

ФЕДЕРАЛЬНОЕ АГЕНТСТВО ЖЕЛЕЗНОДОРОЖНОГО ТРАНСПОРТА  
Улан-Удэнский колледж железнодорожного транспорта -  
филиал Федерального государственного бюджетного образовательного учреждения  
высшего образования «Иркутский государственный университет путей сообщения»  
(УУКЖТ ИрГУПС)



А. В. Большаков

**МЕТОДИЧЕСКОЕ ПОСОБИЕ**  
**По выполнению домашней контрольной работы**

**ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

**для специальности**

**23.02.06 Техническая эксплуатация подвижного состава железных  
дорог (локомотивы)**

*Заочная форма обучения на базе среднего общего образования*

УЛАН-УДЭ - 2023

Электронный документ выгружен из ЕИС ФГБОУ ВО ИрГУПС и соответствует оригиналу

Подписант ФГБОУ ВО ИрГУПС Трофимов Ю.А.

00a73c5b7b623a969ccad43a81ab346d50 с 08.12.2022 14:32 по 02.03.2024 14:32 GMT+03:00

Подпись соответствует файлу документа



УДК 796.3 (07)  
ББК 75.566  
Б – 798

Большаков А. В.

**Б-798 ОГСЭ.04.** Физическая культура: Методическое пособие по выполнению домашней контрольной работы заочная форма обучения на базе среднего общего образования 23.02.06 Техническая эксплуатация подвижного состава железных дорог (локомотивы)/Большаков А. В.; Улан-Удэнский колледж железнодорожного транспорта ИрГУПС. – Улан-Удэ: Сектор информационного обеспечения учебного процесса УУКЖТ ИрГУПС, 2021. – 21 с.

Методические указания предназначены для студентов I курса заочного обучения, включают сведения и задания для подготовки и выполнения контрольной работы по курсу «Физическая культура», а также рекомендации по диагностике состояния здоровья.

Методические рекомендации предназначены для обучающихся профессиональных образовательных организаций железнодорожного транспорта.

УДК 796.3 (07)  
ББК 75.566

Рассмотрено на заседании ЦМК протокол № 5 от 19 апреля 2023 и одобрено на заседании Методического совета колледжа протокол №5 от 17.05.2023

Большаков А. В., 2023  
©УУКЖТ ИРГУПС, 2023

## Содержание

|   |   |
|---|---|
| 1. Общие положения.....                                   | 3 |
| 2. Перечень вопросов по теоретическому разделу курса..... | 4 |
| 3. Перечень методико-практических тем.....                | 5 |
| 4. Анкета «Прогноз».....                                  | 6 |
| 5. Оценка уровня здоровья.....                            | 7 |
| 6. Рекомендуемая литература.....                          | 8 |

## Общие положения

Контрольная работа по учебной дисциплине «Физическая культура» выполняется студентами заочного обучения всех специальностей колледжа во II семестре I курса для более глубокого самостоятельного теоретического изучения дисциплины, приобретения практического опыта самостоятельных занятий физической культурой для улучшения и сохранения общей и профессиональной работоспособности, повышения мотивации к здоровому образу жизни и личной ответственности за свое здоровье.

Контрольная работа содержит следующие разделы:

1. Изложение одной из тем теоретического курса.
2. Изложение одного из методико-практических вопросов.
3. Ответы на вопросы личной анкеты долгосрочного прогноза сохранения здоровья.
4. Определение уровня здоровья по индивидуальным методико-биологическим показателям.

Теоретические и методико-практические вопросы (разделы 1 и 2) выбираются студентами из соответствующих разделов методических указаний согласно двум последним цифрам их учебного шифра, приведенным в таблице 1.

Раздел 3 состоит из ответов на вопросы анкеты «Прогноз». При заполнении личной анкеты должны быть приведены: полное изложение каждого из 20 вопросов, полный ответ на каждый вопрос и его балльная оценка с соответствующим знаком. Общей итоговой оценкой является прогнозируемый срок сохранения здоровья по показателям индивидуального образа жизни.

В разделе 4 приводятся личные данные медико-биологических показателей, их оценка в баллах, общая сумма баллов по всем оцениваемым разделам и общая оценка уровня здоровья.

