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

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

Б1.В.ДВ.01.06 Оздоровительная физическая культура

рабочая программа дисциплины

Специальность – 23.05.05 Системы обеспечения движения поездов
Специализация – Электроснабжение железных дорог
Квалификация выпускника – инженер путей сообщения
Форма и срок обучения – очная форма, 5 лет обучения; заочная форма, 6 лет обучения
Кафедра-разработчик программы – Техносферная безопасность

Общая трудоемкость в з.е. –
Часов по учебному плану (УП) – 328

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

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**
Аудиторная контактная работа по видам учебных занятий	**34**	**34**	**34**	**34**	**34**	**170**
– лекции						
– практические	34	34	34	34	34	170
– лабораторные						
Самостоятельная работа	**32**	**32**	**32**	**31**	**31**	**158**
Экзамен						
Зачет						
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		
– лабораторные		
Самостоятельная работа	**324**	**324**
Экзамен		
Зачет	**4**	**4**
Итого	**328**	**328**

УП – учебный план.

ЧИТА

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

Рабочая программа дисциплины разработана в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом высшего образования – специалитет по специальности 23.05.05 Системы обеспечения движения поездов, утвержденным приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 27.03.2018 г. № 217.

Программу составил:
Старший преподаватель А.В. Андреев

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

Зав. кафедрой, к.п.н., доцент Л.В. Виноградова

СОГЛАСОВАНО

Кафедра «Электроснабжение», протокол от «23» мая.2022 № 35

Зав. кафедрой, к.т.н., доцент С.А. Филиппов

1 ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ДИСЦИПЛИНЫ	
1.1 Цели преподавания дисциплины	
1	обеспечение формирования личной физической культуры, самосовершенствования, успешного социального, профессионального и личностного развития лицам с отклонениями в состоянии здоровья, инвалидам
2	формирование способности применять здоровье сберегающие технологии с учетом физиологических особенностей организма для поддержания здорового образа жизни
1.2 Задачи дисциплины	
1	способствовать коррекции физического развития студентов с ограниченными возможностями здоровья, реабилитации двигательных функций организма
2	развивать физические качества и способности, совершенствовать функциональные возможности организма, способствовать укреплению индивидуального здоровья
3	культивировать понимание роли оздоровительной физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности
4	формировать знание научно-практических основ оздоровительной физической культуры и здорового образа жизни
5	формировать мотивационно-ценностное отношение к оздоровительной физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое самосовершенствование и самовоспитание, потребность в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом
6	овладеть системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности
7	обеспечить общую и профессионально-прикладную физическую подготовленность, определяющую психофизическую готовность студента к будущей профессии
8	приобретать опыт творческого использования физкультурной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей
1.3 Цель воспитания и задачи воспитательной работы в рамках дисциплины	
Физическое воспитание и воспитание здорового образа жизни обучающихся	
Цель – формирование знаний, установок, личностных ориентиров и норм поведения, обеспечивающих сохранение и укрепление физического и психического здоровья, как одного из ценностных составляющих, способствующих познавательному и эмоциональному развитию обучающегося, формирование физической культуры обучающегося как системного качества личности. Цель физического воспитания 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	
Блок/часть ОПОП	Блок 1. Дисциплины / Часть, формируемая участниками образовательных отношений
2.1 Требования к предварительной подготовке обучающегося	
1	Б1.О.05 Физическая культура и спорт
2.2 Дисциплины и практики, для которых освоение данной дисциплины необходимо как предшествующее:	
1	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 здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма	**Знать:** содержание основных компонентов здорового образа жизни и теоретические основы здоровьесбережения; особенности дозирования физических нагрузок с учетом возраста, пола и уровня физического развития занимающегося
		Уметь: организовать свой образ жизни в соответствии с требованиями и нормами здоровьесберегающих технологий; творчески применить личный опыт использования физкультурно-оздоровительной деятельности в достижении жизненных и профессиональных целей
		Владеть: системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование психофизических способностей (с выполнением установленных нормативов по общей физической и спортивно-технической подготовке); практическими навыками оценки уровня развития физических качеств и показателей собственного здоровья; навыками прогнозирования срочной и долговременной адаптации морфологических и функциональных показателей в динамике тренировочного процесса
	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:** основные закономерности и свойства характерные для деятельности органов и систем организма в покое и при физических нагрузках; методику контроля физического развития (морфологические показатели), физической подготовленности (физические качества), уровня тренированности (состояние функциональных систем)
		Уметь: построить как тренировочное занятие, так и составить программу тренировок для организации тренировочного процесса по избранному виду двигательной активности; понимать роль и способы воздействия физических нагрузок на организм занимающихся, чтобы грамотно, с физиологической точки зрения, управлять собственным процессом укрепления здоровья
		Владеть: 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 психо-эмоциональное 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; анализировать полученные результаты о состоянии собственного здоровья, вести дневник самоконтроля
		Владеть: 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 Адаптивная физическая культура**					**2**	**1/летняя**				**150**	**УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3**
1.1	Тема: Адаптивные средства в общей физической подготовке					2	1/летняя				30	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3
1.2	Тема: Адаптивные средства в легкой атлетике						1/летняя				30	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3
1.3	Тема: Адаптивные средства в спортивных играх						1/летняя				30	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3
1.4	Тема: Адаптивные средства в подвижных играх и эстафетах						1/летняя				30	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3
1.5	Тема: Адаптивные средства в гимнастике						1/летняя				30	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3
2.0	**Раздел Лечебная физическая культура**					**2**	**1/летняя**				**120**	**УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3**
2.1	Тема: Лечебная физическая культура (в клинике внутренних болезней, в клинике нервных болезней, в хирургии, в акушерстве и гинекологии, в травматологии, в ортопедии, в офтальмологии)					2	1/летняя				30	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3
2.2	Тема: Закаливание и его значение для организма человека						1/летняя				30	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3
2.3	Тема: Контроль и самоконтроль при занятиях физической культурой						1/летняя				30	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3
2.4	Тема: Основы организации и самостоятельного проведения занятий физическими упражнениями						1/летняя				30	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3
3.0	**Раздел Профилактическая оздоровительная гимнастика**	**2**		**12**		**8**	**1/летняя**				**34**	**УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3**
3.1	Тема: Обучение и совершенствование техники выполнения специальных упражнений для профилактики различных заболеваний: – нарушений опорно-двигательного аппарата; – желудочно-кишечного тракта и почек; – нарушений зрения; – сердечнососудистой системы и ЦНС; – органов дыхания	2		6		4	1/летняя				34	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3
3.2	Тема: Упражнения на развитие гибкости и координационных способностей	2		6		4						УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3
4.0	**Раздел Легкая атлетика**	**2**		**12**		**12**						**УК-7.1 УК-7.2**

