ФЕДЕРАЛЬНОЕ АГЕНТСТВО ЖЕЛЕЗНОДОРОЖНОГО ТРАНСПОРТА

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Иркутский государственный университет путей сообщения»
(ФГБОУ ВО ИрГУПС)

УТВЕРЖДЕНА
приказом ректора
от «02» июня 2023 г. № 424-1

# Б1.В.ДВ.01.06 Оздоровительная физическая культура

## рабочая программа дисциплины

Специальность/направление подготовки – 23.05.06 Строительство железных дорог, мостов и транспортных тоннелей
Специализация/профиль – Строительство магистральных железных дорог
Квалификация выпускника – Инженер путей сообщения
Форма и срок обучения – очная форма 5 лет; заочная форма 6 лет
Кафедра-разработчик программы – Физическая культура и спорт

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

Формы промежуточной аттестации
очная форма обучения:
зачет 2, 3, 4, 5, 6 семестр
заочная форма обучения:
зачет 1 курс

**Очная форма обучения** **Распределение часов дисциплины по семестрам**

| Семестр | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | **Итого** |
|---|---|---|---|---|---|---|
| Вид занятий | Часов по УП | Часов по УП | Часов по УП | Часов по УП | Часов по УП | **Часов по УП** |
| **Аудиторная контактная работа по видам учебных занятий/ в т.ч. в форме ПП*** | 34 | 34 | 34 | 34 | 34 | **170** |
| – лекции | | | | | | |
| – практические (семинарские) | 34 | 34 | 34 | 34 | 34 | **170** |
| – лабораторные | | | | | | |
| **Самостоятельная работа** | 32 | 32 | 32 | 31 | 31 | **158** |
| **Итого** | 66 | 66 | 66 | 65 | 65 | **328** |

**Заочная форма обучения** **Распределение часов дисциплины по семестрам**

| Курс | 1 | **Итого** |
|---|---|---|
| Вид занятий | Часов по УП | **Часов по УП** |
| **Аудиторная контактная работа по видам учебных занятий/ в т.ч. в форме ПП*** | | |
| – лекции | | |
| – практические (семинарские) | | |
| – лабораторные | | |
| **Самостоятельная работа** | 324 | **324** |
| **Зачет** | 4 | **4** |
| **Итого** | 328 | **328** |

ИРКУТСК

Электронный документ выгружен из ЕИС ФГБОУ ВО ИрГУПС и соответствует оригиналу
Подписант ФГБОУ ВО ИрГУПС Трофимов Ю.А.
00920FD815CE68F8C4CA795540563D259C с 07.02.2024 05:46 по 02.05.2025 05:46 GMT+03:00
Подпись соответствует файлу документа

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

Программу составил(и):
к.пед.н., доцент, зав.кафедрой, А.А. Гладышева

Рабочая программа рассмотрена и одобрена для использования в учебном процессе на заседании кафедры «Физическая культура и спорт», протокол от «16» июня 2023 г. № 11

Зав. кафедрой, к.п.н., доцент А.А. Гладышева

СОГЛАСОВАНО

Кафедра «Строительство железных дорог, мостов и тоннелей», протокол от «1» июня 2023 г. № 10

Зав. кафедрой, к. т. н., доцент К.М. Титов

| 1 ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ДИСЦИПЛИНЫ | |
|---|---|
| **1.1 Цели 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 учётом физиологических особенностей организма для поддержания здорового образа жизни |
| **1.2 Задачи дисциплины** | |
| 1 | способствовать коррекции физического развития обучающихся 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 её 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 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 физического воспитания и воспитания здорового образа жизни – формирование знаний, установок, личностных ориентиров и норм поведения, обеспечивающих сохранение и укрепление физического и психического здоровья, как одного из ценностных составляющих, способствующих познавательному и эмоциональному развитию обучающегося, формирование физической культуры обучающегося как системного качества личности.

Цель достигается по мере решения в единстве следующих задач:

– сохранение и укрепление здоровья обучающихся, содействие поддержанию высокой работоспособности студенческой молодёжи;

– формирование представлений о позитивных факторах, влияющих на здоровье;

– формирование представлений о рациональной организации режима дня, учёбы и отдыха, двигательной активности;

– усвоение обучающимися принципов и навыков здорового образа жизни, воспитание у них убежденности в необходимости регулярного занятия спортом и физической культурой;

– обучение элементарным навыкам эмоциональной разгрузки (релаксации);

– организация активного отдыха обучающихся как специфической формы реализации образовательного и оздоровительного процессов;

– популяризация спорта, совершенствование спортивного мастерства обучающихся-спортсменов

| 2 МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОПОП | |
|---|---|
| Блок/часть ОПОП | Блок 1. Дисциплины / Часть, формируемая участниками образовательных отношений |
| **2.1 Дисциплины и практики, на которых основывается изучение данной дисциплины** | |
| 1 | Б1.О.05 Физическая культура и спорт |
| **2.2 Дисциплины и практики, для которых изучение данной дисциплины необходимо как предшествующее** | |
| 1 | Б1.В.ДВ.01.01 Общая физическая подготовка |
| 2 | Б3.01(Д) Выполнение выпускной квалификационной работы |