Таблица Выбор номера вопроса для разделов 1 и 2

| Последние две цифры шифра | 1 раздел | 2 раздел | Последние две цифры шифра | 1 раздел | 2 раздел | Последние две цифры шифра | 1 раздел | 2 раздел |
|---------------------------|----------|----------|---------------------------|----------|----------|---------------------------|----------|----------|
| 00                        | 1        | 1        | 34                        | 10       | 5        | 68                        | 19       | 9        |
| 01                        | 2        | 2        | 35                        | 11       | 6        | 69                        | 20       | 10       |
| 02                        | 3        | 3        | 36                        | 12       | 7        | 70                        | 21       | 11       |
| 03                        | 4        | 4        | 37                        | 13       | 8        | 71                        | 22       | 12       |
| 04                        | 5        | 5        | 38                        | 14       | 9        | 72                        | 23       | 13       |
| 05                        | 6        | 6        | 39                        | 15       | 10       | 73                        | 24       | 14       |
| 06                        | 7        | 7        | 40                        | 16       | 11       | 74                        | 25       | 15       |
| 07                        | 8        | 8        | 41                        | 17       | 12       | 75                        | 1        | 15       |
| 08                        | 9        | 9        | 42                        | 18       | 13       | 76                        | 2        | 14       |
| 09                        | 10       | 10       | 43                        | 19       | 14       | 77                        | 3        | 13       |

|    |    |    |    |    |    |    |    |    |
|----|----|----|----|----|----|----|----|----|
| 10 | 11 | 11 | 44 | 20 | 15 | 78 | 4  | 12 |
| 11 | 12 | 12 | 45 | 21 | 1  | 79 | 5  | 11 |
| 12 | 13 | 13 | 46 | 22 | 2  | 80 | 6  | 10 |
| 13 | 14 | 14 | 47 | 23 | 3  | 81 | 7  | 9  |
| 14 | 15 | 15 | 48 | 24 | 4  | 82 | 8  | 8  |
| 15 | 16 | 1  | 49 | 25 | 5  | 83 | 9  | 7  |
| 16 | 17 | 2  | 50 | 1  | 6  | 84 | 10 | 6  |
| 17 | 18 | 3  | 51 | 2  | 7  | 85 | 11 | 5  |
| 18 | 19 | 4  | 52 | 3  | 8  | 86 | 12 | 4  |
| 19 | 20 | 1  | 53 | 4  | 9  | 87 | 13 | 3  |
| 20 | 21 | 2  | 54 | 5  | 10 | 88 | 14 | 2  |
| 21 | 22 | 3  | 55 | 6  | 11 | 89 | 15 | 1  |
| 22 | 23 | 4  | 56 | 7  | 12 | 90 | 16 | 15 |
| 23 | 24 | 5  | 57 | 8  | 13 | 91 | 17 | 14 |
| 24 | 25 | 6  | 58 | 9  | 14 | 92 | 18 | 13 |
| 25 | 1  | 7  | 59 | 10 | 15 | 93 | 19 | 12 |
| 26 | 2  | 8  | 60 | 11 | 1  | 94 | 20 | 11 |
| 27 | 3  | 9  | 61 | 12 | 2  | 95 | 21 | 10 |
| 28 | 4  | 10 | 62 | 13 | 3  | 96 | 22 | 9  |
| 29 | 5  | 11 | 63 | 14 | 4  | 97 | 23 | 8  |
| 30 | 6  | 1  | 64 | 15 | 5  | 98 | 24 | 7  |
| 31 | 7  | 2  | 65 | 16 | 6  | 99 | 25 | 6  |
| 32 | 8  | 3  | 66 | 17 | 7  |    |    |    |
| 33 | 9  | 4  | 67 | 18 | 8  |    |    |    |

### **Перечень вопросов по теоретическому разделу курса**

1. Физическая культура и спорт как социальные феномены общества, современное состояние, законодательство РФ в данной области.
2. Деятельностная сущность физической культуры и ее ценности.
3. Организм человека как единая биологическая система и воздействие на организм природных и социальных факторов.
4. Средства физической культуры и спорта в совершенствовании функциональных возможностей организма, обеспечивающих деятельность человека.
5. Физиологические механизмы и закономерности направленного воздействия физической тренировки.
6. Двигательная деятельность и повышение устойчивости организма человека к воздействию внешней среды.
7. Факторы, влияющие на здоровье человека, связь общей культуры человека и его образа жизни.
8. Основные требования к организации здорового образа жизни в личное отношение к здоровью самого человека.
9. Физическое самовоспитание и критерии эффективности здорового образа жизни.
10. Средства и методы физического воспитания, основы совершенствования физических и психических качеств в процессе физического воспитания.

11. Общая и специальная физическая подготовка, зоны и интенсивности физических нагрузок.

12. Формы и организационные основы занятий физическими упражнениями, структура и направленность учебно-тренировочного занятия.

13. Психофизиологические характеристики трудовой деятельности, временная динамика работоспособности.

14. Влияние стрессовых факторов на психофизическое состояние человека, критерии нервно-эмоционального и психофизического утомления.

15. Использование средств и методов физической культуры для профилактики утомления и повышение эффективности труда.

16. Мотивация и цели самостоятельных занятий, их формы и содержание.

17. Специфика организации занятий в зависимости от возраста, пола, индивидуального уровня физической подготовки и тренировочного опыта.

