

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 «07» июня 2021 г. № 80

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

Специальность – 23.05.06 Строительство железных дорог, мостов и транспортных тоннелей

Специализация – Строительство магистральных железных дорог

Квалификация выпускника – инженер путей сообщения

Форма и срок обучения – очная форма, 5 лет обучения; заочная форма, 6 лет обучения

Кафедра-разработчик программы – Управление персоналом

Общая трудоемкость в з.е. – 0
Часов по учебному плану – 328

Формы промежуточной аттестации в семестрах/на курсах
очная форма обучения:
зачет – 2,3,4,5,6
заочная форма обучения:
зачет - 1

Очная форма обучения

Распределение часов дисциплины по семестрам

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

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)		
– лабораторные		
Самостоятельная работа	324	324
Зачет	4	4
Итого	328	328

* В форме ПП – в форме практической подготовки

КРАСНОЯРСК

Рабочая программа дисциплины разработана в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом высшего образования – специалитет по специальности 23.05.06 Строительство железных дорог, мостов и транспортных тоннелей, утверждённым приказом Минобрнауки России от 27.03.2018 г. № 218

Программу составил(и):

Доцент, к.п.н., доцент,

Д.А. Шубин

Ст. преподаватель,

С.М. Кончакова

Рабочая программа рассмотрена и одобрена для использования в учебном процессе на заседании кафедры «Управление персоналом», протокол от «05» марта 2021 г. № 8

Зав. кафедрой, канд. техн. наук, доцент

В.О. Колмаков

СОГЛАСОВАНО

Кафедра «Общепрофессиональные дисциплины», протокол от «09» апреля 2021 г. № 8

Зав. кафедрой, канд. физ-мат. наук, доцент

Ж.М. Мороз

1 ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ДИСЦИПЛИНЫ	
1.1 Цели преподавания 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 берегающие технологии с учетом физиологических особенностей организма для поддержания здорового образа жизни.
1.2 Задачи дисциплины	
1	способствовать коррекции физического развития студентов с ограниченными возможностями здоровья, реабилитации двигательных функций организма
2	развивать физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление 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-ценностного отношения к оздоровительной физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое самосовершенствование и самовоспитание, потребности 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
1.3 Цель воспитания и задачи воспитательной работы в рамках дисциплины	
Цель воспитания обучающихся – разностороннее развитие личности будущего конкурентоспособного специалиста с высшим образованием, обладающего высокой культурой, интеллигентностью, социальной активностью, качествами гражданина-патриота. Задачи воспитательной работы с обучающимися: – развитие мировоззрения и актуализация системы базовых ценностей личности; – приобщение студенчества к общечеловеческим нормам морали, национальным устоям и академическим традициям; – воспитание уважения к закону, нормам коллективной жизни, развитие гражданской и социальной ответственности как важнейшей черты личности, проявляющейся в заботе о своей стране, сохранении человеческой цивилизации; – воспитание положительного отношения к труду, развитие потребности к творческому труду, воспитание социально значимой целеустремленности и ответственности в деловых отношениях; – обеспечение развития личности и ее социально-психологической поддержки, формирование личностных качеств, необходимых для эффективной профессиональной деятельности; – выявление и поддержка талантливых обучающихся, формирование организаторских навыков, творческого потенциала, вовлечение обучающихся в процессы саморазвития и самореализации; – формирование у обучающихся мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое самосовершенствование и самовоспитание, потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом; – формирование у обучающихся культуры безопасности жизнедеятельности, включающей отрицательное отношение к вредным привычкам; – приобретение опыта творческого использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей	

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОПОП	
2.1 Требования к предварительной подготовке обучающегося	
Б1.О.05 Физическая культура и спорт	
2.2 Дисциплины и практики, для которых освоение 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

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
УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7.1. Выбирает здоровые берегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма	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); - основные закономерности и свойства характерные для деятельности органов и систем организма в покое и при физических нагрузках; - особенности дозирования физических нагрузок с учетом возраста, пола и уровня физического развития занимающегося; - теоретические основы производственной физической культуры, а также механизмы влияния физических упражнений на психо-эмоциональное состояние и профилактику травматизма на рабочем месте. 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; - 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; - обеспечить должный уровень общей и профессионально-прикладной физической подготовленности к будущей профессии, а также снизить негативное влияние профессиональной деятельности на здоровье посредством
	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	
	УК-7.3. Владеет рациональными способами профилактики профессиональных заболеваний, психофизического утомления в быту и профессиональной деятельности	

		рационального применения полного комплекса средств, методов и форм физической культуры. 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; - 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; - 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	Очная форма					Заочная форма				*Код индикатора достижения компетенции	
		Семестр	Часы				Курс/сессия	Часы				
			Лек	Пр	Лаб	СР		Лек	Пр	Лаб		СР
1.0	Раздел 1 Оздоровительная физическая подготовка											
1.1	Тема: Адаптивные средства в общей физической подготовке	2		34		32	1/2				36	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3
1.2	Тема: Адаптивные средства в легкой атлетике	3		16		16	1/2				36	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3
1.3	Тема: Адаптивные средства в спортивных играх	3		18		16	1/2				36	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3
1.4	Тема: Адаптивные средства в подвижных играх и эстафетах	4		16		16	1/2				36	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3
1.5	Тема: Адаптивные средства в гимнастике	4		18		16	1/2				36	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3
1.6	Тема: Лечебная физическая культура (в клинике внутренних болезней, в клинике нервных болезней, в хирургии, в акушерстве и гинекологии, в травматологии, в ортопедии, в офтальмологии)	5		20		20	1/2				36	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3
1.7	Тема: Закаливание и его значение для организма человека	5		14		11	1/2				36	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3
1.8	Тема: Основы организации и самостоятельного проведения занятий физическими упражнениями	6		18		16	1/2				36	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3
1.9	Тема: Контроль и самоконтроль при занятиях физической культурой	6		16		15	1/2				36	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3

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 данной дисциплине: оформлен в виде приложения № 1 к рабочей программе дисциплины и размещаются в электронной информационно-образовательной среде Университета, доступной обучающемуся через его личный кабинет.				

6. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ				
6.1. Учебная литература				
6.1.1. Основная литература				
	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год издания/ Личный кабинет обучающегося	Кол-во экз. в библиотеке/ 100 % онлайн
6.1.1.1	А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богаченко [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	А. Б. Муллер [и др.]	Физическая культура студента [Электронный ресурс] : учеб. пособие для ВУЗов. - http://znanium.com/bookread.php?book=443255	Красноярск : Сибирский федеральный ун-т, 2011	100 % онлайн
6.1.1.3	Л.В. Захарова, Н.В. Люлина, М.Д. Кудрявцев и др.	Физическая культура : 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/ Личный кабинет обучающегося	Кол-во экз. в библиотеке/ 100 % онлайн
6.1.2.1	Ю.И. Евсеев	Физическая культура : 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	Л. Н. Гелецкая [и др.]	Физическая культура студентов специального учебного отделения [Электронный ресурс] : учеб. пособие для ВУЗов. - http://znanium.com/catalog.php?bookinfo=511522	Красноярск : Сибирский федеральный ун-т, 2014	100 % онлайн
6.1.2.3	В.И. Усаков	Студенту о здоровье и физическом воспитании : учебное пособие http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=441285	Москва ; Берлин : Директ-Медиа, 2016.	100 % онлайн
6.1.2.4	Е. П. Врублевский	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/ Личный кабинет обучающегося	Кол-во экз. в библиотеке/ 100 % онлайн
6.1.3.1	Чикуров А.И., Антошин М.В., Федоров В.И.	Физическая культура [Электронный ресурс] : (Лекционный курс) : Учебно-методическое пособие. - http://irbis.krsk.irknps.ru/cgi-bin/irbis64r_opak81/cgiirbis_64.exe?&C21COM=2&I21DBN=IBIS&P21DBN=IBIS&Image_file_name=%5CFul%5C648.pdf&IMAGE_FILE_DOWNLOAD=1	Красноярск : КРИЖТ ИрГУПС, 2013	100 % онлайн
6.1.3.2	Урдаев А.Ю.	Особенности обучения и тренировка в прыжковых видах лёгкоатлетического десятиборья [Электронный ресурс] : учебное пособие. - http://irbis.krsk.irknps.ru/cgi-bin/irbis64r_opak81/cgiirbis_64.exe?&C21COM=2&I21DBN=IBIS&P21DBN=IBIS&Image_file_name=%5CFul%5C648.pdf&IMAGE_FILE_DOWNLOAD=1	Красноярск : КРИЖТ ИрГУПС, 2011	100 % онлайн

		1DBN=IBIS&P21DBN=IBIS&Image_file_name=%5C Ful%5C451.pdf&IMAGE_FILE_DOWNLOAD=1		
6.2. Ресурсы информационно-телекоммуникационной сети "Интернет"				
6.2.1	Электронная библиотека КРИЖТ ИрГУПС : сайт. – 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 – . – URL: http://umczt.ru/books/ . – Режим доступа: по подписке. – Текст: электронный.			
6.2.3	Znaniium.com : электронно-библиотечная система : сайт / ООО «ЗНАНИУМ». – Москва. 2011 – 2020. – URL: http://new.znaniium.com . – Режим доступа : по подписке. – Текст: электронный.			
6.2.4	Образовательная платформа Юрайт : электронная библиотека : сайт / ООО «Электронное издательство Юрайт». – Москва. – URL: https://urait.ru/ . – Режим доступа: по подписке. – Текст: электронный.			
6.2.5	Лань : электронно-библиотечная система : сайт / Издательство Лань. – Санкт-Петербург, 2011 – . – URL: http://e.lanbook.com . – Режим доступа : по подписке. – Текст: электронный.			
6.2.6	ЭБС «Университетская библиотека онлайн» : электронная библиотека : сайт / ООО «Директ-Медиа». – Москва, 2001 – . – URL: http://biblioclub.ru/ . – Режим доступа: по подписке. – Текст: электронный.			
6.2.7	Национальная электронная библиотека : федеральный проект : сайт / Министерство Культуры РФ. – Москва, 2016 – . – URL: https://rusneb.ru/ . – Режим доступа: по подписке. – Текст: электронный.			
6.2.8	Электронная библиотека КРИЖТ ИрГУПС : сайт. – Красноярск. – URL: http://irbis.krsk.irkups.ru/ . – Режим доступа: после авторизации. – Текст: электронный.			
6.3 Программное обеспечение и информационные справочные системы				
6.3.1 Базовое программное обеспечение				
6.3.1.1	ОС Microsoft Windows 7 Professional, количество – 100, лицензия № 49379844			
6.3.1.2	Офисный пакет Microsoft Office 2010, количество – 155, лицензия № 48288083; Libre Office v. 5.2, свободно распространяемое ПО, https://ru.libreoffice.org			
6.3.2 Специализированное программное обеспечение				
6.3.2.1	Не предусмотрено			
6.3.3 Информационные справочные системы				
6.3.3.1	КонсультантПлюс : Версия Проф [Электронный ресурс] : справочно-правовая система – Режим доступа : из локальной сети.			
6.3.3.2	Гарант [Электронный ресурс] : справочно-правовая система. – Режим доступа : из локальной сети.			
6.3.3.3	Нормативы ГТО [Электронный ресурс] http://www.gto-normy.ru Режим доступа : из локальной сети.			
6.4 Правовые и нормативные документы				
6.4.1	Не предусмотрено			

7 ОПИСАНИЕ МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЙ БАЗЫ, НЕОБХОДИМОЙ ДЛЯ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ПО ДИСЦИПЛИНЕ	
1	Практические занятия по дисциплине «Оздоровительная физическая культура» проводятся по адресам: г. Красноярск, ул. Новая Заря, д. 2И (корпус А); г. Красноярск, ул. Ленинградская, д.58
2	Учебные аудитории для проведения занятий лекционного типа, практических занятий, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации, укомплектованные специализированной мебелью и техническими средствами обучения (ноутбук, проектор, экран), учебно-наглядные пособия (презентации), служащими для представления учебной информации большой аудитории. Помещение для хранения и профилактического обслуживания учебного оборудования А-307
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
Практические	Практическое занятие – вид аудиторных учебных занятий, целенаправленная форма

