

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Никишкина Татьяна Юрьевна
Должность: Директор
Дата подписания: 04.02.2026 08:42:47
Уникальный программный ключ:
0a44cc3e5f5bb746f50173cba89718ffd301d635

ФЕДЕРАЛЬНОЕ АГЕНТСТВО МОРСКОГО И РЕЧНОГО ТРАНСПОРТА

**ОМСКИЙ ИНСТИТУТ ВОДНОГО ТРАНСПОРТА
(ФИЛИАЛ)**

**ФЕДЕРАЛЬНОГО ГОСУДАРСТВЕННОГО БЮДЖЕТНОГО
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«СИБИРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
ВОДНОГО ТРАНСПОРТА»**

УТВЕРЖДАЮ

Заместитель директора по УиНР ВО
ОИВТ (филиал) ФГБОУ ВО «СГУВТ»

Калекин В.В.

« _____ » _____ 20 _____ г.

Шифр дисциплины: 2024.26.05.05.0302

Б.1.В.25

(шифр ОПОП)

(шифр дисциплины из учебного плана)

Рабочая программа дисциплины (модуля)

Наименование дисциплины (модуля):

Элективные дисциплины по физической культуре и спорту

(полное наименование дисциплины (модуля), в строгом соответствии с учебным планом)

Омск

2024

(год набора)

Составлена _____ Ст.преподавателем _____ кафедры _____ ГД _____
(должность) (сокращенное наименование кафедры)
_____, _____, _____
(ученая степень) (ученое звание) (И.О. Фамилия)
Ершовым И.Ю.

(подпись) И.Ю. Ершов _____ « _____ » 20 _____ г.
(И.О. Фамилия) число месяц год

Рассмотрена и одобрена на заседании кафедры гуманитарных дисциплин

(наименование кафедры полностью)

от « _____ » 20 _____ г., _____
число месяц год _____
Протокол № _____

Зав. кафедрой _____ ГД _____ О.В. Метель
(сокращенное наименование кафедры) (подпись) (И.О.Фамилия)

Согласована:

Руководитель ОПОП _____ к.т.н., доцент _____ И.И. Малахов
(ученая степень, ученое звание) (подпись) (И.О. Фамилия)

Заведующий библиотекой ОИВТ _____ И.Д. Скоробогатова
(подпись) (И.О. Фамилия)

1. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю), соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы

1.1. Цели дисциплины

Цель дисциплины формирование полноценного физически здорового образа жизни; использования средств физической культуры для оптимизации работоспособности; ознакомление их с законодательством Российской Федерации по вопросам физической культуры и спорта.

1.2. Перечень формируемых компетенций

В результате освоения дисциплины (модуля) у обучающегося должны сформироваться следующие компетенции, выраженные через результат обучения по дисциплине (модуля), как часть результата освоения образовательной программы (далее – ОП):

1.2.1. Общекультурные компетенции (ОК):

Компетенция		Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине
Шифр	Содержание	
УК-7	Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Знать: Социально-биологические основы физической культуры. Основы общей и специальной физической подготовки. Основы здорового образа жизни, опасности алкоголя, наркотиков, синдрома приобретенного иммунодефицита (СПИДа). Основы методик самостоятельных занятий и самоконтроля за состоянием организма. Уметь: Использовать научно-практические основы физической культуры и здорового образа жизни. Использовать основы методик самостоятельных занятий и самоконтроля за состоянием организма, необходимых при угрозе гиподинамии. Владеть: Навыками сохранения и укрепления здоровья, закаливания организма. Навыками использования методик и комплексов физических упражнений для избежания гиподинамии. Навыками самоконтроля за состоянием своего организма

1.2.2. Общепрофессиональные компетенции (ОПК): дисциплина не формирует общепрофессиональные компетенции.

1.2.3. Профессиональные компетенции (ПК): дисциплина не формирует профессиональные компетенции.

1.2.4. Профессиональные компетенции профиля или специализации (ПКС): дисциплина не формирует профессиональные компетенции профиля или специализации.

1.2.5 Компетентности МК ПДНВ (КМК): дисциплина не формирует общепрофессиональные компетенции.

2. Место дисциплины (модуля) в структуре образовательной программы

Дисциплина (модуль) реализуется в рамках вариативной части

(обязательной, формируемой
участниками образовательных
отношений или факультативной)

основной профессиональной образовательной программы.

