Министерство науки и высшего образования Российской Федерации

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования
«Сибирский государственный индустриальный университет»

Кафедра физической культуры и спорта

УТВЕРЖДАЮ
Директор института передовых инженерных технологий
_____ И.Ю. Кольчурина
подпись
«____» _____ 20___ г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Физическая культура и спорт

23.05.04 «Эксплуатация железных дорог»
(направленность (профиль): «Промышленный транспорт»)

Квалификация выпускника
Инженер путей сообщения

Форма обучения
Заочная форма

Срок обучения: 5 лет 6 месяцев

Год начала подготовки 2026

Новокузнецк
2026

СибГИУ
Подлинник электронного документа хранится в системе электронного согласования документов СибГИУ
ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭП
Сертификат: c7fcee22ea712e8a9d62ca0595e78e8dabbfaa85
Владелец: Директор ИПИТ Кольчурина Ирина Юрьевна
Действителен: с 4 июня 2025 г. по 26 августа 2026 г.
Дата и время: 22-05-2026 10:16:39 ПРОВЕРИТЬ ПОДПИСЬ

1 Цели и задачи освоения учебной дисциплины

Целями учебной дисциплины являются:

– Формирование у обучающихся устойчивой мотивации к здоровому образу жизни, осознанного отношения к физической культуре как к системному средству сохранения и укрепления здоровья, а также как к профессионально значимому ресурсу повышения работоспособности, профилактике профессиональных рисков и гармоничной социальной адаптации.

Задачами учебной дисциплины являются:

– Формирование теоретических основ здорового образа жизни и функциональной грамотности в области физической культуры;
– Освоение практических навыков самоконтроля, диагностики функционального состояния и аналитической обработки персональных данных;
– Развитие умения проектировать и реализовывать индивидуальную программу физической подготовки.

2 Место учебной дисциплины в структуре ООП по направлению подготовки (специальности)

Учебная дисциплина относится к учебным дисциплинам обязательной части **Блока 1 «Дисциплины (модули)»** ООП по направлению подготовки (специальности) 23.05.04 «Эксплуатация железных дорог».

Учебная дисциплина опирается на базовые знания и компетенции, полученные в процессе получения предыдущего образования.

Учебная дисциплина дополняет знания и умения, получаемые по одновременно изучаемым и последующим учебным дисциплинам:

– Безопасность жизнедеятельности;
– Основы военной подготовки.

3 Планируемые результаты обучения по учебной дисциплине

Процесс изучения учебной дисциплины направлен на формирование следующих компетенций:

– Универсальные компетенции

Наименование категории (группы) УК	Код и наименование УК	Код и наименование индикатора достижения УК	Планируемые результаты обучения
Самоорганизация и саморазвитие (в том числе здоровьесбережени	УК-7: Способен поддерживать должный уровень физической	УК-7.1 Применяет на практике средства и методы физической подготовленности	– знать: основные средства и методы физического воспитания;

е)	подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	для обеспечения полноценной социальной деятельности	способы организации физкультурно-оздоровительных занятий в различных условиях. – уметь: самостоятельно планировать и реализовывать доступные формы двигательной активности, адаптируя их к условиям ограниченной инфраструктуры для поддержания жизненного тонуса и качества социальных взаимодействий.
		УК-7.2 Использует основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности	– знать: физиологические особенности профессионального труда, современные здоровьесберегающие технологии и критерии их выбора с учётом специфики производственной среды, типичных профессиональных рисков и индивидуальных возможностей организма. – уметь: анализировать условия трудовой деятельности и осознанно применять адаптивные здоровьесберегающие практики (производственную гимнастику, эргономические приёмы, режимы труда и отдыха) для

			профилактики утомления и сохранения здоровья в профессиональной сфере.
		УК-7.3 Использует методику самоконтроля для определения уровня здоровья и физической подготовленности в соответствии с нормативными требованиями и условиями будущей профессиональной деятельности	– знать: методы и нормативы самоконтроля функционального состояния организма, принципы объективной оценки уровня физической подготовленности. – уметь: проводить самостоятельную диагностику антропометрических и функциональных показателей, интерпретировать полученные данные в соответствии с нормативными значениями и своевременно корректировать индивидуальную физкультурно-оздоровительную программу с учётом динамики состояния и профессиональных задач.

4 Объем и содержание учебной дисциплины

Учебные занятия по учебной дисциплине проводятся в форме контактной работы и в форме самостоятельной работы обучающихся.

Контактная работа включает в себя занятия лекционного типа (лекции), занятия семинарского типа (семинары, практические занятия, практикумы), промежуточную аттестацию обучающихся и иные формы взаимодействия обучающихся с педагогическими работниками и (или) лицами, привлекаемыми к реализации ООП на иных условиях, в том числе при проведении промежуточной аттестации обучающихся. Контактная работа может проводиться с применением электронного обучения, дистанционных образовательных технологий.