												УК-7.3
4.1	Тема: Показания и противопоказания к выполнению легкоатлетических упражнений	2				2						УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3
4.2	Тема: Ходьба и ее разновидности, сочетание ходьбы с упражнениями на дыхание, расслабление, с изменением времени прохождения дистанции	2		6		2						УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3
4.3	Тема: Бег и его разновидности. Бег трусцой	2		6		4						УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3
4.4	Тема: Методические особенности обучения спортивной ходьбе	2				4						УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3
5.0	**Раздел Спортивные игры (подвижные игры и эстафеты)**	**2**		**10**		**8**						**УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3**
5.1	Тема: Обучение элементам техники спортивных игр	2		4		4						УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3
5.2	Тема: Подвижные игры с предметами и без них, с простейшими способами передвижения, не требующие проявления максимальных усилий и сложно-координационных действий	2		6		4						УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3
6.0	Выполнение контрольной работы										20	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3
7.0	Форма промежуточной аттестации - зачёт	2	-				1/летняя	4				УК-7.1 УК-7.2
8.0	**Раздел Профилактическая оздоровительная гимнастика**	**3**		**12**		**8**						**УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3**
8.1	Тема: Обучение и совершенствование техники выполнения специальных упражнений для профилактики различных заболеваний: – нарушений опорно-двигательного аппарата; – желудочно-кишечного тракта и почек; – нарушений зрения; – сердечнососудистой системы и ЦНС; – органов дыхания	3		6		4						УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3
8.2	Тема: Упражнения на развитие гибкости и координационных способностей	3		6		4						УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3
9.0	**Раздел Легкая атлетика**	**3**		**12**		**16**						**УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3**
9.1	Тема: Показания и противопоказания к выполнению легкоатлетических упражнений	3				4						УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3
9.2	Тема: Ходьба и ее разновидности, сочетание ходьбы с упражнениями на дыхание, расслабление, с изменением времени прохождения дистанции	3		6		4						УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3
9.3	Тема: Бег и его разновидности. Бег трусцой	3		6		4						УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3
9.4	Тема: Методические особенности обучения спортивной ходьбе	3				4						УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3
10.0	**Раздел Спортивные игры (подвижные игры и эстафеты)**	**3**		**10**		**8**						**УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3**
10.1	Тема: Обучение элементам техники спортивных игр	3		4		4						УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3
10.2	Тема: Подвижные игры с предметами и без них, с	3		6		4						УК-7.1 УК-7.2

