

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)

С. М. КОНЧАКОВА

Оздоровительная физическая культура

Методические материалы и указания по изучению дисциплины для
обучающихся направления подготовки 38.03.03 «Управление персоналом»

КРАСНОЯРСК, 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



Кончакова, С. М. Оздоровительная физическая культура : Методические материалы и указания по изучению дисциплины для обучающихся направления подготовки 38.03.03 Управление персоналом / С. М. Кончакова ; КриЖТ ИрГУПС. – Красноярск : КриЖТ ИрГУПС, 2023. – 36 с.

Методические материалы и указания по изучению дисциплины разработаны на основе рабочей программы учебной дисциплины Б1.В.ДВ.01.06 Оздоровительная физическая культура для направления подготовки 38.03.03 Управление персоналом.

Содержат указания по практическим занятиям и самостоятельной работе, список рекомендуемой литературы и информационных ресурсов, а также методические материалы для подготовки к текущему и промежуточному контролю знаний.

Рекомендовано к изданию методическим советом КриЖТ ИрГУПС

Печатается в авторской редакции

© Кончакова С.М., 2023

© Красноярский институт

железнодорожного транспорта, 2023

Содержание

Введение.....	4
1 Цели, задачи и планируемые результаты обучения.....	4
2 Тематическое содержание дисциплины	7
3 Методические рекомендации по практическим занятиям.....	9
4 Методические рекомендации по организации самостоятельной работы.....	10
5 Список рекомендованной литературы и иных информационных ресурсов для изучения дисциплины	11
6 Методические рекомендации по подготовке к текущей и промежуточной аттестации.....	13
6.1 Типовые контрольные нормативы	18
6.2 Типовые вопросы для собеседования	19
6.3 Типовые тестовые задания	20
6.4 Зачет.....	34

Введение

Данные методические указания предназначены для организации учебного процесса и оказания методической помощи обучающимся при изучении дисциплины «Оздоровительная физическая культура».

В указаниях изложены цель и задачи дисциплины, планируемые результаты обучения, тематическое содержание дисциплины, список рекомендуемых источников, а также типовые задания для подготовки к текущему и промежуточному контролю.

1 Цели, задачи и планируемые результаты обучения

Цель дисциплины состоит в:

- обеспечение формирования личной физической культуры, самосовершенствования, успешного социального, профессионального и личностного развития лицам с отклонениями в состоянии здоровья, инвалидам;
- формирование способности применять здоровьесберегающие технологии с учётом физиологических особенностей организма для поддержания здорового образа жизни.

Задачи дисциплины:

- способствовать коррекции физического развития студентов с ограниченными возможностями здоровья, реабилитации двигательных функций организма;
- развивать физические качества и способности, совершенствовать функциональные возможности организма, способствовать укреплению индивидуального здоровья;
- культивировать понимание роли оздоровительной физической культуры в развитии личности и подготовке её к профессиональной деятельности;
- формировать знание научно-практических основ оздоровительной физической культуры и здорового образа жизни;
- формировать мотивационно-ценностное отношение к оздоровительной физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое самосовершенствование и самовоспитание, потребность в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом;
- овладеть системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие,

- развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности;
- обеспечить общую и профессионально-прикладную физическую подготовленность, определяющую психофизическую готовность студента к будущей профессии;
 - приобретать опыт творческого использования физкультурной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей.

В результате освоения дисциплины обучающийся должен достигнуть результатов образования, указанных в таблице 1

Таблица 1 - Планируемые результаты обучения по дисциплине, соотнесенные с требованиями к результатам освоения образовательной программы

Код и наименование компетенции	Код и наименование индикатора достижения компетенции	Планируемые результаты обучения
<p>УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности</p>	<p>УК-7.1. Выбирает здоровье сберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма</p>	<p>Знать: содержание основных компонентов здорового образа жизни и теоретические основы здоровьесбережения; методику контроля физического развития (морфологические показатели), физической подготовленности (физические качества), уровня тренированности (состояние функциональных систем) Уметь: организовать свой образ жизни в соответствии с требованиями и нормами здоровьесберегающих технологий; анализировать полученные результаты о состоянии собственного здоровья, вести дневник самоконтроля; творчески применить личный опыт использования физкультурно-оздоровительной деятельности в достижении жизненных и профессиональных целей Владеть: системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование психофизических способностей (с выполнением установленных</p>