занятия	организации учебного процесса, при реализации которой обучающиеся по заданию и под руководством преподавателя выполняют практические задания. Практические задания направлены на углубление научно-теоретических знаний и овладение определенными методами работы, в процессе которых вырабатываются умения и навыки выполнения тех или иных учебных действий в данной сфере науки. Практические занятия развивают научное мышление и речь, позволяют проверить знания обучающихся, выступают как средства оперативной обратной связи; цель практических занятий – углублять, расширять, детализировать знания, полученные на лекции, в обобщенной форме и содействовать выработке навыков профессиональной деятельности. На практических занятиях подробно рассматриваются основные вопросы дисциплины, разбираются основные типы задач. К каждому практическому занятию следует заранее самостоятельно выполнить домашнее задание и выучить материал к следующей теме. Систематическое выполнение домашних заданий обязательно и является важным фактором, способствующим успешному усвоению дисциплины. Особое внимание следует обращать на определение основных понятий дисциплины. Обучающийся должен подробно разбирать примеры, которые поясняют понятия
Самостоятельная работа	Обучение по дисциплине «Оздоровительная физическая культура» предусматривает активную самостоятельную работу обучающегося. На самостоятельную работу отводится 158 часов по очной форме обучения и 324 часа по заочной форме обучения. В разделе 4 рабочей программы, который называется «Структура и содержание дисциплины», все часы самостоятельной работы расписаны по темам и вопросам, а так же указана необходимая учебная литература: обучающийся изучает учебный материал, разбирает примеры и решает разноуровневые задачи в рамках выполнения как общих домашних заданий, так и индивидуальных домашних заданий (ИДЗ). При выполнении домашних заданий обучающемуся следует обратиться к задачам, решенным на предыдущих практических занятиях, решенным домашним работам, а также к примерам, приводимым лектором. 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. ИДЗ 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» утв. приказом директора 23.05.2019г., № ОУ-105. Обучающемуся заочной формы обучения. 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» утв. приказом директора 23.05.2019г., № ОУ-105. 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. Обучающийся заочной формы обучения выполняет: II семестр КР «Оздоровительная физическая культура». Задания размещены в электронной информационно-образовательной среде КриЖТ ИрГУПС, доступной обучающемуся через его личный кабинет
Комплекс учебно-методических материалов по всем видам учебной деятельности, предусмотренным рабочей программой дисциплины (модуля), размещен в электронной информационно-образовательной среде КриЖТ ИрГУПС, доступной обучающемуся через его личный кабинет и Электронную библиотеку (ЭБ КриЖТ ИрГУПС) http://irbis.krsk.ircups.ru	

Лист регистрации дополнений и изменений рабочей программы дисциплины

№ п/п	Часть текста, подлежавшего изменению в документе			Общее количество страниц		Основание для внесения изменения, № документа	Подпись отв. исп.	Дата
	№ раздела	№ пункта	№ подпункта	до внесения изменений	после внесения изменений			

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)

ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

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

Б1.В.ДВ.01.06 Оздоровительная физическая культура

Приложение 1 к рабочей программе

Специальность – 23.05.06 Строительство железных дорог, мостов и транспортных тоннелей

Специализация – Строительство магистральных железных дорог

КРАСНОЯРСК

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, а также 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 (модулю), практике. С учетом 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 (модулю), практике включаются оценочные средства для проведения текущего контроля успеваемости обучающихся.

Задачами ФОС являются:

- оценка достижений обучающихся в процессе изучения дисциплины (модуля) 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, в формировании которых участвует дисциплина.

Программа контрольно-оценочных мероприятий.

Показатели оценивания компетенций, критерии оценки

Дисциплина «Оздоровительная физическая культура» участвует в формировании компетенций:

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

Программа контрольно-оценочных мероприятий очная форма обучения

№	Неделя	Наименование контрольно-оценочного мероприятия	Объект контроля (понятие/тем/раздел и т.д. дисциплины)	Код индикатора достижения компетенции	Наименование оценочного средства (форма проведения*)
2 семестр					
1	11	Текущий контроль	Раздел 1 Оздоровительная физическая подготовка	УК-7	Сдача контрольных нормативов, тест (компьютерные технологии)
2	16	Текущий контроль	Раздел 1 Оздоровительная физическая подготовка	УК-7	Сдача контрольных нормативов, тест (компьютерные технологии)
3	17	Промежуточная аттестация	Раздел 1 Оздоровительная физическая подготовка	УК-7	Собеседование (устно), тест (компьютерные технологии)
3 семестр					
1	11	Текущий контроль	Раздел 1 Оздоровительная физическая подготовка	УК-7	Сдача контрольных нормативов, тест (компьютерные технологии)
2	16	Текущий контроль	Раздел 1 Оздоровительная физическая подготовка	УК-7	Сдача контрольных нормативов, тест (компьютерные технологии)
3	17	Промежуточная аттестация	Раздел 1 Оздоровительная физическая подготовка	УК-7	Собеседование (устно), тест (компьютерные технологии)
4 семестр					
1	11	Текущий контроль	Раздел 1 Оздоровительная физическая подготовка	УК-7	Сдача контрольных нормативов, тест (компьютерные технологии)
2	16	Текущий контроль	Раздел 1 Оздоровительная физическая подготовка	УК-7	Сдача контрольных нормативов, тест (компьютерные технологии)
3	17	Промежуточная аттестация	Раздел 1 Оздоровительная физическая подготовка	УК-7	Собеседование (устно), тест (компьютерные технологии)
5 семестр					
1	11	Текущий контроль	Раздел 1 Оздоровительная физическая подготовка	УК-7	Сдача контрольных нормативов, тест (компьютерные технологии)
2	16	Текущий контроль	Раздел 1 Оздоровительная физическая подготовка	УК-7	Сдача контрольных нормативов, тест (компьютерные технологии)

					технологии)
3	17	Промежуточная аттестация	Раздел 1 Оздоровительная физическая подготовка	УК-7	Собеседование (устно), тест (компьютерные технологии)
6 семестр					
1	11	Текущий контроль	Раздел 1 Оздоровительная физическая подготовка	УК-7	Сдача контрольных нормативов, тест (компьютерные технологии)
2	16	Текущий контроль	Раздел 1 Оздоровительная физическая подготовка	УК-7	Сдача контрольных нормативов, тест (компьютерные технологии)
3	17	Промежуточная аттестация	Раздел 1 Оздоровительная физическая подготовка	УК-7	Собеседование (устно), тест (компьютерные технологии)

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

Программа контрольно-оценочных мероприятий заочная форма обучения

№	Неделя	Наименование контрольно-оценочного мероприятия	Объект контроля (понятие/тем/раздел и т.д. дисциплины)	Код индикатора достижения компетенции	Наименование оценочного средства (форма проведения*)
Курс 1, сессия 3					
1		Текущий контроль	Раздел 1 Оздоровительная физическая подготовка	УК-7	Контрольная работа, тест (компьютерные технологии)
2		Промежуточная аттестация	Раздел 1 Оздоровительная физическая подготовка	УК-7	Собеседование (устно), Контрольная работа, тест (компьютерные технологии)

*Форма проведения контрольно-оценочного мероприятия: устно, письменно, 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».