18. Гигиена и самоконтроль при самостоятельных занятиях.

19. Средства и методы диагностики состояния организма в двигательной деятельности.

20. Врачебный и педагогический контроль и самоконтроль.

21. Функциональные пробы, тесты для диагностики состояния организма.

22. Личная и социально-экономическая необходимость специальной физической и психической подготовки к будущей профессиональной деятельности.

23. Средства и методы профессионально-прикладной физической подготовки, ее конкретное содержание.

24. Специфика профессионально-прикладной физической подготовки для специальностей УУКЖТ ИрГУПС, профиль будущего специалиста и прикладное содержание профессионально-прикладной физической подготовки.

25. Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста ОАО РЖД, ее формы, средства и методы в рабочее и свободное время, профилактика профзаболеваний и травматизма в профессиональной деятельности специалиста.

### **Перечень методико-практических тем**

1. Методики эффективных и экономичных способов овладения жизненно важными умениями и навыками (ходьба, передвижение на лыжах, плавание).

2. Методика составления индивидуальных программ физического самовоспитания, оздоровительной, рекреационной и восстановительной направленности (бег, плавание, прогулка на лыжах и т.д.).

3. Простейшие методики самооценки работоспособности, утомления и применения средств физической культуры для их направленной коррекции.

4. Основы методики самомассажа.

5. Методика проведения простейших самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической и тренировочной направленности.

6. Методика корригирующей гимнастики для глаз.

7. Методы оценки и коррекции осанки и телосложения.

8. Методы самоконтроля состояния здоровья и физического развития (стандарты, индексы, программы, формулы и пр.).

9. Методы самоконтроля за функциональным состоянием организма (функциональные пробы).

10. Методы самооценки специальной физической и спортивной подготовленности по избранному виду спорта (тесты, контрольные задания).

11. Методика индивидуального подхода и применение средств для направленного развития отдельных физических качеств.

12. Методы регулирования психоэмоционального состояния, применяемые при занятиях физической культурой и спортом.

13. Методика самостоятельного освоения отдельными элементами профессионально-прикладной физической подготовки.

14. Средства и методика мышечной релаксации.

15. Методика проведения производственной гимнастики с учетом заданных условий и характера труда.

### **Анкета «Прогноз»**

Анкета "Прогноз" представляет тест-систему многофакторного долговременного прогноза здоровья, учитывающего наследственные, экологические и медицинские факторы, а также характеристики образа жизни человека, его привычки. Для получения достаточно достоверных данных Вам необходимо отвечать на вопросы совершенно искренне, не стараясь выглядеть лучше, чем есть на самом деле. Полученный окончательный результат является общим прогнозом, который должен послужить поводом к серьезным размышлениям о возможном изменении своего образа жизни.

За исходную цифру при прогнозировании продолжительности жизни принимается средняя продолжительность 72 года. Из него необходимо вычесть или прибавить баллы, набранные в результате Ваших ответов.

#### **Вопросы:**

1. Если вы мужчина, вычтите из 72 - 3. Женщинам нужно добавить 4 к 72 - они живут в среднем на 7 лет больше, чем мужчины. Следовательно, у мужчин принимается средняя продолжительность жизни - 69, у женщин - 76 лет.

2. Если вы живете в городе с населением более 1 миллиона человек, то вычтите 2 года, если живете в населенном пункте, где меньше 10 тысяч населения - прибавьте 2 года.

3. Если Вы дышите чистым воздухом и на работе, и дома, прибавьте 6 лет; загрязненным только табачным дымом либо на работе, либо дома - вычесть 2 года; табачным дымом и на работе, и дома - вычесть 4 года; воздухом, загрязненным табачным дымом, выхлопными газами автотранспорта и выбросами промышленных предприятий или на работе, или дома - вычесть 6 лет; то же самое и на работе, и дома - вычесть 8 лет.

4. Если постоянно работаете за письменным столом, вычтите 3 года; если работа требует постоянных и значительных физических усилий, прибавить 2 года.

5. Если вы занимаетесь спортом 5 раз в неделю хотя бы по полчаса, то прибавьте 4 года; если два-три раза - прибавьте 2 года.

6. Если вы женаты (замужем), собираетесь вступить в брак, добавьте 5 лет, если нет, то вычтите по 1 году за каждые 10 лет холостой жизни (начиная с 25-летнего возраста).

7. Если вы постоянно спите больше 10 часов или вообще плохо спите, вычтите 4 года, если хорошо и по 7-8 часов, ничего не вычитайте.

8. Если за рулем вы постоянно нарушаете правила, вычтите 1 год.

9. Если вы нервный, вспыльчивый человек, вычтите 3 года; если спокойный, уравновешенный - добавьте 3 года.

