

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Никишкина Татьяна Юрьевна  
Должность: Директор  
Дата подписания: 27.01.2026 11:10:20  
Уникальный программный ключ:  
0a44cc3e5f5bb746f50173cba89718ffd01d1889

**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 22 г.

Шифр дисциплины: 2022.38.03.01.01 . Б1.О.01  
(шифр ОПОП) (шифр дисциплины из учебного плана)

**Рабочая программа дисциплины (модуля)**

Наименование дисциплины (модуля):

**Физическая культура и спорт**

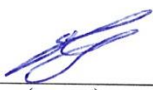
(полное наименование дисциплины (модуля), в строгом соответствии с учебным планом)

Омск

2022  
(год набора)

Составлена \_\_\_\_\_ ст. преподавателем \_\_\_\_\_ кафедры \_\_\_\_\_ ГД  
(должность) (сокращенное наименование кафедры)

\_\_\_\_\_, \_\_\_\_\_ И.Ю. Ершов  
(ученая степень) (ученое звание) (И.О. Фамилия)

 \_\_\_\_\_ И.Ю. Ершов \_\_\_\_\_ « 10 » 05 20 22 г.  
(подпись) (И.О. Фамилия) число месяц год

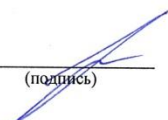
Рассмотрена и одобрена на заседании кафедры гуманитарных дисциплин  
(наименование кафедры полностью)

от « 10 » 05 20 22 г., Протокол № 9  
число месяц год

Зав. кафедрой \_\_\_\_\_ ГД \_\_\_\_\_ М.С. Шаповалов  
(сокращенное наименование кафедры) (подпись) (И.О.Фамилия)

Согласована:

Руководитель ОПОП

 \_\_\_\_\_ Е.В. Храпова  
(подпись) (И.О.Фамилия)

Заведующий библиотекой ОИВТ

 \_\_\_\_\_ И.Д. Skorobogatova  
(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 (УК):

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

## **2. Место дисциплины (модуля) в структуре образовательной программы**

Дисциплина (модуль) реализуется в рамках обязательной 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 Очно-заочной формы обучения\*:

(очной, очно-заочной или заочной)

| Формы контроля                      |        |                  |                  |                 |     | Всего часов |          |                   |    |          | Всего<br>з.е |      | Семестр 1 [18 нед] |     |    |     |    |          |     |
|-------------------------------------|--------|------------------|------------------|-----------------|-----|-------------|----------|-------------------|----|----------|--------------|------|--------------------|-----|----|-----|----|----------|-----|
|                                     |        |                  |                  |                 |     | По з.е      | По плану | в том числе       |    |          |              |      | Лек                | Лаб | Пр | ИКР | СР | Контроль | з.е |
| Экзамены                            | Зачеты | Зачеты с оценкой | Курсовые проекты | Курсовые работы | РГР |             |          | Контактная работа | СР | Контроль | Экспертное   | Факт |                    |     |    |     |    |          |     |
|                                     | 1      |                  |                  |                 |     | 72          | 72       | 11                | 61 |          | 2            | 2    |                    |     | 8  | 3   | 61 |          | 2   |
| в том числе тренажерная подготовка: |        |                  |                  |                 |     |             |          |                   |    |          |              |      |                    |     |    |     |    |          |     |

#### 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):

| №                | Разделы и темы дисциплины (модуля)                                                                                               | Виды учебных занятий, включая СРС |    |   |     |    |   |    |     |   |     |    |   |
|------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------|----|---|-----|----|---|----|-----|---|-----|----|---|
|                  |                                                                                                                                  | Лек                               |    |   | Лаб |    |   | Пр |     |   | СРС |    |   |
|                  |                                                                                                                                  | О                                 | ОЗ | З | О   | ОЗ | З | О  | ОЗ  | З | О   | ОЗ | З |
| 1 курс,1 семестр |                                                                                                                                  |                                   |    |   |     |    |   |    |     |   |     |    |   |
| 1                | Теоретические знания и инструкторская практика                                                                                   |                                   |    |   |     |    |   |    |     |   |     |    |   |
| 1.1              | Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов. Законодательство РФ о физической культуре и спорте |                                   |    |   |     |    |   |    | 0,5 |   |     | 2  |   |
| 1.2              | Основы здорового образа жизни                                                                                                    |                                   |    |   |     |    |   |    | 0,5 |   |     | 2  |   |
| 1.3              | Спорт. Основы методики самостоятельных занятий и самоконтроль за состоянием своего организма                                     |                                   |    |   |     |    |   |    | 0,5 |   |     | 2  |   |
| 1.4              | Профилактика травматизма на занятиях физической культурой и спортом. Оказание первой медицинской помощи                          |                                   |    |   |     |    |   |    | 0,5 |   |     | 2  |   |
| 1.5.             | Составление комплексов ОРУ, проведение подготовительной части занятия                                                            |                                   |    |   |     |    |   |    | 0,5 |   |     | 2  |   |
| 2                | Легкая атлетика                                                                                                                  |                                   |    |   |     |    |   |    |     |   |     |    |   |
| 2.1              | Общая и специальная физическая                                                                                                   |                                   |    |   |     |    |   |    | 0,5 |   |     | 2  |   |