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	Собеседование	Средство контроля на практическом занятии, организованное как специальная беседа преподавателя с обучающимся на темы, связанные с изучаемой дисциплиной, и рассчитанное на выяснение	Вопросы по темам/разделам дисциплины

		объема знаний обучающегося по определенному разделу, теме, проблеме и т.п. Может быть использовано для оценки знаний обучающихся	
2	Тест	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	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	нормативы
5	Зачет	Средство, позволяющее оценить знания, умения, навыки и (или) опыта деятельности обучающегося по дисциплине. Может быть использовано для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности обучающихся	Перечень теоретических вопросов и практических заданий (билетов) к зачету

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

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

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

№	Тесты	Женщины	Мужчины
---	-------	---------	---------

пп		5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
1.	Бег 100 м(с)	16,5	17,0	17,5	18,2	19,0	13,5	14,2	14,8	15,1	15,5
2.	Бег 2000 м (мин)	10.30	11.15	11.35	12.10	13.00					
3.	Бег 3000 м (мин)						12.30	13.30	14.00	14.30	15.00
4.	Подтягивание на перекладине (раз)						13	10	9	7	5
5.	Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой, ноги согнуты и закреплены (раз)	47	40	34	30	20					
6.	Прыжки в длину с места толчком двумя ногами (см)	195	180	170	160	140	240	230	215	210	200
7.	Бег на лыжах 3 км (ж) 5 км (м)	18.00	19.30	20.20	20.00	19.30	23.30	25.30	26.30	27.30	28.30

Нормативы

Контрольной работы для заочного обучения

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

Собеседование

Шкала оценивания	Критерии оценивания
«отлично»	Глубокое и прочное усвоение программного материала. Полные, последовательные, грамотные и логически излагаемые ответы при видоизменении задания. Обучающийся свободно справляется с поставленными задачами, может обосновать принятые решения, демонстрирует владение разносторонними навыками и приемами выполнения практических работ
«хорошо»	Знание программного материала, грамотное изложение, без существенных неточностей в ответе на вопрос, правильное применение теоретических знаний, владение необходимыми навыками при выполнении практических задач
«удовлетворительно»	Обучающийся демонстрирует усвоение основного материала, при ответе допускаются неточности, при ответе недостаточно правильные формулировки, нарушение последовательности в изложении программного материала, затруднения в выполнении практических заданий Слабое знание программного материала, при ответе возникают ошибки, затруднения при выполнении практических работ
«неудовлетворительно»	Не было попытки выполнить задание

Тесты

Тестирование проводится по окончанию и в течение года по завершению изучения дисциплины (контроль/проверка остаточных знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности).

Результаты тестирования могут быть использованы при проведении промежуточной аттестации.

Промежуточная аттестация в форме зачета:

Результаты тестирования	Оценка
Обучающийся набрал при тестировании более 69 баллов	«зачтено»
Обучающийся набрал при тестировании менее 69 баллов	«не зачтено»

Тесты формируются из фонда тестовых заданий по дисциплине.

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.

Типы тестовых заданий:

А: тестовое задание закрытой формы (ТЗ с выбором одного или нескольких правильных ответов);

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

С: тестовое задание на установление соответствия;

Д: тестовое задание на установление правильной последовательности.

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.

1) Структура тестовых материалов по дисциплине «Оздоровительная физическая культура»

Раздел дисциплины	Тема раздела	Количество тестовых заданий, типы ТЗ
Раздел 1 Оздоровительная физическая подготовка	Тема: Адаптивные средства в общей физической подготовке	12 – тип А 5 – тип В 2 – тип С 1 – тип Д
	Тема: Адаптивные средства в легкой атлетике	12 – тип А 6 – тип В 2 – тип С
	Тема: Адаптивные средства в спортивных играх	12 – тип А 5 – тип В 2 – тип С 1 – тип Д

	Тема: Адаптивные средства в подвижных играх и эстафетах	14 – тип А 4 – тип В 2 – тип С
	Тема: Адаптивные средства в гимнастике	14 – тип А 3 – тип В 2 – тип С 1 – тип Д
	Тема: Лечебная физическая культура (в клинике внутренних болезней, в клинике нервных болезней, в хирургии, в акушерстве и гинекологии, в травматологии, в ортопедии, в офтальмологии)	14 – тип А 4 – тип В 2 – тип С
	Тема: Закаливание и его значение для организма человека	13 – тип А 4 – тип В 2 – тип С 1 – тип Д
	Тема: Основы организации и самостоятельного проведения занятий физическими упражнениями	13 – тип А 5 – тип В 2 – тип С
	Тема: Контроль и самоконтроль при занятиях физической культурой	12 – тип А 5 – тип В 2 – тип С 1 – тип Д
Итого		Σ 180 116 – тип А 18 – тип В 41 – тип С 5 – тип Д

2) Структура итогового теста 2 семестра за период освоения дисциплины
«Оздоровительная физическая культура»

Раздел дисциплины	Тема раздела	Количество тестовых заданий, типы ТЗ
Раздел 1 Оздоровительная физическая подготовка	Тема: Адаптивные средства в общей физической подготовке	6 – тип А 3 – тип С 1 – тип Д
Итого		Σ 10 6 – тип А 3 – тип С 1 – тип Д

3) Структура итогового теста 3 семестра за период освоения дисциплины
«Оздоровительная физическая культура»

Раздел дисциплины	Тема раздела	Количество тестовых заданий, типы ТЗ
Раздел 1 Оздоровительная физическая подготовка	Тема: Адаптивные средства в легкой атлетике	3 – тип А 1 – тип В 1 – тип С
	Тема: Адаптивные средства в спортивных играх	3 – тип А 1 – тип С 1 – тип Д

Итого	$\Sigma 10$ 6 – тип А 1 – тип В 2 – тип С 1 – тип Д
-------	---

4) Структура итогового теста 4 семестра за период освоения дисциплины
«Оздоровительная физическая культура»