10. Если вы считаете себя счастливым, то добавьте 1 год, если несчастлив, вычтите 2 года.

11. Если вам постоянно не хватает денег, и вы все время ищете, где бы подработать, вычтите 2 года.

12. Если вам на момент анкетирования 30-40 лет, прибавьте 2 года: 40-50 лет, прибавить 3 года; больше 50 лет - прибавить 4 года.

13. Если вы на пенсии, но продолжаете работать, прибавьте 3 года (полная бездеятельность, отсутствие общения сокращают жизнь).

14. Если ваша бабушка (дедушка) дожила до 85 лет, то добавьте 2 года, если оба дожили до 80 лет, то 4 года, если кто-то из них скоропостижно скончался, не дожив до 50 лет (умер от инсульта, инфаркта), вычтите 4 года.

15. Если кто-то из ваших близких родственников, не дожив до 50, скончался от рака или болезней сердца, а также с детства болеет диабетом, вычтите 3 года.

16. Если вы выкуриваете больше 2 пачек сигарет в день, вычтите 8 лет, если до 2 пачек - 6 лет, от половины до одной пачки - 3 года.

17. Если каждый день вы выпиваете до 50 г спиртного, вычтите 1 год.

18. Мужчины старше 40 лет, которые регулярно 1 раз в год проходят медицинский осмотр, и женщины, регулярно посещающие врача-гинеколога, могут добавить 2 года.

19. Если у вас среднее образование, добавьте 1 год, если высшее - 2 года.

20. Если вес превышает норму (см. примечание) для Вашего возраста и роста на 20 кг, вычтите 8 лет, на 15-20 кг - вычтеть 4 года, на 5-15 - вычтеть 2 года.

**Примечание:** для определения идеального веса следует воспользоваться следующими формулами:

Мужчины Идеальный вес =  $50 + (\text{Рост} - 150) \times 0,75 + (\text{Возраст} - 21) / 4$ (кг).  
Женщины Идеальный вес =  $50 + (\text{Рост} - 150) \times 0,32 + (\text{Возраст} - 21) / 5$ (кг).  
При величине обхвата запястья более 18 см у мужчин и 16,6 см у женщин величину идеального веса, определенного по приведенным формулам, необходимо увеличить на 10%.

#### **IV. Определение уровня здоровья по индивидуальным медико-биологическим показателям**

Диагностическая система оценки уровня здоровья включает в себя простейшие показатели функций организма (смотри таблицу 2). Большинство из них могут быть получены самостоятельно (частота сердечных сокращений - ЧСС, в покое и после функциональной пробы "20 приседаний"; масса тела, рост) и в кабинете



врачебного контроля (артериальное давление - АД, жизненная емкость легких - ЖЕЛ, кистевая динамометрия).

### ***Методические рекомендации***

Частоту пульса (ЧСС) в покое необходимо измерять утром, сразу после сна, в положении сидя.

Перед выполнением функциональной пробы "20 приседаний" необходимо в положении стоя произвести несколько замеров ЧСС до установления стабильных показателей. Проба состоит из 20 глубоких приседаний, выполняемых в среднем темпе за 30 секунд. Повторное измерение ЧСС производится в том же положении за первые 15 секунд после окончания приседаний. Разница ЧСС после теста и начального уровня ЧСС в процентах к начальному значению ЧСС служит показателем реакции организма на физическую нагрузку.

### **Оценка уровня здоровья:**

| <b>Общее количество баллов</b> | <b>Уровень здоровья</b> |
|--------------------------------|-------------------------|
| 17-21                          | Высокий                 |
| 14-16                          | Выше среднего           |
| 10-13                          | Средний                 |
| 5-9                            | Ниже среднего           |
| менее 5                        | Низкий                  |

### **Рекомендуемая литература:**

1. Амосов Н.М. Раздумья о здоровье. - М.: ФиС, 1987. - 64 с.
2. Амосов Н.М., Бендет Я.А. Физическая активность и сердце. - Киев:"Здоровья", 1989. - 232 с.
3. Анищенко В.С. Физическая культура. Методико-практические занятия студентов: Учеб, пособие. - М. Жд,-зо РУ ДН, 1999. - 243 с.
4. Ильинич В.И. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов вузов. - М.: Высшая школа, 1978. - 345 с.
5. Купер К. Аэробика для хорошего самочувствия. - М.: ФиС, 1989. - 224 с.
6. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. - М.: ФИС, 1991. - 543 с.
7. Мильнер Е.Г. Формула жизни: Медико-биологические основы оздоровительной физической культуры. - М.: ФиС, 1991. - 112 с.
8. Раевский Р.Т. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов технических вузов. - М.: Высшая школа, 1985. - 364 с.
9. Физическая культура студента: Учебник для студентов вузов / Под общ. ред. В.И. Ильинича. - М.: Гардарики,