|       |                                                           |  |  |  |  |  |  |  |      |  |  |    |  |
|-------|-----------------------------------------------------------|--|--|--|--|--|--|--|------|--|--|----|--|
|       | подготовка                                                |  |  |  |  |  |  |  |      |  |  |    |  |
| 2.2   | Бег на короткие, средние, длинные дистанции               |  |  |  |  |  |  |  | 0,5  |  |  | 2  |  |
| 2.3   | Прыжки в длину                                            |  |  |  |  |  |  |  | 0,5  |  |  | 2  |  |
| 2.4   | Эстафеты, челночный бег                                   |  |  |  |  |  |  |  | 0,5  |  |  | 2  |  |
| 3     | Гимнастика и спортивные игры                              |  |  |  |  |  |  |  |      |  |  |    |  |
| 3.1   | Атлетическая гимнастика                                   |  |  |  |  |  |  |  | 0,5  |  |  | 2  |  |
| 3.2   | Спортивная гимнастика                                     |  |  |  |  |  |  |  | 0,5  |  |  | 4  |  |
| 3.3   | Баскетбол                                                 |  |  |  |  |  |  |  | 0,5  |  |  | 2  |  |
| 3.4.  | Волейбол                                                  |  |  |  |  |  |  |  | 0,5  |  |  | 4  |  |
| 3.5   | Футбол                                                    |  |  |  |  |  |  |  | 0,5  |  |  | 4  |  |
| 3.6   | Подвижные игры                                            |  |  |  |  |  |  |  | 0,5  |  |  | 2  |  |
| 4     | Плавание                                                  |  |  |  |  |  |  |  |      |  |  |    |  |
| 4.1   | Плавание кролем на груди и спине, плавание способом брасс |  |  |  |  |  |  |  |      |  |  | 3  |  |
| 4.2   | Техника стартов, поворотов                                |  |  |  |  |  |  |  |      |  |  | 4  |  |
| 4.3   | Прикладное плавание                                       |  |  |  |  |  |  |  |      |  |  | 4  |  |
| 4.4   | Приемы спасения на воде                                   |  |  |  |  |  |  |  |      |  |  | 4  |  |
| 5     | Лыжная подготовка                                         |  |  |  |  |  |  |  |      |  |  |    |  |
| 5.1   | Техника классических лыжных ходов и изучение приемов      |  |  |  |  |  |  |  | 0,25 |  |  | 4  |  |
| 5.2   | Техника коньковых лыжных ходов.                           |  |  |  |  |  |  |  | 0,25 |  |  | 4  |  |
| ИТОГО |                                                           |  |  |  |  |  |  |  | 8    |  |  | 61 |  |

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

## **4.2. Содержание разделов и тем дисциплины**

### **1 семестр (1 курс)**

#### **Раздел 1. Теоретические знания и инструкторская практика**

**Тема 1.1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов. Законодательство РФ о физической культуре и спорте**  
Формирование мотивационно-целостного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни. Ознакомление с профессиональной нормативно-правовыми актами РФ о физической культуре и спорте. Овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление о физической здоровья

#### **Тема 1.2. Основы здорового образа жизни**

Методы контроля состояния здоровья и физического развития (стандарты, индексы, программы, формулы и др.). Простейшие индивид. методики самооценки работоспособности, задания усталости, утомления и применения средств физической культуры для их направленной коррекции

#### **Тема 1.3. Спорт. Основы методики самостоятельных занятий и самоконтроль за состоянием своего организма**

Способы регулирования психоэмоционального состояния, применяемые при занятиях самостоятельных физической культурой и спортом. Методы мышечной релаксации в спорте. Методика самостоятельного освоения отдельных элементов профессионально-прикладной физической подготовки.