Объем учебной дисциплины

Сессия / курс		***ИТОГО***	***1 сессия / 1 курс***	***2 сессия / 1 курс***
Форма промежуточной аттестации				*зачет*
Трудоёмкость	*академ. час.*	***72***	*36*	*36*
	зачетных единиц	***2***	*1*	*1*
Лекции, *академ. час.*		***2***	*2*	*0*
в форме практической подготовки		***0***	*0*	*0*
Лабораторные работы, *академ. час.*		***0***	*0*	*0*
в форме практической подготовки		***0***	*0*	*0*
Практические занятия, *академ. час.*		***4***	*0*	*4*
в форме практической подготовки		***0***	*0*	*0*
Курсовая работа / проект, *академ. час.*		***0***	*0*	*0*
в форме практической подготовки		***0***	*0*	*0*
Консультации, *академ. час.*		***0***	*0*	*0*
в форме практической подготовки		***0***	*0*	*0*
Самостоятельная работа, *академ. час.*		***62***	*34*	*28*
в форме практической подготовки		***0***	*0*	*0*
Контроль, *академ. час.*		***4***	*0*	*4*
в форме практической подготовки		***0***	*0*	*0*

Содержание учебной дисциплины

Раздел 1 Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке обучающихся;

Раздел 2 Основы физической культуры и здоровья;

Тема 2.1 Социально-биологические основы физической культуры;

Тема 2.2 Здоровый образ жизни;

Раздел 3 Здоровье и физическая активность;

Тема 3.1 Физическая культура и здоровье;

Тема 3.2 Лечебная физическая культура;

Тема 3.3 Диагностика функционального состояния;

Раздел 4 Физическое воспитание и развитие качеств;

Тема 4.1 Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания;

Тема 4.2 Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта;

Тема 4.3 Характеристика основных видов спорта;

Тема 4.4 Самоконтроль обучающихся, занимающихся физической культурой;

Тема 4.5 Методика развития физических качеств;

Тема 4.6 Оценка физической подготовленности;

Раздел 5 Физическая культура и профессиональная деятельность;

Тема 5.1 Физическая культура в профессиональной деятельности обучающихся;

Тема 5.2 Проектирование индивидуальной программы физической подготовки;

Тема 5.3 Профессиограмма и подбор средств профессионально-прикладной физической подготовки;

Тема 5.4 Разработка комплекса производственной гимнастики.

5 Перечень тем лекций

№ раздела / темы дисциплины	Темы лекций	Трудоемкость, *академ.час*	
		всего	**в форме практической подготовки**
Раздел 1; Раздел 2.	Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке обучающихся. Социально-биологические основы физической культуры. Здоровый образ жизни	0.5	
Раздел 3.	Физическая культура и здоровье. Лечебная физическая культура	0.5	
Раздел 4.	Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания. Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта. Характеристика основных видов спорта. Самоконтроль обучающихся, занимающихся физической культурой.	0.75	
Раздел 5.	Физическая культура в профессиональной деятельности обучающихся	0.25	
Итого:		**2**	**0**

6 Перечень тем практических занятий (семинаров)

№ раздела / темы дисциплины	Темы практических занятий (семинаров)	Трудоемкость, *академ.час*	
		всего	**в форме практической подготовки**
Тема 3.3.	Диагностика функционального	0.5	

	состояния		
Тема 4.5.	Методика развития физических качеств	1	
Тема 4.6.	Оценка физической подготовленности	0.5	
Тема 5.2.	Проектирование индивидуальной программы физической подготовки	0.5	
Тема 5.3.	Профессиограмма и подбор средств профессионально-прикладной физической подготовки	1	
Тема 5.4.	Разработка комплекса производственной гимнастики	0.5	
Итого:		**4**	**0**

7 Перечень тем лабораторных работ

№ раздела / темы дисциплины	**Темы лабораторных работ**	**Трудоемкость, *академ.час***	
		всего	**в форме практической подготовки**
	Отсутствуют		
Итого:		**0**	**0**

8 Перечень тем курсовых работ (проектов)

№ раздела / темы дисциплины	**Темы курсовых работ (проектов)**	**Трудоемкость, *академ.час***	
		всего	**в форме практической подготовки**
	Отсутствуют		
Итого:		**0**	**0**

9 Виды самостоятельной работы

№ раздела / темы дисциплины	**Виды самостоятельной работы**	**Трудоемкость, *академ.час***	
		всего	**в форме практической подготовки**
Раздел 1.	1. Прохождение тестирования.	6	
Раздел 2.	1. Прохождение тестирования.	8	
Раздел 3.	1. Подготовка к практическому занятию; 2. Прохождение тестирования.	12	
Раздел 4.	1. Подготовка к	12	