		<p>нормативов по общей физической и спортивно-технической подготовке); практическими навыками оценки уровня развития физических качеств и показателей собственного здоровья</p>
	<p>УК-7.2. Планирует свое рабочее и свободное время с учетом достаточной физической активности, оптимально подбирает средства и методы физической культуры для обеспечения должной работоспособности</p>	<p>Знать: особенности дозирования физических нагрузок с 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</p>
	<p>УК-7.3. Владеет рациональными способами профилактики профессиональных заболеваний, психофизического утомления в быту и профессиональной деятельности</p>	<p>Знать: теоретические основы производственной физической культуры, а также механизмы влияния физических упражнений на психоэмоциональное состояние и профилактику травматизма на рабочем месте Уметь: обеспечить должный уровень общей и профессионально-прикладной физической подготовленности к будущей профессии, а также снизить негативное влияние профессиональной деятельности на здоровье посредством рационального применения полного</p>

		<p>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</p>
--	--	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

2 Тематическое содержание дисциплины

Объем дисциплины – 328 часа (0 зед.). Их распределение по темам дисциплины и видам учебной работы приведено в таблицах 2.

Таблица 2 – Тематическое распределение трудоемкости дисциплины

Код	Наименование разделов, тем и видов работы	Очная форма			Очно-заочная форма			*Код индикатора достижения компетенции
		Семестр	Часы		Семестр	Часы		
			Практические	Самостоятельная работа		Практические	Самостоятельная работа	
1.0	Раздел 1 Учебно-методический раздел							
1.1	Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека.	2	2	10	2	3	33	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3
2.0	Раздел 2 Общеразвивающие упражнения							
2.1	Обучение общеразвивающим комплексам	2	32	22	2	6	25	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3
2.2	Совершенствование общеразвивающих комплексов	3	17	16	2	8	25	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	3	5	30	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3
3.2	Совершенствование специальной физической и технической подготовки	4	17	16	3	6	30	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	3	6	23	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3
4.2	Совершенствование техники оздоровительной и адаптированной физической культуры	5	17	15	4	4	20	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	4	4	20	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3
5.2	Профессионально-прикладная физическая подготовка	6	17	16	4	4	20	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3
5.3	Совершенствование профессионально-прикладной физической подготовки	6	17	15	4	5	24	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3
	Итого		170	158		51	250	
	Форма промежуточной аттестации – зачет						27	

3 Методические рекомендации по практическим занятиям

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 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 виды упражнений. Систематическое выполнение домашних заданий является важным фактором, способствующим успешному усвоению дисциплины.

Для того чтобы практические занятия приносили максимальную пользу, необходимо помнить, что необходимо систематически выполнять двигательные действия. Только после усвоения лекционного материала с определенной точки зрения он будет закрепляться на практических занятиях с помощью выполнения двигательных действий. При этих условиях обучающийся не только хорошо усвоит материал, но и научится применять его на практике, а также получит дополнительный стимул (и это очень важно) для активной проработки теоретического материала.

Вся процедура выполнения практических занятий состоит из последовательной реализации следующих этапов:

- 1 Вводная часть (построение, сообщение основных задач)
- 2 Подготовительная часть (постепенное втягивание и умеренная активизация функций организма).
- 3 Основная часть (для углубленного решения задач занятия).
- 4 Заключительная часть (имеет целью приведение организма в оптимальное для последующей деятельности функциональное состояние).

Если в процессе работы над изучением теоретического материала или при выполнении практических заданий у обучающегося возникают вопросы, разрешить которые самостоятельно не удастся, необходимо обратиться к преподавателю для получения у него разъяснений или указаний. Обучающийся должен четко выразить, в чем он испытывает затруднения, характер этого затруднения.

4 Методические рекомендации по организации самостоятельной работы

Цели самостоятельной работы:

- стимулирование познавательного интереса;
- закрепление и углубление полученных знаний и навыков;
- развитие познавательных способностей, самостоятельности, ответственности и организованности;
- подготовка к предстоящим занятиям;
- развитие самостоятельности мышления, способностей к самосовершенствованию и самореализации;
- развитие культуры умственного труда и самостоятельности в поиске и формировании компетенций.

Критериями оценки результатов самостоятельной работы обучающегося являются:

- уровень освоения учебного материала (качество знаний);
- умение и навыки использовать теоретические знания в решении практических задач;
- обоснованность и четкость изложения ответов;
- оформление письменных работ в соответствии с предъявляемыми требованиями.

Самостоятельная работа выполняется обучающегося по заданию преподавателя, но без его непосредственного участия. Преподаватель сопровождает самостоятельную работу обучающихся: предлагает задания различного типа, консультирует обучающегося в процессе его работы, помогает преодолеть возникающие затруднения, оценивает совместно с обучающимся качество выполненной работы, организует публичность обсуждения результатов.