#### **Тема 1.4. 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

#### **Тема 1.5. Составление комплексов ОРУ, проведение подготовительной части занятия**

Разработка комплексов общеразвивающих, упражнений. Подготовка вводной части занятия. Проведение разминки

#### **Раздел 2. Легкая атлетика**

#### **Тема 2.1. Общая и специальная физическая подготовка**

Определение физической подготовленности специальная студентов. Общеразвивающие упражнения

#### **Тема 2.2. Бег на короткие, средние, длинные дистанции**

Бег в аэробном режиме (ЧСС не более 140 у/мин), в смешанной зоне (ЧСС 160-170 у/мин) 2 - длинные дистанции и в анаэробном (ЧСС 180 у/мин) режиме.

#### **Тема 2.3. Прыжки в длину**

Техника прыжков в длину с места. Техника отталкивания. Техника приземления. Техника прыжков в длину с разбега. Техника отталкивания. Техника разбега в сочетании с отталкиванием. Техника приземления.

#### **Тема 2.4 Эстафеты, челночный бег**

Виды эстафетного бега. Техника передачи эстафетной палочки различными способами. Челночный бег

## Раздел 3. Гимнастика и спортивные игры

### Тема 3.1. Атлетическая гимнастика

История развития атлетизма. Правила безопасного поведения на занятиях атлетической гимнастики. Основы анатомии опорно-двигательного аппарата. Общеразвивающие упражнения.

### Тема 3.2. Спортивная гимнастика

Правила безопасного поведения на занятиях по спортивной гимнастике. Основы техники акробатических упражнений и упражнений на снарядах. Акробатические упражнения

### Тема 3.3. Баскетбол

Изучение правил игры, общих основ тактики. Индивидуальные, групповые и командные взаимодействия

### Тема 3.4. Волейбол

Изучение правил игры, общих основ тактики. Индивидуальные, групповые и командные взаимодействия

### Тема 3.5. Футбол

Изучение правил игры, общих основ тактики. Индивидуальные, групповые и командные взаимодействия

### Тема 3.6. Подвижные игры

Изучение правил игры, общих основ тактики. Индивидуальные, групповые и командные взаимодействия

## Раздел 4. Плавание

### Тема 4.1. Плавание кролем на груди и спине, плавание способом брасс

Правила безопасности учащихся на занятиях плавания. Виды плавания (прикладное, лечебное, оздоровительное, реабилитационное). Водные виды спорта. Техника плавания кролем на груди (положения туловища и головы, движения ногами, гребки руками).

### Тема 4.2. Техника стартов, поворотов

Техника выполнения стартов с тумбочки и из воды. Виды поворотов в плавании: открытые и закрытые простые и сложные (скоростные)

### Тема 4.3. Прикладное плавание

Назначение прикладного плавания. Виды прикладного плавания. Нырание: овладение задержкой дыхания, умением увеличивать давление воздуха в среднем ухе, навыком погружения в воду, скольжением, ориентировкой, техникой передвижения при нырянии в глубину и длину.

### Тема 4.4. Приемы спасения на воде

Спасательный инвентарь и техника его применения. Основные приемы спасения на воде

## Раздел 5. Лыжная подготовка

### Тема 5.1. Техника классических лыжных ходов и изучение приемов

Правила безопасности учащихся на занятиях лыжной подготовки. Правила предупреждения обморожений и травм при передвижении на лыжах. Условия хранения и подготовки к занятиям лыжного инвентаря и обуви

### Тема 5.2. Техника коньковых лыжных ходов.

Подготовка лыжного инвентаря к занятиям. Способы передвижения на лыжах

### 4.3. Содержание лабораторных работ

не предусмотрены

### 4.4. Содержание практических занятий

| № раздела<br>(темы) дисциплины                                                                                                             | Наименование практических работ                                                                        |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <i>1 семестр (1 курс)</i>                                                                                                                  |                                                                                                        |
| <i>Раздел 1:</i>                                                                                                                           |                                                                                                        |
| Тема 1.1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов. Законодательство РФ о физической культуре и спорте | «Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов» [1,2,4,5,6]             |
| Тема 1.2. Основы здорового образа жизни                                                                                                    | «Основы здорового образа жизни» [4,5,6]                                                                |
| Тема 1.3. Спорт. Основы методики самостоятельных занятий и самоконтроль за состоянием своего организма                                     | «Спорт. Основы методики самостоятельных занятий и самоконтроль за состоянием своего организма» [1,5,6] |
| Тема 1.4. Профилактика травматизма на занятиях физической культурой и спортом. Оказание первой медицинской помощи                          | «Кинематика и динамика твердого тела» 1,4,5,6]                                                         |
| Тема 1.5. Составление комплексов ОРУ, проведение подготовительной части занятия                                                            | «Составление комплексов ОРУ, проведение подготовительной части занятия» [ ]                            |
| <i>Раздел 2:</i>                                                                                                                           |                                                                                                        |

