

Документ подписан простой электронной подписью
 Информация о владельце:
 ФИО: Никишкина Татьяна Юрьевна
 Должность: Директор
 Дата подписания: 05.06.2026 08:24:06
 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"

Б1.О.05

Физическая культура и спорт
рабочая программа дисциплины (модуля)

Закреплена за кафедрой	Гуманитарных дисциплин (ОИВТ)		
Учебный план	ОИВТ-23.03.01.03-ТТП-26-зфо-26-27.plx		
Образовательная программа	23.03.01 ТЕХНОЛОГИЯ ТРАНСПОРТНЫХ ПРОЦЕССОВ Профиль: Цифровая логистика на транспорте		
	год начала подготовки 2026		
Квалификация	бакалавр		
Форма обучения	заочная		
Общая трудоемкость	2 ЗЕТ		
Часов по учебному плану	72	Виды контроля в семестрах: зачет 1	
в том числе:			
аудиторные занятия	4		
самостоятельная работа	66		
контактная работа во время промежуточной аттестации (ИКР)	2		

Распределение часов дисциплины по курсам

Курс	1		Итого	
	УП	РП		
Лекции	4	4	4	4
Иная контактная работа	2	2	2	2
Итого ауд.	4	4	4	4
Контактная работа	6	6	6	6
Сам. работа	66	66	66	66
Итого	72	72	72	72

Рабочая программа дисциплины

Физическая культура и спорт

разработана в соответствии с ФГОС:

Федеральный государственный образовательный стандарт высшего образования - бакалавриат по направлению подготовки 23.03.01 Технология транспортных процессов (приказ Минобрнауки России от 07.08.2020 г. № 911)

составлена на основании учебного плана образовательной программы:

23.03.01 ТЕХНОЛОГИЯ ТРАНСПОРТНЫХ ПРОЦЕССОВ

год начала подготовки 2026

Рабочую программу составил(и):

старший преподаватель, Десятова Яна Сергеевна

Рабочая программа одобрена на заседании кафедры

Заведующий кафедрой Токарев Дмитрий Анатольевич

1. ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Формирование физической культуры личности студентов.

1.2 Понимание роли физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности.

1.3 Знание научно-практических основ физической культуры и здорового образа жизни.

1.4 Формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое самосовершенствование и самовоспитание, потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом.

1.5 Овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре.

1.6 Обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности, определяющей психофизическую готовность студента к будущей профессии.

1.7 Приобретение опыта творческого использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Блок. Часть. ООП:	Б1.О
2.1	Требования к предварительной подготовке обучающегося:
2.2	Дисциплины (модули) и практики, для которых освоение данной дисциплины (модуля) необходимо как предшествующее:
2.2.1	Подготовка к процедуре защиты и защита выпускной квалификационной работы

3. КОМПЕТЕНЦИИ ОБУЧАЮЩЕГОСЯ, ФОРМИРУЕМЫЕ В РЕЗУЛЬТАТЕ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

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

УК-7.1: Понимает влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний

УК-7.2: Выполняет индивидуально подобранные комплексы оздоровительной или адаптивной физической культуры

4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Код занятия	Вид занятия	Наименование разделов и тем /вид занятия/	Семестр / Курс	Часов	Литература и эл. ресурсы	Примечание
	Раздел	Раздел 1. Раздел 1. Раздел 1. Научно-практические основы физической культуры				
1.1	Лек	Социально-биологические основы адаптации организма человека к физической и умственной деятельности, факторам среды обитания /Лек/	1	0		
1.2	Ср	Социально-биологические основы адаптации организма человека к физической и умственной деятельности, факторам среды обитания /Ср/	1	4		
	Раздел	Раздел 2. Раздел 2. Средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития				
2.1	Лек	Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) студентов. Физическая культура в профессиональной деятельности бакалавра и специалиста /Лек/	1	1		
2.2	Ср	Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) студентов. Физическая культура в профессиональной деятельности бакалавра и специалиста /Ср/	1	6		
	Раздел	Раздел 3. Раздел 3. Основы здорового образа жизни.				