Раздел дисциплины	Тема раздела	Количество тестовых заданий, типы ТЗ
Раздел 1 Оздоровительная физическая подготовка	Тема: Адаптивные средства в подвижных играх и эстафетах	3 – тип А 1 – тип В 1 – тип С
	Тема: Адаптивные средства в гимнастике	3 – тип А 1 – тип С 1 – тип Д
Итого		$\Sigma 10$ 6 – тип А 1 – тип В 2 – тип С 1 – тип Д

5) Структура итогового теста 5 семестра за период освоения дисциплины
«Оздоровительная физическая культура»

Раздел дисциплины	Тема раздела	Количество тестовых заданий, типы ТЗ
Раздел 1 Оздоровительная физическая подготовка	Тема: Лечебная физическая культура (в клинике внутренних болезней, в клинике нервных болезней, в хирургии, в акушерстве и гинекологии, в травматологии, в ортопедии, в офтальмологии)	3 – тип А 1 – тип В 1 – тип С
	Тема: Закаливание и его значение для организма человека	3 – тип А 1 – тип С 1 – тип Д
Итого		$\Sigma 10$ 6 – тип А 1 – тип В 2 – тип С 1 – тип Д

6) Структура итогового теста 6 семестра за период освоения дисциплины
«Оздоровительная физическая культура»

Раздел дисциплины	Тема раздела	Количество тестовых заданий, типы ТЗ
Раздел 1 Оздоровительная физическая подготовка	Тема: Основы организации и самостоятельного проведения занятий физическими упражнениями	3 – тип А 1 – тип С 1 – тип Д
	Тема: Контроль и самоконтроль при занятиях физической культурой	3 – тип А 1 – тип В 1 – тип С

Итого	$\Sigma 10$ 6 – тип А 1 – тип В 2 – тип С 1 – тип Д
-------	---

7) Структура итогового теста за период освоения дисциплины «Оздоровительная физическая культура»

Раздел дисциплины	Тема раздела	Количество тестовых заданий, типы ТЗ
Раздел 1 Оздоровительная физическая подготовка	Тема: Адаптивные средства в общей физической подготовке	2 – тип А
	Тема: Адаптивные средства в легкой атлетике	1 – тип А 1 – тип В
	Тема: Адаптивные средства в спортивных играх	1 – тип С
	Тема: Адаптивные средства в подвижных играх и эстафетах	1 – тип А 1 – тип С
	Тема: Адаптивные средства в гимнастике	2 – тип А 1 – тип Д
	Тема: Лечебная физическая культура (в клинике внутренних болезней, в клинике нервных болезней, в хирургии, в акушерстве и гинекологии, в травматологии, в ортопедии, в офтальмологии)	1 – тип А 1 – тип С
	Тема: Закаливание и его значение для организма человека	2 – тип А 1 – тип В 1 – тип Д
	Тема: Основы организации и самостоятельного проведения занятий физическими упражнениями	1 – тип А
	Тема: Контроль и самоконтроль при занятиях физической культурой	2 – тип А 1 – тип С
Итого		20 12 – тип А 2 – тип В 4 – тип С 2 – тип Д

К тесту обязательно должно прилагаться описание требований, выполнение которых необходимо для успешного выполнения теста (тематика теста; перечень знать, уметь, владеть; виды и количество предъявляемых обучающемуся тестовых заданий; проходной балл; критерии оценки; норма времени; дополнительные требования, включая необходимость использования справочных таблиц и проч.).

Преподаватель вправе предусмотреть тесты для самоконтроля обучающихся по разделам дисциплины, сформировав их из материалов ФТЗ дисциплины. Требования к тестам для самоконтроля аналогичны требованиям к итоговым тестам по семестрам и дисциплине в целом.

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

3.1 Перечень типовых практических заданий к зачету (для оценки умений, навыков и (или) опыта деятельности)

мужчины

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

женщины

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Возраст (лет)					
		18-24			25-29		
1.	Бег на 100 м (сек.)	17,5	17,0	16,5	17,9	17,5	16,8
2.	Бег на 2 км (мин., сек.)	11.35	11.15	10.30	11.50	11.30	11.00
3.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (кол-во раз)	10	15	20	10	15	20
	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	10	12	14	10	12	14
4.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (см)	+8	+11	+16	+7	+9	+13
5.	Прыжок в длину с разбега (см)	270	290	320	—	—	—
	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	170	180	195	165	175	190
6.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 мин.)	34	40	47	30	35	40

7.	Метание спортивного снаряда весом 500 г (м)	14	17	21	13	16	19
8.	Бег на лыжах на 3 км (мин., сек.)	20.20	19.30	18.00	21.00	20.00	18.00
	или на 5 км (мин., сек.)	37.00	35.00	31.00	38.00	36.00	32.00
	или кросс на 3 км по пересеченной местности*	Без учета времени					
9.	Плавание на 50 м (мин., сек.)	Без учета		1.10	Без учета		1.14
10.	Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция — 10 м (очки)	15	20	25	15	20	25
	или из электронного оружия из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция — 10 м (очки)	18	25	30	18	25	30
11.	Туристический поход с проверкой туристических навыков	В соответствии с возрастными требованиями					

3.2 Типовые тестовые вопросы

Ниже приведены образцы типовых вариантов тестовых заданий, предусмотренных рабочей программой.

Пример итогового за 2 семестр по дисциплине теста в соответствии с разработанной структурой теста

Итоговый тест по дисциплине «Оздоровительная физическая культура»

Тест состоит из 10 вопросов А, В, С, Д – типов.

Проходной балл - 65 % правильных ответов от общего числа.

Норма времени – 30 мин.

1. К специфическим методам физического воспитания относятся:

- игровой метод, соревновательный метод, метод строго регламентированного упражнения;
- методы срочной информации;
- методы самостоятельной работы, методы контроля и самоконтроля;
- метод наглядного воздействия, словесный метод.

2. Способностью противостоять физическому утомлению в процессе двигательной деятельности называется:

- функциональной устойчивостью;
- биохимической экономизацией;
- тренированностью;
- выносливостью.

3. Частота сердечных сокращений (ЧСС) в минуту(соотнеси):

- в нагрузке;
- в покое;
- 1) 120;
- 2) 60.

4. Выносливость, проявляемая в двигательной деятельности, когда от человека требуется удержать максимальную или субмаксимальную интенсивность работы называется:

- скоростной выносливостью;
- силовой выносливостью;
- координационной выносливостью;
- статической выносливостью.

5. Соотнеси:

- большая амплитуда -

- б) координация –
1) гибкость;
2) ловкость.