3. Объем дисциплины (модуля) в зачетных единицах (з.е.) с указанием количества академических или астрономических часов, выделенных на контактную работу обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий) и на самостоятельную работу обучающихся

Для _____ заочной _____ формы обучения*:

(очной, очно-заочной или заочной)

Формы контроля						Всего часов			Всего з.е.		Курс 2						Курс 3										
						По з.е.	По плану	в том числе			Лек	Лаб	Пр	КСР	СРС	Контроль	з.е.	Лек	Лаб	Пр	КСР	СРС	Контроль	з.е.			
Контактная работа	СРС	Контроль	Экспертное	Факт																							
Экзамены	Зачеты	Зачеты с оценкой	Курсовые проекты	Курсовые работы	РГР	По з.е.	По плану	Контактная работа	СРС	Контроль	Экспертное	Факт	Лек	Лаб	Пр	КСР	СРС	Контроль	з.е.	Лек	Лаб	Пр	КСР	СРС	Контроль	з.е.	
	3					328	328	6	322								16 4			4				2	15 8		
в том числе тренажерная подготовка:																											

Для очной формы обучения*:

(очной, очно-заочной или заочной)

Формы контроля						Всего часов			Всего ЗЕТ		Курс 1						Курс 2																
						По ЗЕТ	По плану	в том числе			Семестр 2						Семестр 3					Семестр 4											
Экзамены	Зачеты	зачеты с оценкой	курсовые проекты	Курсовые работы	РГР			Контактная работа	СРС	Контроль	Экспертное	Факт	Лек	Лаб	Пр	КСР	СРС	Контроль	ЗЕТ	Лек	Лаб	Пр	КСР	СРС	Контроль	ЗЕТ	Лек	Лаб	Пр	КСР	СРС	Контроль	ЗЕТ
	34 56						328	328	88	240												20	2	60					20	2	60		
в том числе тренажерная подготовка:																																	

Курс 3													
Семестр 5							Семестр 6						
Лек	Лаб	Пр	КСР	СРС	Контроль	ЗЕТ	Лек	Лаб	Пр	КСР	СРС	Контроль	ЗЕТ
		20	2	60					20	2	60		

4. Содержание дисциплины (модуля), структурированное по темам (разделам) с указанием отведенного на них количества академических часов и видов учебных занятий

4.1. Разделы и темы дисциплины (модуля) и трудоемкость по видам учебных занятий (в академических часах):

№	Наименование темы (раздела) дисциплины (модуля)	Лекции		ПЗ		ЛР		СР		КСР	
		О	З	О	З	О	З	О	З	О	З
2 курс – Заочная форма обучения (2 курс 3,4 семестр очная форма обучения)											
Раздел: «Легкая атлетика»											
1	Бег на короткие, средние, длинные дистанции			2				11	12		
2	Прыжки в длину			2				11	12		
3	Эстафеты, челночный бег			2				11	12		
4	Контроль физической подготовленности студентов (тесты)			2							
Раздел: «Гимнастика»											
1	Атлетическая гимнастика			2				11	12		
2	Прикладная гимнастика			2				11	12		
3	Контроль физической подготовленности студентов (тесты)			2							
Раздел: «Лыжная подготовка»											
1	Изучение техники классических лыжных ходов			2				11	12		
2	Изучение техники коньковых лыжных ходов			2				9	14		
3	Контроль над освоением учебного материала			2							
Раздел: «Плавание»											
1	Плавание кролем на груди и спине			2				9	14		
2	Техника стартов, поворотов			2				9	12		
3	Определение физической подготовленности студентов (тесты)			2					12		
Раздел: «Прикладное плавание»											

№	Наименование темы (раздела) дисциплины (модуля)	Лекции		ПЗ		ЛР		СР		КСР	
		О	З	О	З	О	З	О	З	О	З
1	Ныряние, преодоление препятствий под водой, транспортировка пострадавших			2				9	12		
2	Контроль над освоением учебного материала			2							
<i>Раздел 7: «Игры спортивные»</i>											
1	Баскетбол			4				9	12		
2	Волейбол			4				9	16		
3	Контроль над освоением учебного материала			2							
	Всего за 2 курс			40				120	164		
3 курс – Заочная форма обучения (3 курс 5,6 семестр очная форма обучения)											
<i>Раздел: «Гимнастика»</i>											
1	Атлетическая гимнастика			5	2			10	22		2
2	Прикладная гимнастика			5	2			20	22		
3	Контроль физической подготовленности студентов (тесты)										
<i>Раздел: «Плавание»</i>											
1	Плавание способом брасс, кролем на груди и спине			5				20	22		
2	Контроль физической подготовленности студентов (тесты)										
<i>Раздел: «Прикладное плавание»</i>											
1	Ныряние, преодоление препятствий под водой, транспортировка пострадавших			5				20	22		
2	Контроль над освоением учебного материала										
<i>Раздел: «Игры спортивные»</i>											
1	Баскетбол			5				20	22		
2	Волейбол			10				20	24		
3	Контроль над освоением учебного материала										2
<i>Раздел: «Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)»</i>											

№	Наименование темы (раздела) дисциплины (модуля)	Лекции		ПЗ		ЛР		СР		КСР	
		О	З	О	З	О	З	О	З	О	З
1	Направленное развитие функциональных систем, статической и динамической выносливости и других физических качеств, составляющих критерии пригодности к профессии			5				10	24		
	Всего за 3 курс			40				120	154		2
	ВСЕГО			80	4			240	322		2

Примечания: О – очная форма обучения, ОЗ – очно-заочная форма обучения, З – заочная форма обучения.