Результаты контроля самостоятельной работы учитываются для оценивания успеваемости обучающихся при текущем контроле знаний и промежуточной аттестации по результатам семестра.

Традиционные формы самостоятельной работы студентов следующие:

- дополнение конспекта учебным материалом (учебника, учебного пособия, первоисточника, дополнительной литературы, нормативных документов и материалом электронного ресурса и сети Интернет);
- конспектирование текста (работа со справочниками, нормативными документами) в рамках изучения теоретического материала, выносимого на самостоятельную работу;
- составление плана и тезисов ответа;
- ответы на контрольные вопросы;
- подготовка к контрольным нормативом.

Важнейшим этапом работы является изучение рекомендованной к каждой теме литературы.

При работе над рекомендованными источниками и литературой необходимо помнить, что здесь недостаточно ограничиваться лишь беглым ознакомлением или просмотром текста.

Прежде чем приступить к работе с тестом обучающийся должен:

а) сформулировать общее представление о произведении (ознакомиться с заголовком, оглавлением, если оно имеется, просмотреть текст) и целях его создания (обратить внимание на дату написания, реконструировать, опираясь на уже имеющиеся сведения и привлекая дополнительную литературу, историческую ситуацию) определить причины, побудившие автора написать работу;

б) внимательно прочитать текст, возвращаясь к отдельным положениям, выделяя непонятные смысловые части. Выяснить непонятные значения, используя словари, справочную литературу;

в) раскрыть связи теоретических положений и конкретных фактов, определяя то общее, что послужило основой для сделанного вывода.

На основе изученных источников и литературы рекомендованной преподавателем и предусмотренной учебной программой, проверьте усвоение материала, ориентируясь на вопросы для самоконтроля.

При этих условиях обучающийся не только хорошо усвоит материал, но и научится применять его на практике, а также получит дополнительный стимул для активной проработки лекции

Если в процессе работы над изучением материала у обучающегося возникают вопросы, разрешить которые самостоятельно не удастся, необходимо обратиться к преподавателю для получения у него разъяснений или указаний. Обучающийся должен четко выразить, в чем он испытывает затруднения, характер этого затруднения.

5 Список рекомендованной литературы и иных информационных ресурсов для изучения дисциплины

Для изучения дисциплины рекомендуется основная и дополнительная литература, а также информационные ресурсы чети Интернет и нормативно-правовые документы, указанные в таблице 3.

Таблица 3 – Список рекомендованной литературы и иных информационных ресурсов для изучения дисциплины

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.irkups.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%3E%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.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, 2013-2023. – 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 . – 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.irkups.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://denti.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

6 Методические рекомендации по подготовке к текущей и промежуточной аттестации

Контроль качества освоения дисциплины и уровня сформированности компетенций 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.

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.

Задачи промежуточного контроля – оценить уровень сформированности компетенции в рамках дисциплины, в том числе работу обучающегося за определенный период, полученные им теоретические знания, развитие творческого мышления, приобретение навыков самостоятельной работы, умение синтезировать полученные знания и применять их к решению практических задач.

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.

Текущий и промежуточный контроль по дисциплине осуществляется в соответствии со следующей программой, представленной в таблицах 4 и 5:

*Таблица 4 – 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)
	17	Промежуточная аттестация - зачет	Темы 5.2-5.3	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Собеседование (устно)

*Таблица 5 – Программа контрольно-оценочных мероприятий
(очно-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*)
2 семестр					
1	5	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	11	Текущий контроль	2.1 Обучение общеразвивающим комплексам	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Сдача контрольных нормативов
3	16	Текущий контроль	2.2 Совершенствование общеразвивающих комплексов.	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Сдача контрольных нормативов
4	16	Текущий контроль	Темы 1.1-2.2	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Тестирование по дисциплине (компьютерные технологии)
5	17	Промежуточная аттестация - зачет	Темы 1.1-2.2	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Собеседование (устно)
3 семестр					
1	5	Текущий контроль	3.1 Специальная физическая и техническая подготовка	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Сдача контрольных нормативов
2	11	Текущий контроль	3.2 Совершенствование специальной физической и технической подготовки	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Сдача контрольных нормативов
3	16	Текущий контроль	4.1 Обучение технике оздоровительной и адаптированной физической культуры	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Сдача контрольных нормативов
4	16	Текущий контроль	Темы 3.1-4.1	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Тестирование по дисциплине (компьютерные технологии)
5	17	Промежуточная аттестация - зачет	Темы 3.1-4.1	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Собеседование (устно)
4 семестр					
1	4	Текущий контроль	4.2 Совершенствование техники оздоровительной и адаптированной физической культуры	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Сдача контрольных нормативов
2	8	Текущий контроль	5.1 Профессионально-прикладная физическая подготовка обучающихся	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Сдача контрольных нормативов
3	12	Текущий контроль	5.2 Профессионально-прикладная физическая подготовка	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Сдача контрольных нормативов
4	16	Текущий контроль	5.3 Совершенствование профессионально-прикладной физической подготовки	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Сдача контрольных нормативов
5	16	Текущий контроль	Темы 4.2-5.3	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Тестирование по дисциплине (компьютерные технологии)