6. Фактическая работоспособность это:

- а) максимум целесообразной деятельности, которую человек в состоянии выполнить при мобилизации всех резервов организма;
б) способность противостоять утомлению мышечной работе, требующей значительных силовых напряжений;
в) способность организма выполнять определенные функции при условии нормального восстановления расходуемых ресурсов в соответствии с суточной периодикой, режимом работы и отдыха;
г) способность противостоять физическому утомлению в процессе мышечной деятельности.

7. Состав последовательность физиологических состояний человека:

- а) работоспособность;
б) усталость;
в) утомление.

8. Какое из физических качеств при чрезмерном его развитии отрицательно влияет на гибкость:

- а) выносливость; б) быстрота;
в) сила; г) координационные возможности.

9. Под физическими упражнениями понимаются:

- а) двигательные действия, созданные и применяемые для развития физических качеств, укрепления здоровья и повышения работоспособности человека.
б) виды двигательных действий, направленные на морфологические и функциональные перестройки организма;
в) показатели телосложения, здоровья и развития физических качеств;
г) виды двигательных действий, направленные на изменение форм телосложения;

10. Какова протяженность (соотнеси):

- а) марафонской дистанции -
б) спринт –
в) средние -
1) 42 км 195 м
2) 200 м
3) 800 м.

Пример итогового за 3 семестр по дисциплине теста в соответствии с разработанной структурой теста

Итоговый тест по дисциплине «Оздоровительная физическая культура»

Тест состоит из 10 вопросов А, В, С, Д – типов.

Проходной балл - 65 % правильных ответов от общего числа.

Норма времени – 30 мин.

1. Рациональное питание– это:

- а) достаточное в количественном отношении и полноценное в качественном, удовлетворяющее энергетические, пластические и другие потребности организма и обеспечивающее необходимый уровень обмена веществ.
- б) белки, жиры, углеводы;
- в) сбалансированная диета;
- г) полноценное питание.

2. Соотношение белков, жиров и углеводов должно составлять:

- а) 12%, 33%, 55%
- б) 32%, 33%, 35%
- в) 22%, 53%, 25%

3. Энергетический расход для человека в ккал (соотнеси):

- а) умственного труда -
- б) физического труда -
- 1) 2700-3000
- 2) 4300 – 5000

4. Рацион питания:

- а) каша, фрукты, суп, мясо, овощи
- б) жареное, мучное или сладкое;
- в) овощи, творог, полуфабрикаты, рыба, десерт.

5. Для студентов Вузов в оздоровительных целях рекомендуются двигательная активность в объеме _____ часов в неделю.

6. Способность выполнять движения с большой амплитудой под воздействием внешних растягивающих сил называется:

- а) активной гибкостью; б) динамической гибкостью;
- в) пассивной гибкостью; г) подвижностью в суставах.

7. Способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему посредством мышечных напряжений:

- а) скорость; б) настойчивость;
- в) упорство; г) сила.

8. Способность человека координировать движения, преобразовывать их и переключаться от одних точно координированных действий к другим в соответствии с требованиями меняющейся обстановке.

- а) инициативность; б) шустрость;
- в) ловкость; г) прыгучесть.

9. Формирование по средствам (соотнеси):

- а) нервно-мышечных напряжений –
- б) утомления при длительной деятельности –
- в) мышечных напряжений –
- 1) быстрота;
- 2) выносливость;
- 3) сила.

10. Распределите в возрастном показателе формирования и развития физических качеств у человека:

- а) гибкость;
- б) быстрота;
- в) сила.

Пример итогового за 4 семестр по дисциплине теста в соответствии с разработанной структурой теста

Итоговый тест по дисциплине «Оздоровительная физическая культура»

Тест состоит из 10 вопросов А, В, С, Д – типов.

Проходной балл - 65 % правильных ответов от общего числа.

Норма времени – 30 мин.

1. Специфичные для двигательной деятельности способности человека - способности бегать, прыгать, плавать и т.д.:

- а) физическое развитие;
- б) физические таланты;
- в) физические дарования;
- г) физические способности.

2. К специфическим методам физического воспитания относятся:

- а) игровой метод, соревновательный метод, метод строго регламентированного упражнения;
- б) методы срочной информации;
- в) методы самостоятельной работы, методы контроля и самоконтроля;
- г) метод наглядного воздействия, словесный метод.

3. Продолжительность в минутах (соотнеси):

- а) физкультурная пауза –
- б) физкультурная минутка –
- в) микро пауза активного отдыха –
- 1) 2-3 мин.;
- 2) 5-10 мин.;
- 3) 20-30 сек.

4. Двигательные действия, с помощью которых решаются задачи физического воспитания:

- а) спирометрические изменения;
- б) физические упражнения;
- в) динамометрические измерения;
- г) физические напряжения.

5. Краткое заключение о состоянии здоровья занимающегося физической культурой и спортом.

- а) анамнез;
- б) самочувствие;
- в) диагноз;
- г) прогноз.

6. Структура тренировочного занятия:

- а) разминка;
- б) заминка;
- в) основная часть.

7. К специфическим методам физического воспитания относятся:

- а) метод наглядного воздействия, словесный метод;

- б) методы самостоятельной работы, методы контроля и самоконтроля;
- в) методы срочной информации;
- г) игровой метод, соревновательный метод, метод строго регламентированного упражнения.

8. Главным критерием оценки координационных способностей следует считать:

- а) интенсивность и продолжительность выполнения упражнения;
- б) правильность, быстроту рациональность выполнения упражнения;
- в) скорость перемещения в пространстве при выполнении сложно-координированных упражнений циклического характера;
- г) наибольшая амплитуда движения, которая может быть доступна.

9. Комплекс упражнений, направленный на развитие и укрепление мышечной массы, изменение формы тела и коррекцию недостатков фигуры – это _____.

10. Структура тренировочной программы ориентироваться примерно на 90-120 секунд на подход (соотнеси):

- а) 30 сек -
- б) 60-90 сек -.
- 1) на подход;
- 2) на отдых.

Пример итогового за 5 семестр по дисциплине теста в соответствии с разработанной структурой теста

Итоговый тест по дисциплине «Оздоровительная физическая культура»

Тест состоит из 10 вопросов А, В, С, Д – типов.

Проходной балл - 65 % правильных ответов от общего числа.

Норма времени – 30 мин.

