

Документ подписан простой электронной подписью
 Информация о владельце:
 ФИО: Никишкин Татьяна Юрьевна
 Должность: Директор
 Дата подписания: 25.06.2026 16:25:22
 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.В.ДВ.01.01

Общая физическая подготовка **рабочая программа дисциплины (модуля)**

Закреплена за кафедрой	Гуманитарных дисциплин (ОИВТ)		
Учебный план	ОИВТ-26.05.06.03-СЭА-26-зфо-26-27.plx		
Образовательная программа	26.05.06 ЭКСПЛУАТАЦИЯ СУДОВЫХ ЭНЕРГЕТИЧЕСКИХ УСТАНОВОК Профиль: Эксплуатация судовых энергетических установок и средств автоматизации год начала подготовки 2026		
Квалификация	инженер-механик		
Форма обучения	заочная		
Общая трудоемкость	0 ЗЕТ		
Часов по учебному плану	328	Виды контроля в семестрах: зачет 3	
в том числе:			
аудиторные занятия	4		
самостоятельная работа	322		
контактная работа во время промежуточной аттестации (ИКР)	2		

Распределение часов дисциплины по курсам

Курс	2		3		Итого	
	уп	рп	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	164	164	158	158	322	322
Итого	164	164	164	164	328	328

Рабочая программа дисциплины

Общая физическая подготовка

разработана в соответствии с ФГОС:

Федеральный государственный образовательный стандарт высшего образования - специалитет по специальности 26.05.06 Эксплуатация судовых энергетических установок (приказ Минобрнауки России от 15.03.2018 г. № 192)

составлена на основании учебного плана образовательной программы:

26.05.06 ЭКСПЛУАТАЦИЯ СУДОВЫХ ЭНЕРГЕТИЧЕСКИХ УСТАНОВОК

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)

- Понимания роли физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности.
- 1.2 Знание научно-практических основ физической культуры и здорового образа жизни.
- 1.3 Формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое самосовершенствование и самовоспитание, потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом.
- 1.4 Овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре.
- 1.5 Обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности, определяющей психофизическую готовность студента к будущей профессии.
- 1.6 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.В.ДВ.01
2.1	Требования к предварительной подготовке обучающегося:
2.1.1	Физическая культура и спорт
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: Осознает необходимость здорового образа жизни и принципов здоровьесбережения

УК-7.2: Определяет и поддерживает собственный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

УК-7.3: Формирование здорового образа жизни, 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. Общая физическая подготовка				
1.1	Ср	Легкая атлетика /Ср/	2	32	Л1.1Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4	
1.2	Ср	Гимнастика /Ср/	2	32	Л1.1Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4	
1.3	Ср	Плавание /Ср/	2	32	Л1.1Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4	
1.4	Ср	Спортивные игры /Ср/	2	34	Л1.1Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4	
1.5	Ср	Инструкторская практика /Ср/	2	34	Л1.1Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4	
	Раздел	Раздел 2. Общая физическая подготовка				
2.1	Лек	Основы здорового образа жизни /Лек/	3	4	Л1.1Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4	
2.2	Ср	Легкая атлетика /Ср/	3	32	Л1.1Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4	

2.3	Ср	Гимнастика /Ср/	3	32	Л1.1Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4	
2.4	Ср	Плавание, прикладное плавание /Ср/	3	30	Л1.1Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4	
2.5	Ср	Профессионально-прикладная физическая подготовка /Ср/	3	32	Л1.1Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4	
2.6	Ср	Инструкторская практика /Ср/	3	32	Л1.1Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4	
2.7	ИКР	Иная контактная работа /ИКР/	3	2		

5. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

2 курс

Основные меры предупреждения травматизма на занятиях общей физической подготовки. Приемы страховки, помощи, само страховки. Оказание первой помощи при травмах на занятиях.

Легкая атлетика.

Бег на короткие, средние, длинные дистанции. Старт, бег по дистанции, финиширование. Бег по прямой и повороту. Прыжки в длину. Общая физическая подготовка. Развитие физических качеств: быстроты, скоростно-силовых, общей выносливости. Методика определения физической подготовленности.