	простейшими способами передвижения, не требующие проявления максимальных усилий и сложно-координационных действий											УК-7.3
11.0	Форма промежуточной аттестации - зачет	3	-									УК-7.1 УК-7.2
12.0	**Раздел Профилактическая оздоровительная гимнастика**	**4**		**12**		**8**						**УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3**
12.1	Тема: Обучение и совершенствование техники выполнения специальных упражнений для профилактики различных заболеваний: – нарушений опорно-двигательного аппарата; – желудочно-кишечного тракта и почек; – нарушений зрения; – сердечнососудистой системы и ЦНС; – органов дыхания	4		6		4						**УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3**
12.2	Тема: Упражнения на развитие гибкости и координационных способностей	4		6		4						УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3
13.0	**Раздел Легкая атлетика**	**4**		**12**		**16**						**УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3**
13.1	Тема: Показания и противопоказания к выполнению легкоатлетических упражнений	4				4						УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3
13.2	Тема: Ходьба и ее разновидности, сочетание ходьбы с упражнениями на дыхание, расслабление, с изменением времени прохождения дистанции	4		6		4						УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3
13.3	Тема: Бег и его разновидности. Бег трусцой	4		6		4						УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3
13.4	Тема: Методические особенности обучения спортивной ходьбе	4				4						УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3
14.0	**Раздел Спортивные игры (подвижные игры и эстафеты)**	**4**		**10**		**8**						**УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3**
14.1	Тема: Обучение элементам техники спортивных игр	4		4		4						УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3
14.2	Тема: Подвижные игры с предметами и без них, с простейшими способами передвижения, не требующие проявления максимальных усилий и сложно-координационных действий	4		6		4						УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3
15.0	Форма промежуточной аттестации - зачет	4	-									УК-7.1 УК-7.2
16.0	**Раздел Профилактическая оздоровительная гимнастика**	**5**		**12**		**8**						**УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3**
16.1	Тема: Обучение и совершенствование техники выполнения специальных упражнений для профилактики различных заболеваний: – нарушений опорно-двигательного аппарата; – желудочно-кишечного тракта и почек; – нарушений зрения; – сердечнососудистой системы и ЦНС; – органов дыхания	5		6		4						УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3
16.2	Тема: Упражнения на развитие гибкости и координационных способностей	5		6		4						УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3

17.0	**Раздел Легкая атлетика**	**5**		**12**		**16**						**УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3**
17.1	Тема: Показания и противопоказания к выполнению легкоатлетических упражнений	5				4						УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3
17.2	Тема: Ходьба и ее разновидности, сочетание ходьбы с упражнениями на дыхание, расслабление, с изменением времени прохождения дистанции	5		6		4						УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3
17.3	Тема: Бег и его разновидности. Бег трусцой	5		6		4						УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3
17.4	Тема: Методические особенности обучения спортивной ходьбе	5				4						УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3
18.0	**Раздел Спортивные игры (подвижные игры и эстафеты)**	**5**		**10**		**7**						**УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3**
18.1	Тема: Обучение элементам техники спортивных игр	5		4		3						УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3
18.2	Тема: Подвижные игры с предметами и без них, с простейшими способами передвижения, не требующие проявления максимальных усилий и сложно-координационных действий	5		6		4						УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3
19.0	Форма промежуточной аттестации - зачет	5	-									УК-7.1 УК-7.2
20.0	**Раздел Профилактическая оздоровительная гимнастика**	**6**		**12**		**8**						**УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3**
20.1	Тема: Обучение и совершенствование техники выполнения специальных упражнений для профилактики различных заболеваний: – нарушений опорно-двигательного аппарата; – желудочно-кишечного тракта и почек; – нарушений зрения; – сердечнососудистой системы и ЦНС; – органов дыхания	6		6		4						УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3
20.2	Тема: Упражнения на развитие гибкости и координационных способностей	6		6		4						УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3
21.0	**Раздел Легкая атлетика**	**6**		**12**		**16**						**УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3**
21.1	Тема: Показания и противопоказания к выполнению легкоатлетических упражнений	6				4						УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3
21.2	Тема: Ходьба и ее разновидности, сочетание ходьбы с упражнениями на дыхание, расслабление, с изменением времени прохождения дистанции	6		6		4						УК-7.1 УК-7.2
21.3	Тема: Бег и его разновидности. Бег трусцой	6		6		4						УК-7.1 УК-7.2
21.4	Тема: Методические особенности обучения спортивной ходьбе	6				4						УК-7.1 УК-7.2
22.0	**Раздел Спортивные игры (подвижные игры и эстафеты)**	**6**		**10**		**7**						**УК-7.1 УК-7.2**
22.1	Тема: Обучение элементам техники спортивных игр	6		4		3						УК-7.1 УК-7.2
22.2	Тема: Подвижные игры с предметами и без них, с простейшими способами передвижения, не требующие проявления максимальных усилий и сложно-координационных действий	6		6		4						УК-7.1 УК-7.2