| № раздела<br>(темы) дисциплины                                      | Наименование практических работ                         |
|---------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------|
| Тема 2.1. Общая и специальная физическая подготовка                 | «Общая и специальная физическая подготовка» [1,2,4,5,6] |
| Тема 2.2. Бег на короткие, средние, длинные дистанции               | «Бег» [1,2,4]                                           |
| Тема 2.3. Прыжки в длину                                            | «Прыжки в длину» [1,5,6]                                |
| Тема 2.4 Эстафеты, челночный бег                                    | «Эстафеты, челночный бег [ ]                            |
| <i>Раздел 3:</i>                                                    |                                                         |
| Тема 3.1. Атлетическая гимнастика                                   | «Атлетическая гимнастика» [12,13,16]                    |
| Тема 3.2. Спортивная гимнастика                                     | «Спортивная гимнастика» [12,13,16]                      |
| Тема 3.3. Баскетбол                                                 | «Баскетбол» [12,13,16]                                  |
| Тема 3.4. Волейбол                                                  | «Волейбол» [ ]                                          |
| Тема 3.5. Футбол                                                    | «Футбол» [ ]                                            |
| Тема 3.6 Подвижные игры                                             | «Подвижные игры» [ ]                                    |
| <i>Раздел 4:</i>                                                    |                                                         |
| Тема 4.1. Плавание кролем на груди и спине, плавание способом брасс | «Плавание», [12,13,16]                                  |
| Тема 4.2. Техника стартов, поворотов                                | «Техника стартов» [12,13,16]                            |

| № раздела<br>(темы) дисциплины                                 | Наименование практических работ                                |
|----------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------|
| Тема 4.3. Прикладное плавание                                  | «Прикладное плавание» [12,13,16]                               |
| Тема 4.4. Приемы спасения на воде                              | «Приемы спасения на воде» [12,13,16]                           |
| <i>Раздел 5:</i>                                               |                                                                |
| Тема 5.1. Техника классических лыжных ходов и изучение приемов | «Техника классических лыжных ходов и изучение приемов» [12,13] |
| Тема 5.2. Техника коньковых лыжных ходов.                      | «Техника коньковых лыжных ходов» [12,13 ]                      |

#### **4.5. Курсовой проект или курсовая работа (указать нужное)**

4.5.1. Соответствие темы (тем) дисциплины, работам, выполняемым в рамках курсового проектирования

Не предусмотрено

4.5.2. Структура курсового проекта или курсовой работы (указать нужное)

Не предусмотрено

#### **4.6. Самостоятельная работа. Контроль самостоятельной работы**

На самостоятельную работу студента выносятся следующие темы:

Тема 1.1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов. Законодательство РФ о физической культуре и спорте

Тема 1.2. Основы здорового образа жизни

Тема 1.3. Спорт. Основы методики самостоятельных занятий и самоконтроль за состоянием своего организма

Тема 1.4. Профилактика травматизма на занятиях физической культурой и спортом. Оказание первой медицинской помощи

Тема 1.5. Составление комплексов ОРУ, проведение подготовительной части занятия

Контроль самостоятельной работы проводится в форме минизачета.

#### **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 |
|-----------------------|---------------------|
|-----------------------|---------------------|

| Показатели оценивания                        | Описание показателя                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|----------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Оценка «отлично»<br>(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»<br>(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»<br>(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»<br>(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 и (или) навыков, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы***

Выполните тестовое задание УК-7:

Выберите правильный вариант ответа:

|                                       |                                                                                                                     |
|---------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Что называют атлетической гимнастикой |                                                                                                                     |
| a.                                    | <input type="checkbox"/> один из методов развития умственной активности                                             |
| b.                                    | <input type="checkbox"/> основное средство развития ловкости                                                        |
| c.                                    | <input type="checkbox"/> метод развития скорости                                                                    |
| d.                                    | <input type="checkbox"/> комплекс упражнений, направленных на развитие силовых качеств, а также гибкости и ловкости |

Лечебная гимнастика при переломах назначается

- a. ☐ для улучшения общего состояния
- b. ☐ укрепление гипотрофичных мышц, восстановления движений
- c. ☐ для тренировки вестибулярного аппарата
- d. ☐ для снижения болевого синдрома

