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 и.о. ректора

от «17» июня 2022 г. № 78

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

рабочая программа дисциплины

Специальность – 23.05.06 Строительство железных дорог, мостов и транспортных тоннелей

Специализация – Управление техническим состоянием железнодорожного пути

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 (УП) – 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 |
| **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) |  |  |
| **Самостоятельная работа** | **324** | **324** |
| **Зачет** | **4** | **4** |
| **Итого** | **328** | **328** |

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:

Ст. преподаватель С.М. Кончакова

Рабочая программа рассмотрена и одобрена для использования в учебном процессе на заседании кафедры «Управление персоналом», протокол от «28» апреля 2022 г. № 10.

Заведующий кафедрой, канд. техн. наук, доцент В.О. Колмаков

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

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

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **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 здоровье сберегающие 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)  Уметь: организовать свой образ жизни в соответствии с требованиями и нормами здоровьесберегающих технологий; анализировать полученные результаты о состоянии собственного здоровья, вести дневник самоконтроля; творчески применить личный опыт использования физкультурно-оздоровительной деятельности в достижении жизненных и профессиональных целей  Владеть: системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование психофизических способностей (с выполнением установленных нормативов по общей физической и спортивно-технической подготовке); практическими навыками оценки уровня развития физических качеств и показателей собственного здоровья |
| 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 | Знать: особенности дозирования физических нагрузок с учётом возраста, пола и уровня физического развития занимающегося  Уметь: творчески применить личный опыт использования физкультурно-оздоровительной деятельности в достижении жизненных и профессиональных целей; понимать роль и способы воздействия физических нагрузок на организм занимающихся, чтобы грамотно, с физиологической точки зрения, управлять собственным процессом укрепления здоровья; построить как тренировочное занятие, так и составить программу тренировок для организации тренировочного процесса по избранному виду двигательной активности  Владеть: навыками прогнозирования срочной и долговременной адаптации морфологических и функциональных показателей в динамике тренировочного процесса; широким набором методов и средств физической культуры и спорта для собственного физического развития, коррекции здоровья и восстановления работоспособности |
| УК-7.3**.** Владеет  рациональными способами профилактики  профессиональных заболеваний, психофизического утомления в быту и профессиональной деятельности | Знать: теоретические основы производственной физической культуры, а также механизмы влияния физических упражнений на психоэмоциональное состояние и профилактику травматизма на рабочем месте  Уметь: обеспечить должный уровень общей и профессионально-прикладной физической подготовленности к будущей профессии, а также снизить негативное влияние профессиональной деятельности на здоровье посредством рационального применения полного комплекса средств, методов и форм физической культуры  Владеть: широким набором методов и средств физической культуры и спорта для собственного физического развития, коррекции здоровья и восстановления работоспособности; методикой реализации принципов производственной физической культуры в трудовом коллективе и внутри отдельной организации |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **4 СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ** | | | | | | | | | | | | | |
| **Код** | **Наименование разделов, тем**  **и видов работы** | **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 Учебно-методический раздел** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1.1 | Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека. | 2 |  | 2 |  | 10 | 1/1 |  |  |  | 36 | УК-7.1 УК-7.2  УК-7.3 |
| **2.0** | **Раздел 2 Общеразвивающие упражнения** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2.1 | Обучение общеразвивающим комплексам | 2 |  | 32 |  | 22 | 1/1 |  |  |  | 32 | УК-7.1 УК-7.2  УК-7.3 |
| 2.2 | Совершенствование общеразвивающих комплексов | 3 |  | 17 |  | 16 | 1/1 |  |  |  | 32 | УК-7.1 УК-7.2  УК-7.3 |
| **3.0** | **Раздел 3 Специальная физическая и техническая подготовка** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 3.1 | Специальная физическая и техническая подготовка | 3 |  | 17 |  | 16 | 1/1 |  |  |  | 32 | УК-7.1 УК-7.2  УК-7.3 |
| 3.2 | Совершенствование специальной физической и технической подготовки | 4 |  | 17 |  | 16 | 1/1 |  |  |  | 32 | УК-7.1 УК-7.2  УК-7.3 |
| **4.0** | **Раздел 4 Обучение технике оздоровительной и адаптированной физической культуры** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 4.1 | Обучение технике оздоровительной и адаптированной физической культуры | 4 |  | 17 |  | 16 | 1/1 |  |  |  | 32 | УК-7.1 УК-7.2  УК-7.3 |
| 4.2 | Совершенствование техники оздоровительной и адаптированной физической культуры | 5 |  | 17 |  | 15 | 1/1 |  |  |  | 32 | УК-7.1 УК-7.2  УК-7.3 |
| **5.0** | **Раздел 5 Профессионально-прикладная физическая подготовка** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 5.1 | Профессионально-прикладная физическая подготовка обучающихся | 5 |  | 17 |  | 16 | 1/1 |  |  |  | 32 | УК-7.1 УК-7.2  УК-7.3 |
| 5.2 | Профессионально-прикладная физическая подготовка | 6 |  | 17 |  | 16 | 1/1 |  |  |  | 32 | УК-7.1 УК-7.2  УК-7.3 |
| 5.3 | Совершенствование профессионально-прикладной физической подготовки | 6 |  | 17 |  | 15 | 1/1 |  |  |  | 32 | УК-7.1 УК-7.2  УК-7.3 |
|  | Форма промежуточной аттестации – зачет |  |  |  |  |  |  | 4 | | | |  |
|  | Итого |  |  | 170 |  | 158 |  |  |  |  | 324 |  |