1. Самоконтроль - это

- а) это специальная ориентация и использование методов психологии для оценки тех психических явлений (качеств) спортсменов или спортивных групп, от которых зависит успех спортивной деятельности;
- б) своевременно выявить неблагоприятные воздействия физических упражнений;
- в) состоянии здоровья, включающее указания о допустимой нагрузке и прочие сведения;
- г) систематические наблюдения за состоянием своего здоровья, самочувствием, физическим развитием и физической подготовкой и их изменениями под влиянием регулярных занятий упражнениями и спортом.

2. Проба для определения нервной регуляции сердечно-сосудистой системы организма

- а) проба Штанге;
- б) индекс Брока;
- в) физические упражнения;
- г) ортостатическая.

3. Контрольные нормативы по проверке физических качеств (соотнеси):

- быстрота –
- сила -
- гибкость –
- сгибание рук в упоре лежа;
- бег 30 метров;
- наклон вперед из положения сидя.

4. Задачи врачебного контроля

- а) использование методов психологии;
- б) оценка тренировочных нагрузок;
- в) оценка состояния физического и биологического развития;
- г) энергообеспечения мышечной деятельности.

5. проба Штанге - это

- а) простой метод самоконтроля «с помощью дыхания»;
- б) используются различные способы;
- в) задержать дыхание;
- г) вес тела в граммах делят на рост в сантиметрах.

6. Часть общей культуры общества, одна из сфер социальной деятельности, направленная на укрепление здоровья, развитие физических способностей человека _____.

7. Составь очередность этапов подготовки:

- а) совершенствование;
- б) начальная;
- в) специализация.

8. В содержание педагогического контроля входит:

- а) достижение высоких спортивных результатов;
- б) реализовать принцип индивидуального подхода;
- в) углубленный комплексный контроль;
- г) определение эффективности методик, установление качественных и количественных показателей тренировочного процесса.

9. Главным критерием оценки координационных способностей следует считать

- а) правильность, быстроту рациональность выполнения упражнения;
- б) скорость перемещения в пространстве при выполнении сложно-координированных упражнений циклического характера;
- в) интенсивность и продолжительность выполнения упражнения;
- г) наибольшая амплитуда движения, которая может быть доступна.

10. Контрольные нормативы по проверке физических качеств (соотнеси):

- а) координация –
- б) выносливость –
- с) ловкость –
 - 1) кросс 3 000 м;
 - 2) челночный бег 3х10м;
 - 3) передача и ловля баскетбольного мяча;

Пример итогового за 6 семестр по дисциплине теста в соответствии с разработанной структурой теста

Итоговый тест по дисциплине «Оздоровительная физическая культура»

Тест состоит из 10 вопросов А, В, С, Д – типов.

Проходной балл - 65 % правильных ответов от общего числа.

Норма времени – 30 мин.

1. Мотивация – это...

- а) потеря смысла жизни;

- б) эмоциональное удовлетворение от выполненного задания, чувство мастерства;
- в) внутренняя побудительная к деятельности сила, поддающаяся внешнему воздействию;
- г) определяющая причина поступков человека, первоисточник и движущая сила его деятельности.

2. По каким двум направлениям развивается Спорт во всем мире

- а) спорт высших достижений, показательный спорт;
- б) общедоступный (массовый) спорт, спорт высших достижений;
- в) профессиональный спорт, любительский;
- г) профессионально-прикладной спорт, массовый спорт.

3. Соотнеси:

- а) подготовка к будущей трудовой деятельности –
- б) создает предпосылки для успешной профессиональной деятельности –
- в) процесс воспитания физических качеств –
 - 1) ППФП;
 - 2) ОФП;
 - 3) СФП.

4. Годичный цикл спортивной тренировки делится на следующие периоды:

- а) втягивающий, базовый, восстановительный;
- б) подготовительный, соревновательный, переходный;
- в) осенний, зимний, весенний, летний;
- г) тренировочный, соревновательный.

5. Гомеостаз - это:

- а) сложная биологическая саморегулирующаяся система, состоящая из тканей, органов и систем органов. Все его органы связаны между собой и взаимодействуют. Нарушение деятельности одного органа приводит к нарушению деятельности друг;
- б) это часть целостного организма, обусловленная в виде комплекса тканей, сложившегося в процессе эволюционного развития и выполняющего определенные специфические функции;
- в) совокупность реакций, обеспечивающих поддержание восстановления относительно динамического постоянства внутренней среды и некоторых физиологических функций организма человека (кровообращения, обмена веществ, терморегуляции и др.).

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

7. Сформировать правильную последовательность упражнений:

- а) наклон головы;
- б) махи руками;
- в) наклон туловища;
- г) махи ногами;
- д) приседание;
- е) отжимание.

8. Относительная сила – это:

- а) сила, проявляемая человеком, приходящаяся на один килограмм собственного веса;
- б) сила, проявляемая одним человеком в сравнении с другим;

- в) сила, проявляемая при выполнении одного физического упражнения в сравнении с другим;
- г) максимальная сила, проявляемая человеком в каком-либо движении не зависимо от массы тела.

9. Сколько ударов сердца в минуту требуется для наиболее эффективного развития скоростных качеств человека?

- а) 180 уд/мин.; б) 50 уд/мин.;
в) 150 уд/мин.; г) 220 уд/мин.

10. Классификация ОРУ(соотнеси):

- а) по анатомическому признаку –
- б) по методологической значимости –
- в) по исходному положению –
 - 1) стоя, лежа;
 - 2) для мышц рук и плечевого пояса;
 - 3) для формирования осанки.

Пример итогового по дисциплине теста в соответствии с разработанной структурой теста

Итоговый тест по дисциплине «Оздоровительная физическая культура»

Тест состоит из 20 вопросов А, В, С, Д – типов.

Проходной балл - 65 % правильных ответов от общего числа.

Норма времени – 60 мин.

1. К специфическим методам физического воспитания относятся:

- а) игровой метод, соревновательный метод, метод строго регламентированного упражнения;
- б) методы срочной информации;
- в) методы самостоятельной работы, методы контроля и самоконтроля;
- г) метод наглядного воздействия, словесный метод.

2. Частота сердечных сокращений (ЧСС) в минуту (соотнеси):

- а) в нагрузке;
б) в покое;
1) 120;
2) 60.

3. Выносливость, проявляемая в двигательной деятельности, когда от человека требуется удержать максимальную или субмаксимальную интенсивность работы называется:

- а) скоростной выносливостью; б) силовой выносливостью;
в) координационной выносливостью; г) статической выносливостью.