	практическому занятию; 2. Прохождение тестирования.		
Раздел 5.	1. Выполнение домашнего задания; 2. Подготовка к практическому занятию; 3. Прохождение тестирования.	24	
Контроль	*Подготовка к зачёту*	4	
Итого:		**66**	**0**

10 Матрица компетентностных задач по учебной дисциплине

Контролируемые разделы (темы) дисциплины	Контролируемые компетенции	Оценочные средства
Раздел 1.	УК-7	1. Тестовые задания
Раздел 2.	УК-7	1. Тестовые задания
Раздел 3.	УК-7	1. Наблюдение за работой на практическом занятии; 2. Тестовые задания
Раздел 4.	УК-7	1. Наблюдение за работой на практическом занятии; 2. Тестовые задания
Раздел 5.	УК-7	1. Домашнее задание; 2. Наблюдение за работой на практическом занятии; 3. Тестовые задания
Зачет.	УК-7	1. Зачет на основе результатов текущего контроля

11 Входной контроль

Дисциплина «Физическая культура и спорт», изучаемая в 1 семестре, не подразумевает проведение входного контроля и рассчитана на обучающегося 1 курса, поступившего в университет в соответствии с Правилами приема в СибГИУ.

12 Текущий контроль

12.1 Текущий контроль знаний используется для оперативного и регулярного управления учебной деятельностью (в том числе самостоятельной) обучающихся. Данный вид контроля стимулирует у обучающихся стремление к систематической самостоятельной работе по изучению учебной дисциплины и позволяет оценить степень освоения изученного материала.

Текущий контроль успеваемости осуществляется в течение семестра, в ходе повседневной учебной работы по индивидуальной

инициативе педагогического работника, в том числе посредством использования СУО СибГИУ.

Формы проведения текущего контроля – домашнее задание; наблюдение за работой на практическом занятии; тестовые задания.

12.2 Описание оценочных средств

Шкалы оценивания (методики оценки)

12.2.1 Рекомендации по оцениванию домашнего задания

Домашнее задание – это самостоятельная форма учебной деятельности обучающегося, которая осуществляется без непосредственного руководства и контроля со стороны педагогического работника, но по его поручению.

Критерии оценки:

– правильность ответа по содержанию задания (учитывается количество и характер ошибок при ответе);

– полнота и глубина ответа (учитывается количество усвоенных фактов, понятий и т.п.);

– сознательность ответа (учитывается понимание излагаемого материала);

– логика изложения материала (учитывается умение строить целостный, последовательный ответ, грамотно пользоваться специальной терминологией);

– рациональность использованных приемов и способов решения поставленной учебной задачи (учитывается умение использовать наиболее прогрессивные и эффективные способы достижения цели);

– использование при ответе требований нормативных документов, учебной литературы (обязательное условие);

– использование графических элементов с целью выделения особо значимой информации: таблиц, схем, рисунков и т.п.

Критерии оценки домашнего задания

Наименование параметра оценки	Оценка
Обучающийся выполнил задание в полном объёме; полно и аргументировано отвечает по содержанию задания; обнаруживает понимание материала; может обосновать свои суждения, применить знания на практике, привести необходимые примеры, в том числе самостоятельно составленные; излагает материал последовательно и правильно.	отлично
Обучающийся выполнил задание, удовлетворяющее тем же требованиям, что и для оценки «отлично», но допускает несколько незначительных ошибок.	хорошо
Обучающийся обнаруживает знание и понимание основных положений задания, но излагает материал неполно и допускает неточности в определении понятий или	удовлетворительно

Наименование параметра оценки	Оценка
формулировке ответа; не умеет достаточно глубоко и доказательно обосновать свои суждения и привести примеры; излагает материал непоследовательно и допускает ошибки.	
Обучающийся обнаруживает незнание ответа на соответствующее задание, допускает ошибки в формулировке определений или ответа в целом, искажающие их смысл, беспорядочно и неуверенно излагает материал. Оценка «неудовлетворительно» отмечает такие недостатки в подготовке обучающегося, которые являются серьезным препятствием к успешному освоению последующего материала.	неудовлетворительно

12.2.2 Рекомендации по оцениванию результатов тестирования обучающихся

Тестирование проводится по изученным разделам (темам) учебной дисциплины для выявления уровня знаний и умений обучающегося, мотивирования обучающегося к активизации самостоятельной работы по усвоению учебного материала, выявления и устранения пробелов в знаниях, повышения дисциплины и организации учебной деятельности обучающегося.