|  |
| --- |
| **5 ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ**  **ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ**  **АТТЕСТАЦИИ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ** |
| Фонд оценочных средств для проведения текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации по дисциплине: оформлен в виде приложения № 1 к рабочей программе дисциплины и размещен в электронной информационно-образовательной среде КрИЖТ ИрГУПС, доступной обучающемуся через его личный кабинет |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **6 УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ**  **ДИСЦИПЛИНЫ** | | | | |
| **6.1 Учебная литература** | | | | |
| **6.1.1 Основная литература** | | | | |
|  | Авторы, составители | Заглавие | Издательство,  год издания | Кол-во экз.  в библиотеке/  100% онлайн |
| 6.1.1.1 | Муллер А.Б., Дядичкина Н.С., Богащенко Ю.А. [и др.] | Физическая культура: учебник и практикум для вузов [Электронный ресурс] - <https://urait.ru/bcode/449973> | Москва : Юрайт, 2020 | 100% онлайн |
| 6.1.1.2 | Захарова Л.В., Люлина Н.В., Кудрявцев М.Д. и др. | Физическая культура : учебник [Электронный ресурс] - <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=497151> | Красноярск : СФУ, 2017. | 100% онлайн |
| **6.1.2 Дополнительная литература** | | | | |
|  | Авторы, составители | Заглавие | Издательство,  год издания | Кол-во экз.  в библиотеке/  100% онлайн |
| 6.1.2.1 | Евсеев Ю.И. | Физическая культура : учебное пособие– 9 изд. – (Высшее образование) [Электронный ресурс] - <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=271591> | Ростов на Дону, 2014 | 100% онлайн |
| 6.1.2.2 | Гелецкая Л. Н. [и др.] | Физическая культура студентов специального учебного отделения : учеб. пособие для ВУЗов. [Электронный ресурс] -  <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=364606> | Красноярск : Сибирский федеральный ун-т, 2014 | 100% онлайн |
| 6.1.2.3 | Усаков В.И. | Студенту о здоровье и физическом воспитании : учебное пособие [Электронный ресурс] - <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=441285> | Москва ; Берлин : Директ-Медиа, 2016. | 100% онлайн |
| 6.1.2.4 | Врублевский Е. П. | Легкая атлетика. Основы знаний (в вопросах и ответах): учебное пособие. [Электронный ресурс] - <http://biblioclub.ru/index.php?page=book_red&id=459995&sr=1> | Москва: 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: (Лекционный курс) : Учебно-методическое пособие. [Электронный ресурс] <http://irbis.krsk.irgups.ru/web_ft/index.php?C21COM=S&S21COLORTERMS=1&P21DBN=IBIS&I21DBN=IBIS_FULLTEXT&LNG=&Z21ID=8965&S21FMT=briefHTML_ft&USES21ALL=1&S21ALL=%3C%2E%3EI%3D796%2F799%2F%D0%A7%2D60%2D865791%3C%2E%3E&FT_PREFIX=KT=&SEARCH_STRING=&S21STN=1&S21REF=10&S21CNR=5&auto_open=4> | Красноярск : КрИЖТ ИрГУПС, 2013 | 100 % онлайн |
| 6.1.3.2 | Кончакова С.М. | Методические материалы и указания по изучению дисциплины | Личный кабинет обучающегося, ЭИОС | 100% онлайн |
| **6.2 Ресурсы информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»** | | | | |
| 6.2.1 | Библиотека КрИЖТ ИрГУПС : [сайт] / Красноярский институт железнодорожного транспорта –филиал ИрГУПС. – Красноярск. – URL: <http://irbis.krsk.irgups.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, 2013-2023. – URL: <http://umczdt.ru/books/>. – Режим доступа: по подписке. – Текст : электронный. | | | |
| 6.2.3 | Znanium.com : электронно-библиотечная система : сайт / ООО «ЗНАНИУМ». – Москва. 2011-2023. – URL: [http://znanium.com](http://new.znanium.com). – Режим доступа: по подписке. – Текст : электронный. | | | |
| 6.2.4 | Образовательная платформа Юрайт : электронная библиотека : сайт / ООО «Электронное издательство Юрайт». – Москва, 2020-2023. – URL: <https://urait.ru/>. – Режим доступа: по подписке. – Текст : электронный | | | |
| 6.2.5 | Лань : электронно-библиотечная система : сайт / Издательство Лань. – Санкт-Петербург, 2011-2023. – URL: <http://e.lanbook.com>. – Режим доступа: по подписке. – Текст : электронный. | | | |
| 6.2.6 | Университетская библиотека онлайн : электронная библиотека : сайт / ООО «Директ-Медиа». – Москва, 2006-2023. – URL: <https://biblioclub.ru/>. – Режим доступа: по подписке. – Текст : электронный. | | | |
| 6.2.7 | Красноярский институт железнодорожного транспорта : [электронная информационно-образовательная среда] / Красноярский институт железнодорожного транспорта. – Красноярск. – URL: http://sdo.krsk.irgups.ru/. – Текст: электронный. | | | |
| 6.2.8 | Российские железные дороги : официальный сайт / ОАО «РЖД». – Москва, 2003-2023. – URL: <http://www.rzd.ru/>. – Текст: электронный. | | | |
| 6.2.9 | Национальная электронная библиотека : федеральный проект : сайт / Министерство Культуры РФ. – Москва, 2016-2023. – URL: https://rusneb.ru/. – Режим доступа: по подписке. – Текст : электронный | | | |
| **6.3 Программное обеспечение и информационные справочные системы** | | | | |
| **6.3.1 Базовое программное обеспечение** | | | | |
| 6.3.1.1 | Microsoft Windows Vista Business Russian, авторизационный номер лицензиата 64787976ZZS1011, номер лицензии 44799789.  Microsoft Office Standard 2013 Russian OLP NL Academic Edition (дог №2 от 29.05.2014 – 100 лицензий; дог №0319100020315000013-00 от 07.12.2015 – 87 лицензий). | | | |
| **6.3.2 Специализированное программное обеспечение** | | | | |
| 6.3.2.1 | Не используется | | | |
| **6.3.3 Информационные справочные системы** | | | | |
| 6.3.3.1 | Красноярский центр научно-технической информации и библиотек (КрЦНТИБ) : сайт. – Красноярск. – URL: <http://dcnti.krw.rzd>. – Режим доступа: из локальной сети вуза. – Текст : электронный | | | |
| 6.3.3.2 | Гарант : справочно-правовая система : база данных / ООО «ИПО «ГАРАНТ». – Режим доступа : из локальной сети вуза. – Текст : электронный. | | | |
| 6.3.3.3 | Нормативы ГТО [Электронный ресурс] <http://www.gto-normy.ru-> Режим доступа : из локальной сети. | | | |
| **6.4 Правовые и нормативные документы** | | | | |
| 6.4.1 | Не используется | | | |
| **7 ОПИСАНИЕ МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЙ БАЗЫ,**  **НЕОБХОДИМОЙ ДЛЯ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРОЦЕССА**  **ПО ДИСЦИПЛИНЕ** | | | | |
| 1 | Корпуса А, Л, Т, Н КрИЖТ ИрГУПС находятся по адресу г. Красноярск, ул. Новая Заря, д. 2 И.  Лыжная база находится по адресу г. Красноярск, ул. Ленинградская, д.58. | | | |
| 2 | Учебные аудитории для проведения занятий лекционного типа, занятий семинарского типа, курсового проектирования (выполнения курсовых проектов, работ), групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации, укомплектованные специализированной мебелью и техническими средствами обучения (ноутбук, проектор, экран), служащими для представления учебной информации большой аудитории. Для проведения занятий лекционного типа имеются учебно-наглядные пособия (презентации, плакаты, таблицы), обеспечивающие тематические иллюстрации содержания дисциплины. | | | |
| 3 | Помещения для самостоятельной работы обучающихся оснащены компьютерной техникой, подключенной к информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», и обеспечены доступом в электронную информационно-образовательную среду КрИЖТ ИрГУПС.  Помещения для самостоятельной работы обучающихся:  – читальный зал библиотеки;  – компьютерные классы А-224, А-409, А-414, Л-203, Л-204, Л-214, Л-404, Л-410, Н-204, Н-207, Т-46, Т-5. | | | |