## 3 ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫОБУЧЕНИЯ 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 | УК-7.1 Выбирает здоровьесберегающие | Знать: содержание основных компонентов здорового образа жизни и теоретические основы здоровьесбережения; |

| | | |
|---|---|---|
| должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности | технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма | методику контроля физического развития (морфологические показатели), физической подготовленности (физические качества), уровня тренированности (состояние функциональных систем) |
| | | Уметь: организовать свой образ жизни в соответствии с требованиями и нормами здоровьесберегающих технологий; анализировать полученные результаты о состоянии собственного здоровья, вести дневник самоконтроля; творчески применить личный опыт использования физкультурно-оздоровительной деятельности в достижении жизненных и профессиональных целей |
| | | Владеть: системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование психофизических способностей (с выполнением установленных нормативов по общей физической и спортивно-технической подготовке); практическими навыками оценки уровня развития физических качеств и показателей собственного здоровья |
| | УК-7.2 Планирует свое рабочее и свободное время с учетом достаточной физической активности, оптимально подбирает средства и методы физической культуры для обеспечения должной работоспособности | Знать: особенности дозирования физических нагрузок с учётом возраста, пола и уровня физического развития занимающегося |
| | | Уметь: творчески применить личный опыт использования физкультурно-оздоровительной деятельности в достижении жизненных и профессиональных целей; понимать роль и способы воздействия физических нагрузок на организм занимающихся, чтобы грамотно, с физиологической точки зрения, управлять собственным процессом укрепления здоровья; построить как тренировочное занятие, так и составить программу тренировок для организации тренировочного процесса по избранному виду двигательной активности |
| | | Владеть: навыками прогнозирования срочной и долговременной адаптации морфологических и функциональных показателей в динамике тренировочного процесса; широким набором методов и средств физической культуры и спорта для собственного физического развития, коррекции здоровья и восстановления работоспособности |
| | УК-7.3 Владеет рациональными способами профилактики профессиональных заболеваний, психофизического утомления в быту и профессиональной деятельности | Знать: теоретические основы производственной физической культуры, а также механизмы влияния физических упражнений на психоэмоциональное состояние и профилактику травматизма на рабочем месте |
| | | Уметь: обеспечить должный уровень общей и профессионально-прикладной физической подготовленности к будущей профессии, а также снизить негативное влияние профессиональной деятельности на здоровье посредством рационального применения полного комплекса средств, методов и форм физической культуры |
| | | Владеть:<br>широким набором методов и средств физической культуры и спорта для собственного физического развития, коррекции здоровья и восстановления работоспособности; методикой реализации принципов производственной физической культуры в трудовом коллективе и внутри отдельной организации |

## 4 СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

| Код | Наименование разделов, тем и видов работ | Очная форма | | | | | Заочная форма | | | | | *Код индикатора достижения компетенции |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | Семестр | Часы | | | | Курс | Часы | | | | |
| | | | Лек | Пр | Лаб | СР | | Лек | Пр | Лаб | СР | |
| **1.0** | **Раздел 1. Основы оздоровительной физической культуры.** | | | | | | | | | | | |

| 4 СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Код | Наименование разделов, тем и видов работ | Очная форма | | | | | Заочная форма | | | | | *Код индикатора достижения компетенции |
| | | Семестр | Часы | | | | Курс | Часы | | | | |
| | | | Лек | Пр | Лаб | СР | | Лек | Пр | Лаб | СР | |
| 1.1 | Тема 1. Техника безопасности на учебных занятиях. Влияние физических упражнений на организм человека. Правила составления комплексов оздоровительной физической культуры с учётом нозологической группы заболевания | 2 | | 10 | | 8 | 0/зимняя | | | | 22 | УК-7.1<br>УК-7.2<br>УК-7.3 |
| 1.2 | Тема 2. Структура занятия. Контроль и самоконтроль при занятиях физической культурой | 2 | | 12 | | 12 | 0/зимняя | | | | 20 | УК-7.2 |
| 1.3 | Тема 3. Средства и методы оздоровительной физической культуры. Упражнения для развития силы, выносливости, гибкости, координации: упражнения с отягощением, с сопротивлением упругих предметов, использование элементов йоги, пилатеса, стретчинга, каланетики | 2 | | 12 | | 12 | 0/зимняя | | | | 20 | УК-7.2 |
| | Форма промежуточной аттестации – зачет | 2 | | | | | | | | | | УК-7.1<br>УК-7.2<br>УК-7.3 |
| **2.0** | **Раздел 2. Средства физической культуры в регулировании физической работоспособности.** | | | | | | | | | | | |
| 2.1 | Тема 5. Подбор упражнений с учётом нозологической группы заболевания. Средства и методы оздоровительной физической культуры | 3 | | 10 | | 8 | 0/зимняя | | | | 22 | УК-7.1<br>УК-7.2<br>УК-7.3 |
| 2.2 | Тема 6. Адаптивные средства в лёгкой атлетике: ходьба, бег, их сочетания и сопряжение с дыханием | 3 | | 12 | | 12 | 0/зимняя | | | | 20 | УК-7.2 |
| 2.3 | Тема 7. Профилактическая оздоровительная гимнастика. Стрейчинг, пилатес, каланетика, йога, национальные виды гимнастики | 3 | | 12 | | 12 | 0/зимняя | | | | 20 | УК-7.2 |
| | Форма промежуточной аттестации – зачет | 3 | | | | | | | | | | УК-7.1<br>УК-7.2<br>УК-7.3 |
| **3.0** | **Раздел 3. Профилактика отклонений в состоянии здоровья средствами физической культуры.** | | | | | | | | | | | |
| 3.1 | Тема 8. Клинико- | 4 | | 10 | | 8 | 0/зимняя | | | | 22 | УК-7.1 |