23.0	Форма промежуточной аттестации - зачет	6	-			**УК-7.1** **УК-7.2** **УК-7.3**

5 ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

Фонд оценочных средств для проведения текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации по дисциплине оформлен в виде приложения № 1 к рабочей программе дисциплины, и размещен в электронной информационно-образовательной среде Института, доступной обучающемуся через его личный кабинет

6 УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

6.1 Учебная литература

6.1.1 Основная литература

	Библиографическое описание	Кол-во экз. в библиотеке/ онлайн
6.1.1.1	Физическая культура: учебник: / Л. В. Захарова, Н. В. Люлина, М. Д. Кудрявцев [и др.]; Сибирский федеральный университет, Красноярский государственный педагогический университет им. В.П. Астафьева, Сибирский государственный университет науки и технологий им. акад. М.Ф. Решетнева, Сибирский юридический институт МВД России. – Красноярск: Сибирский федеральный университет (СФУ), 2017. – 612 с.: ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=497151 – Библиогр.: с. 608-609. – ISBN 978-5-7638-3640-0. – Текст: электронный (дата обращения:17.05.2023)	онлайн
6.1.1.2	Небытова, Л. А. Физическая культура: учебное пособие: / Л. А. Небытова, М. В. Катренко, Н. И. Соколова; Северо-Кавказский федеральный университет. – Ставрополь: Северо-Кавказский Федеральный университет (СКФУ), 2017. – 269 с.: ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=483844 – Библиогр.: с. 263-267. – Текст : электронный (дата обращения:17.05.2023)	онлайн

6.1.2 Дополнительная литература

	Библиографическое описание	Кол-во экз. в библиотеке/ онлайн
6.1.2.1	Технологии физкультурно-спортивной деятельности в адаптивной физической культуре : учебник : / авт.-сост. О. Э. Евсеева, С. П. Евсеев ; под общ. ред. С. П. Евсеева. – Москва : Спорт, 2016. – 385 с. : ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=461367 (дата обращения:18.05.2023) – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-906839-18-3. – Текст: электронный.	онлайн
6.1.2.2	Чеснова, Е. Л. Физическая культура: учебное пособие: / Е. Л. Чеснова. – Москва: Директ-Медиа, 2013. – 161 с. – Режим доступа: по подписке. – URL: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=210945 – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-4458-3076-4. – DOI 10.23681/210945. – Текст: электронный (дата обращения: 17.05.2023)	онлайн

6.1.3 Учебно-методические разработки (в т. ч. для самостоятельной работы обучающихся)

	Библиографическое описание	Кол-во экз. в библиотеке/ онлайн/ЭИОС
6.1.3.1	Андреев А. В.А 65Оздоровительная физическая культура: Методические указания по выполнению контрольной работы для обучающихся заочной формы обучения всех специальностей и направлений подготовки бакалавров. – Чита: ЗабИЖТ, 2019. –15с. [Электронный ресурс]: https://zabizht.ru/cgi-bin/viewer.pl?book_id=27482.pdf (дата обращения 17.05.2023)	онлайн/ ЭИОС