|  |  |
| --- | --- |
| **8 МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ**  **ПО ОСВОЕНИЮДИСЦИПЛИНЫ** | |
| Вид учебной деятельности | Организация учебной деятельности обучающегося |
| Практическое занятие | Практическое занятие – вид аудиторных учебных занятий, целенаправленная форма организации учебного процесса, при реализации которой обучающиеся по заданию и под руководством преподавателя выполняют практические задания. Практические занятия направлены на овладение обучающихся методами физкультурно-спортивной деятельности для достижения учебных, профессиональных и жизненных целей личности. В процессе которых вырабатываются умения и навыки выполнения тех или иных учебных действий в данной сфере науки. Практические занятия имеют своей целью формирование у студентов компетенции, связанной с пониманием и правильным использованием методов для повышения адаптационных резервов организма и для последующего применения полученных методических знаний, навыков и умений в интересах обеспечения активной и конкурентоспособной профессиональной деятельности.  Цель практических занятий – углублять, расширять, детализировать знания, полученные на лекции, в обобщенной форме и содействовать выработке навыков профессиональной деятельности. |
| Самостоятельная работа | Обучение по дисциплине «Оздоровительная физическая культура» предусматривает активную самостоятельную работу обучающегося. На самостоятельную работу отводится 158 час по очной форме обучения, 324 часов по заочной форме обучения.В разделе 4 рабочей программы, который называется «Структура и содержание дисциплины», все часы самостоятельной работы расписаны по темам, а также указана необходимая учебная литература: обучающийся изучает учебный материал. Если этого будет недостаточно для выполнения всей работы можно дополнительно воспользоваться учебными пособиями, приведенными в разделе 6.1 «Учебная литература». Если, несмотря на изученный материал, задание выполнить не удается, то в обязательном порядке необходимо посетить консультацию преподавателя, ведущего практические занятия, и/или консультацию лектора.  ИДЗ должно быть выполнены обучающимся в установленные преподавателем сроки.  **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».  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**:  КР «Общая физическая подготовка». 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, размещен в электронной информационно-образовательной среде КрИЖТ ИрГУПС, доступной обучающемуся через его личный кабинет | |

**Приложение 1 к рабочей программе по дисциплине**

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

**ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ**

**для проведения текущего контроля успеваемости**

**и промежуточной аттестации по дисциплине**

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

**1. Общие положения**

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

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

Задачами ФОС являются:

– оценка достижений обучающихся в процессе изучения дисциплины;

– обеспечение соответствия результатов обучения задачам будущей профессиональной деятельности через совершенствование традиционных и внедрение инновационных методов обучения в образовательный процесс;

– самоподготовка и самоконтроль обучающихся в процессе обучения.