К формам проведения лечебной гимнастики относят:

- a. ☐ экстремальные виды туризма;
- b. ☐ велоспорт
- c. ☐ плавание, ближний туризм, упражнения, активные игры на свежем воздухе
- d. ☐ легкая и тяжелая атлетика

Физическое качество, которое развивает гимнастика

- a. ☐ сила
- b. ☐ скорость
- c. ☐ красота
- d. ☐ стройность

Вид бега, развивающий общую выносливость организма \_\_\_\_\_

Температура тела при выполнении физической работы:

- a. ☐ несколько повышается
- b. ☐ несколько понижается
- c. ☐ остается на том же уровне
- d. ☐ нет правильного ответа

Костная система включает:

- a. ☐ грудную клетку
- b. ☐ череп
- c. ☐ позвоночный столб
- d. ☐ все ответы верны

Принципы рационального питания

- a. ☐ достижение энергетического баланса
- b. ☐ сбалансированность основных пищевых веществ
- c. ☐ ритмичность приема пищи;
- d. ☐ все ответы верны

Организм человека — это

- a. ☐ трудящийся общественный индивид;
- b. ☐ единая саморазвивающаяся и саморегулируемая биологическая система;

- c. ☐ фенотип;  
d. ☐ экологический субъект.

Способность управлять своими движениями во времени и пространстве, перестраивать двигательную деятельность в соответствии с требованиями меняющейся обстановки, быстро овладевать новыми движениями это \_\_\_\_\_

Физическое воспитание — это:

- a. ☐ составная часть физической культуры исторически сложившейся в форме соревновательной деятельности и специально практики подготовки человека к соревнованиям;  
b. ☐ процесс физического образование и воспитания, выражающий высокую степень физической подготовленности к жизни, труду и защите Родины;  
c. ☐ часть общечеловеческой культуры, совокупность материальных и духовных ценностей издаваемых и используемых обществом в целях физического развития человека, укрепления его здоровья и совершенствования двигательных качеств;  
d. ☐ педагогически организованный процесс развития физических качеств, обучения двигательным действиям и формирования специальных знаний.

Отличительной особенностью спорта по отношению к другим формам физической культуры является:

- a. ☐ развитие интеллекта;  
b. ☐ соревновательная деятельность;  
c. ☐ развитие морфологических характеристик;  
d. ☐ функциональные нагрузки.

Занятия оздоровительной физической культурой направлены на:

- a. ☐ оздоровление организма  
b. ☐ всесторонне физическое развитие  
c. ☐ повышение работоспособности организма  
d. ☐ все ответы верны

Организм человека — это

- a. ☐ трудящийся общественный индивид;  
b. ☐ единая саморазвивающаяся и саморегулируемая биологическая система;  
c. ☐ фенотип;  
d. ☐ экологический субъект.

Сила — это \_\_\_\_\_

**Способность человека преодолевать внешнее сопротивление**

Какой способ плавания не является спортивным:

- a. ☐ плавание на боку  
b. ☐ кроль на спине  
c. ☐ кроль на груди

d. ☐ брасс

Какой способ плавания является самым быстрым:

- a. ☐ вольный стиль
- b. ☐ кроль на груди
- c. ☐ кроль на спине
- d. ☐ баттерфляй

Что такое плавание

- a. ☐ вид спорта
- b. ☐ развлечение
- c. ☐ игра
- d. ☐ соревнование

Какой способ спортивного плавания считается самым медленным

- a. ☐ кроль на спине
- b. ☐ брасс
- c. ☐ баттерфляй
- d. ☐ кроль на груди

Через сколько после приема пищи можно заниматься плаванием?

\_\_\_\_\_

Какое минимальное количество игроков должно быть в команде, при котором она допускается к игре в футбол

- a. ☐ не менее 8
- b. ☐ не менее 7
- c. ☐ не менее 6
- d. ☐ не менее 5

Игровое время в баскетболе состоит из

- a. ☐ 4 периодов по 15 минут
- b. ☐ 4 периодов по 10 минут
- c. ☐ 4 периодов по 8 минут
- d. ☐ 4 периодов по 6 минут

Какая должна быть высота сетки в волейболе для мужчин

- a. ☐ 2 м 33 см
- b. ☐ 2 м 43 см
- c. ☐ 2 м 13 см
- d. ☐ 2 м 23 см

С какого расстояния пробивается пенальти в большом футболе

|    |  |    |
|----|--|----|
| a. |  | 10 |
| b. |  | 11 |
| c. |  | 12 |
| d. |  | 9  |

Длина футбольного поля минимум должна составлять \_\_\_\_\_

### ***Перечень вопросов для итогового контроля по дисциплине***

УК-7

1. Пять основных физических качеств.
2. Основные причины травматизма во время занятий физической культурой.
3. Что такое здоровый образ жизни?
4. Какие задачи решает режим дня и что необходимо учитывать при его планировании?
5. Значение правильной осанки в жизнедеятельности человека.
6. Ваши действия по оказанию первой помощи при травмах во время занятий физическими упражнениями.
7. Меры безопасности при проведении занятий по лыжной подготовке.