| 4 СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Код | Наименование разделов, тем и видов работ | Очная форма | | | | | Заочная форма | | | | | *Код индикатора достижения компетенции |
| | | Семестр | Часы | | | | Курс | Часы | | | | |
| | | | Лек | Пр | Лаб | СР | | Лек | Пр | Лаб | СР | |
| | физиологическое обоснование применения физических упражнений с лечебной целью | | | | | | | | | | | УК-7.2<br>УК-7.3 |
| 3.2 | Тема 9. Средства и методы оздоровительной физической культуры. Лечебная и адаптивно-оздоровительная физическая культура | 4 | | 12 | | 12 | 0/зимняя | | | | 20 | УК-7.2 |
| 3.3 | Тема 10. Основы организации и самостоятельного проведения занятий физическими упражнениями. Обучение комплексам упражнений согласно классификации заболеваний | 4 | | 12 | | 12 | 0/зимняя | | | | 20 | УК-7.2 |
| | Форма промежуточной аттестации – зачет | 4 | | | | | | | | | | УК-7.1<br>УК-7.2<br>УК-7.3 |
| **4.0** | **Раздел 4. Методы регулирования психоэмоционального состояния.** | | | | | | | | | | | |
| 4.1 | Тема 11. Методы регулирования психоэмоционального состояния, применяемые в учебной деятельности, при занятиях физической культурой и спортом | 5 | | 10 | | 8 | 0/зимняя | | | | 22 | УК-7.1<br>УК-7.2<br>УК-7.3 |
| 4.2 | Тема 12. Основы профессионально-прикладной физической подготовки | 5 | | 12 | | 12 | 0/зимняя | | | | 22 | УК-7.2 |
| 4.3 | Тема 13. Основные средства адаптивно-оздоровительной физической культуры в ППФП | 5 | | 12 | | 10 | 0/зимняя | | | | 22 | УК-7.2 |
| | Форма промежуточной аттестации – зачет | 5 | | | | | | | | | | УК-7.1<br>УК-7.2<br>УК-7.3 |
| **5.0** | **Раздел 5. Профессионально-прикладная физическая подготовка.** | | | | | | | | | | | |
| 5.1 | Тема 14. Методы регулирования психоэмоционального состояния: психофизическая, психорегулирующая и аутогенная тренировка | 6 | | 10 | | 8 | 0/зимняя | | | | 22 | УК-7.1<br>УК-7.2<br>УК-7.3 |
| 5.2 | Тема 15. Производственная гимнастика. Подбор форм и средств в зависимости от | 6 | | 12 | | 12 | 0/зимняя | | | | 24 | УК-7.2 |

| 4 СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Код | Наименование разделов, тем и видов работ | Очная форма | | | | | Заочная форма | | | | | *Код индикатора достижения компетенции |
| | | Семестр | Часы | | | | Курс | Часы | | | | |
| | | | Лек | Пр | Лаб | СР | | Лек | Пр | Лаб | СР | |
| | характера профессиональной деятельности | | | | | | | | | | | |
| 5.3 | Тема 16. Дополнительные средства адаптивно-оздоровительной физической культуры в ППФП | 6 | | 12 | | 12 | 0/зимняя | | | | 26 | УК-7.2 |
| | Форма промежуточной аттестации – зачет | 6 | | | | | | | | | | УК-7.1<br>УК-7.2<br>УК-7.3 |
| | Итого часов (без учёта часов на промежуточную аттестацию) | | | 170 | | 158 | | | | | 324 | |