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

Для оценки уровня сформированности компетенций используется трехуровневая система:

– минимальный уровень освоения, обязательный для всех обучающихся по завершению освоения образовательной программы; дает общее представление о виде деятельности, основных закономерностях функционирования объектов профессиональной деятельности, методов и алгоритмов решения практических задач;

– базовый уровень освоения, превышение минимальных характеристик сформированности компетенций; позволяет решать типовые задачи, принимать профессиональные и управленческие решения по известным алгоритмам, правилам и методикам;

– высокий уровень освоения, максимально возможная выраженность характеристик компетенций; предполагает готовность решать практические задачи повышенной сложности, нетиповые задачи, принимать профессиональные и управленческие решения в условиях неполной определенности, при недостаточном документальном, нормативном и методическом обеспечении.

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

**Программа контрольно-оценочных мероприятий.**

**Показатели оценивания компетенций, критерии оценки**

Дисциплина «Оздоровительная физическая культура» участвует в формировании компетенций:

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

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

| № | Неделя | Наименование  контрольно-оценочного  мероприятия | Объект контроля  (понятие/тем/раздел и т.д. дисциплины) | Код индикатора достижения компетенции | Наименование  оценочного средства  (форма проведения\*) |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **2 семестр** | | | | | |
| 1 | 6 | Текущий контроль | 1.1 Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека. | УК-7.1  УК-7.2  УК-7.3 | Тестирование по дисциплине (компьютерные технологии) |
| 2 | 14 | Текущий контроль | 2.1 Обучение общеразвивающим комплексам | УК-7.1  УК-7.2  УК-7.3 | Сдача контрольных нормативов |
| 3 | 16 | Текущий контроль | Темы 1.1-2.1 | УК-7.1  УК-7.2  УК-7.3 | Тестирование по дисциплине (компьютерные технологии) |
| 4 | 17 | Промежуточная аттестация - зачет | Темы 1.1-2.1 | УК-7.1  УК-7.2  УК-7.3 | Собеседование (устно) |
| **3 семестр** | | | | | |
| 1 | 6 | Текущий контроль | 2.2 Совершенствование общеразвивающих комплексов. | УК-7.1  УК-7.2  УК-7.3 | Сдача контрольных нормативов |
| 2 | 14 | Текущий контроль | 3.1 Специальная физическая и техническая подготовка | УК-7.1  УК-7.2  УК-7.3 | Сдача контрольных нормативов |
| 3 | 16 | Текущий контроль | Темы 2.2-3.1 | УК-7.1  УК-7.2  УК-7.3 | Тестирование по дисциплине (компьютерные технологии) |
| 4 | 17 | Промежуточная аттестация - зачет | Темы 2.2-3.1 | УК-7.1  УК-7.2  УК-7.3 | Собеседование (устно) |
| **4 семестр** | | | | | |
| 1 | 6 | Текущий контроль | 3.2 Совершенствование специальной физической и технической подготовки | УК-7.1  УК-7.2  УК-7.3 | Сдача контрольных нормативов |
| 2 | 14 | Текущий контроль | 4.1 Обучение технике оздоровительной и адаптированной физической культуры | УК-7.1  УК-7.2  УК-7.3 | Сдача контрольных нормативов |
| 3 | 16 | Текущий контроль | Темы 3.2-4.1 | УК-7.1  УК-7.2  УК-7.3 | Тестирование по дисциплине (компьютерные технологии) |
| 4 | 17 | Промежуточная аттестация - зачет | Темы 3.2-4.1 | УК-7.1  УК-7.2  УК-7.3 | Собеседование (устно) |
| **5 семестр** | | | | | |
| 1 | 6 | Текущий контроль | 4.2 Совершенствование техники оздоровительной и адаптированной физической культуры | УК-7.1  УК-7.2  УК-7.3 | Сдача контрольных нормативов |
| 2 | 14 | Текущий контроль | 5.1 Профессионально-прикладная физическая подготовка обучающихся | УК-7.1  УК-7.2  УК-7.3 | Сдача контрольных нормативов |
| 3 | 16 | Текущий контроль | Темы 4.2-5.1 | УК-7.1  УК-7.2  УК-7.3 | Тестирование по дисциплине (компьютерные технологии) |
| 4 | 17 | Промежуточная аттестация - зачет | Темы 4.2-5.1 | УК-7.1  УК-7.2  УК-7.3 | Собеседование (устно) |
| **6 семестр** | | | | | |
| 1 | 6 | Текущий контроль | 5.2 Профессионально-прикладная физическая подготовка | УК-7.1  УК-7.2  УК-7.3 | Сдача контрольных нормативов |
| 2 | 14 | Текущий контроль | 5.3 Совершенствование профессионально-прикладной физической подготовки | УК-7.1  УК-7.2  УК-7.3 | Сдача контрольных нормативов |
| 3 | 16 | Текущий контроль | Темы 5.2-5.3 | УК-7.1  УК-7.2  УК-7.3 | Тестирование по дисциплине (компьютерные технологии) |
| 4 | 17 | Промежуточная аттестация - зачет | Темы 5.2-5.3 | УК-7.1  УК-7.2  УК-7.3 | Собеседование (устно) |