### ***5.3. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций***

#### **Методика оценки выполнения нормативов**

Контрольные занятия должны обеспечивать оперативную и итоговую информацию о степени освоения теоретических, методических и практических знаний, умений, навыков. О состоянии и динамике развития физических качеств, физической и профессионально-прикладной подготовленности каждого занимающегося можно судить по предложенным тестам.

#### **Обязательные тесты**

| <b>Женщины</b>               |                |      |      |      |      |
|------------------------------|----------------|------|------|------|------|
| Тесты                        | Оценка в очках |      |      |      |      |
|                              | 5              | 4    | 3    | 2    | 1    |
| Бег 100м (сек)               | 15,7           | 16,0 | 17,0 | 17,9 | 18,7 |
| Поднимание (сед) и опускание | 60             | 50   | 40   | 30   | 20   |

|                                                                             |       |       |       |       |       |
|-----------------------------------------------------------------------------|-------|-------|-------|-------|-------|
| туловища (из положения лежа, ноги закреплены, руки за головой) (кол-во раз) |       |       |       |       |       |
| Бег 2000м (мин, сек)                                                        | 10,15 | 10,50 | 11,15 | 11,50 | 12,15 |
| <b>Мужчины</b>                                                              |       |       |       |       |       |
| Бег 100м (сек)                                                              | 13,2  | 13,8  | 14,0  | 14,3  | 14,6  |
| Подтягивание на высокой перекладине (кол-во раз)                            | 15    | 12    | 9     | 7     | 5     |
| Бег 3000м (мин, сек)                                                        | 12,00 | 12,35 | 13,10 | 13,50 | 14,10 |

Обязательные тесты проводятся в начале учебного года как контрольные, характеризующие подготовленность при поступлении в вуз и активность проведения студентом самостоятельных занятий в каникулярное время, и в конце – как определяющие сдвиг за прошедший учебный год.

Оценки результатов учебно-тренировочных занятий определяются не ниже чем на одно очко.

Зачетный уровень средней суммарной оценки в очках устанавливается для каждого семестра преподавателями физического воспитания.

### Дополнительные тесты

| Женщины                                                              |                             |       |       |       |
|----------------------------------------------------------------------|-----------------------------|-------|-------|-------|
| Т е с т ы                                                            | О ц е н к а в о ч к а х     |       |       |       |
|                                                                      | 5                           | 4     | 3     | 2     |
| Бег 3000м (мин, сек)                                                 | 19,00                       | 20,15 | 21,00 | 22,00 |
| Бег на лыжах 3 км (мин, сек)                                         | 18,00                       | 18,30 | 19,30 | 20,00 |
| Бег на лыжах 5 км (мин, сек)                                         | 31,00                       | 32,30 | 34,15 | 36,40 |
| Плавание 50 м (мин, сек)                                             | 0,54                        | 1,03  | 1,14  | 1,24  |
| Плавание 100 м (мин, сек)                                            | 2,15                        | 2,40  | 3,05  | 3,35  |
| Прыжки в длину с места (см)                                          | 190                         | 180   | 168   | 160   |
| Прыжки в длину с разбега (см)                                        | 365                         | 350   | 325   | 300   |
| Прыжки в высоту с разбега (см)                                       | 120                         | 115   | 110   | 105   |
| Подтягивание в висе лежа на перекладине высотой 90 см (кол-во раз)   | 20                          | 16    | 10    | 6     |
| Приседание на одной ноге, опора на стену (кол-во раз на каждой ноге) | 12                          | 10    | 8     | 6     |
| Марш-бросок по пересеченной местности 4000 м.                        | 27.00                       | 28.00 | 29.00 | 30.00 |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз)                  | 16                          | 12    | 10    | 8     |
| Подъем туловища из положения лежа руки за голову(кол-во раз)         | 45                          | 40    | 35    | 30    |
| Профессионально-прикладная физическая подготовка                     | По программе ППФП студентов |       |       |       |
| Мужчины                                                              |                             |       |       |       |
| Бег 5000м (мин, сек)                                                 | 21,30                       | 22,30 | 23,30 | 24,50 |