4.2. Содержание разделов и тем дисциплины

Содержание разделов учебной программы по легкой атлетике, гимнастике, плаванию, спортивным играм, лыжной подготовке направлено на всестороннее и гармоничное физическое развитие студентов, сохранение и укрепление здоровья, совершенствование двигательных физических качеств (силы, выносливости, гибкости, быстроты и ловкости), создание базовой основы для физической подготовленности к конкретным видам деятельности – трудовой, военной, бытовой и т.д.

Студенты приобретают теоретические знания, связанные с пониманием особенностей каждого вида физических упражнений, истории происхождения и развития, правил соревнований, овладение техникой и тактикой, а также методикой обучения, тренировки, самостоятельных занятий и самоконтроля за состоянием организма. Одновременно студенты приобретают специальные технико-тактические и организационные навыки, необходимые для эффективного овладения умениями в организации и проведении спортивных соревнований.

Тема 1 Физическая культура в профессиональной подготовке студентов и социокультурное развитие личности студента

Роль физической культуры в жизни общества. Ценности ФК. Основные понятия теории физической культуры. Страницы истории кафедры «Физического воспитания и спорта» СГУВТ. Основы законодательства РФ о

физической культуре и спорте. ФК как основная учебная дисциплина высшего профессионального образования. Содержание программы по физическому воспитанию студентов. Правила техники безопасности и эксплуатации внутреннего распорядка на спортивных сооружениях.

Тема 2 Основы знаний по анатомии человека

Строение тела человека. Клетки. Опорно-двигательный аппарат. Кости, их соединения и мышцы. Анатомическая характеристика движений тела человека. Учение о внутренних органах и сосудах. Дыхательная система. Органы кроветворения и иммунной системы. Лимфатическая система. Эндокринные. Кровеносная система. Учение о нервной системе. Учение об органах чувств.

Тема 3 Социально – биологические основы адаптации организма человека к физической и умственной деятельности, факторам среды обитания

Воздействие природных и социально – экологических факторов на организм и жизнедеятельность человека. Средства физической культуры и спорта в управлении совершенствованием функциональных возможностей в целях обеспечения умственной и физической деятельности. Организм человека как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система. Физиологические механизмы и закономерности совершенствования отдельных систем организма под воздействием физических упражнений.

Тема 4 Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья

Понятие «здоровье», его содержание и критерии. Взаимосвязь общей культуры студента и его образа жизни. Взаимосвязь общей культуры студента и его образа жизни. Содержательные характеристики составляющих здоровый образ жизни студентов. Психофизическая саморегуляция. Физическое самовоспитание и самосовершенствование как необходимое условие здорового образа жизни.

Тема 5 Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности

Психофизиологическая характеристика интеллектуальной деятельности и учебного труда студента. Формирование профессионально важных психических качеств, средствами физической культуры и спорта. Особенности интеллектуальной деятельности студентов.

Тема 6 Общая физическая и спортивно-техническая подготовка в системе физического воспитания

Общая физическая подготовка. Специальная физическая подготовка. Структура учебно-тренировочного занятия. Методические принципы физического воспитания. Методы физического воспитания. Основы обучения движениям. Зоны и интенсивности нагрузок. Основы развития физических качеств. Формирование психических качеств в процессе физического воспитания. Возможность и условия коррекции физического развития, телосложения, двигательной и функциональной подготовленности средствами физической культуры и спорта в студенческом возрасте. Значение мышечной релаксации (расслабление).

Тема 7 Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий. Формы и содержание самостоятельных занятий. Организация самостоятельных занятий физическими упражнениями различной направленности. Характер содержания занятий в зависимости от возраста. Особенности самостоятельных занятий для женщин. Планирование и управление самостоятельными занятиями. Границы интенсивности нагрузок в условиях самостоятельных занятий у лиц разного возраста. Взаимосвязь между интенсивностью нагрузок и уровнем физической подготовленности. Гигиена самостоятельных занятий. Самоконтроль за эффективностью самостоятельных занятий. Участие в спортивных соревнованиях.

Тема 8 Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом

Диагностика и самодиагностика состояния организма при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом. Врачебный контроль, его содержание. Педагогический контроль, его содержание. Самоконтроль, его основные методы, показатели и дневник самоконтроля. Использование методов стандартов, антропометрических индексов, функциональных проб, упражнений-тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности. Коррекция содержания и методики занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля.