Тестирование проводится в СУО СибГИУ в рамках часов, отведенных на самостоятельную работу обучающихся. Для тестирования используется 20 вопросов из базы типовых тестовых заданий по изученным разделам (темам) учебной дисциплины. Обучающийся выбирает один ответ из предложенных вариантов ответа. В случае выбора неправильного ответа обучающийся получает за данный вопрос 0 баллов; в случае правильного ответа – 1 балл.

Оценка формируется в соответствии с критериями таблицы:

Максимальный балл	Проходной балл	Оценка
20	не менее 18	отлично
17	не менее 14	хорошо
13	не менее 10	удовлетворительно
9	–	неудовлетворительно

12.2.3 Рекомендации по оцениванию в процессе наблюдения за работой на практическом занятии

Наблюдение за работой на практическом занятии – важнейший компонент контроля деятельности обучающихся и качества их обучения.

Критерии оценки в процессе наблюдения за работой на практическом занятии:

– самостоятельность выполнения задания и работы с методическими указаниями (учитывается работа в течение занятия,

быстрота и способность нахождения в методических указаниях нужной информации);

– правильность выполнения работы (учитывается последовательность выполняемых действий, умение работать с инструментами и/или средствами вычислительной техники);

– рациональность использования времени, отведенного на задание (не одобряется затянутость выполнения работы с учетом индивидуальных особенностей обучающихся);

– активность обучающегося при выполнении практической работы (учитывается индивидуальная работа и работа в группе).

Критерии оценки по результатам наблюдения за работой на практическом занятии

Наименование параметра оценки	Максимальное количество баллов
Самостоятельно выполняет задания; умеет работать с методическими указаниями.	2,5
Указанные в методических указаниях действия выполняет в правильной последовательности; умеет работать с инструментами и/или средствами вычислительной техники.	1,25
Рационально использует время, отведенное на задание; проявляет активность при выполнении практической работы.	1,25
Итого	**5**

Максимальное количество – 5 баллов соответствует оценке «отлично», 4 балла – «хорошо», 3 балла – «удовлетворительно», 2 балла – «неудовлетворительно».

Задания и вопросы для текущего контроля знаний обучающихся по разделам (темам) учебной дисциплины приведены в приложении.

13 Промежуточная аттестация

13.1 Оценочные материалы для промежуточной аттестации обучающихся по учебной дисциплине предназначены для оценки степени достижения запланированных результатов обучения по завершению изучения учебной дисциплины в установленной учебным планом форме и позволяют определить качество усвоения изученного материала.

Итоговой формой контроля сформированности компетенций у обучающихся по учебной дисциплине является: зачет.

Оценочные материалы для промежуточной аттестации обучающихся включают: зачет на основе результатов текущего контроля.

13.2 Оценивание обучающегося на зачете

Оценка	Требования к знаниям
зачтено	Обучающийся выполнил все обязательные задания для самостоятельной работы в установленные сроки; продемонстрировал средний балл за тестовые задания и контрольные нормативы на практических занятиях не ниже 3,0; посетил не менее 50% аудиторных занятий.
не зачтено	Обучающийся не выполнил хотя бы одно обязательное задание для самостоятельной работы; продемонстрировал средний балл за тестовые задания и контрольные нормативы ниже 3,0; посетил менее 50% аудиторных занятий.

Задания и вопросы для промежуточной аттестации обучающихся приведены в приложении.

14 Учебно-методическое и информационное обеспечение учебной дисциплины

а) литература:

1 Будейкина, Е. М. Физическая культура в общекультурной, профессиональной и социальной подготовке студента. – Брянск : Брянский ГАУ, 2022. – 24 с. – URL: https://e.lanbook.com/book/305156 (дата обращения: 12.05.2026);

2 Рубанович, В. Б. Врачебно-педагогический контроль при занятиях физической культурой : учебное пособие. – 3-е изд., испр. и доп. – Москва : Юрайт, 2024. – 253 с. – ISBN 978-5-534-07030-9. – URL: https://urait.ru/bcode/538235 (дата обращения: 12.05.2026);

3 Стриханов, М. Н. Физическая культура и спорт в вузах : учебное пособие / М.Н. Стриханов, В.И. Савинков. – 2-е изд. – Москва : Юрайт, 2024. – 160 с. – ISBN 978-5-534-10524-7. – URL: https://urait.ru/bcode/540376 (дата обращения: 12.05.2026);

4 Семёнова, Г. И. Спортивная ориентация и отбор : учебное пособие для вузов / Г.И. Семёнова, И.В. Еркомайшвили. – Москва : Юрайт, 2022. – 105 с. – ISBN 978-5-534-07547-2. – URL: https://urait.ru/bcode/493626 (дата обращения: 12.05.2026);

5 Германов, Г. Н. Двигательные способности и физические качества. Разделы теории физической культуры : учебное пособие для вузов. – 2-е изд., пер. и доп. – Москва : Юрайт, 2024. – 224 с. – ISBN 978-5-534-04492-8. – URL: https://urait.ru/bcode/539407 (дата обращения: 12.05.2026);

6 Бегидова, Т. П. Основы адаптивной физической культуры : учебное пособие для вузов. – 3-е изд., пер. и доп. – Москва : Юрайт, 2024. – 181 с. – ISBN 978-5-534-16768-9. – URL: https://urait.ru/bcode/539639 (дата обращения: 12.05.2026).