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

Фонд оценочных средств для проведения текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации по дисциплине оформлен в виде приложения № 1 к рабочей программе дисциплины и размещен в электронной информационно-образовательной среде Университета, 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 | Федякин, А. А. Теория и организация адаптивной физической культуры : учебник для спо / А. А. Федякин. — 2-е изд., испр. — Санкт-Петербург : Лань, 2024. — 212 с. — URL: https://e.lanbook.com/book/362339 (дата обращения: 15.04.2024). — Текст : электронный. | Онлайн |
| 6.1.1.2 | Булгакова, Н. Ж. Адаптивная и лечебная физическая культура. Плавание : учебное пособие для вузов / Н. Ж. Булгакова, С. Н. Морозов, О. И. Попов, Т. С. Морозова ; под редакцией Н. Ж. Булгаковой. — 3-е изд., пер. и доп. — Москва : Юрайт, 2024. — 401 с. — URL: https://urait.ru/bcode/540918 (дата обращения: 22.04.2024). — Текст : электронный. | Онлайн |

#### 6.1.2 Дополнительная литература

| | Библиографическое описание | Кол-во экз. в библиотеке/ онлайн |
|---|---|---|
| 6.1.2.1 | Глазина, Т. А. Комплексы ЛФК в бассейне в системе физического воспитания студентов_x000D_ : учебное пособие для обучающихся по_x000d_ образовательным программам высшего образования по всем_x000d_ направлениям подготовки / Т. А. Глазина. — Оренбург : ОГУ, 2018. — 96 с. — URL: https://e.lanbook.com/book/159799 (дата обращения: 15.04.2024). — Текст : электронный. | Онлайн |
| 6.1.2.2 | Дутов, С. Ю. Применение элементов гимнастики, стретчинга и йоги на занятиях физической культуры для студенческой молодёжи : учебное пособие / С. Ю. Дутов, Н. В. Шамшина, А. Н. Груздев, Г. А. Комендантов, Е. В. Голякова. — Тамбов : ТГТУ, 2021. — 84 с. — URL: https://e.lanbook.com/book/320423 (дата обращения: 15.04.2024). — Текст : электронный. | Онлайн |
| 6.1.2.3 | Голякова, Н. Н. Оздоровительная аэробика : учебно-методическое пособие / Н. Н. Голякова. — Москва, Берлин : Директ-Медиа, 2015. — 145 с. — URL: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=426428 (дата обращения: 18.04.2024). — Текст : электронный. | Онлайн |

| 6.1.3 Учебно-методические разработки (в т. ч. для самостоятельной работы обучающихся) | | |
|---|---|---|
| | Библиографическое описание | Кол-во экз. в библиотеке/ онлайн |
| 6.1.3.1 | Гладышева А.А. Методические указания по изучению дисциплины Б1.В.ДВ.01.06 Оздоровительная физическая культура по специальности 23.05.06 Строительство железных дорог, мостов и транспортных тоннелей. Специализация – Строительство магистральных железных дорог / А.А. Гладышева; ИрГУПС. – Иркутск: ИрГУПС, 2023. – 23 с. - Текст: электронный. - URL: https://www.irgups.ru/eis/for_site/umkd_files/mu_6473_1421_2023_1_signed.pdf | Онлайн |
| **6.2 Ресурсы информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»** | | |
| 6.2.1 | Электронно-библиотечная система «Издательство Лань», https://e.lanbook.com/ | |
| 6.2.2 | Электронно-библиотечная система «Образовательная платформа ЮРАЙТ», https://urait.ru/ | |
| 6.2.3 | Электронно-библиотечная система «Университетская библиотека онлайн», https://biblioclub.ru/ | |
| **6.3 Программное обеспечение и информационные справочные системы** | | |
| **6.3.1 Базовое программное обеспечение** | | |
| **6.3.2 Специализированное программное обеспечение** | | |
| 6.3.2.1 | Не предусмотрено | |
| **6.3.3 Информационные справочные системы** | | |
| 6.3.3.1 | Не предусмотрены | |
| **6.4 Правовые и нормативные документы** | | |
| 6.4.1 | Не предусмотрены | |