3.1	Лек	Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья /Лек/	1	1		
3.2	Ср	Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья /Ср/	1	6		
3.3	Лек	Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями /Лек/	1	0		
3.4	Ср	Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями /Ср/	1	6		
3.5	Лек	Профилактика травматизма на занятиях физической культурой и спортом. Оказание первой медицинской помощи /Лек/	1	1		
3.6	Ср	Профилактика травматизма на занятиях физической культурой и спортом. Оказание первой медицинской помощи /Ср/	1	6		
	Раздел	Раздел 4. Методические основы личностного физического самосовершенствования				
4.1	Лек	Общая физическая и спортивно-техническая подготовка в системе физического воспитания /Лек/	1	1		
4.2	Ср	Общая физическая и спортивно-техническая подготовка в системе физического воспитания /Ср/	1	6		
	Раздел	Раздел 5. Физическая культура в подготовке студентов к успешной социально-культурной и профессиональной деятельности				
5.1	Лек	Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности /Лек/	1	0		
5.2	Ср	Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности /Ср/	1	6		
	Раздел	Раздел 6. Гимнастика				
6.1	Ср	Атлетическая гимнастика /Ср/	1	2		
6.2	Ср	Прикладная гимнастика /Ср/	1	2		
6.3	Ср	Спортивная гимнастика /Ср/	1	2		
6.4	Ср	Инструкторская практика /Ср/	1	2		
	Раздел	Раздел 7. Плавание				
7.1	Ср	Техника плавания кролем на груди /Ср/	1	2		
7.2	Ср	Техника стартов и поворотов /Ср/	1	2		
7.3	Ср	Методика определения физической подготовленности /Ср/	1	2		
	Раздел	Раздел 8. Легкая атлетика				
8.1	Ср	Общая и специальная физическая подготовка /Ср/	1	2		
8.2	Ср	Бег на короткие, средние, длинные дистанции /Ср/	1	2		
8.3	Ср	Прыжки в длину /Ср/	1	2		

8.4	Ср	Эстафеты, челночный бег /Ср/	1	2		
	Раздел	Раздел 9. Раздел 9. Спортивные игры				
9.1	Ср	Баскетбол /Ср/	1	2		
9.2	Ср	Волейбол /Ср/	1	2		
9.3	ИКР	Индивидуальные и групповые консультации. Проверка и прием рефератов. Промежуточная аттестация /ИКР/	1	2		

5. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Содержание лекций.

Раздел 1. Научно-практические основы физической культуры

Тема 1.1. 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.

Раздел 2. Средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития

Тема 2.1. 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.

Раздел 3. Основы здорового образа жизни.

Тема 3.1. Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья.

Понятие «здоровье», его содержание и критерии. 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.

Профилактика травматизма на занятиях физической культурой и спортом. Оказание первой медицинской помощи .

Требования безопасности на занятиях физической культуры. Рекомендации по оказанию первой доврачебной помощи при спортивных травмах

Раздел 4. Методические основы личностного физического самосовершенствования

Тема 4.1. 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 (гибкость, сила, быстрота, выносливость, ловкость).

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 4.2. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий. Формы и содержание самостоятельных занятий. Организация самостоятельных занятий физическими упражнениями различной направленности. Планирование и управление самостоятельными занятиями. Возрастные особенности содержания самостоятельных занятий. Взаимосвязь между интенсивностью нагрузок и уровнем физической подготовленности. Гигиена самостоятельных занятий. Самоконтроль за эффективностью самостоятельных занятий. Участие в спортивных соревнованиях.

Раздел 5. Физическая культура в подготовке студентов к успешной социально-культурной и профессиональной деятельности

Тема 5.1. 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.

Содержание самостоятельной работы**Легкая атлетика.**

Основные меры предупреждения травматизма на занятиях по легкой атлетике. Оказание первой помощи при травмах на занятиях. Бег на короткие, средние, длинные дистанции. Эстафетный бег. Прыжки в длину. Общая и специальная физическая подготовка. Развитие физических качеств: быстроты, скоростно-силовых, общей выносливости. Методика определения физической подготовленности. Основные приемы самоконтроля на занятиях по легкой атлетике.

Гимнастика.

Основные меры предупреждения травматизма на занятиях по гимнастике. Приемы страховки, помощи, само страховки.

Оказание первой помощи при травмах на занятиях.

Атлетическая гимнастика. Изучение техники выполнения упражнений на тренажерах, с гантелями и гириями. Повышение функциональных возможностей организма, используя метод круговой тренировки. Прикладная гимнастика: основные положения и движения руками, ногами, туловищем; строевые упражнения; общеразвивающие упражнения; прыжки; прыжки через скакалку (выбор инвентаря, техника безопасности прыжков через скакалку, техника выполнения прыжков; упражнения для формирования правильной осанки. Спортивная гимнастика. Техника акро-батических упражнений, упражнений на спортивных снарядах.