6.1.3.2	А. В. Андреев, В. Мурзин, Ю.И.Турецкая Оздоровительная физическая культура: Методические указания на практические занятия и самостоятельную работу по дисциплине «Оздоровительная физическая культура» для обучающихся очной формы обучения всех специальностей и направлений подготовки.–Чита: ЗабИЖТ, 2019. –36с. [Электронный ресурс]: https://zabizht.ru/cgi-bin/viewer.pl?book_id=27480.pdf (дата обращения 17.05.2023)	онлайн/ ЭИОС
6.1.3.3	Хохрякова С.В., Хохряков А.Н., Наполов К.К., Турецкая Ю.И Физическая культура и спорт (медицинские группы): методические указания на практические занятия и самостоятельную работу студентов по дисциплинам «Физическая культура и спорт», «Общая физическая подготовка» для студентов специальных медицинских групп очной формы обучения всех специальностей и направлений подготовки.- Чита: ЗабИЖТ, 2017 – 35с. [Электронный ресурс]: https://zabizht.ru/cgi-bin/viewer.pl?book_id=23298.pdf (дата обращения:17.05.2023)	онлайн/ ЭИОС
6.2 Ресурсы информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»		
6.2.1	АСУ Библиотека ЗабИЖТ http://zabizht.ru	
6.2.2	ЭБС "Университетская библиотека Online" http://biblioclub.ru/	
6.3 Программное обеспечение и информационные справочные системы		
6.3.1 Базовое программное обеспечение		
6.3.1.1	Microsoft Windows 7 Professional, лицензия № 49156201, государственный контракт от 03.10.2011 г. № 139/53-ОАЭ-11	
6.3.1.2	Microsoft Office 2007 Standard, лицензия № 45777622, государственный контракт от 10.08.2009 г. №64/17-ОА-09; Microsoft Office 2007 Standard, лицензия № 44718393, государственный контракт от 18.10.2008 г. № 92/32А-08	
6.3.1.3	Яндекс. Браузер. Прикладное программное обеспечение общего назначения, Офисные приложения, лицензия – свободно распространяемое программное обеспечение по лицензии BSD License	
6.3.1.4	АСУ «Библиотека», свидетельство о государственной регистрации программы для ЭВМ № 2009611107, зарегистрировано в Реестре программ для ЭВМ 19.02.2009	
6.3.1.5	БД АСУ «Библиотека», свидетельство о государственной регистрации программы для ЭВМ № 2009620102, зарегистрировано в Реестре программ для ЭВМ 27.02.2009	
6.3.2 Специализированное программное обеспечение		
6.3.2.1	Не предусмотрено	
6.3.3 Информационные справочные системы		
6.3.3.1	Информационно-справочная система «Гарант»	
6.4 Правовые и нормативные документы		
6.4.1	Не предусмотрено	

7 ОПИСАНИЕ МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЙ БАЗЫ, НЕОБХОДИМОЙ ДЛЯ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ПО ДИСЦИПЛИНЕ	
1	Учебный и лабораторный корпуса ЗабИЖТ ИрГУПС находятся по адресу: 672040, Забайкальский край, город Чита, улица Магистральная, дом 11
2	Практические занятия по дисциплине «Оздоровительная физическая культура» проводятся по адресу: 672040, Забайкальский край, город Чита, улица Магистральная, дом 11; Забайкальский край, г. Чита, ул. Советская, д. 19б, сооружение. 5
3	Учебная аудитория 418 для проведения лекционных и практических занятий, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации.., укомплектованная специализированной мебелью и техническими средствами обучения (ноутбук (переносной), мультимедиапроектор, экран), служащими для представления учебной информации большой аудитории. Для проведения занятий лекционного типа имеются учебно-наглядные пособия (презентации, плакаты) обеспечивающие тематические иллюстрации содержания дисциплины.
4	Учебная аудитория 416 для проведения лекционных и практических занятий, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации, укомплектованная специализированной мебелью и техническими средствами обучения (интерактивная доска, компьютер), служащими для представления учебной информации большой аудитории. Для проведения занятий лекционного типа имеются учебно-наглядные пособия (презентации, плакаты), обеспечивающие тематические иллюстрации содержания дисциплины.
5	Зал. Оснащенность: оборудование (баскетбольные щиты, волейбольная сетка, стартовые колодки, стенки гимнастические, перекладины, скамья для пресса), спортивный инвентарь (мячи