|                                                              |                             |        |        |        |
|--------------------------------------------------------------|-----------------------------|--------|--------|--------|
| Бег на лыжах 5 км (мин, сек)                                 | 23,50                       | 25,00  | 26,25  | 27,45  |
| Бег на лыжах 10 км (мин, сек)                                | 50,00                       | 52,00  | 55,00  | 58,00  |
| Плавание 50 м (мин, сек)                                     | 0,40                        | 0,44   | 0,48   | 0,57   |
| Плавание 100 м (мин, сек)                                    | 1,40                        | 1,50   | 2,00   | 2,15   |
| Прыжки в длину с места (см)                                  | 250                         | 240    | 230    | 223    |
| Прыжки в длину с разбега (см)                                | 480                         | 460    | 435    | 410    |
| Прыжки в высоту с разбега (см)                               | 145                         | 140    | 135    | 130    |
| Сгибание рук в упоре на брусьях (кол-во раз)                 | 15                          | 12     | 9      | 7      |
| Переворот в упор силой на перекладине (кол-во раз)           | 8                           | 5      | 3      | 2      |
| Поднимание ног в висе на перекладине до касания (кол-во раз) | 16                          | 12     | 8      | 4      |
| Марш-бросок по пересеченной местности 6000 м.                | 27.00                       | 28.00  | 29.00  | 30.00  |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лежа(кол-во раз)           | 50                          | 45     | 40     | 35     |
| Попадание б/б мяча в корзину со штрафной линии (кол-во раз)  | (5из5)                      | (4из5) | (3из5) | (2из5) |
| Профессионально-прикладная физическая подготовка             | По программе ППФП студентов |        |        |        |

### Оценка результатов учебно-тренировочного занятия

|                                                                                                     |                   |        |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------|--------|
| Оценка тестов общей физической, спортивно-технической и профессионально-прикладной подготовленности | Удовлетворительно | Хорошо |
| Средняя оценка тестов в очках                                                                       | 2,0               | 3,0    |

В качестве критерия результативности учебно-тренировочных занятий выступает регулярность посещения обязательных занятий и выполнения контрольных упражнений и тестов физической и технической подготовки, разрабатываемых кафедрой физического воспитания для студентов различных учебных групп по видам спорта и профессионально-прикладной физической подготовки с учетом специфики подготовки специалистов.

Оперативный контроль обеспечивает информацию о ходе выполнения студентами требований конкретного раздела программы. Итоговый контроль (зачеты, экзамены) дает возможность выявить уровень сформированности физической культуры студента и характеристику общей физической,

спортивно-технической подготовленности студента, его психофизической готовности к профессиональной деятельности.

Критерием успешности освоения учебного материала студентом является экспертная оценка преподавателя, регулярности посещения обязательных учебных занятий и результатов соответствующих тестов. По каждому из трех вышеуказанных подразделов выставляется отдельная оценка. Общая оценка за семестр определяется как среднее арифметическое положительных оценок по всем трем разделам учебной программы дисциплины.

Усвоение материала теоретического и практического разделов определяется по уровню овладения теоретическими и методическими знаниями, практическими умениями и навыками их выполнением на оценку не ниже «удовлетворительно».

В каждом семестре студенты выполняют не более 5 тестов, включая три обязательных теста во втором, четвертом, шестом, восьмом семестрах.

Преподаватели физического воспитания разрабатывают системы тестов, контрольных упражнений и вопросов, при помощи которых определяется степень освоения студентами отдельных видов программы.

Суммарная оценка выполнения тестов общей физической и спортивно-технической подготовленности определяется по среднему количеству очков, набранных во всех тестах, при условии выполнения каждого из них не ниже, чем на одно очко.

## Методика оценки реферата

Студенты, временно освобожденные от практических занятий по состоянию здоровья, оцениваются по результатам сдачи тематических рефератов.