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

**Программа контрольно-оценочных мероприятий заочная форма обучения**

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

**Описание показателей и критериев оценивания компетенций.**

**Описание шкал оценивания**

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

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

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

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

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Наименование  оценочного  средства | Краткая характеристика оценочного средства | Представление  оценочного  средства в ФОС |
| 1 | Сдача контрольных нормативов | Система стандартизированных нормативов, позволяющая автоматизировать процедуру измерения уровня знаний и умений обучающегося.  Может быть использовано для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности обучающихся | Типовые контрольные нормативы |
| 2 | Тестирование | Система стандартизированных заданий, позволяющая автоматизировать процедуру измерения уровня знаний и умений обучающегося. Может быть использовано для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности обучающихся | Типовые тестовые задания |
| 3 | Контрольная работа | Средство проверки умений применять полученные знания для выполнения упражнений и заданий определенного типа по теме или разделу дисциплины.  Может быть использовано для оценки знаний, умений, обучающихся | Комплекты контрольных заданий по темам дисциплины (не менее двух вариантов) |
| 4 | Зачет | Средство, позволяющее оценить знания, умения и владения обучающегося по дисциплине. Рекомендуется для оценки знаний, умений и владений навыками обучающихся | Комплект теоретических вопросов к зачету и результаты контрольных нормативов по темам |

Критерии и шкалы оценивания компетенций в результате изучения дисциплины при проведении *промежуточной аттестации* в форме зачета, а также шкала для оценивания уровня освоения компетенций

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Шкалы оценивания | Критерии оценивания | Уровень освоения компетенций |
| «зачтено» | Обучающийся правильно ответил на теоретические вопросы. Показал отличные знания в рамках учебного материала. Выполнил на отлично контрольные нормативы. Показал отличные умения и владения навыками применения полученных знаний и умений при решении задач в рамках учебного материала. Ответил на все дополнительные вопросы | Высокий |
| Обучающийся с небольшими неточностями ответил на теоретические вопросы. Показал хорошие знания в рамках учебного материала. Выполнил на хорошо контрольные нормативы. Показал хорошие умения и владения навыками применения полученных знаний и умений при решении задач в рамках учебного материала. Ответил на большинство дополнительных вопросов | Базовый |
| Обучающийся с существенными неточностями ответил на теоретические вопросы. Показал удовлетворительные знания в рамках учебного материала. Выполнил на удовлетворительно контрольные нормативы. Показал удовлетворительные умения и владения навыками применения полученных знаний и умений при решении задач в рамках учебного материала. Допустил много неточностей при ответе на дополнительные вопросы | Минимальный |
| «не зачтено» | Обучающийся при ответе на теоретические вопросы продемонстрировал недостаточный уровень знаний и умений в рамках учебного материала и выполнение контрольных нормативов неудовлетворительное. При ответах на дополнительные вопросы было допущено множество неправильных ответов. | Компетенции не  сформированы |

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

Критерии и шкала оценивания тестирования при текущем контроле

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

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

Критерии и шкалы оценивания контрольных нормативов

Критерии и шкалы оценивания контрольной работы для заочного обучения

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

**3. Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые**

**для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности**

**3.1 Перечень типовых контрольных нормативов**

(для оценки умений, навыков и (или) опыта деятельности)

| № пп | Тесты | Женщины | | | | | Мужчины | | | | |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 5 | 4 | 3 | 2 | 1 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 1. | Бег 100 м(с) | 16,5 | 17,0 | 17,5 | 18,2 | 19,0 | 13,5 | 14.2 | 14,8 | 15,1 | 15,5 |
| 2. | Бег 2000 м (мин) | 10.30 | 11.15 | 11.35 | 12.10 | 13.00 |  |  |  |  |  |
| 3. | Бег 3000 м (мин) |  |  |  |  |  | 12.30 | 13.30 | 14.00 | 14.30 | 15.00 |
| 4. | Подтягива­ние на перекладине (раз) |  |  |  |  |  | 13 | 10 | 9 | 7 | 5 |
| 5. | Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за  головой, ноги согнуты и закреплены (раз) | 47 | 40 | 34 | 30 | 20 |  |  |  |  |  |
| 6. | Прыжки в  длину с места толчком двумя ногами (см) | 195 | 180 | 170 | 160 | 140 | 240 | 230 | 215 | 210 | 200 |
| 7. | Бег на лыжах 3 км (ж) 5 км (м) | 18.00 | 19.30 | 20.20 | 20.00 | 19.30 | 23.30 | 25.30 | 26.30 | 27.30 | 28.30 |