б) ресурсы информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»:

1 Электронный каталог : сайт / Научно-техническая библиотека СибГИУ. – Новокузнецк, [199 –]. – URL: http://libr.sibsiu.ru. – URL: https://libr.sibsiu.ru;

2 Электронная библиотека // Научно-техническая библиотека СибГИУ : сайт. – Новокузнецк, [200 –]. – URL: http://library.sibsiu.ru/LibrELibraryFullText.asp. – Режим доступа: для авторизир. пользователей. – URL: https://library.sibsiu.ru/LibrELibraryFullText.asp;

3 Консультант студента : электронно-библиотечная система / ООО «КОНСУЛЬТАНТ СТУДЕНТА». – Москва, [200 –]. – URL: http://www.studentlibrary.ru. – Режим доступа: для авторизир. пользователей;

4 ЛАНЬ : электронно-библиотечная система : [коллекция «Единая профессиональная база знаний для технических вузов - Издательство Лань" ЭБС»] / ООО «Издательство ЛАНЬ». – Санкт-Петербург, [200 –]. – URL: http://e.lanbook.com. – Режим доступа: для авторизир. пользователей;

5 Образовательная платформа ЮРАЙТ / ООО «Электронное издательство ЮРАЙТ». – Москва, [200 –]. – URL: https://urait.ru. – Режим доступа: для авторизир. пользователей;

6 Университетская библиотека онлайн : электронно-библиотечная система / ООО «Директ-Медиа». – Москва, [200 –]. – URL: https://biblioclub.ru. – Режим доступа: для авторизир. пользователей. – URL: http://www.biblioclub.ru;

7 НАУЧНАЯ ЭЛЕКТРОННАЯ БИБЛИОТЕКА eLIBRARY.RU : база данных / ООО «НЭБ». – Москва, [200 –]. – URL: http://elibrary.ru. – Режим доступа: по подписке;

8 Электронные периодические издания ИВИС : универсальная база данных / ООО «ИВИС». – Москва, [200 –]. – URL: http://eivis.ru. – Режим доступа: по подписке.

в) лицензионное и свободно распространяемое программное обеспечение:

– 7-Zip;
– Adobe Acrobat Reader;
– Astra Linux Special Edition;
– Kaspersky Endpoint Security;
– Microsoft Office;
– Microsoft Windows;
– OnlyOffice;
– Р7-Офис.

г) базы данных и информационно-справочные системы:

1 ГАРАНТ : справочно-правовая система / ООО «Правовой центр «Гарант». – Кемерово, [200 –]. – Режим доступа: компьютерная сеть Сиб. гос. индустр. ун-та.;

2 КонсультантПлюс : справочно-правовая система / ООО «Информационный центр АНВИК». – Новокузнецк, [199 –]. – Режим доступа: компьютерная сеть библиотеки Сиб. гос. индустр. ун-та.;

3 Техэксперт : информационно-справочная система / ООО «Группа компаний «Кодекс». – Кемерово, [200 –]. – Режим доступа: компьютерная сеть Сиб. гос. индустр. ун-та.

15 Материально-техническое обеспечение учебной дисциплины

Материально-техническое обеспечение учебной дисциплины включает учебные аудитории, оснащенные оборудованием, компьютерной техникой, и техническими средствами обучения, в том числе:

- учебную аудиторию для проведения занятий лекционного типа, оборудованную учебной доской, экраном и мультимедийным проектором;
- учебную аудиторию для проведения занятий семинарского типа (практических занятий);
- учебную аудиторию (помещения) для групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации;
- помещения для самостоятельной работы, оснащенные компьютерной техникой с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду, научно-техническую библиотеку СибГИУ.

Рабочая программа дисциплины составлена в соответствии с требованиями ФГОС ВО по направлению подготовки (специальности) 23.05.04 «Эксплуатация железных дорог».

Составитель(и):

заведующий сектором учебно-методического отдела Морина Анна Станиславовна (кафедра физической культуры и спорта);

ассистент Рукавишников Александр Викторович (кафедра физической культуры и спорта).

Рабочая программа дисциплины рассмотрена и утверждена на заседании кафедры.