Тема 9 Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) студентов. Физическая культура в профессиональной деятельности бакалавра и специалиста

Личная и социально-экономическая необходимость специальной психофизической подготовки человека к труду. Определение понятия ППФП, ее цели, задачи, средства. Место ППФП в системе физического воспитания студентов. Факторы, определяющие конкретное содержание ППФП. Методика подбора средств ППФП. Организация, формы и средства

ППФП студентов в вузе. Контроль над эффективностью профессионально-прикладной физической подготовленности студентов.

Особенности ППФП студентов по избранному направлению подготовки или специальности. Схема изложения раздела на каждом факультете: основные факторы, определяющие ППФП будущего специалиста данного профиля; дополнительные факторы, оказывающие влияние на содержание ППФП по избранной профессии; основное содержание ППФП будущего бакалавра и специалиста; прикладные виды спорта и их элементы.

4.3. Содержание лабораторных работ

Лабораторные работы не предусмотрены

4.4 Содержание практических занятий

№ раздела (темы) дисциплины	Наименование практических работ
2-3 курсы	
Легкая атлетика	Профилактика травматизма. Оказание первой медицинской помощи. Повышение уровня функциональных и двигательных способностей, формирование качеств и свойств личности, практическое овладение методами и средствами легкой атлетики через приобретение личного опыта. Общая и специальная физическая подготовка. Бег на короткие, средние, длинные дистанции. Эстафетный бег. Прыжки в длину. Развитие физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости. Определение физической подготовленности, тесты.
Плавание	Профилактика травматизма. Оказание первой медицинской помощи. Повышение уровня функциональных и двигательных способностей, формирование качеств и свойств личности, практическое овладение методами и средствами плавания через приобретение личного опыта. Плавание кролем на груди и спине. Техника стартов, поворотов. Развитие физических качеств: гибкости, силы, быстроты, выносливости, ловкости. Выполнение контрольных упражнений над освоением учебного материала. Определение физической подготовленности, тесты.
Прикладное плавание	Профилактика травматизма. Оказание первой медицинской помощи. Ныряние, преодоление препятствий под водой, транспортировка пострадавших. Повышение уровня функциональных и двигательных способностей, формирование качеств и свойств личности, практическое овладение методами и средствами плавания через приобретение личного опыта
Гимнастика	Профилактика травматизма. Приемы страховки, помощи, самостраховки. Оказание первой медицинской помощи. Атлетическая гимнастика. Прикладная гимнастика. Акробатика.

	Фитнес йога. Развитие физических качеств: гибкости, силы, быстроты, выносливости, ловкости. Выполнение контрольных упражнений над освоением учебного материала. Определение физической подготовленности, тесты. Повышение уровня функциональных и двигательных способностей, формирование качеств и свойств личности, практическое овладение методами и средствами гимнастики через приобретение личного опыта
Лыжная подготовка	Профилактика травматизма. Оказание первой медицинской помощи. Повышение уровня функциональных и двигательных способностей, формирование качеств и свойств личности, практическое овладение методами и средствами лыжной подготовки через приобретение личного опыта. Изучение техники классических лыжных ходов. Техника и приемы коньковых лыжных ходов. Развитие физических качеств: гибкости, силы, быстроты, выносливости, ловкости. Контроль над освоением учебного материала.
Спортивные игры	Профилактика травматизма. Оказание первой медицинской помощи. Баскетбол. Волейбол. Подвижные игры. Развитие физических качеств: гибкости, силы, быстроты, выносливости, ловкости. Выполнение контрольных упражнений и тестов. Повышение уровня функциональных и двигательных способностей, формирование качеств и свойств личности, практическое овладение методами и средствами игровых видов спорта через приобретение личного опыта
Профессионально-прикладная физическая подготовка	Направленное развитие функциональных систем, статической и динамической выносливости и других физических качеств, составляющих критерии пригодности к профессии.

4.5 Курсовой проект (работа)

Не предусмотрен

4.6. Самостоятельная работа. Контроль самостоятельной работы

В самостоятельную работу студента входит подготовка к практическим занятиям путем изучения соответствующего теоретического материала. Подробные рекомендации по организации самостоятельной работы студента приведены в источниках, указанных в п.8 данной рабочей программы.

Контроль самостоятельной работы студента осуществляется в ходе выполнения практических работ, при проведении индивидуальных и групповых консультаций.

5. Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине (модулю)

5.1. Описание показателей и критериев оценивания компетенций, описание шкал

Показатели оценивания	Описание показателя
Оценка «отлично» (зачтено)	Обучаемый демонстрирует способность к полной самостоятельности (допускаются консультации с преподавателем по сопутствующим вопросам) в выборе способа решения неизвестных или нестандартных заданий с использованием знаний, умений и навыков, полученных в ходе проведения освоения дисциплины, следует считать компетенцию сформированной на высоком уровне. Присутствие сформированной компетенции на высоком уровне означает способность студента к ее дальнейшему саморазвитию и высокой адаптивности практического применения к изменяющимся условиям профессиональной задачи.
Оценка «хорошо» (зачтено)	Обучаемый демонстрирует самостоятельное применение знаний, умений и навыков при решении заданий, аналогичных тем, которые предоставлял преподаватель при потенциальном формировании компетенции, подтверждает наличие сформированной компетенции, причем на более высоком уровне. Наличие сформированной компетенции на повышенном уровне самостоятельности со стороны обучаемого при ее практической демонстрации в ходе решения аналогичных заданий следует оценивать как положительное и устойчиво закрепленное в практическом навыке.
Оценка «удовлетворительно» (зачтено)	Обучаемый демонстрирует самостоятельность в применении знаний, умений и навыков к решению учебных заданий в полном соответствии с образцом, данным преподавателем, по заданиям, решение которых было показано преподавателем, следует считать, что компетенция сформирована, но ее уровень недостаточно высок. Поскольку выявлено наличие сформированной компетенции, ее следует оценивать положительно, но на низком уровне.
Оценка «неудовлетворительно» (не зачтено)	Обучаемый не способен самостоятельно продемонстрировать наличие знаний при решении заданий, которые были представлены преподавателем вместе с образцом их решения, отсутствие самостоятельности в применении умения к использованию методов проведения пред- дипломной практики и неспособность самостоятельно проявить навык повторения решения поставленной задачи по стандартному образцу свидетельствуют об отсутствии сформированной компетенции.

5.2. 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

Знает и понимает нормы здорового образа жизни, использует средства физической культуры для оптимизации труда и повышения работоспособности

Примерные темы рефератов (контрольных работ) при подготовке к итоговому экзамену:

1. Роль физической культуры жизни общества и человека. Исторические этапы развития физической культуры.
2. Физическое воспитание студенческой молодежи.

3. Цели и задачи физического воспитания в учебных заведениях и на предприятиях России. Направленное формирование личности в процессе физического воспитания.
4. Психофизиологическая характеристика трудовой и интеллектуальной деятельности. Особенности занятий физической культурой студентов очной (заочной) формы обучения.
5. Физическая культура в профессиональной подготовке.
6. Культура двигательной деятельности, физически активный образ жизни человека.
7. Критерии нервно-эмоционального психофизиологического утомления. Внешние признаки утомления. Краткая характеристика степеней переутомления.
8. Средства физической культуры в регулировании умственной работоспособности, психоэмоционального и функционального состояния.
9. Занятия физической культурой в режиме учебной деятельности.
10. Организм человека как единая саморазвивающаяся и саморегулирующая биологическая система. Функциональные системы организма и их роль в жизнедеятельности человека.
11. Внешняя среда. Воздействие природных и социально-экологических факторов на организм и жизнедеятельность человека.
12. Средства физической культуры в совершенствовании организма, обеспечении его устойчивости к физической и умственной деятельности.
13. Двигательная функция и адаптационные резервы организма.
14. Организм человека как единая биологическая система. Эндокринная система.
15. Организм человека как единая биологическая система. Нервная система.
16. Организм человека как единая биологическая система. Сенсорные системы.
17. Организм человека как единая биологическая система. Система кровообращения.
18. Организм человека как единая биологическая система. Система дыхания.
19. Физиологическая характеристика мышечной деятельности.
20. Факторы здорового образа жизни.
21. Двигательная активность и ее значение для здоровья человека.
22. Средства ФК и их роль в трудоспособности студентов.
23. Средства ФК и их роль в формировании психических качеств учебной и умственной деятельности студентов.
24. Образ жизни студента и его влияние на здоровье. Исследование психофизической подготовленности.
25. Принципы физического воспитания и тренировки.

26. Коррекция физического развития, двигательной и функциональной подготовленности средствами физической культурой и спорта.
27. Развитие физических качеств.
28. Физиологические состояния, возникающие в организме в процессе выполнения физических упражнений.
29. Физиологические основы оздоровительной тренировки.
30. Физиологические основы занятий физической культурой и спортом людей вашего возраста.
31. Адаптационные резервы организма.
32. Нарушение режима питания как последствия стресса. Аппетит и его влияние на здоровье человека (анорексия и булимия). Факторы, его обуславливающие. Меры профилактики.
33. Компьютерная зависимость (интернет, компьютерные игры, виртуальная зависимость).
34. Влияние курения на организм человека: сердечно-сосудистую, дыхательную, мочевыделительную системы, цнс, печень, желудочно-кишечный тракт и др.
35. Физическая культура и спорт как эффективное средство в профилактике вредных привычек.
36. Роль и значение физической культуры в профилактике заболеваний и укрепления здоровья и сохранении творческой активности.
37. Организация и содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями различной направленности в зависимости от пола, возраста, физической подготовленности.
38. Основные формы и методы самостоятельных занятий физической культурой и их роль в целенаправленном воздействии на организм человека.
39. Понятие о гигиене. Гигиена самостоятельных занятий.
40. Закаливание организма. Средства, принципы и методы закаливания.
41. Оздоровительная система Н.М. Амосова.
42. Коррекция физического развития двигательной и функциональной подготовленности средствами физической культуры и спорта.
43. Понятие культуры здоровья и ее воспитания в процессе занятий физическими упражнениями (формирования культуры телосложения и культуры движений, повышения функциональных возможностей организма, активное развитие памяти, внимания, мышления, формирования этических норм общения и коллективного взаимодействия организации соревновательной деятельности).
44. Понятие о движении и двигательном действии технике движения, основные правила и способы освоения двигательных действий в процессе занятий физической культурой.
45. Особенности выбора физических упражнений и величины нагрузки при развитии физических качеств силы, быстроты, выносливости,