| 7 ОПИСАНИЕ МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЙ БАЗЫ, НЕОБХОДИМОЙ ДЛЯ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРОЦЕССА ПО ДИСЦИПЛИНЕ | |
|---|---|
| 1 | Практические занятия по дисциплине проводятся по адресам: г. Иркутск, ул. Чернышевского, д. 4; г. Иркутск, ул. Чернышевского, д. 12. |
| 2 | Спортивный зал №1 Основное оборудование: баскетбольные щиты с кольцами, баскетбольные мячи; волейбольные стойки, сетка с антеннами, волейбольные мячи; гимнастические палки; коврик для прыжков в длину с места; маты гимнастические; палки гимнастические деревянные; перекладина консольная; перекладина подвесная; ракетки, воланы бадминтонные; скакалки, скамейки гимнастические стационарные; упругие кольца для пилатеса |
| 3 | Спортивный зал №2 Основное оборудование: баскетбольные щиты с кольцами, баскетбольные мячи; боксёрские перчатки, лапы, шлемы; волейбольные стойки, сетка с антеннами, волейбольные мячи; набор клюшек для гольфа; помост гимнастический; стойки, ракетки, воланы бадминтонные; стол, сетка и ракетки для настольного тенниса; футбольные мячи |
| 4 | Спортивный зал №3 Основное оборудование: бодибары; боксёрские перчатки, мешки, лапы; весы – анализатор Tanita 780 M; весы электронные; гантели; гимнастические палки; зеркала настенные; коврики гимнастические; конусы для разметки трассы; маты гимнастические; медицинболы; мишени и дротики для дартса; мячи набивные; обручи; подиум наградной; полусферы для фитнеса; ростомер; скакалки; скамейки гимнастические; степы; стол, сетка и ракетки для настольного тенниса; телевизор плазменный; тонометры электронные; тренажёры лыжные; тумбы гимнастические; упругие кольца для пилатеса; фитболы; шведская стенка |
| 5 | Спортивный зал №4 Основное оборудование: бодибары; боксёрские перчатки, мешки, лапы; весы – анализатор Tanita 780 M; весы электронные; гантели; гимнастические палки; зеркала настенные; коврики гимнастические; конусы для разметки трассы; маты гимнастические; медицинболы; мишени и дротики для дартса; мячи набивные; обручи; подиум наградной; полусферы для фитнеса; ростомер; скакалки; скамейки гимнастические; степы; стол, сетка и ракетки для настольного тенниса; телевизор плазменный; тонометры электронные; тренажёры лыжные; тумбы гимнастические; упругие кольца для пилатеса; фитболы; шведская стенка |
| 6 | Спортивный зал №5 Основное оборудование: бодибары; боксёрские перчатки, мешки, лапы; весы – анализатор Tanita 780 M; весы электронные; гантели; гимнастические палки; зеркала настенные; коврики гимнастические; конусы для разметки трассы; маты гимнастические; медицинболы; мишени и дротики для дартса; мячи набивные; обручи; подиум наградной; полусферы для фитнеса; ростомер; скакалки; скамейки гимнастические; степы; стол, сетка и ракетки для настольного тенниса; телевизор плазменный; тонометры электронные; тренажёры лыжные; тумбы гимнастические; упругие кольца для пилатеса; фитболы; шведская стенка |
| 7 | Помещения для самостоятельной работы обучающихся оснащены компьютерной техникой, подключенной к информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», и обеспечены доступом в электронную информационно-образовательную среду ИрГУПС. Помещения для самостоятельной работы обучающихся:<br>– читальные залы; |

| | |
|---|---|
| | – учебные залы вычислительной техники А-401, А-509, А-513, А-516, Д-501, Д-503, Д-505, Д-507;<br>– помещение для хранения и профилактического обслуживания учебного оборудования – каб. 5 (по адресу г. Иркутск, ул. Чернышевского, д. 4) |

| 8 МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ | |
|---|---|
| Вид учебной деятельности | Организация учебной деятельности обучающегося |
| Практическое занятие | Практическое занятие – вид аудиторных учебных занятий, целенаправленная форма организации учебного процесса, при реализации которой обучающиеся по заданию и под руководством преподавателя выполняют практические задания. Практические 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.<br>На практических занятиях подробно рассматриваются основные вопросы дисциплины, разбираются основные типы задач. К каждому практическому занятию следует заранее самостоятельно выполнить домашнее задание и выучить лекционный материал к следующей теме. Систематическое выполнение домашних заданий обязательно и является важным фактором, способствующим успешному усвоению дисциплины |
| Самостоятельная работа | Обучение по дисциплине «Оздоровительная физическая культура» 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, а также указана необходимая учебная литература: обучающийся изучает учебный материал, разбирает примеры и решает разноуровневые задачи в рамках выполнения как общих домашних заданий, так и индивидуальных домашних заданий (ИДЗ) и других видов работ, предусмотренных рабочей программой дисциплины. При выполнении домашних заданий обучающемуся следует обратиться к задачам, решенным на предыдущих практических занятиях, решенным домашним работам, а также к примерам, приводимым лектором. Если этого будет недостаточно для выполнения всей работы можно дополнительно воспользоваться учебными пособиями, приведенными в разделе 6.1 «Учебная литература». Если, несмотря на изученный материал, задание выполнить не удается, то в обязательном порядке необходимо посетить консультацию преподавателя, ведущего практические занятия, и/или консультацию лектора.<br>Домашние задания, индивидуальные домашние задания и другие работы, предусмотренные рабочей программой дисциплины должны быть выполнены обучающимся в установленные преподавателем сроки в соответствии с требованиями к оформлению текстовой и графической документации, сформулированным в Положении «Требования к оформлению текстовой и графической документации. Нормоконтроль» |
| Комплекс учебно-методических материалов по всем видам учебной деятельности, предусмотренным рабочей программой дисциплины (модуля), размещен в электронной информационно-образовательной среде 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 (ФОС) является составной частью нормативно-методического обеспечения системы оценки качества освоения обучающимися образовательной программы.

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

Задачами ФОС являются:

– оценка достижений обучающихся в процессе изучения дисциплины;

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

– самоподготовка и самоконтроль обучающихся в процессе обучения.