Согласована:

Зав. кафедрой ФКС,
к.п.н., доцент НФИ КемГУ  А.А. Артемьев

Приложение

Задания и вопросы для текущего контроля знаний обучающихся по разделам (темам) учебной дисциплины

1 Тестирование по результатам освоения лекционного материала и самостоятельной работы

Тестирование проводится для определения степени усвоения материалов лекций, а также выполнения самостоятельной работы в рамках часов, отведенных на самостоятельную работу обучающихся, в СУО
СибГИУ.

Пример тестовых заданий:

1. Выберите верный вариант ответа

«Здоровье» по определению Устава ВОЗ, это:

а) состояние полного физического, психического и социального благополучия;

б) отсутствие болезней и физических дефектов;

в) состояние психологического комфорта и соответствия физического развития возрастным стандартам.

2. Выберите верный вариант ответа

Типичная совокупность форм и способов повседневной культурной жизнедеятельности личности, основанная на культурных нормах, ценностях, смыслах деятельности и укрепляющая адаптивные возможности организма – это:

а) здоровый образ жизни

б) здоровый стиль жизни

в) жизненно необходимые умения и навыки

г) двигательный режим

3. Выберите верный вариант ответа

Естественные формы проявления двигательной активности в ходьбе, беге, плавании, прыжках, лазании, метании предметов и пр., обеспечивающие целенаправленную активную деятельность человека в природной среде – это:

а) жизненно необходимые умения и навыки

б) здоровый образ жизни

в) здоровый стиль жизни

г) двигательный режим

4. Выберите верный вариант ответа

При физической работе в душном помещении или одежде, которая плохо пропускает воздух, может возникнуть:

а) тепловой удар

б) ожог
в) перегревание
г) солнечный удар.

5. Выберите верный вариант ответа
Основными источниками энергии для организма являются:
а) углеводы и жиры
б) белки и минеральные вещества
в) витамины
г) углеводы и белки.

6. Выберите верный вариант ответа
Рациональное питание обеспечивает:
а) правильный рост и формирование организма
б) сохранение здоровья;
в) высокую работоспособность и продление жизни
г) все перечисленное.

7. Выберите верный вариант ответа
Назовите самые опасные факторы риска в образе жизни людей:
а) алкоголизм, наркомания, курение
б) малая двигательная активность (гипокинезия)
в) психологические стрессы
г) нарушение в питании, переедание

8. Выберите верный вариант ответа
На первом этапе дозировка воздушных ванн осуществляется за счёт:
а) снижения температуры воздуха при постоянной длительности процедуры
б) увеличения длительности процедуры при постоянной температуре
в) постепенного снижения атмосферного давления
г) постепенного снижения атмосферного давления, температуры воздуха при постоянной длительности процедуры.

9. Выберите верный вариант ответа
Укажите правильную последовательность водных процедур:
а) растирание снегом;
б) влажное обтирание;
в) купание в открытом водоёме;
г) душ;
д) обливание;
е) моржевание.

10. Укажите 2 вида упражнений, которые не входят в структуру комплекса утренней гигиенической гимнастики:

а) прыжки в длину с разбега

б) ускорение на короткие дистанции

в) для мышц туловища;

г) для мышц верхних и нижних конечностей;

д) бег на месте;

е) ходьба;

11. Выберите верный вариант ответа

Физические упражнения – это:

а) двигательные действия, укрепляющие организм;

б) это двигательные действия, которые выполняются в соответствии с закономерностями физического воспитания;

в) двигательные действия, способствующие воспитанию гармонично развитой личности;

г) составная часть физической культуры.

12. Выберите верный вариант ответа

Какие физические упражнения, наиболее эффективны для повышения умственной работоспособности и профилактики переутомления в течение учебного (трудового) дня (выберите несколько ответов):

а) упражнения на внимание;

б) простые и легкие кратковременные физические упражнения разной направленности;

в) быстрая длительная ходьба на свежем воздухе.

г) упражнения на развитие силы мышц спины.

13. Выберите верный вариант ответа

Физическая подготовка - это:

а) процесс развития физических качеств и овладения движениями;

б) результат изменения морфологических и функциональных показателей развития человека, достигнутый в результате занятий физическими упражнениями;

в) это процесс совершенствования физических качеств и формирования тех двигательных умений и навыков, которые отвечают специфике избранного вида спорта или выбранной профессии;

г) целенаправленное воздействие на развитие физических качеств человека посредством нормированных физических нагрузок.

14. Выберите верный вариант ответа

Процесс совершенствования физических качеств и формирования жизненно необходимых двигательных умений и навыков,

направленных на всестороннее и гармоничное физическое развитие человека называется:

а) физическим развитием;

б) специальной физической подготовкой;

в) физической подготовленностью;

г) общей физической подготовкой.