- гибкости, координации. Основные правила и способы развития физических качеств на занятиях физической культуры.
46. Гигиена. Факторы, влияющие на здоровье.
 47. Самоконтроль занимающимися физическими упражнениями и спортом.
 48. Вработываемость при физических нагрузках. Роль разминки (общей и специальной).
 49. Восстановительное мероприятие при занятиях физической культурой и спортом.
 50. Оздоровительная система К. Купера.
 51. Формы и методы самостоятельных занятий (формирование мотивов, возрастные особенности, рациональное планирование и контроль нагрузки по ЧСС, норма нагрузки, признаки утомляемости, гигиена занятий, самоконтроль).
 52. Восстановительные процессы при мышечной работе (особенности восстановления, критерии восстановления к повторной работе, возраст и восстановление, пути повышения эффективности отдыха).
 53. Спортивные соревнования как средство и метод общей физической, профессионально-прикладной, спортивной подготовки студентов и контроля их эффективности.
 54. Мотивация и обоснование индивидуального выбора студентом вида спорта или систем физических упражнений для регулярных занятий. Современные популярные системы физических упражнений.
 55. Психофизическая характеристика основных групп видов спорта и современных систем физических упражнений, развивающих преимущественно выносливость, силу, скоростно-силовые качества и быстроту, гибкость, координацию движений (ловкость).
 56. Мой индивидуальный стиль здорового образа жизни.
 57. Особенности методики и основы планирования нагрузок в физкультурно-оздоровительных занятиях (на примерах занятий бегом и ходьбой, плаванием, ходьбой на лыжах, ездой на велосипеде, спортивным и подвижным играм – по выбору студента).
 58. Содержание особенностей методики и планирование занятий в группах атлетической гимнастики, шейпинга, ритмической гимнастики, аэробики (степ-аэробики, аквааэробики, танцевальной аэробики и др.), дыхательной гимнастики (по выбору студента).
 59. Коррекция физического развития и телосложения.
 60. Средства и методы воспитания силовых способностей.
 61. Средства и методы воспитания скоростных способностей.
 62. Общая выносливость и методика её воспитания.
 63. Средства и методы воспитания гибкости.
 64. Средства и методы воспитания координационных способностей.
 65. Общая и специальная физическая подготовка.
 66. Физическое воспитание детей дошкольного возраста в семье.

67. Применение кругового метода в занятиях оздоровительной физической культуры.
68. Цели и задачи, средства и методы профессионально-прикладной физической подготовки.
69. Понятие о гипокинезии (гиподинамия и её влияние на здоровье).
70. Влияние физической тренировки на функциональные системы организма.
71. «Работа» с позвоночником – путь к оздоровлению всего организма.
72. Факторы развития болезней сердечно-сосудистой системы как образ жизни современника.
73. Особенности двигательной активности в различных возрастных периодах.
74. Самостоятельные занятия как одно из средств повышения работоспособности и укрепления здоровья.
75. Физическая культура в научной организации учебной и трудовой деятельности.
76. Формирование двигательных качеств необходимых в профессии.
77. Психофизиологические характеристики будущей профессиональной деятельности.
78. Моя спортивная программа подготовки к профессии.
79. Анатомо-морфологические особенности и основные физиологические функции организма.
80. Функциональная активность человека и взаимосвязь физической и умственной деятельности.

Методика оценки реферата

Защита реферата производится в устной форме после исправления выявленных при проверке ошибок и заключается в оценке содержания и качества ответов студента на вопросы по выполненной работе.

В случае пропуска лекционных занятий, преподаватель имеет право провести дополнительную проверку знаний по контрольным вопросам тем пропущенных занятий (в письменной или устной форме).

Методика оценки расчета антропометрических индексов, функциональных проб, упражнений-тестов для оценки физического развития

При проверке работы проверяется правильность выполненных студентом расчетов и соблюдение требований к оформлению. Общая оценка физического здоровья студентов производится по шкале.