	баскетбольные, мячи волейбольные, обручи, скакалки, маты, коврики гимнастические, палки гимнастические, конусы тренировочные, штанга), магнитофон
6	Открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий. Оснащенность: хоккейная коробка, баскетбольная площадка, волейбольная площадка, элементы полосы препятствий, перекладина, шведская стенка, брусья, спортивный инвентарь (мячи баскетбольные, мячи волейбольные, мячи футбольные, стартовые колодки, канат, коньки)
7	Учебная аудитория 419а для проведения практических занятий, лабораторных работ, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации, укомплектованная специализированной мебелью и техническими средствами обучения (мультимедиапроектор, экран, компьютеры с подключением к сети Интернет, обеспеченные доступом в электронную информационно-образовательную среду ЗабИЖТ ИрГУПС)
8	Помещения для самостоятельной работы обучающихся оснащены специализированной мебелью и компьютерной техникой, подключенной к информационно-телекоммуникационной сети Интернет, и обеспечены доступом в электронную информационно-образовательную среду ЗабИЖТ ИрГУПС. Помещения для самостоятельной работы обучающихся: – читальный зал; –1.10, 2.17
9	Помещение 3.25 для хранения и профилактического обслуживания учебного оборудования. Оснащенность: компьютеры, ручной слесарный инструмент, электротехнический инструмент, принадлежности для пайки, мебель, учебно-наглядные пособия

8 МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ

Вид учебного занятия	Организация деятельности обучающегося
Практическое занятие	Целью практических занятий является углубление и закрепление теоретических знаний, полученных обучающими в лекционном курсе и в процессе самостоятельного изучения учебного материала, а, следовательно, формирование у них определенных умений и навыков. Практические занятия, направленные на укрепление здоровья обучающихся, овладение различными комплексами физических упражнений, приобретение умений совершенствования психофизических способностей. Совершенствования физических качеств: выносливость, ловкость, гибкость, быстрота, сила (с применением спортивного инвентаря). При подготовке к промежуточной аттестации по дисциплине «Оздоровительная физическая культура» предусматривается выполнение следующих требований: 1. 100% посещения занятий по физической культуре и выполнения заданий преподавателя. 2. Сдача контрольных нормативов по определению физической подготовленности обучающихся (контрольные нормативы)
Самостоятельная работа	Обучение по дисциплине предусматривает активную самостоятельную работу обучающегося. В разделе 4 рабочей программы, который называется «Структура и содержание дисциплины», все часы самостоятельной работы расписаны по темам и вопросам. Обучающийся изучает учебный материал и если, несмотря на изученный материал, задания выполнить не удается, то в обязательном порядке необходимо посетить консультацию преподавателя, ведущего практические занятия и/или консультацию лектора. Самостоятельная работа обучающегося является основным средством овладения учебным материалом во время, свободное от обязательных учебных занятий. Самостоятельная работа обучающегося над усвоением учебного материала может выполняться в библиотеке, аудиториях для самостоятельной работы, а также в домашних условиях. Учебный материал дисциплины, предусмотренный учебным планом, для усвоения обучающимся в процессе самостоятельной работы, выносится на промежуточную аттестацию наряду с учебным материалом, который разрабатывался при проведении учебных занятий. Содержание самостоятельной работы обучающегося определяется учебной программой дисциплины, методическими материалами, заданиями и указаниями преподавателя. Самостоятельная работа обучающихся осуществляется в аудиторной и внеаудиторной формах
Комплекс учебно-методический материалов по всем видам учебной деятельности, предусмотренным рабочей программой практики, размещен в электронной информационно-образовательной среде ЗабИЖТ ИрГУПС, доступной обучающемуся через его личный кабинет	

Приложение № 1 к рабочей программе

ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

для проведения текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации

1 Общие положения

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

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

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

Задачами ФОС являются:

– оценка достижений обучающихся в процессе изучения дисциплины или прохождения практики;

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

– самоподготовка и самоконтроль обучающихся в процессе обучения.