Инструкторская практика.

Составление комплексов общеразвивающих упражнений для занятий различными видами спорта, утренней гигиенической гимнастики, физкультурной паузы и минутки. Составление комплексов производственной гимнастики с учетом заданных условий и характера труда.

Плавание.

Основные меры предупреждения травматизма на занятиях по плаванию. Оказание первой помощи при травмах на занятиях. Техника плавания кролем на груди и спине, брассом. Техника стартов, поворотов. Развитие физических качеств: гибкости, силы, быстроты, выносливости. Основные приемы самоконтроля на занятиях плавания.

Спортивные игры.

Основные меры предупреждения травматизма на занятиях по спортивным играм, оказание первой помощи при травмах на занятиях.

Баскетбол.

Основные приемы техники игры в баскетбол. Техника перемещений: стойка игрока, передвижение игрока в стойке, передвижение приставным шагом; остановка прыжком после ускорения, остановка по сигналу, остановка в один шаг после ускорения, остановка в два шага после ускорения. Техника ведения мяча: ловля и передача мяча, броски мяча, ведение мяча, подвижные игры. Подвижные игры, эстафеты. Двусторонние учебные игры по упрощенным правилам баскетбола.

Волейбол.

Основные приемы техники игры в волейбол. Изучение стоек и перемещений; обучение верхней передачи мяча двумя руками на месте; обучение приему снизу двумя руками; обучение нижней прямой подаче; одиночное блокирование; нападающий удар (ознакомление). Подвижные и учебные игры в волейбол

6. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ**6.1. Перечень видов оценочных средств**

Письменная работа, реферат.

Контрольные вопросы.

6.2. Темы письменных работ

1. Роль физической культуры жизни общества и человека. Исторические этапы развития физической культуры.
2. Психофизиологическая характеристика трудовой и интеллектуальной деятельности. Особенности занятий физической культурой студентов заочной формы обучения.
3. Физическая культура в профессиональной подготовке.
4. Культура двигательной деятельности, физически активный образ жизни человека.
5. Критерии нервно-эмоционального психофизиологического утомления. Внешние признаки утомления. Краткая характеристика степеней переутомления.
6. Средства физической культуры в регулировании умственной работоспособности, психоэмоционального и функционального состояния.
7. Организм человека как единая биологическая система. Система кровообращения.
8. Организм человека как единая биологическая система. Система дыхания.
9. Физиологическая характеристика мышечной деятельности.
10. Развитие физических качеств.
11. Физиологические состояния, возникающие в организме в процессе выполнения физических упражнений.
12. Формирование двигательных навыков.
13. Адаптационные резервы организма.
14. Физиологические основы занятий физической культурой и спортом людей вашего возраста.
15. Гигиена. Факторы, влияющие на здоровье.
16. Нарушение режима питания как последствия стресса. Аппетит и его влияние на здоровье человека (анорексия и булимия). Факторы, его обуславливающие. Меры профилактики.
17. Компьютерная зависимость (интернет, компьютерные игры, виртуальная зависимость).
18. Влияние курения на организм человека: сердечно-сосудистую, дыхательную, мочевыделительную системы, цнс, печень, желудочно-кишечный тракт и др.
19. Физическая культура и спорт как эффективное средство в профилактике вредных привычек.
20. Роль и значение физической культуры в профилактике заболеваний и укреплении здоровья и сохранении творческой

активности.

21. Физиологические основы оздоровительной тренировки.

22. Коррекция физического развития двигательной и функциональной подготовленности средствами физической культуры и спорта.

23. 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).

24. Понятие о движении и двигательном действии технике движения, основные правила и способы освоения двигательных действий в процессе занятий физической культурой.

25. 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

6.3. Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений и (или) навыков

1. Назовите основные факторы окружающей среды, влияющие на организм человека.

2. Дайте определения понятиям «гипокинезия» и «гиподинамия».

3. Какие вы знаете средства физической культуры, какое из них является основным и специфическим?

4. Какова роль двигательной активности в повышении устойчивости организма человека к различным условиям внешней среды?

5. Перечислите основные цели, задачи, средства и формы профессионально-прикладной физической подготовки.