6	17	Промежуточная аттестация - зачет	Темы 4.2-5.3	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Собеседование (устно)
---	----	----------------------------------	--------------	----------------------------	-----------------------

Общий перечень и характеристика оценочных средств, используемых в рамках дисциплины для оценивания компетенций на различных этапах их формирования приведены в таблице 6.

Таблица 6 – Перечень и характеристика применяемых оценочных средств

№	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	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 контрольные нормативы по темам

Для оценивания результатов обучения в рамках применения каждого оценочного средства применяются определенные критерии и шкалы, представленные ниже в таблицах 7-9.

Таблица 7 – Критерии и шкалы оценивания компетенций в результате изучения дисциплины при проведении промежуточной аттестации в форме зачета

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

Таблица 8 – 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

Таблица 9 - Критерии и шкалы оценивания контрольных нормативов

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.

Типовые задания для подготовки к текущей и промежуточной аттестации, а также описание процедуры их проведения представлены далее.

6.1 Типовые контрольные нормативы

Контрольные испытания рекомендуется проводить в начале и в конце учебного года в рамках практических занятий, с целью выявления динамики физического развития обучающихся и более правильного распределения нагрузки предусмотренной рабочей программой дисциплины. Контрольные нормативы и испытания являются основным инструментом определения качества физической подготовленности обучающихся. Существуют нормы должны мотивировать обучающихся укреплять свое здоровье и развивать физические качества.

Подготовка студентов к выполнению требований и сдаче нормативов обеспечивается систематическими занятиями по программам физического воспитания, в спортивных секциях, группах общей физической подготовки и самостоятельно.

Представленные нормативы сформированы для всех обучающихся, которые имеют основную медицинскую группу здоровья. Обучающиеся отнесенные к группе здоровья «подготовительная» сдают только те нормативы, которые не подпадают в раздел противопоказаний. При «специальной» группе здоровья (СМГ) обучающийся освобождается от сдачи нормативов.

Таблица 10 - Образец типовых контрольных нормативов

№ 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

6.2 Типовые вопросы для собеседования

Собеседование – это средство контроля на практическом занятии, организованное как специальная беседа преподавателя с обучающимся на темы, связанные с изучаемой дисциплиной, и рассчитанное на выяснение объема знаний обучающегося по определенному разделу, теме, проблеме и т.п.

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.

6.3 Типовые тестовые задания

Тестирование проводится по окончанию и в течение года по завершению изучения дисциплины и раздела (контроль/проверка остаточных знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности). Компьютерное тестирование обучающихся по темам используется при проведении текущего контроля знаний обучающихся. Результаты тестирования могут быть использованы при проведении промежуточной аттестации.

Во время проведения контроля в форме тестирования пользоваться учебниками, справочниками, конспектами лекций, тетрадами для практических занятий не разрешено.

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.

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)).

Таблица 11 – Структура тестовых материалов по дисциплине

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

Индикатор достижения компетенции	Тема в соответствии с РПД (с соответствующим номером)	Содержательный элемент	Характеристика содержательного элемента	Количество тестовых заданий, типы ТЗ
		физической культуры		
	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
	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				105 – ЗТЗ 105 - ОТЗ

Тестирования, предусмотренные рабочей программой дисциплины, проводятся во время практических занятий. Тестирование проводится с использованием компьютерных технологий. Варианты тестовых заданий формируются случайно из базы ТЗ. 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 _____ **двигательные действия** _____?