Гимнастика.

Атлетическая гимнастика. Изучение техники выполнения упражнений на тренажерах, с гантелями и гириями. Повышение функциональных возможностей организма, используя метод круговой тренировки. Выполнение комплексов упражнений на тренажерах, с весом отягощений.

Фитнес-йога. Обучение базовой технике гимнастических упражнений йогов: стойки естественные (на двух ногах, на одной ноге), перевернутые (на лопатках, на голове с опорой на стену). Наклоны, прогибы, скручивания, упоры, выпады, приседы, равновесия на одной ноге. Обучение диафрагмальному дыханию. Обучение мышечной релаксации в положении лежа. Развитие физических качеств, используя упражнения йогов: гибкости, координации, силы, равновесия, подвижности суставов. Выполнение контрольных упражнений.

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. Изучение техники акробатических упражнений (упоры лежа, присев; кувырки вперед в группировке; равновесия на одной ноге (ласточка); стойки на голове и руках; мост, стойка на лопатках, стойки на руках у гимнастической стенки). Изучение упражнений на спортивных снарядах. Методика составления и проведения комплекса утренней гигиенической гимнастики. Контроль физической подготовленности.

Лыжная подготовка.

Форма одежды при занятиях лыжной подготовкой. Подбор и эксплуатация лыжного инвентаря. Правила поведения на дистанции, тактика прохождения дистанции с учетом различных условий. Принципы дозирования и контроля физической нагрузки, самоконтроль, при занятиях лыжной подготовкой.

Изучение и совершенствование техники и приемов классических лыжных ходов: повороты (на месте и в движении), торможение способами «плуг», «полуплуг», «боковое соскальзывание», попеременного двухшажного хода, одновременного бесшажного хода, одновременного одношажного классического хода. Изучение и совершенствование техники и приемов коньковых лыжных ходов: полуконькового одновременного хода; одновременного двухшажного конькового хода; одновременно одношажного конькового хода; переходов с хода на ход.

Развитие физических качеств: силы, быстроты, выносливости, ловкости. Повышение уровня функциональных и двигательных способностей, формирование качеств и свойств личности, практическое овладение методами и средствами лыжной подготовки через приобретение личного опыта. Контроль физической подготовленности.

Плавание.

Техника плавания кролем на груди и спине. Техника стартов, поворотов. Развитие физических качеств: выносливости, гибкости, силы, быстроты, ловкости. Методика определения физической подготовленности. Основные приемы самоконтроля на занятиях плавания. Повышение уровня функциональных и двигательных способностей, формирование качеств и свойств личности, практическое овладение методами и средствами плавания.

Прикладное плавание.

Приемы страховки, помощи, само страховки. Изучение физических свойств воды, воздуха и влияния водной среды на организм. Овладение приемами задержки дыхания, продолжительного плавания под водой, способами «продувки» ушей. Контроль физической подготовленности.

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.

3 курс.

Тема . 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

Легкая атлетика.

Совершенствование бега на короткие, средние, длинные дистанции. Эстафетный бег. Прыжки в длину. Специальная физическая подготовка. Развитие физических качеств: быстроты, скоростно-силовых, общей выносливости. Основные приемы самоконтроля на занятиях по легкой атлетике.

Гимнастика.

Атлетическая гимнастика. Совершенствование техники выполнения упражнений на тренажерах, с гантелями и гириями. Изучение техники выполнения базовых силовых упражнений: жима штанги лежа, жима ногами лежа. Развитие силовой выносливости. Комплексная тренировка.

Фитнес-йога. Закрепление базовой техники гимнастических упражнений йогов (стойки естественные: на двух ногах, на одной ноге; перевернутые стойки: на лопатках, на голове (с опорой на стену). Прогибы, наклоны, приседы, скручивания, упоры, выпады. Обучение диафрагмальному дыханию в положении сидя и стоя. Мышечная релаксация в сочетании с диафрагмальным дыханием в положении лежа. Упражнения на гибкость и подвижность суставов с предметами (гимнастическая палка, скакалка). Выполнение контрольных упражнений.