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

Для оценки уровня сформированности компетенций используется трехуровневая система:

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

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

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

2. Перечень компетенций с указанием этапов их формирования. Показатели оценивания компетенций, критерии оценки

Дисциплина «Оздоровительная физическая культура» участвует в формировании компетенции:

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

Программа контрольно-оценочных мероприятий очная форма обучения

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

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

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

Программа контрольно-оценочных мероприятий заочная форма обучения

№	Наименование контрольно-оценочного мероприятия	Объект контроля (раздел/тема дисциплины)	Код индикатора достижения компетенции	Наименование оценочного средства (форма проведения*)
1 курс летняя сессия				
1	Текущий контроль	Разделы: Адаптивная физическая культура Лечебная физическая культура Профилактическая оздоровительная гимнастика	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Контрольная работа (письменно)
2	Промежуточная аттестация	Разделы: Адаптивная физическая культура Лечебная физическая культура Профилактическая оздоровительная гимнастика	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	зачет – (собеседование)

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

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

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

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

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

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

№	Наименование оценочного средства	Краткая характеристика оценочного средства	Представление оценочного средства в ФОС
2	Контрольная работа (КР)	Средство проверки знаний и умений применять полученные знания для выполнения заданий определенного типа по теме или разделу. Может быть использовано для оценки знаний и умений обучающихся	Комплекты контрольных заданий по темам дисциплины
3	Сдача контрольных нормативов по физической подготовке	Контрольно-зачетные тесты и требования для оценки индивидуального уровня физической и функциональной подготовленности студентов.	Таблица контрольных нормативов
4	Зачет	Вид проверочного испытания (в высшей школе, в спортивных упражнениях и т. п.), а также отметка, удостоверяющая прохождение таких испытаний. Может быть использовано для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности обучающихся	Перечень теоретических вопросов и выполнение контрольных нормативов по физической подготовке

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

Зачет (собеседование)

Шкала оценивания	Критерии оценивания	Уровень освоения компетенций
«зачтено»	Обучающийся правильно ответил на теоретические вопросы. Показал отличные знания в рамках учебного материала. Правильно выполнил практические задания. Показал отличные умения и владения навыками применения полученных знаний. Ответил на все дополнительные вопросы	Высокий
	Обучающийся с небольшими неточностями ответил на теоретические вопросы. Показал хорошие знания в рамках учебного материала. Показал хорошие умения и владения навыками применения полученных знаний и умений	Базовый
	Обучающийся с существенными неточностями ответил на теоретические вопросы. Показал удовлетворительные знания в рамках учебного материала	Минимальный
«не зачтено»	Обучающийся при ответе на теоретические вопросы и при выполнении практических заданий продемонстрировал недостаточный уровень знаний. При ответах на дополнительные вопросы было допущено множество неправильных ответов	Компетенции не сформированы

Зачет (сдача контрольных нормативов)

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

Критерии и шкалы оценивания результатов обучения при проведении текущего контроля успеваемости

Критерии и шкала оценивания контрольных нормативов

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

Контрольная работа

Шкала оценивания	Критерии оценивания
«зачтено»	Обучающийся полностью и правильно выполнил задания контрольной работы. Показал отличные знания и умения в рамках усвоенного учебного материала. Контрольная работа оформлена аккуратно и в соответствии с предъявляемыми требованиями
	Обучающийся выполнил задания контрольной работы с небольшими неточностями. Показал хорошие знания и умения в рамках усвоенного учебного материала. Есть недостатки в оформлении контрольной работы
	Обучающийся выполнил задания контрольной работы с существенными неточностями. Показал удовлетворительные знания и умения в рамках усвоенного учебного материала. Качество оформления контрольной работы имеет недостаточный уровень
«не зачтено»	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, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы

3.1 Типовые контрольные задания для выполнения контрольной работы

Варианты типовых контрольных заданий для выполнения контрольной работы выложены в электронной информационно-образовательной среде ЗабИЖТ ИрГУПС, доступной обучающемуся через его личный кабинет.

По дисциплине «Оздоровительная физическая культура» выполняется одна контрольная работа, которая включает в себя выполнение двух теоретических вопросов.

Вариант задания определяется по последней цифры номера зачетной книжки обучающегося.