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

Для оценки уровня сформированности компетенций используется трехуровневая система:

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

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

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

## 2. Перечень компетенций, в формировании которых участвует дисциплина.
## Программа контрольно-оценочных мероприятий.
## Показатели оценивания компетенций, критерии оценки

Дисциплина «Оздоровительная физическая культура» участвует в формировании компетенций:

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

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

| № | Наименование контрольно-оценочного мероприятия | Объект контроля | Код индикатора достижения компетенции | Наименование оценочного средства (форма проведения*) |
|---|---|---|---|---|
| **2 семестр** | | | | |
| **1.0** | **Раздел 1. Основы оздоровительной физической культуры** | | | |
| 1.1 | Текущий контроль | Тема 1. Техника безопасности на учебных занятиях. Влияние физических упражнений на организм человека. Правила составления комплексов оздоровительной физической культуры с учётом нозологической группы заболевания | УК-7.1<br>УК-7.2<br>УК-7.3 | Творческое задание (письменно) |
| 1.2 | Текущий контроль | Тема 2. Структура занятия. Контроль и самоконтроль при занятиях физической культурой | УК-7.2 | Дневник самоконтроля (письменно) |
| 1.3 | Текущий контроль | Тема 3. Средства и методы оздоровительной физической культуры. Упражнения для развития силы, выносливости, гибкости, координации: упражнения с отягощением, с сопротивлением упругих предметов, использование элементов йоги, пилатеса, стретчинга, каланетики | УК-7.2 | Контрольные упражнения (испытания) |
| | Промежуточная аттестация | Все разделы | УК-7.1<br>УК-7.2<br>УК-7.3 | Зачет (собеседование) |
| **3 семестр** | | | | |
| **2.0** | **Раздел 2. Средства физической культуры в регулировании физической работоспособности** | | | |
| 2.1 | Текущий контроль | Тема 5. Подбор упражнений с учётом нозологической группы заболевания. Средства и методы оздоровительной физической культуры | УК-7.1<br>УК-7.2<br>УК-7.3 | Творческое задание (письменно) |
| 2.2 | Текущий контроль | Тема 6. Адаптивные средства в лёгкой атлетике: ходьба, бег, их сочетания и сопряжение с дыханием | УК-7.2 | Дневник самоконтроля (письменно) |
| 2.3 | Текущий контроль | Тема 7. Профилактическая оздоровительная гимнастика. Стрейчинг, пилатес, каланетика, йога, национальные виды гимнастики | УК-7.2 | Контрольные упражнения (испытания) |
| | Промежуточная аттестация | Все разделы | УК-7.1<br>УК-7.2<br>УК-7.3 | Зачет (собеседование) |
| **4 семестр** | | | | |
| **3.0** | **Раздел 3. Профилактика отклонений в состоянии здоровья средствами физической культуры** | | | |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| 3.1 | Текущий контроль | Тема 8. Клинико-физиологическое обоснование применения физических упражнений с лечебной целью | УК-7.1<br>УК-7.2<br>УК-7.3 | Творческое задание (письменно) |
| 3.2 | Текущий контроль | Тема 9. Средства и методы оздоровительной физической культуры. Лечебная и адаптивно-оздоровительная физическая культура | УК-7.2 | Дневник самоконтроля (письменно) |
| 3.3 | Текущий контроль | Тема 10. Основы организации и самостоятельного проведения занятий физическими упражнениями. Обучение комплексам упражнений согласно классификации заболеваний | УК-7.2 | Контрольные упражнения (испытания) |
| | Промежуточная аттестация | Все разделы | УК-7.1<br>УК-7.2<br>УК-7.3 | Зачет (собеседование) |
| **5 семестр** | | | | |
| **4.0** | **Раздел 4. Методы регулирования психоэмоционального состояния** | | | |
| 4.1 | Текущий контроль | Тема 11. Методы регулирования психоэмоционального состояния, применяемые в учебной деятельности, при занятиях физической культурой и спортом | УК-7.1<br>УК-7.2<br>УК-7.3 | Творческое задание (письменно) |
| 4.2 | Текущий контроль | Тема 12. Основы профессионально-прикладной физической подготовки | УК-7.2 | Дневник самоконтроля (письменно) |
| 4.3 | Текущий контроль | Тема 13. Основные средства адаптивно-оздоровительной физической культуры в ППФП | УК-7.2 | Контрольные упражнения (испытания) |
| | Промежуточная аттестация | Все разделы | УК-7.1<br>УК-7.2<br>УК-7.3 | Зачет (собеседование) |
| **6 семестр** | | | | |
| **5.0** | **Раздел 5. Профессионально-прикладная физическая подготовка** | | | |
| 5.1 | Текущий контроль | Тема 14. Методы регулирования психоэмоционального состояния: психофизическая, психорегулирующая и аутогенная тренировка | УК-7.1<br>УК-7.2<br>УК-7.3 | Творческое задание (письменно) |
| 5.2 | Текущий контроль | Тема 15. Производственная гимнастика. Подбор форм и средств в зависимости от характера профессиональной деятельности | УК-7.2 | Дневник самоконтроля (письменно) |
| 5.3 | Текущий контроль | Тема 16. Дополнительные средства адаптивно-оздоровительной физической культуры в ППФП | УК-7.2 | Контрольные упражнения (испытания) |
| | Промежуточная аттестация | Все разделы | УК-7.1<br>УК-7.2<br>УК-7.3 | Зачет (собеседование) |