4. Фактическая работоспособность это:

- а) максимум целесообразной деятельности, которую человек в состоянии выполнить при мобилизации всех резервов организма;
- б) способность противостоять утомлению мышечной работе, требующей значительных силовых напряжений;

- в) способность организма выполнять определенные функции при условии нормального восстановления расходуемых ресурсов в соответствии с суточной периодикой, режимом работы и отдыха;
- г) способность противостоять физическому утомлению в процессе мышечной деятельности.

5. Какое из физических качеств при чрезмерном его развитии отрицательно влияет на гибкость:

- а) выносливость; б) быстрота;
- в) сила; г) координационные возможности.

6. Под физическими упражнениями понимаются:

- а) двигательные действия, созданные и применяемые для развития физических качеств, укрепления здоровья и повышения работоспособности человека.
- б) виды двигательных действий, направленные на морфологические и функциональные перестройки организма;
- в) показатели телосложения, здоровья и развития физических качеств;
- г) виды двигательных действий, направленные на изменение форм телосложения;

7. Энергетический расход для человека в ккал (соотнеси):

- а) умственного труда -
- б) физического труда -
- 1) 2700-3000
- 2) 4300 – 5000

8. Для студентов Вузов в оздоровительных целях рекомендуются двигательная активность в объеме _____ часов в неделю.

9. Способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему посредством мышечных напряжений:

- а) скорость; б) настойчивость;
- в) упорство; г) сила.

10. Распределите в возрастном показателе формирования и развития физических качеств у человека:

- а) гибкость;
- б) быстрота;
- в) сила.

11. К специфическим методам физического воспитания относятся:

- а) игровой метод, соревновательный метод, метод строго регламентированного упражнения;
- б) методы срочной информации;
- в) методы самостоятельной работы, методы контроля и самоконтроля;
- г) метод наглядного воздействия, словесный метод.

12. Двигательные действия, с помощью которых решаются задачи физического воспитания:

- а) спирометрические измерения; б) физические упражнения;
- в) динамометрические измерения; г) физические напряжения.

13. К специфическим методам физического воспитания относятся:

- а) метод наглядного воздействия, словесный метод;
- б) методы самостоятельной работы, методы контроля и самоконтроля;
- в) методы срочной информации;
- г) игровой метод, соревновательный метод, метод строго регламентированного упражнения.

14. Структура тренировочной программы ориентироваться примерно на 90-120 секунд на подход (соотнеси):

- а) 30 сек -
- б) 60-90 сек -.
- 1) на подход;
- 2) на отдых.

15. Самоконтроль - это

- а) это специальная ориентация и использование методов психологии для оценки тех психических явлений (качеств) спортсменов или спортивных групп, от которых зависит успех спортивной деятельности;
- б) своевременно выявить неблагоприятные воздействия физических упражнений;
- в) состоянии здоровья, включающее указания о допустимой нагрузке и прочие сведения;
- г) систематические наблюдения за состоянием своего здоровья, самочувствием, физическим развитием и физической подготовкой и их изменениями под влиянием регулярных занятий упражнениями и спортом.

16. Составь очередность этапов подготовки:

- а) совершенствование;
- б) начальная;
- в) специализация.

17. Контрольные нормативы по проверке физических качеств (соотнеси):

- а) координация –
- б) выносливость –
- с) ловкость –
- 1) кросс 3 000 м;
- 2) челночный бег 3х10м;
- 3) передача и ловля баскетбольного мяча;

18. Мотивация – это...

- а) потеря смысла жизни;
- б) эмоциональное удовлетворение от выполненного задания, чувство мастерства;
- в) внутренняя побудительная к деятельности сила, поддающаяся внешнему воздействию;
- г) определяющая причина поступков человека, первоисточник и движущая сила его деятельности.

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

20. Сколько ударов сердца в минуту требуется для наиболее эффективного развития скоростных качеств человека?

- а) 180 уд/мин.;
- б) 50 уд/мин.;
- в) 150 уд/мин.;
- г) 220 уд/мин.

3.3 Типовые контрольные задания для проведения контрольных работ (для заочного обучения)

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

Образец типового варианта контрольной работы

Теоретическая часть – реферативное изложение выбранного варианта контрольной работы.

Перечень вопросов к контрольной работе для студентов заочной формы обучения.

Перечень теоретических тем

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

3.4 Перечень теоретических вопросов к зачету (для оценки знаний)

- 1 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, в клинике нервных болезней, в хирургии, в акушерстве и гинекологии, в травматологии, в ортопедии, в офтальмологии)
- 7 Закаливание и его значение для организма человека
- 8 Основы организации и самостоятельного проведения занятий физическими упражнениями
- 9 Контроль и самоконтроль при занятиях физической культурой

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
Контрольная работа для заочного обучения	Преподаватель выдает задание на выполнение контрольной работы на установочной сессии и оценивает качество ее выполнения на последующей сессии согласно расписанию занятий. Выполнив работу, студент регистрирует ее в деканате заочного обучения и сдает на проверку до начала основной сессии.
Нормативы	Принятие контрольных нормативов по темам
Собеседование	Собеседование проводится на практическом занятии по теме, изученной на лекции. Во время собеседования пользоваться учебниками, справочниками, конспектами лекций, тетрадями для практических занятий разрешено. Преподаватель на лекции, предшествующей занятию проведения контроля, доводит до обучающихся: тему и примерные вопросы
Тест	Средство, позволяющее оценить знания, умения, навыки и (или) опыт деятельности обучающегося по дисциплине. Преподаватель на последнем практическом занятии напоминает обучающимся, что они могут посмотреть перечень вопросов к тесту в ФОС, размещенном электронной информационно-образовательной среде Университета, доступной обучающемуся через его личный кабинет.

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

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

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

Средняя оценка уровня сформированности компетенций по результатам текущего контроля	Оценка
Оценка не менее 3,0 и нет ни одной неудовлетворительной оценки по текущему контролю	«зачтено»
Оценка менее 3,0 или получена хотя бы одна неудовлетворительная оценка по текущему контролю	«не зачтено»

Если оценка уровня сформированности компетенций обучающегося не соответствует критериям получения зачета без дополнительного аттестационного испытания, то промежуточная аттестация в форме зачета проводится в форме собеседования по перечню теоретических вопросов и типовых практических нормативов (не менее двух теоретических и двух практических). Промежуточная аттестация в форме зачета с проведением аттестационного испытания в форме собеседования проходит на последнем занятии по дисциплине.