15. Выберите верный вариант ответа

Укажите конечную цель спорта:

а) физическое совершенствование человека;

б) совершенствование двигательных умений и навыков занимающихся;

в) выявление, сравнение и сопоставление человеческих возможностей;

г) развитие физических (двигательных) способностей в соответствии с индивидуальными возможностями занимающихся.

16. Установите последовательность этапов формирования здорового образа жизни:

1. Отказ от вредных привычек
2. Регулярные медицинские обследования
3. Сбалансированное питание
4. Систематические занятия физической культурой
5. Соблюдение режима дня

16. Вставьте пропущенное слово:

_____ – это состояние полного физического, психического и социального благополучия, а не только отсутствие болезней.

17. Установите соответствие между факторами здоровья и их характеристиками:

Фактор	**Характеристика**
А. Генетика	1. Наследственные особенности организма
Б. Образ жизни	2. Режим питания, физическая активность
В. Окружающая среда	3. Экология, климатические условия

Запишите выбранные цифры под соответствующими буквами:

А	Б	В

18.. Вставьте пропущенное слово:

Основной элемент здорового образа жизни – это _____, который включает оптимальное соотношение труда и отдыха.

19. Установите последовательность влияния физической активности на организм:

1. Улучшение кровообращения
2. Укрепление опорно-двигательного аппарата
3. Повышение иммунитета
4. Снижение уровня стресса

20. Установите соответствие между понятиями и их определениями**:**

Понятие	**Определение**
А. Работоспособность	1. Способность выполнять работу эффективно
Б. Гиподинамия	2. Недостаток физической активности
В. Рекреация	3. Восстановление сил после нагрузки

Запишите выбранные цифры под соответствующими буквами:

А	Б	В

21.. Вставьте пропущенное слово:

Для повышения умственной работоспособности рекомендуется использовать _____, такие как кратковременные физические разминки.

22. Установите последовательность методов регулирования работоспособности:

1. Чередование труда и отдыха
2. Использование физических упражнений
3. Соблюдение режима сна
4. Применение дыхательной гимнастики

23. Установите соответствие между видами подготовки и их характеристиками:

Вид подготовки	Характеристика
А. Общая физическая	1. Развитие основных физических качеств (сила, выносливость, гибкость, координация)
Б. Специальная	2. Тренировка, направленная на развитие навыков, специфичных для конкретного вида спорта
В. Спортивная	3. Систематические тренировки для достижения высоких результатов в соревнованиях
Г. Профессионально-прикладная	4. Развитие физических качеств, необходимых для конкретной профессии

Запишите выбранные цифры под соответствующими буквами:

А	Б	В	Г

24. Вставьте пропущенное слово:

_____ – это систематическое наблюдение за состоянием своего организма при занятиях спортом.

25. Установите последовательность этапов самоконтроля:

1. Измерение пульса
2. Оценка самочувствия
3. Фиксация результатов в дневнике
4. Корректировка нагрузки

26. Установите соответствие между профессией и рекомендуемым видом физической активности:

Профессия	Вид активности
1. Офисный работник	А. Упражнения для спины и шеи (коррекция осанки, снятие напряжения)
2. Строитель	Б. Тренировка выносливости и силы (работа с тяжестями, длительные нагрузки)
3. Водитель дальнобойщик	В. Упражнения на улучшение кровообращения и профилактику гиподинамии
4. Хирург	Г. Тренировка мелкой моторики и статической выносливости
5. Учитель	Д. Дыхательная гимнастика и упражнения на снятие эмоционального напряжения

Запишите выбранные цифры под соответствующими буквами:

А	Б	В	Г	Д

27. Вставьте пропущенное слово:

_____ – это комплекс упражнений, выполняемых самостоятельно для поддержания физической формы.

28. Установите последовательность шагов при составлении индивидуальной программы тренировок:

1. Определение цели
2. Выбор вида активности
3. Составление графика занятий
4. Контроль результатов

29. Выберите верный вариант ответа

Основным показателем, характеризующим стадии развития организма, является:

а) психологический возраст

б) скелетный и зубной возраст

в) биологический возраст

г) паспортный возраст

30. Выберите верный вариант ответа

Объективными и информативными критериями оценки физической нагрузки являются показатели:

а) кардиореспираторной системы

б) нервной системы

в) мочевыделительной системы

г) эндокринной системы.

31. Выберите верный вариант ответа

Укажите основные составляющие расчета суточных энергозатрат:

а) основной обмен, затраты на мышечную деятельность, пищеварение, профессиональную деятельность,

б) основной обмен, затраты на пищеварение

в) основной обмен, затраты на мышечную деятельность

г) основной обмен, затраты на мышечную деятельность, профессиональную деятельность.