**3.2 Типовые тестовые задания по дисциплине**

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

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

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

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

**Типы тестовых заданий:**

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

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

**Структура тестовых материалов 2 семестр по дисциплине**

**«Оздоровительная физическая культура»**

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

**Структура тестовых материалов 3 семестра по дисциплине**

**«Оздоровительная физическая культура»**

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

**Структура тестовых материалов 4 семестра по дисциплине**

**«Оздоровительная физическая культура»**

| Индикатор достижения компетенции | Тема  в соответствии с РПД (с соответствующим номером) | Содержательный элемент | Характеристика содержательного элемента | Количество тестовых заданий, типы ТЗ |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| УК-7.1. Выбирает здоровье сберегающие технологии  для поддержания здорового образа жизни с учетом  физиологических  особенностей организма  УК-7.2. Планирует свое  рабочее и свободное время с учетом достаточной  физической активности, оптимально подбирает средства и методы  физической культуры для обеспечения должной работоспособности  УК-7.3**.** Владеет  рациональными способами профилактики  профессиональных заболеваний, психофизического утомления в быту и профессиональной деятельности | 3.2 Совершенствование специальной физической и технической подготовки | Общая физическая подготовка | Знание | 3 ‒ ОТЗ  4 ‒ ЗТЗ |
| Специальная физическая | Умения | 3 ‒ ОТЗ  4 ‒ ЗТЗ |
| Техническая подготовка | Действия | 3 ‒ ОТЗ  4 ‒ ЗТЗ |
| 4.1 Обучение технике оздоровительной и адаптированной физической культуры | Основные упражнения оздоровительной и адаптированной физической культуры | Знание | 4 ‒ ОТЗ  3 ‒ ЗТЗ |
| Подводящие упражнения | Умения | 4 ‒ ОТЗ  3 ‒ ЗТЗ |
| Техника оздоровительной и адаптированной физической культуры | Действия | 4 ‒ ОТЗ  3 ‒ ЗТЗ |
| Итого | | | | 21 – ЗТЗ  21 - ОТЗ |

**Структура тестовых материалов 5 семестра по дисциплине**

**«Оздоровительная физическая культура»**

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

**Структура тестовых материалов 6 семестра по дисциплине**

**«Оздоровительная физическая культура»**

| Индикатор достижения компетенции | Тема  в соответствии с РПД (с соответствующим номером) | Содержательный элемент | Характеристика содержательного элемента | Количество тестовых заданий, типы ТЗ |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| УК-7.1. Выбирает здоровье сберегающие технологии  для поддержания здорового образа жизни с учетом  физиологических  особенностей организма  УК-7.2. Планирует свое  рабочее и свободное время с учетом достаточной  физической активности, оптимально подбирает средства и методы  физической культуры для обеспечения должной работоспособности  УК-7.3**.** Владеет  рациональными способами профилактики  профессиональных заболеваний, психофизического утомления в быту и профессиональной деятельности | 5.2 Профессионально-прикладная физическая подготовка | Профессионально-прикладная физическая подготовка | Знание | 3 ‒ ОТЗ  4 ‒ ЗТЗ |
| Особенности ППФП студентов | Умения | 3 ‒ ОТЗ  4 ‒ ЗТЗ |
| Прикладные виды спорта и их элементы | Действия | 3 ‒ ОТЗ  4 ‒ ЗТЗ |
| 5.3 Совершенствование профессионально-прикладной физической подготовки | Общие положения ППФП | Знание | 4 ‒ ОТЗ  3 ‒ ЗТЗ |
| Особенности ППФП студентов | Умения | 4 ‒ ОТЗ  3 ‒ ЗТЗ |
| Прикладная физическая подготовка | Действия | 4 ‒ ОТЗ  3 ‒ ЗТЗ |
| Итого | | | | 21 – ЗТЗ  21 - ОТЗ |

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

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

*Образец типового варианта теста 2 семестр,*

*предусмотренного рабочей программой дисциплины*

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

Норма времени – 45 мин.

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

2. Здоровье — это

а) нормальное психосоматическое состояние человека, отражающее его полное физическое, психическое и социальное благополучие и обеспечивающее полноценное выполнение трудовых, социальных и биологических функций

б) это состояние психической сферы человека, характеризующееся общим душевным комфортом, обеспечивающее адекватную регуляцию поведения и обусловленное потребностями биологического и социального характера

в) это естественное состояние организма, обусловленное нормальным функционированием всех его органов и систем

3. Здоровый образ жизни (ЗОЖ) – это

а) состояние психической сферы человека, характеризующееся общим душевным комфортом, обеспечивающее адекватную регуляцию поведения и обусловленное потребностями биологического и социального характера.

б) образ жизни, основанный на принципах нравственности, рационально организованный, активный, трудовой, закаливающий и, в то же время, защищающий от неблагоприятных воздействий окружающей среды, позволяющий до глубокой старости сохранять нравственное, психическое и физическое

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

4. Подвижность позвоночного столба определяется по степени наклона туловища

а) назад

б) влево

в) вперед

5. К упражнению в равновесии на месте относятся:

а) преодоление препятствий

б) все разновидности бега

в) повороты, наклоны

6. Мотивация – это…

a) потеря смысла жизни

б) эмоциональное удовлетворение от выполненного задания, чувство мастерства

в) внутренняя побудительная к деятельности сила, поддающаяся внешнему воздействию

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

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

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

а) группах здоровья

б) группах общей физической подготовки

в) спортивных секциях

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

11. Что называется физкультурной паузой?

а) комплекс из 7-8 гимнастических упражнений, повторяемых несколько раз в течение 5-10 минут с целью срочного активного отдыха, предупреждения или ослабления наступившего утомления и профилактики снижения работоспособности в течение рабочего дня

б) индивидуализированная форма кратковременной физкультурной паузы

в) комплекс гимнастических упражнений до начала работы

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

13. Какова основная функция гигиенической физической культуры?