Общая оценка физического здоровья студентов производится по 5-ти уровневой шкале: 6-9 баллов – низкий уровень; 10-15 баллов – ниже среднего; 16-21 балл – средний; 22-26 баллов – выше среднего; 27-30 баллов – высокий уровень.

Оценка уровня физического здоровья юношей

Показатели	Низкий	Ниже среднего	Средний	Выше среднего	Высокий
Балл	1	2	3	4	5
Индекс Кетле	28,1 и более	18,9 и менее	25,1 - 28,0	19,0 - 20,0	20,1 - 25,0
Кистевой индекс	Менее 0,6	0,61 - 0,65	0,66 - 0,70	0,71 - 0,80	Более 0,8
Индекс Шаповаловой	199 и менее	200 - 224	225 - 275	276 - 300	301 и более
Проба Штанге	Менее 49	50 - 59	60 - 64	65 - 70	Более 71
Индекс Руфье	15,1 и более	11 - 15	6 - 10	0,6 - 5	0 – 0,5
Индекс Робинсона	111 и более	95 - 110	85 - 94	70 - 84	69 и менее

Оценка уровня физического здоровья девушек

Показатели	Низкий	Ниже среднего	Средний	Выше среднего	Высокий
Балл	1	2	3	4	5
Индекс Кетле	26,1 и более	16,9 и менее	23,9 - 26,0	17,0-18,6	18,7 - 23,8
Кистевой индекс	Менее 0,4	0,41 - 0,55	0,51 - 0,55	0,56-0,60	Более 0,61
Индекс Шаповаловой	212 и менее	213 - 245	246 - 296	297 - 324	325 и более
Проба Штанге	Менее 34	35 - 44	45 - 54	55 - 64	Более 65
Индекс Руфье	15,1 и более	11 - 15	6 - 10	0,6 - 5	0 – 0,5
Индекс Робинсона	111 и более	95 - 110	85 - 94	70 - 84	69 и менее

5.3.2. Методика оценки тестов по физической подготовленности

Студенты основной и подготовительной группы получают зачет:

Дихотомическая шкала «освоена – не освоена».	Оценка	Правила оценивания
«Зачтено»	отлично	выполнение тестов на оценку 24-30 баллов;
	хорошо	выполнение тестов на оценку 15-23 баллов;
	удовлетворительно	выполнение тестов на оценку 6-14 баллов.
«Не зачтено»	неудовлетворительно	выполнение тестов на оценку 5 баллов и менее.

Тесты для оценки физической подготовленности юношей

№ п/п	Тест	Балл				
		5	4	3	2	1
1.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	15	13	10	8	5
2.	Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 мин (кол-во раз)	55	47	40	35	30
3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	250	240	230	220	210
4.	Бег на 100 м (сек)	13.0	13.5	14.8	15.0	15.5
5.	Бег на дистанции 2000 м (мин, сек)	12.20	12.30	13.30	14.00	14.50
6.	12-минутный тест в плавании вольным стилем (м)	550	500	400	350	300

Тесты для оценки физической подготовленности девушек

№ п/п	Тест	Балл				
		5	4	3	2	1
1.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз)	20	14	12	7	5
2.	Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 мин (кол-во раз)	55	47	40	35	30
3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	200	195	180	170	160
4.	Бег на 100 м (сек)	15.8	16.5	17.0	19.0	20.0
5.	Бег на дистанции 2000 м (мин, сек)	9.30	10.30	11.15	12.20	13.10
6.	12-минутный тест в плавании вольным стилем (м)	400	350	300	250	200

Специальные условия оценки

Студенты специальной медицинской группы аттестуются при условии посещения всех занятий по учебному плану, изучают разделы программы и выполняют тесты по физической подготовленности доступные им по состоянию здоровья с учетом показаний и противопоказаний врачей.

Студенты, освобожденные от физических нагрузок по состоянию здоровья на длительный период, во время занятий по физической культуре изучают теоретический материал разделов учебной программы в учебной аудитории или присутствуют на практических занятиях. Оцениваются теоретические знания в письменной или устной форме, по контрольным вопросам практического раздела рабочей программы: легкая атлетика, плавание, гимнастика, лыжи, спортивные игры и выполняют письменную тематическую работу (реферат), связанную с характером их заболевания.

6. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины (модуля) ***основная учебная литература***

1. Павлютина, Л. Ю. Физическая культура [Текст] : учеб. пособие / Л. Ю. Павлютина. - Омск : ОИВТ, 2017. - 230 с.
2. Письменский, И. А. Физическая культура : учебник для академического бакалавриата / И. А. Письменский, Ю. Н. Аллянов. — М. : Издательство Юрайт, 2018. — 493 с.
3. Физическая культура : учебник и практикум для прикладного бакалавриата / А. Б. Муллер [и др.]. — М. : Издательство Юрайт, 2018. — 424 с.