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

### ***6.1 Основная учебная литература***

1. Павлютина Л.Ю. Физическая культура : 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.
4. б) дополнительная учебная литература:

5. 4. Гущина, Л.Ю. Физическая культура [Текст] : учеб. пособие / Л. Ю. Гущина, С. И. Лукьянов, И. И. Самсонов. - Омск : ОИВТ, 2011. - 216 с.
6. 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.
7. 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.
8. 7. Лубышева, Л.И. Социология физической культуры и спорта [Текст] / Л.И. Лубышева. – 2-е изд., стереотип. – М.: Академия, 2004. – 240 с.
9. 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.
10. 9. Мошковский, А.Н. Основы лыжного спорта для студентов [Электронный ресурс]: метод. разработка / А.Н. Мошковский. – Новосибирск: НГАВТ, 2011. – 54 с.
11. 10. Пахомова, С.В. Комплексная оценка здоровья студентов НГАВТ [Электронный ресурс]: метод. рекомендации / С.В. Пахомова. – Новосибирск: НГАВТ, 2011. – 20 с.
12. 11. Скрипалев, Г.Д. Атлетическая гимнастика [Электронный ресурс]: метод. рекомендации / Г.Д. Скрипалев. – Новосибирск: НГАВТ, 2011. – 90 с.
13. 12. Физическая культура [Электронный ресурс]: учеб. для вузов: / А.Б. Муллер, [и др.]. – М.: Юрайт, 2013. – 425 с.
14. 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.

## ***6.2 Дополнительная учебная литература***

15. 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.
16. 4. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины (модуля)
17. 1. Шабалин Олег Константинович. Методические разработки по теоретическому курсу учебной программы физического воспитания студентов НГАВТ / Шабалин Олег Константинович ; О. К. Шабалин ; М-во трансп. Рос. Федерации, Федер. агентство мор. и реч. трансп., ФБОУ ВПО "НГАВТ". - Новосибирск : НГАВТ, 2011. - 96 с.
18. 2. Пахомова, С. В. Комплексная оценка здоровья студентов НГАВТ [Текст] : метод. рекомендации / С. В. Пахомова. - Новосибирск : НГАВТ, 2011. - 20 с.
19. 3. Мошковский, А. Н. Основы лыжного спорта для студентов [Текст] : метод. разработка / А. Н. Мошковский. - Новосибирск : НГАВТ, 2011. - 54 с.

20. 4. Скрипалев, Г. Д. Атлетическая гимнастика [Текст] : метод. рекомендации / Г. Д. Скрипалев. - Новосибирск : НГАВТ, 2011. - 90 с.
21. 5. Мошковский Андрей Николаевич. Методика проведения занятий по акваэробике со студентами технических вузов (или технических специальностей) : метод. указ. / Мошковский Андрей Николаевич ; А. Н. Мошковский ; М-во трансп. Рос. Федерации, Федер. агентство мор. и реч. трансп., ФГОУ ВПО "НГАВТ". - Новосибирск : НГАВТ, 2010. - 38 с

### **6.3 Периодические издания**

22. Шабалин Олег Константинович. Методические разработки по теоретическому курсу учебной программы физического воспитания студентов НГАВТ / Шабалин Олег Константинович ; О. К. Шабалин ; М-во трансп. Рос. Федерации, Федер. агентство мор. и реч. трансп., ФБОУ ВПО "НГАВТ". - Новосибирск : НГАВТ, 2011. - 96 с.
23. Пахомова, С. В. Комплексная оценка здоровья студентов НГАВТ [Текст] : метод. рекомендации / С. В. Пахомова. - Новосибирск : НГАВТ, 2011. - 20 с.
24. Мошковский, А. Н. Основы лыжного спорта для студентов [Текст] : метод. разработка / А. Н. Мошковский. - Новосибирск : НГАВТ, 2011. - 54 с.
25. Скрипалев, Г. Д. Атлетическая гимнастика [Текст] : метод. рекомендации / Г. Д. Скрипалев. - Новосибирск : НГАВТ, 2011. - 90 с.
26. Мошковский Андрей Николаевич. Методика проведения занятий по акваэробике со студентами технических вузов (или технических специальностей) : метод. указ. / Мошковский Андрей Николаевич ; А. Н. Мошковский ; М-во трансп. Рос. Федерации, Федер. агентство мор. и реч. трансп., ФГОУ ВПО "НГАВТ". - Новосибирск : НГАВТ, 2010. - 38 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/>
2. Электронная библиотечная система «Юрайт»: <https://biblio-online.ru/>

## **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)

| Наименование вида образования, уровня образования, профессии, специальности, направления подготовки (для профессионального образования), подвида дополнительного образования | Наименование оборудованных учебных кабинетов, объектов для проведения практических занятий, объектов физической культуры и спорта с перечнем основного оборудования                                                                 | Адрес (местоположение) учебных кабинетов, объектов для проведения практических занятий, объектов физической культуры и спорта (с указанием номера помещения в соответствии с документами бюро технической инвентаризации) |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Элективные дисциплины по физической культуре и спорту                                                                                                                        | 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)                                                                                                                           |