## Программа контрольно-оценочных мероприятий заочная форма обучения

| № | Наименование контрольно-оценочного мероприятия | Объект контроля | Код индикатора достижения компетенции | Наименование оценочного средства (форма проведения*) |
|---|---|---|---|---|

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

**Описание показателей и критериев оценивания компетенций.**
**Описание шкал оценивания**

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

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

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

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

Текущий контроль

| № | Наименование оценочного средства | Краткая характеристика оценочного средства | Представление оценочного средства в ФОС |
|---|---|---|---|
| 1 | Творческое задание | Частично регламентированное задание, имеющее нестандартное решение и позволяющее диагностировать умения, интегрировать знания различных областей, аргументировать собственную точку зрения. Может выполняться в индивидуальном порядке или группой обучающихся.<br>Может быть использовано для оценки знаний, навыков и (или) опыта деятельности обучающихся | Темы творческих заданий |
| 2 | Контрольные упражнения (испытания) | Средство, позволяющее качественно оценить умения и навыки, используемые в процессе специальной двигательной активности | Контрольные упражнения (испытания для оценки специальной физической подготовленности) |
| 3 | Дневник самоконтроля | Дидактический комплекс, предназначенный для самостоятельной работы обучающегося и позволяющий оценивать его уровень физического развития и физической подготовленности | Дневник самоконтроля (задания для выполнения дневника самоконтроля) |

Промежуточная аттестация

| № | Наименование оценочного средства | Краткая характеристика оценочного средства | Представление оценочного средства в ФОС |
|---|---|---|---|
| 1 | Зачет | Средство, позволяющее оценить знания, умения, навыков и (или) опыта деятельности обучающегося по дисциплине.<br>Может быть использовано для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности обучающихся | Перечень теоретических вопросов и практических заданий к зачету |

**Критерии и шкалы оценивания компетенций в результате изучения дисциплины**

**при проведении промежуточной аттестации в форме зачета. Шкала оценивания уровня освоения компетенций**

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

Тест – промежуточная аттестация в форме зачета

| Шкала оценивания | Критерии оценивания |
|---|---|
| «зачтено» | Обучающийся верно ответил на 70 % и более тестовых заданий при прохождении тестирования |
| «не зачтено» | Обучающийся верно ответил на 69 % и менее тестовых заданий при прохождении тестирования |

Контрольные упражнения (испытания)

| Шкала оценивания | Критерии оценивания |
|---|---|
| «зачтено» | В учебно-воспитательном процессе по дисциплине у обучающегося сформирована правильная техника выполнения 70% контрольных упражнений |
| «не зачтено» | В учебно-воспитательном процессе по дисциплине у обучающегося не сформирована правильная техника выполнения 70% контрольных упражнений |

Дневник самоконтроля

| Шкала оценивания | Критерии оценивания |
|---|---|
| «зачтено» | Обучающийся регулярно и правильно заполняет дневник самоконтроля. На основании данных дневника самоконтроля умеет проанализировать своё физическое состояние и способен сделать выводы по изменению режима учёбы, активного и пассивного отдыха, способствующему улучшению собственного физического состояния |
| «не зачтено» | Обучающийся не регулярно или недобросовестно заполняет дневник самоконтроля. Не умеет проанализировать своё физическое состояние и не способен сделать выводы по изменению режима учёбы, активного и пассивного |

| | |
|---|---|
| | отдыха, способствующие улучшению собственного физического состояния |

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

## 3.1 Типовые контрольные задания для выполнения творческих заданий

Контрольные варианты заданий выложены в электронной информационно-образовательной среде ИрГУПС, доступной обучающемуся через его личный кабинет.

Ниже приведен образец типовых вариантов заданий для выполнения творческих заданий.

Образец творческого задания
«Тема 1. Техника безопасности на учебных занятиях. Влияние физических упражнений на организм человека. Правила составления комплексов оздоровительной физической культуры с учётом нозологической группы заболевания»

Составить инструкцию по технике безопасности при проведении занятий в спортивном зале.

Сделать обзор методов оздоровительной физической культуры.

Образец творческого задания
«Тема 5. Подбор упражнений с учётом нозологической группы заболевания. Средства и методы оздоровительной физической культуры»
Реферат на тему: Средства и методы лечебной физической культуры при заболевании (согласно нозологии)
Образец творческого задания
«Тема 8. Клинико-физиологическое обоснование применения физических упражнений с лечебной целью»

Составить презентацию физические средства восстановления после заболевания (согласно нозологии).

## 3.2 Перечень контрольных упражнений (испытаний)

Перечень контрольных упражнений (испытаний) выложен в электронной информационно-образовательной среде ИрГУПС, доступной обучающемуся через его личный кабинет.