Прикладная гимнастика. Упражнения в лазанье и перелезании. Переноска груза. Упражнения в равновесии. Упражнения в висах и упорах. Освоение методики составления комплекса общеразвивающих упражнений и проведение подготовительной части занятия. Совершенствование техники акробатических упражнений (кувырки назад в группировке; стойки на руках; перевороты в сторону (колесо); равновесия на одной ноге (ласточка), кувырки назад в стойку). Совершенствование упражнений на спортивных снарядах. Контроль физической подготовленности.

Плавание.

Техника плавания брассом. Техника стартов, поворотов. Развитие физических качеств: выносливости, гибкости, силы, быстроты, ловкости. Повышение уровня функциональных и двигательных способностей, формирование качеств и свойств личности, практическое овладение методами и средствами плавания через приобретение личного опыта. Методика определения физической подготовленности. Основные приемы самоконтроля на занятиях плавания.

Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) студентов.

Факторы, определяющие конкретное содержание ППФП. Характеристика производственного процесса, санитарно-гигиенические условия и профессиональные вредности. Требования к физическим качествам, умениям и навыкам, к психологическим функциям. Организация, формы и средства ППФП. Подбор видов спорта, систем физических упражнений ППФП. Контроль над эффективностью профессионально-прикладной физической подготовленности студентов.

Направленное развитие функциональных систем, статической и динамической выносливости и других физических качеств, составляющих критерии пригодности к профессии.

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.

6. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

6.1. Перечень видов оценочных средств

Зачет по дисциплине.
Контрольные вопросы.
Тесты оценки физического развития.
Тесты оценки физической подготовленности.

6.2. Темы письменных работ

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

1. Организм человека как единая биологическая система. Опорно-двигательный аппарат, кроветворения и иммунной системы, сенсорные системы и системы дыхания.
2. Средства физической культуры в регулировании умственной работоспособности, психоэмоционального и функционального состояния.
3. Критерии нервно-эмоционального психофизиологического утомления. Внешние признаки утомления. Характеристика степеней переутомления.
4. Нарушение режима питания как последствия стресса. Аппетит и его влияние на здоровье человека (анорексия и булимия). Факторы, его обуславливающие. Меры профилактики.
5. Понятие о гигиене. Гигиена самостоятельных занятий. Факторы, влияющие на здоровье.
6. Оздоровительная система Н.М. Амосова.
7. Классификация способов передвижения на лыжах.
8. Влияние бега на организм. Какие функциональные изменения происходят в организме при беге?
9. Перечислите основные факторы, определяющие структуру техники движений при плавании.
10. Понятие об атлетической гимнастике. Цели и средства.

11. Организм человека как единая саморазвивающаяся и саморегулирующая биологическая система. Функциональные системы организма и их роль в жизнедеятельности человека.
 12. Внешняя среда. Воздействие природных и социально-экологических факторов на организм и жизнедеятельности человека.
 13. Двигательная функция и адаптационные резервы организма.
 14. Физиологическая характеристика мышечной деятельности.
 15. Движения и двигательные действия, техника движений. Способы освоения двигательных действий в процессе занятий физической культурой.
 16. Средства, принципы и методы закаливания.
 17. Формирование культуры телосложения и культуры движений, повышение функциональных возможностей организма, активное развитие памяти, внимания, мышления, формирование этических норм общения и коллективного взаимодействия
- стр. 11
- в организации соревновательной деятельности.
18. Физические упражнения и величины нагрузки при развитии физических качеств силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости.
 19. Применение кругового метода на занятиях физической культурой и спорт
 20. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом по показателям физического развития: весоростовой индекс Кетле; кистевой индекс; индекс Шаповаловой; проба Штанге; индекс Руфье.
 21. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом по мониторингу физической подготовленности.
 22. Самостоятельные занятия как одно из средств повышения работоспособности и укрепления здоровья.
 23. Занятия физической культурой в режиме учебной деятельности.
 24. Коррекция физической подготовленности средствами физической культуры и спорта.
 25. Движения и двигательные действия, техника движений. Способы освоения двигательных действий в процессе занятий физической культурой.
 26. Выбор физических упражнений и величины нагрузки при развитии физических качеств силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости.
 27. Восстановительные процессы при мышечной работе (особенности восстановления, критерии восстановления к повторной работе, возраст и восстановление).
 28. Организация и содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями различной направленности в зависимости от пола, возраста, физической подготовленности.
 29. Спортивные соревнования как средство и метод общей физической, профессионально-прикладной, спортивной подготовки студентов и контроля их эффективности.
 30. Средства профессионально-прикладной физической подготовки.