а) активизация деятельности организма

б) пропаганда здорового образа жизни

в) оперативная оптимизация текущего функционального состояния организма в рамках повседневного быта и расширенного отдыха

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

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

а) принципов наглядности и индивидуализации

б) принципов постепенного повышения нагрузок достижения хорошей физической формы

в) принципов индивидуализации и постепенного повышения нагрузок

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

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

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

*Образец типового варианта теста 3 семестр,*

*предусмотренного рабочей программой дисциплины*

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

Норма времени – 45 мин.

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

а) ходьба

б) бег на лыжах

в) езда на велосипеде

г) плавание

д) ритмичный бег

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

а) дыхательные упражнения йогов

б) аэробные упражнения К. Купера

в) парадоксальная гимнастика, разработанная А.Н. Стрельниковой

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

а) вводная гимнастика

б) физкультурная пауза

в) физкультурная минутка

4. Что собой представляет изометрическая физкультминутка?

а) упражнения, которые состоят из движений головой и дыхательных упражнений

б) физические упражнения, включающие в себя упражнения в самосопротивлении и напряжении отдельных мышечных групп в положении сидя

в) динамические упражнения, выполнение которых предполагает чередование напряжения и расслабления отдельных мышечных групп плечевого пояса и рук

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

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

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

а) оздоровительно-реабилитационная физическая культура

б) спортивно-реабилитационная физическая культура

в) оздоровительно-рекреативная физическая культура

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

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

10. Скоростные качества или быстрота – это

а) способность совершать двигательные действия в минимальный для данных условий отрезок времени

б) способность совершать двигательные действия в максимальный для данных условий отрезок времени

в) способность совершать двигательные действия в любой для данных условий отрезок времени

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

а) шейпинг

б) аквааэробика

в) ритмическая гимнастика

г) калланетика

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

а) принцип оздоровительной направленности

б) принцип достижения здорового образа жизни

в) принцип достижения хорошей физической формы

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

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

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

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

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

а) шейпинг

б) ритмическая гимнастика

в) калланетика

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

*Образец типового варианта теста 4 семестр,*

*предусмотренного рабочей программой дисциплины*

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

Норма времени – 45 мин.

1. Физическое упражнение – это

а) это планомерная деятельность, направленная на решение гигиенических, образовательных и воспитательных задач путем применения системы физических упражнений

б) деятельность по восстановлению частично утраченных или ослабленных психофизических функций средствами физической культуры

в) это совокупность непрерывно связанных друг с другом движений направленных на достижение определенной цели

2. Какая физкультминутка проводится в середине третьей лекции:

а) физкультминутка для снятия утомления с плечевого пояса и рук

б) физкультминутка изометрическая

в) физкультминутка общего воздействия

3. Какую выносливость тренируют ациклические упражнения? \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

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

а) шейпинг

б) аквааэробика

в) ритмическая гимнастика

г) калланетика

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

а) на 20-25%

б) на 15-20%

в) на 10-15%

г) на 50-55%

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

7. Комплексы специальных гимнастических упражнений, применяемых в режиме рабочего дня называются \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

8. Какая фаза аэробных упражнений направлена на то, чтобы размять и разогреть мышцы, соответствующая аэробной фазе?

а) разминка

б) силовая нагрузка

в) аэробная фаза

9. К вводной части комплекса ритмической гимнастики относится упражнения - \_\_\_\_\_\_\_\_

10. Как называется система физических упражнений в воде - \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

11. Выносливость это –

а) продолжительность работы, которая определяется зависимостью характера утомления от содержания решения двигательной задачи

б) выносливость по отношению к определенной двигательной деятельности

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

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

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

а) оздоровительно-рекреативная физическая культура

б) спортивно-реабилитационная физическая культура

в) гигиеническая физическая культура

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

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

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

а) бег прыжки, танцевальные шаги

б) ходьба на месте с высоким подниманием бедра, ходьба с движения рук и головы, выпады, наклоны, приседания

в) дыхательные упражнения, упражнения на расслабление, спокойная ходьба

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

18. Здоровье — это

а) нормальное психосоматическое состояние человека, отражающее его полное физическое, психическое и социальное благополучие и обеспечивающее полноценное выполнение трудовых, социальных и биологических функций

б) это состояние психической сферы человека, характеризующееся общим душевным комфортом, обеспечивающее адекватную регуляцию поведения и обусловленное потребностями биологического и социального характера

в) это естественное состояние организма, обусловленное нормальным функционированием всех его органов и систем

*Образец типового варианта теста 5 семестр,*

*предусмотренного рабочей программой дисциплины*

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

Норма времени – 45 мин.

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

2. Мотивация – это…

a) потеря смысла жизни

б) эмоциональное удовлетворение от выполненного задания, чувство мастерства

в) внутренняя побудительная к деятельности сила, поддающаяся внешнему воздействию

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

а) вводная гимнастика

б) физкультурная минутка

в) производственная гимнастика

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

а) шейпинг

б) аквааэробика

в) ритмическая гимнастика

г) калланетика

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

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

а) Герасимов

б) Лесгафт

в) Горский

7. Какова основная функция гигиенической физической культуры?

а) активизация деятельности организма

б) пропаганда здорового образа жизни

в) оперативная оптимизация текущего функционального состояния организма в рамках повседневного быта и расширенного отдыха

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

9. Какая физкультминутка проводится в середине третьей лекции:

а) физкультминутка для снятия утомления с плечевого пояса и рук

б) физкультминутка изометрическая

в) физкультминутка общего воздействия

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

11. Что называется физкультурной паузой?