Задания для выполнения контрольной работы

1. Формирование ценностных ориентаций студентов на физическую культуру и спорт.
2. Роль физической культуры и спорта в духовном воспитании личности.
3. Характеристика основных компонентов здорового образа жизни.
4. Средства физической культуры в повышении функциональных возможностей организма.
5. Физиологическая характеристика состояний организма при занятиях физическими упражнениями и спортом.
6. Современные популярные оздоровительные системы физических упражнений.
7. Методики применения средств физической культуры для направленной коррекции телосложения.
8. Методика составления индивидуальных программ физкультурных занятий с оздоровительной направленностью.
9. Основы психического здоровья и психосоматическая физическая тренировка (профилактика неврозов, аутогенная тренировка, самовнушение и т. п.).
10. Цели, задачи и средства общей физической подготовки.
11. Цели, задачи и средства спортивной подготовки.
12. Самоконтроль в процессе физического воспитания.
13. Повышение иммунитета и профилактика простудных заболеваний.
14. Физическая культура в профилактике сердечно-сосудистых заболеваний.
15. Физическая культура в профилактике опорно-двигательного аппарата.
16. Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры.
17. Комплексы упражнений при заболеваниях опорно-двигательного аппарата.
18. Основы методики и организация самостоятельных занятий физическими упражнениями.
19. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, побор одежды, обуви и инвентаря.
20. Роль утренней гигиенической гимнастики в формировании здорового образа жизни.
21. Характеристика основных форм оздоровительной физической культуры.
22. Адаптивные средства в спортивных играх.
23. Адаптивные средства в общей физической подготовке.
24. Закаливание и его значение для организма человека.
25. Контроль и самоконтроль при занятиях физической культурой и спортом.

3.2 Таблица контрольных нормативов

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

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

3.3 Перечень теоретических вопросов к зачету

(для оценки знаний)

1. Формирование ценностных ориентаций студентов на физическую культуру и спорт.
2. Роль физической культуры и спорта в духовном воспитании личности.
3. Характеристика основных компонентов здорового образа жизни.
4. Средства физической культуры в повышении функциональных возможностей организма.
5. Физиологическая характеристика состояний организма при занятиях физическими упражнениями и спортом.
6. Современные популярные оздоровительные системы физических упражнений.
7. Методики применения средств физической культуры для направленной коррекции телосложения.
8. Методика составления индивидуальных программ физкультурных занятий с оздоровительной направленностью.

9. Основы психического здоровья и психосоматическая физическая тренировка (профилактика неврозов, аутогенная тренировка, самовнушение и т. п.).
10. Цели, задачи и средства общей физической подготовки.
11. Цели, задачи и средства спортивной подготовки.
12. Самоконтроль в процессе физического воспитания.
13. Повышение иммунитета и профилактика простудных заболеваний.
14. Физическая культура в профилактике сердечно-сосудистых заболеваний.
15. Физическая культура в профилактике опорно-двигательного аппарата.
16. Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры.
17. Комплексы упражнений при заболеваниях опорно-двигательного аппарата.
18. Основы методики и организация самостоятельных занятий физическими упражнениями.
19. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, побор одежды, обуви и инвентаря.
20. Роль утренней гигиенической гимнастики в формировании здорового образа жизни.
21. Характеристика основных форм оздоровительной физической культуры.
22. Адаптивные средства в спортивных играх.
23. Адаптивные средства в общей физической подготовке.
24. Закаливание и его значение для организма человека.
25. Контроль и самоконтроль при занятиях физической культурой и спортом.

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

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

Наименование оценочного средства	Описания процедуры проведения контрольно-оценочного мероприятия и процедуры оценивания результатов обучения
Контрольная работа (КР)	Контрольная работа (КР), предусмотренная рабочей программой дисциплины, выполняется обучающимися самостоятельно и является формой контроля выполнения самостоятельной работы обучающимся. Вариантов КР по теме десять, выбор варианта описывается в методических рекомендациях. Во время выполнения КР необходимо пользоваться учебниками, справочниками, конспектами лекций, тетрадями для практических занятий. Задания на контрольную работу выдаются преподавателем обучающимся на практических занятиях во время сессии. Обучающийся выполняет КР и сдает во время следующей сессии на проверку преподавателю. Преподаватель проверяет контрольную работу и о результатах информирует обучающегося, в случае необходимости возвращает обучающемуся для доработки.
Сдача контрольных нормативов по физической подготовке	Выполнение контрольного норматива осуществляется на практическом занятии. Преподаватель на занятии, предшествующем занятию проведения норматива, доводит до обучающихся: наименование норматива, правила выполнения.

Для организации и проведения промежуточной аттестации составляются типовые контрольные задания необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы.

Перечень теоретических вопросов для проведения промежуточной аттестации обучающиеся получают в начале семестра через электронную информационно-образовательную среду ЗабИЖТ ИрГУПС (личный кабинет обучающегося).

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

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

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

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

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