение контрольных нормативов по физической подготовке

**Критерии и шкалы оценивания компетенций в результате изучения дисциплины при  
проведении промежуточной аттестации в форме зачёта.  
Шкала для оценивания уровня освоения компетенций**

**Зачет (сдача контрольных нормативов)**

Шкала оценивания	Критерий оценки	Уровень освоения компетенций
«зачтено»	Выполнил в течении семестра соответствующие контрольные нормативы на оценку «отлично»	Высокий
	Выполнил в течении семестра контрольные нормативы на оценку «хорошо»	Базовый
	Выполнил в течении семестра контрольные нормативы на оценку «удовлетворительно»	Минимальный
«не зачтено»	Невыполнение минимальных требований приведенных в таблице контрольных нормативов	Компетенции не сформированы

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

**Критерии и шкала оценивания контрольных нормативов**

Шкала оценивания	Критерий оценки
«зачтено»	Выполнение контрольного норматива на оценку не менее «удовлетворительно»
«не зачтено»	Невыполнение минимальных требований приведенных в таблице контрольных нормативов



**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 Таблица контрольных нормативов**

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

п/п	Виды испытаний (тесты)	Юноши			Девушки		
		«удовлетворительно»	«хорошо»	«отлично»	«удовлетворительно»	«хорошо»	«отлично»
1	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на коленях (девушки)				8	12	18
2	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (юноши)	20	27	35			
3	Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой, ноги закреплены	35	45	50	25	30	40
4	Подтягивание на перекладине (юноши)	10	12	15			
5	Наклон вперед из положения сидя на полу (расстояние в см от кончиков пальцев до поверхности опоры (гибкость)).	+ 6	+ 7	+ 13	+ 10	+ 15	+ 20
6	Подтягивание на низкой перекладине из положения лёжа на спине (девушки)				10	15	20
7	Составление и проведение комплекса упражнений утренней гимнастики	зачет			зачет		
8	Составление комплекса упражнений с учетом особенностей заболевания занимающихся	зачет			зачет		

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

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

Наименование оценочного средства	Описания процедуры проведения контрольно-оценочного мероприятия и процедуры оценивания результатов обучения
Сдача контрольных нормативов по физической подготовке	Выполнение контрольного норматива осуществляется на практическом занятии. Преподаватель на занятии, предшествующем занятию проведения норматива, доводит до обучающихся: наименование норматива, правила выполнения.

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

Промежуточная аттестация по дисциплине производится в форме зачета. Обучающийся очной формы обучения обязан выполнить контрольные нормативы (упражнения) за весь период обучения.

Оценка выполнения контрольных упражнений (нормативов) по общей физической подготовке осуществляется в соответствии с таблицей описания процедур проведения контрольно-оценочных мероприятий, соответствующих рабочей программе дисциплины.

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

Средняя оценка уровня сформированности компетенций по результатам текущего контроля	Шкала оценивания
Оценка не менее «удовлетворительно» и нет ни одной неудовлетворительной оценки по текущему контролю	«зачтено»
Оценка менее «удовлетворительно» или получена хотя бы одна неудовлетворительная оценка по текущему контролю	«не зачтено»