Ниже приведен образец типовых Перечень контрольных упражнений (испытаний) для оценки общей физической подготовленности, предусмотренных рабочей программой.

«Тема 3. Средства и методы оздоровительной физической культуры. Упражнения для развития силы, выносливости, гибкости, координации: упражнения с отягощением, с сопротивлением упругих предметов, использование элементов йоги, пилатеса, стретчинга, каланетики»

Продемонстрировать комплекс упражнений для развития мышечного корсета.

«Тема 7. Профилактическая оздоровительная гимнастика. Стрейчинг, пилатес, каланетика, йога, национальные виды гимнастики»

Продемонстрировать комплекс упражнений суставной гимнастики.

«Тема 10. Основы организации и самостоятельного проведения занятий физическими упражнениями. Обучение комплексам упражнений согласно классификации заболеваний»

Продемонстрировать методы простейшего контроля при занятиях физической культурой.

### 3.3 Дневник самоконтроля

Ниже приведен образец дневника самоконтроля, предусмотренного рабочей программой.

Образец заполнения дневника самоконтроля.

Заполняется в начале и в конце семестра.

Учебная группа, фамилия, имя: _____Год рождения: _____

Физическое развитие

| Дата измерения | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 1. Индекс массы тела | | | | | | |
| 2. Окружность талии, см | | | | | | |
| 3. Артериальное давление в покое, мм. рт. ст. | | | | | | |
| 4. ЧСС в покое, уд/мин | | | | | | |
| 5. Проба Мартине, с | | | | | | |
| 6. Проба Генчи (на выдохе), с | | | | | | |
| 7. Проба Штанге (на вдохе), с | | | | | | |
| 7. Проба Ромберга, с | | | | | | |

Физическая подготовленность

| Дата измерения | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| Тест 1. Подтягивание на перекладине, раз | | | | | | |
| Тест 2. Отжимание от пола, раз | | | | | | |
| Тест 3. Подъём туловища за 1 мин, раз | | | | | | |
| Тест 4. Прыжок в длину с мест», см | | | | | | |
| Тест 5. Наклон вперёд, см | | | | | | |
| Тест 6. Бег на 1000 м, мин., с | | | | | | |
| Тест 7. Бег на 100 м, с | | | | | | |

### 3.4 Перечень типовых простых практических заданий к зачету

(для оценки умений)

| Номер и наименование контрольной работы |
|---|
| **Практическая работа № 1.**<br>«Анализ собственного самочувствия, активности и настроения (САН)» |
| **Практическая работа № 2.**<br>«Расчет энергетического баланса между поступлением и тратой энергии» |
| **Практическая работа № 3.**<br>«Самоконтроль физического развития» |
| **Практическая работа № 4.**<br>«Самоконтроль функционального состояния» |
| **Практическая работа № 5.**<br>«Программа самостоятельной тренировки » |

## 4. Методические материалы, определяющие процедуру оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности

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

| Наименование оценочного средства | Описания процедуры проведения контрольно-оценочного мероприятия и процедуры оценивания результатов обучения |
|---|---|
| Творческое задание | Творческие задания выдаются на практических занятиях, предшествующих изучению предлагаемой темы. Задания выложены в электронной информационно-образовательной среде ИрГУПС, доступной обучающемуся через его личный кабинет. Индивидуальные задания должны быть выполнены в установленный преподавателем срок и в соответствии с требованиями к оформлению (текстовой и графической частей), сформулированными в Положении «Требования к оформлению текстовой и графической документации. Нормоконтроль» (в последней редакции). Выполненные задания в назначенный срок сдаются на проверку |
| Контрольные упражнения (испытания) | Испытания проводятся во время практических занятий. Преподаватель объясняет технику выполнения, результат сравнивается с нормативами |
| Дневник самоконтроля | Выдается в начале семестра, в конце семестра проверяется заполнение дневника |

Для организации и проведения промежуточной аттестации составляются 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.

Перечень теоретических вопросов и типовые практические задания разного уровня сложности для проведения промежуточной аттестации обучающиеся получают в начале семестра через электронную информационно-образовательную среду ИрГУПС (личный кабинет обучающегося).

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

При проведении промежуточной аттестации в форме зачета преподаватель может воспользоваться результатами текущего контроля успеваемости в течение семестра. С целью использования результатов текущего контроля успеваемости, преподаватель подсчитывает среднюю оценку уровня сформированности компетенций обучающегося (сумма оценок, полученных обучающимся, делится на число оценок).

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

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

Если оценка уровня сформированности компетенций обучающегося не соответствует критериям получения зачета без дополнительного аттестационного испытания, то промежуточная аттестация проводится в форме собеседования по перечню теоретических вопросов и типовых практических задач.

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

При проведении промежуточной аттестации в форме компьютерного тестирования вариант тестового задания формируется из фонда тестовых заданий по дисциплине случайным образом, но с условием: 50 % заданий должны быть заданиями открытого типа и 50 % заданий – закрытого типа.