32. Выберите верный вариант ответа

Физическая работоспособность — это:

а) способность выполнять большой объем работы

б) способность человека быстро выполнять работу

в) способность разные по структуре типы работ

г) способность к быстрому восстановлению после работы.

33. Выберите верный вариант ответа

Люди, систематически занимающиеся физическими упражнениями в сочетании с использованием оздоровительных сил природы, отличаются:

а) неспецифической устойчивостью

б) фагоцитарной устойчивостью

в) бактерицидной устойчивостью

г) специфической устойчивостью

34. Выберите верный вариант ответа

К циклическим упражнениям относятся (укажите несколько правильных ответов):

а) бег

б) ходьба на лыжах

в) езда на велосипеде
г) плавание
д) фигурное катание
е) прыжки в высоту

35. Выберите верный вариант ответа
К ациклическим упражнениям относятся (укажите несколько правильных ответов):
а) единоборства
б) гимнастика
в) прыжки в длину
г) бег
д) гребля
е) ходьба

36. Выберите верный вариант ответа
Вероятность травм при занятиях физическими упражнениями снижается, если занимающиеся:
а) владеют навыками выполнения движений
б) переоценивают свои возможности
в) следуют указаниям учителя
г) не умеют владеть своими эмоциями

37. Выберите верный вариант ответа
При получении травмы или ухудшении самочувствия на уроке учащийся должен прекратить занятие и поставить в известность:
а) учителя, проводящего урок
б) классного руководителя
в) своих сверстников по классу
г) школьного врача

38. Установите правильную последовательность выполнения разминки перед тренировкой:
1. Легкий бег (5–7 минут)
2. Вращательные движения суставами (шея, плечи, локти, колени)
3. Динамическая растяжка (махи ногами, выпады)
4. Специальные упражнения (имитация движений основной тренировки)

39.Установите последовательность этапов обучения двигательному действию:
1. Ознакомление с техникой упражнения
2. Закрепление навыка в игровых/соревновательных условиях
3. Выполнение в полной координации
4. Разучивание движения по частям

40. Установите последовательность частей тренировочного занятия:

1. Заключительная часть (восстановление дыхания, растяжка)
2. Разминка
3. Основная часть (изучение новых элементов/тренировка)

41. Установите соответствие между видом физической активности и ее основным воздействием на организм:

Вид активности	Эффект
А. Бег	1. Развитие выносливости
Б. Плавание	2. Укрепление мышц спины и осанки
В. Йога	3. Гибкость и релаксация
Г. Силовые тренировки	4. Рост мышечной массы

Запишите выбранные цифры под соответствующими буквами:

А	Б	В	Г

42. Установите соответствие между инвентарем и его назначением:

Инвентарь	Применение
А. Скакалка	1. Развитие координации и выносливости
Б. Гантели	2. Укрепление мышц рук и плечевого пояса
В. Фитбол	3. Упражнения на баланс и коррекцию осанки

Запишите выбранные цифры под соответствующими буквами:

А	Б	В

2 Выполнение практических работ

Задания для практических работ, теоретический и методический материал для самостоятельного изучения и вопросы для собеседования представлены в методических указаниях к практическим занятиям.

Пример задания для практических работ:

1) Измерьте массу тела (кг) и рост (см).

2) Рассчитайте индекс массы тела (ИМТ) по формуле Кетле:

ИМТ (кг/м²) = Масса тела (кг) / [Рост (м)]²

3) Заполните таблицу:

Масса тела, кг	Рост, см	Расчет ИМТ (кг / м²)	Значение ИМТ

4) Сравните полученное значение ИМТ с нормативами Всемирной организации здравоохранения.

5) На основании категории ИМТ сформулируйте заключение и практические рекомендации для испытуемого.

3 Выполнение домашнего задания

«Разработка комплекса производственной гимнастики»:

Разработайте комплекс производственной гимнастики, состоящий из 6–8 упражнений, адаптированных к конкретному типу рабочего места (сидячее, стоячее, с вредными условиями труда). Комплекс должен учитывать специфику вашей текущей или будущей профессиональной деятельности.

Требования к оформлению:

1. Укажите профессию, тип рабочего места, основные профессиональные риски (гиподинамия, статическое напряжение, зрительная усталость и др.).

2. Для каждого из 6–8 упражнений представьте:

– название упражнения;

– исходное положение;

– пошаговую технику выполнения;

– количество повторений и темп;

– рекомендации по дыханию и мерам безопасности.

3. Для каждого упражнения поясните:

– на какие группы мышц и системы организма направлено воздействие;

– какие профессиональные риски или факторы утомления компенсирует упражнение;

4. Опишите, когда и как часто выполнять комплекс (в течение рабочего дня, до/после смены), его продолжительность, необходимые условия (пространство, инвентарь, одежда).