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

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

В основе оценки учебной деятельности студентов лежит модульно-рейтинговая система. Оценка со значением «зачтено» выставляется студенту по итогам работы обучающегося в течение семестра при условии выполнения учебного графика: посещение практических занятий, выполнение практических работ, ответов на контрольные вопросы. При невыполнении учебного графика выставляется оценка «не зачтено».

Методика оценки ответов на контрольные вопросы.

Правила оценивания:

Количество правильных ответов 6-10 - дихотомическая шкала «освоен» - «Зачтено»;

Количество ответов 1-5 - дихотомическая шкала «не освоен» - «Не зачтено».

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

При проверке работы оценивается правильное выполнение студентом расчетов. Общая оценка физического здоровья студентов производится по 5-ти уровневой шкале:

Низкий уровень - 5 и менее баллов - дихотомическая шкала «не освоен» - «Не зачтено»;

Ниже среднего - 6-9 баллов - дихотомическая шкала «освоен» - «Зачтено»;

Средний уровень - 10-15 баллов - дихотомическая шкала «освоен» - «Зачтено»;

Выше среднего - 22-26 баллов - дихотомическая шкала «освоен» - «Зачтено»;

Высокий уровень - 27-30 баллов - дихотомическая шкала «освоен» - «Зачтено».

Методика оценки тестов по физической подготовленности.

Студенты основной и подготовительной группы получают зачет:

Выполнение тестов на оценку 5 баллов и менее - неудовлетворительно - дихотомическая шкала «не освоен» - «Не зачтено»;

Выполнение тестов на оценку 6-14 баллов - удовлетворительно - дихотомическая шкала «освоен» - «Зачтено»;

Выполнение тестов на оценку 15-23 баллов - хорошо - дихотомическая шкала «освоен» - «Зачтено»;

Выполнение тестов на оценку 24-30 баллов - отлично - дихотомическая шкала «освоен» - «Зачтено».

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 активных 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. Итоговая оценка зачета со значением «зачтено» выставляется студенту при условии выполнения письменной работы (реферата), связанного с характером его заболевания и темам практического

раздела программы.

7. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**7.1. Рекомендуемая литература****7.1.1. Основная литература**

	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год
Л1.1	Ершов И. Ю., Ершова Т. А.	Физическая культура и спорт: учебное пособие	Иркутск: ООО Медиамир, 2023

7.1.2. Дополнительная литература

	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год
Л2.1	Скрипалев Г. Д.	Атлетическая гимнастика: метод. рекомендации	Новосибирск: НГАВТ, 2011
Л2.2	Муллер А. Б., Дядичкина Н. С., Богащенко Ю. А., Близневский А. Ю., Рябинина С. К.	Физическая культура: учеб. и практикум для СПО	М.: Юрайт, 2018
Л2.3	Конеева Е. В.	Спортивные игры. Правила, тактика, техника: учебное пособие для СПО	М.: Юрайт, 2022
Л2.4	Муллер А. Б., Дядичкина Н. С., Богащенко Ю. А., Близневский А. Ю., Рябинина С. К.	Физическая культура: учеб. и практикум для СПО	М.: Юрайт, 2018

7.3. Лицензионное и свободно распространяемое программное обеспечение, в том числе отечественного производства**7.4. Перечень профессиональных баз данных и информационных справочных систем**

Электронный каталог библиотеки ОИВТ
 Полнотекстовая база данных ОИВТ
 Электронный каталог научно-технической библиотеки СГУВТ
 Электронно-библиотечная система "Лань"
 Электронная библиотека "Юрайт"
 СПС Консультант Плюс
 СПС Гарант

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