6. Дайте определение понятий «психофизиологическая характеристика труда», «нервно-эмоциональное напряжение», «работоспособность», «утомление», «релаксация».

7. Дайте определение понятию «здоровье». Перечислите факторы, влияющие на здоровье человека.

8. Перечислите и охарактеризуйте составляющие здорового образа жизни.

9. Как влияют на качество жизни: курение, алкоголь, наркотики?

10. Основы гигиены физической культуры.

11. Перечислите методы и средства психофизической саморегуляции.

12. Оздоровительное, прикладное, спортивное значение плавания и влияние его на организм человека.

13. Первая помощь при травмах на занятиях физической культурой.

14. Движения и двигательные действия, техника движений. Способы освоения двигательных действий в процессе занятий физической культурой.

15. Разминка (общая и специальная) на занятиях физической культурой.

16. Применение восстановительных мероприятий при занятиях физической культурой и спортом.

17. Какие правила гигиены и профилактики травматизма необходимо соблюдать на самостоятельных занятиях физическими упражнениями различной направленности?

18. Формирование двигательных качеств необходимых в профессии.

19. Обоснование индивидуального выбора студентом вида спорта или систем физических упражнений для регулярных занятий. Современные популярные системы физических упражнений.

20. Какие физические качества необходимо развивать на самостоятельных занятиях для выполнения нормативов физической подготовленности и норм комплекса ГТО?

21. Составить комплекс общеразвивающих упражнений, утренней гигиенической гимнастики, физкультурной паузы и минутки (на выбор обучающегося).

22. Каковы научно-обоснованные рекомендации по совокупности активного и пассивного отдыха (рекреация, релаксация) для восстановления сил организма после физической и умственной нагрузок?

23. Перечислите по два упражнения на формирование психофизических качеств: внимание, оперативное мышление, инициативность, эмоциональная устойчивость, волевые качества, смелость и решительность, стойкость.

24. Каковы методические основы производственной физической культуры? Какие формы производственной физической культуры рекомендуются в рабочее время?

25. Охарактеризуйте влияние психофизиологических качеств человека на трудовую деятельность.

6.4. Методические рекомендации к проведению промежуточной аттестации по дисциплине (модулю)

Зачет по дисциплине содержит теоретическую часть, направленную на оценку знаний, умений и навыков, характеризующих этапы формирования компетенции.

Оценка «зачтено» соответствует успешному освоению всех знаний, умений и навыков, необходимых для формирования всех этапов компетенции предусмотренных основной образовательной программой в рамках данной дисциплины.

Итоговая оценка зачета со значением «зачтено» выставляется студенту при условии выполнения графика учебного процесса: посещение лекционных занятий, выполнение и защита реферата.

При невыполнении учебного графика выставляется оценка «не зачтено».

Методика оценки реферата.

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

Критерии оценки выполнения и защиты реферата.

1. Оформление: Неверно - 0 баллов, Не вполне верно - 1 балл, Верно - 2 балла.

2. Содержание: Не раскрыто - 0 баллов, Раскрыто не полно - 1 балл, Раскрыто - 2 балла.

3. Ответы на дополнительные вопросы: Неверно - 0 баллов, Не вполне верно - 1 балл, Верно - 2 балла.

Итоговая оценка:

3 балла и менее – реферат не зачтен;

4-6 баллов – реферат зачтен.

7. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**7.3.1 Лицензионное и свободно распространяемое программное обеспечение, в том числе отечественного производства**

7.3.1.1	Операционная система Windows
7.3.1.2	Пакет программ MicrosoftOffice

7.3.2 Перечень профессиональных баз данных и информационных справочных систем**8. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**

Назначение	Оборудование
Учебная аудитория для проведения лекционных занятий	Доска учебная не менее - 1 шт., компьютерная техника (системный блок или ноутбук), экран для мультимедиа проектора, проектор, стол и стул преподавателя, столы и стулья для обучающихся
Аудитория для самостоятельной работы обучающихся	Стол и стулья, компьютерная техника с возможностью подключения к сети "Интернет" и обеспечением доступа к электронной информационно-образовательной среде ОИВТ
Учебная аудитория для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации	Стол и стул преподавателя, компьютер или ноутбук преподавателя, проектор, экран, столы и стулья для обучающихся
Аудитория для проведения групповых и индивидуальных консультаций	Стол и стул преподавателя, компьютер или ноутбук преподавателя, проектор, экран, столы и стулья для обучающихся