а) комплекс из 7-8 гимнастических упражнений, повторяемых несколько раз в течение 5-10 минут с целью срочного активного отдыха, предупреждения или ослабления наступившего утомления и профилактики снижения работоспособности в течение рабочего дня

б) индивидуализированная форма кратковременной физкультурной паузы

в) комплекс гимнастических упражнений до начала работы

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

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

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

а) на 20-25%

б) на 15-20%

в) на 10-15%

г) на 50-55%

15. Какова основная функция гигиенической физической культуры?

а) активизация деятельности организма

б) пропаганда здорового образа жизни

в) оперативная оптимизация текущего функционального состояния организма в рамках повседневного быта и расширенного отдыха

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

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

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

*Образец типового варианта теста 6 семестр,*

*предусмотренного рабочей программой дисциплины*

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

Норма времени – 45 мин.

1. Здоровье — это

а) нормальное психосоматическое состояние человека, отражающее его полное физическое, психическое и социальное благополучие и обеспечивающее полноценное выполнение трудовых, социальных и биологических функций

б) это состояние психической сферы человека, характеризующееся общим душевным комфортом, обеспечивающее адекватную регуляцию поведения и обусловленное потребностями биологического и социального характера

в) это естественное состояние организма, обусловленное нормальным функционированием всех его органов и систем

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

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

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

а) оздоровительно-реабилитационная физическая культура

б) спортивно-реабилитационная физическая культура

в) оздоровительно-рекреативная физическая культура

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

а) ходьба

б) бег на лыжах

в) езда на велосипеде

г) плавание

д) ритмичный бег

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

7. Какова основная функция гигиенической физической культуры?

а) активизация деятельности организма

б) пропаганда здорового образа жизни

в) оперативная оптимизация текущего функционального состояния организма в рамках повседневного быта и расширенного отдыха

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

9. Что называется физкультурной паузой?

а) комплекс из 7-8 гимнастических упражнений, повторяемых несколько раз в течение 5-10 минут с целью срочного активного отдыха, предупреждения или ослабления наступившего утомления и профилактики снижения работоспособности в течение рабочего дня

б) индивидуализированная форма кратковременной физкультурной паузы

в) комплекс гимнастических упражнений до начала работы

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

а) принципов наглядности и индивидуализации

б) принципов постепенного повышения нагрузок достижения хорошей физической формы

в) принципов индивидуализации и постепенного повышения нагрузок

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

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

а) дыхательные упражнения йогов

б) аэробные упражнения К. Купера

в) парадоксальная гимнастика, разработанная А.Н. Стрельниковой

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

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

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

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

а) шейпинг

б) аквааэробика

в) ритмическая гимнастика

г) калланетика

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

а) группах здоровья

б) группах общей физической подготовки

в) спортивных секциях

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

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

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

Образец типового варианта контрольной работы

Теоретическая часть – реферативное изложение выбранного варианта контрольной работы.

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

**Перечень теоретических тем**

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

**3.4 Перечень теоретических вопросов к зачету**

(для оценки знаний)

1.1 Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека.

2.1 Обучение общеразвивающим комплексам

2.2 Совершенствование общеразвивающих комплексов.

3.1 Специальная физическая и техническая подготовка

3.2 Совершенствование специальной физической и технической подготовки

4.1 Обучение технике оздоровительной и адаптированной физической культуры

4.2 Совершенствование техники оздоровительной и адаптированной физической культуры

5.1 Профессионально-прикладная физическая подготовка обучающихся

5.2 Профессионально-прикладная физическая подготовка

5.3 Совершенствование профессионально-прикладной физической подготовки

**4. Методические материалы, определяющие процедуру оценивания**

**знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности**

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

|  |  |
| --- | --- |
| Наименование  оценочного  средства | Описания процедуры проведения контрольно-оценочного мероприятия  и процедуры оценивания результатов обучения |
| Контрольные нормативы | Выполнение контрольных нормативов по темам. |
| Контрольная работа для заочного обучения | Преподаватель выдает задание на выполнение контрольной работы на установочной сессии и оценивает качество ее выполнения на последующей сессии согласно расписанию занятий. Выполнив работу, студент регистрирует ее в деканате заочного обучения и сдает на проверку до начала основной сессии. |
| Тестирование | Тестирования, предусмотренные рабочей программой дисциплины, проводятся во время практических занятий. Тестирование проводится с использованием компьютерных технологий. Варианты тестовых заданий формируются рандомно из базы ТЗ. Во время выполнения заданий пользоваться учебниками, справочниками, конспектами лекций, тетрадями для практических занятий не разрешено.  Полный комплект ФТЗ хранится в электронной информационно-образовательной среде КрИЖТ ИрГУПС и обучающийся имеет возможность ознакомиться с демонстрационным вариантом ФТЗ |
| Зачет | Зачет проводится в форме собеседования по перечню теоретических вопросов (не более двух теоретических) и при этом обязательно учитываются результаты выполнения контрольных нормативов. Перечень теоретических вопросов обучающиеся получают в начале курса через электронную информационно-образовательную среду КрИЖТ ИрГУПС (личный кабинет обучающегося). |

**Описание процедур проведения промежуточной аттестации в форме зачета**

**и оценивания результатов обучения**

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

**Шкала и критерии оценивания уровня сформированности компетенций в результате**

**изучения дисциплины при проведении промежуточной аттестации**

**в форме зачета по результатам текущего контроля**

**(без дополнительного аттестационного испытания)**

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

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