2. Здоровье — это
 - а) **нормальное психосоматическое состояние человека, отражающее его полное физическое, психическое и социальное благополучие и обеспечивающее полноценное выполнение трудовых, социальных и биологических функций**
 - б) это состояние психической сферы человека, характеризующееся общим душевным комфортом, обеспечивающее адекватную регуляцию поведения и обусловленное потребностями биологического и социального характера
 - в) это естественное состояние организма, обусловленное нормальным функционированием всех его органов и систем

3. Здоровый образ жизни (ЗОЖ) – это
 - а) состояние психической сферы человека, характеризующееся общим душевным комфортом, обеспечивающее адекватную регуляцию поведения и обусловленное потребностями биологического и социального характера.
 - б) **образ жизни, основанный на принципах нравственности, рационально организованный, активный, трудовой, закаляющий и, в то же время, защищающий от неблагоприятных воздействий окружающей среды, позволяющий до глубокой старости сохранять нравственное, психическое и физическое**
 - в) первая и важнейшая потребность человека, определяющая способность его к труду и обеспечивающая гармоническое развитие личности

4. Подвижность позвоночного столба определяется по степени наклона туловища
 - а) назад
 - б) влево
 - в) **вперед**

5. К упражнению в равновесии на месте относятся:
 - а) преодоление препятствий
 - б) все разновидности бега

в) повороты, наклоны

6. Мотивация – это...

а) потеря смысла жизни

б) эмоциональное удовлетворение от выполненного задания, чувство мастерства

в) внутренняя побудительная к деятельности сила, поддающаяся внешнему воздействию

7. Частота сердечных сокращений (ЧСС) в минуту в покое составляет 60 ударов.

8. Физическое качество, которое развивает гимнастика - гибкость

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?

 мозг

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 стойка

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?

 легкая атлетика

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 _____ **130** _____ ударов.
17. Производственная физическая культура (ПФК) во внерабочее время- это _____ **самостоятельные** _____ занятия.
18. Способность организма выполнять определенные функции при условии нормального восстановления расходуемых ресурсов в соответствии с суточной периодикой, режимом работы и отдыха это _____ **работоспособность** _____.

*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 вратывания 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 ___**3500-4200**___
6. Для студентов Вузов в оздоровительных целях рекомендуются двигательная активность в объеме ___**14**___ 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? ___**страховка**___
9. Двигательные действия –это ___**упражнения**___, 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 ___ гимнастических ___ упражнений, направленных на сокращение и растяжение мышц.

14. Положение обучающихся, в котором ноги согнуты (опора на носках), руки в любом положении, называется ___ присед _____

15. Название передвижения из одного строя в другой? _ перестроение _____

16. Движение тела вокруг вертикальной оси называется ___ вращение ___

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 ___ здоровье _____.

*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?
_____ **скоростную** _____
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 _____ **здоровье** _____.
7. Комплексы специальных гимнастических упражнений, применяемых в режиме рабочего дня называются _____ **производственная гимнастика** _____
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 - _____ **ходьба** _____
10. Как называется система физических упражнений в воде - _____ **аквааэробика** _____

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 _____ **60** _____ 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? _____ **Путин В.В.** _____

15. Как называется временное снижение работоспособности? _____
утомление _____

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 _____ **упражнения** _____, 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 _____ **упражнения** _____, с помощью которых решаются задачи физического воспитания
2. Мотивация – это...
- а) 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 компенсаторно-корректирующей 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? _____ **выносливость** _____
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? _____
легкая атлетика _____

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. _____ **здоровый образ жизни** _____ – это образ жизни рационально организованный, активный, трудовой, закалывающий 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 _____ **60** _____ ударов.

13. Вид деятельности, направленный на сохранение и укрепление здоровья, - это ___ **оздоровительная** ___ 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 _____
работоспособность _____.

17. Энергетический расход для человека физического труда в ккал __ **3500-4200** _____

18. Как называют комплекс мер, направленных на обеспечение безопасности в процессе выполнения упражнений? _____ **страховка** _____

*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 _____ **двигательные действия** _____?
3. Внутренняя побудительная к деятельности сила, поддающаяся внешнему воздействию – это _____ **мотивация** _____
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 _____ упражнения _____, 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 _____ **60** _____ 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?

_____ **МОЗГ** _____

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 _____ **здоровье** _____.

14. Калланетика — это система комплексных _____ **гимнастических** _____ упражнений, направленных на сокращение и растяжение мышц.

15. Как называют комплекс мер, направленных на обеспечение безопасности в процессе выполнения упражнений? __ **страховка** _____

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 _____ **130** _____ ударов.

6.4 Зачет

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).

Таблица 12 - 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, то обучающийся сдает зачет.

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

СВЕТЛАНА МИХАЙЛОВНА КОНЧАКОВА

ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Методические материалы и указания по изучению дисциплины для обучающихся направления подготовки 38.03.03 «Управление персоналом»

Подписано в печать 20.07.2023 г.

Формат бумаги 60×84/16

16342

0,41 авт. л. 1 печ. л.

16

экз.

План издания 20__ г. №^{п/п} КрИЖТ ИрГУПС

Протокол № от

Отпечатано в КрИЖТ ИрГУПС
Красноярск, ул. Л. Кецховели, 89.