дополнительная учебная литература

4. Гущина, Л.Ю. Физическая культура [Текст] : учеб. пособие / Л. Ю. Гущина, С. И. Лукьянов, И. И. Самсонов. - Омск : ОИВТ, 2011. - 216 с.

5. Байков, Е.П. Прикладное плавание [Электронный ресурс] / Е.П. Байков, Т.Н. Васильева, Ю.А. Величко; М-во трансп. Рос. Федерации, Федер. агентство мор. и реч. трансп., ФГОУ ВПО «НГАВТ». – Новосибирск: НГАВТ, 2010. – 49 с.
6. Байков, Е.П. Профилактика и коррекция дефектов осанки у школьников и студентов: методические рекомендации / Е.П. Байков, Ю.Н. Кабанов, Н.С. Кончиц. – Новосибирск: НГАВТ, 2004. – 46 с.
7. Лубышева, Л.И. Социология физической культуры и спорта [Текст] / Л.И. Лубышева. – 2-е изд., стереотип. – М.: Академия, 2004. – 240 с.
8. Мошковский, А.Н. Методика проведения занятий по аквааэробике со студентами технических вузов (или технических специальностей) [Электронный ресурс]: метод. указ. / А.Н. Мошковский. – Новосибирск: НГАВТ, 2010. – 38 с.
9. Мошковский, А.Н. Основы лыжного спорта для студентов [Электронный ресурс]: метод. разработка / А.Н. Мошковский. – Новосибирск: НГАВТ, 2011. – 54 с.
10. Пахомова, С.В. Комплексная оценка здоровья студентов НГАВТ [Электронный ресурс]: метод. рекомендации / С.В. Пахомова. – Новосибирск: НГАВТ, 2011. – 20 с.
11. Скрипалев, Г.Д. Атлетическая гимнастика [Электронный ресурс]: метод. рекомендации / Г.Д. Скрипалев. – Новосибирск: НГАВТ, 2011. – 90 с.
12. Физическая культура [Электронный ресурс]: учеб. для вузов: / А.Б. Муллер, [и др.]. – М.: Юрайт, 2013. – 425 с.
13. Шабалин, О.К. Методика проведения занятий по гимнастике в группах общей физической подготовки [Электронный ресурс]: учеб.-метод. пособие / О.К. Шабалин. – Новосибирск: НГАВТ, 2012. – 69 с.
14. Шабалин, О.К. Методические разработки по теоретическому курсу учебной программы физического воспитания студентов НГАВТ [Электронный ресурс] / О.К. Шабалин. – Новосибирск: НГАВТ, 2011. – 96 с.

7. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети "Интернет" (далее - сеть "Интернет"), необходимых для освоения дисциплины (модуля)

1. Электронная библиотечная система «Лань»: <https://e.lanbook.com/>

8. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине (модулю), включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем (при необходимости)

Использование на занятиях электронных изданий (чтение лекций с использованием слайд-презентаций, видео- аудио- материалов организация взаимодействия с обучающимися посредством электронной почты. Презентации по лекциям дисциплины.

9. Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине (модулю)

Физическая культура	Спортивный зал: гимнастическая скамейка не менее 4 шт.; гимнастическая стенка не менее 13 шт.; стойки для волейбольной сетки не менее 2 шт., баскетбольный щит не менее 2 шт.	Омская область, г. Омск, ул. Ивана Алексеева, дом 4 (№ 56 на поэтажном плане Литера А2, 1 этаж)
	Спортивный зал для самостоятельной работы: гимнастическая скамейка не менее 4 шт.; гимнастическая стенка не менее 13 шт.; стойки для волейбольной сетки не менее 2 шт., баскетбольный щит не менее 2 шт.	Омская область, г. Омск, ул. Ивана Алексеева, дом 4 (№ 56 на поэтажном плане Литера А2, 1 этаж)
	Спортивный зал для проведения групповых и индивидуальных консультаций гимнастическая скамейка не менее 4 шт.; гимнастическая стенка не менее 13 шт.; стойки для волейбольной сетки не менее 2 шт., баскетбольный щит не менее 2 шт.	Омская область, г. Омск, ул. Ивана Алексеева, дом 4 (№ 56 на поэтажном плане Литера А2, 1 этаж)
	Спортивный зал для текущего контроля и проведения контроля ; гимнастическая скамейка не менее 4 шт.; гимнастическая стенка не менее 13 шт.; стойки для волейбольной сетки не менее 2 шт., баскетбольный щит не менее 2 шт.	Омская область, г. Омск, ул. Ивана Алексеева, дом 4 (№ 56 на поэтажном плане Литера А2, 1 этаж)