

Документ подписан простой электронной подписью
 Информация о владельце:
 ФИО: Мочалин Константин Сергеевич
 Должность: И.о. ректора
 Дата подписания: 30.05.2026 14:46:06
 Уникальный программный ключ:
 b7695d6b97247fced4385685adb0d9f8e6f2cdf

ФЕДЕРАЛЬНОЕ АГЕНТСТВО МОРСКОГО И РЕЧНОГО ТРАНСПОРТА

Федеральное государственное бюджетное
 образовательное учреждение высшего образования
 "Сибирский государственный университет водного транспорта"

Б1.О.05

Физическая культура и спорт

рабочая программа дисциплины (модуля)

| | | | |
|---------------------------|--|--------------------------|--|
| Закреплена за кафедрой | Техносферной безопасности и физической культуры | | |
| Образовательная программа | 26.03.03 Направление подготовки "Водные пути, порты и гидротехнические сооружения" Профиль "Водные пути, порты и гидротехнические сооружения" год начала подготовки 2026 | | |
| Квалификация | бакалавр | | |
| Форма обучения | очная | | |
| Общая трудоемкость | 2 ЗЕТ | | |
| Часов по учебному плану | 72 | Виды контроля на курсах: | |
| в том числе: | | зачет 1 | |
| аудиторные занятия | 28 | | |
| самостоятельная работа | 42 | | |

Распределение часов дисциплины по семестрам

| Семестр (<Курс>.<Семестр на курсе>) | 1 (1.1) | | Итого | |
|---|---------|----|-------|----|
| | уп | рп | уп | рп |
| Неделя | 14 4/6 | | | |
| Вид занятий | уп | рп | уп | рп |
| Лекции | 14 | 14 | 14 | 14 |
| Практические | 14 | 14 | 14 | 14 |
| Иная контактная работа | 2 | 2 | 2 | 2 |
| Итого ауд. | 28 | 28 | 28 | 28 |
| Контактная работа | 30 | 30 | 30 | 30 |
| Сам. работа | 42 | 42 | 42 | 42 |
| Итого | 72 | 72 | 72 | 72 |

Рабочая программа дисциплины

разработана в соответствии с ФГОС:

Федеральный государственный образовательный стандарт высшего образования - бакалавриат по направлению подготовки 26.03.03 Водные пути, порты и гидротехнические сооружения (приказ Минобрнауки России от 21.08.2020 г. № 1087)

составлена на основании учебного плана образовательной программы:

26.03.03 Направление подготовки "Водные пути, порты и гидротехнические сооружения"
Профиль "Водные пути, порты и гидротехнические сооружения"
год начала подготовки 2026

Рабочую программу составил(и):

Ст. преподаватель, Малютина Екатерина Александровна

Рабочая программа одобрена на заседании кафедры

Заведующий кафедрой Панов Дмитрий Владимирович

1. ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

| | |
|-----|--|
| 1.1 | Понимание 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 В СТРУКТУРЕ ООП

| | | |
|--------------------|--|------|
| Цикл (раздел) ООП: | | Б1.О |
| 2.1 | Требования к предварительной подготовке обучающегося: | |
| 2.2 | Дисциплины и практики, для которых освоение данной дисциплины (модуля) необходимо как предшествующее: | |

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: | Использует средства и методы физического воспитания в социальной и профессиональной деятельности |

В результате освоения дисциплины обучающийся должен

| | |
|------------|---|
| 3.1 | Знать: |
| 3.1.1 | научно-практические основы физической культуры и принципы здорового образа жизни здоровьесбережения, оздоровительное влияние физического воспитания на сохранение и укрепление здоровья; |
| 3.1.2 | содержание и направленность физических упражнений, их оздоровительную и развивающую эффективность, способы самоконтроля и оценки собственных показателей физического развития и физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности; |
| 3.1.3 | основы профессионально-прикладной физической культуры, ее формы (виды), средства, методы и способы профессиональной адаптации, профилактики профессионального утомления, заболеваний и травматизма. |
| 3.2 | Уметь: |
| 3.2.1 | использовать средства и методы физического воспитания для формирования здорового образа жизни и физического самосовершенствования с учетом социальной и профессиональной деятельности; |
| 3.2.2 | учитывать индивидуальные возрастно-половые особенности, физическое и психическое развитие и применять их при регулярных занятиях физическими упражнениями, составлять индивидуальные комплексы физических упражнений с общей развивающей, профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленностью для обеспечения профессионально-личностного совершенствования; |
| 3.2.3 | определять уровень состояния психофизических показателей необходимых в социальной и профессиональной деятельности и подбирать средства и методы профессионально-прикладной физической подготовки для оптимизации работоспособности. |
| 3.3 | Владеть: |
| 3.3.1 | методами сохранения и укрепления индивидуального здоровья, закаливания организма, развития и совершенствования собственных физических качеств; |

| | |
|-------|--|
| 3.3.2 | навыками составления комплексов физических упражнений и самостоятельного их применения, способами дозировки физической нагрузки и самоконтроля собственных показателей физического развития и физической подготовленности; |
| 3.3.3 | средствами и методами профессионально-прикладной психофизической подготовки в соответствии с требованиями социально-профессиональной деятельности. |

4. СТРУКТУРА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

| Вид занятия | Наименование разделов и тем /вид занятия/ | Семестр / Курс | Часов | Литература | ПрПо дгот |
|-------------|--|----------------|-------|-----------------------|-----------|
| Раздел | Раздел 1. Научно-практические основы физической культуры | | | | |
| Лек | Основы знаний по анатомии человека /Лек/ | 1 | 1 | Л1.1Л2.1 | 0 |
| Ср | Основы знаний по анатомии человека /Ср/ | 1 | 3 | Л1.1Л2.1 | 0 |
| Лек | Социально-биологические основы адаптации организма человека к физической и умственной деятельности, факторам среды обитания /Лек/ | 1 | 1 | Л1.1Л2.1 Э1 Э2 | 0 |
| Ср | Социально-биологические основы адаптации организма человека к физической и умственной деятельности, факторам среды обитания /Ср/ | 1 | 3 | Л1.1Л2.1 Э1 Э2 | 0 |
| Пр | Методы контроля и самоконтроля состояния здоровья и физического развития при занятиях физическими упражнениями и спортом. /Пр/ | 1 | 2 | | 0 |
| Лек | Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом /Лек/ | 1 | 2 | Л1.1Л2.1Л3.1 Э1 Э2 | 0 |
| Ср | Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом /Ср/ | 1 | 3 | Л1.1Л2.1Л3.1 Э1 Э2 | 0 |
| Пр | Методы самооценки работоспособности, усталости, утомления. Средства физической культуры в регулировании работоспособности и профилактике утомления. /Пр/ | 1 | 2 | | 0 |
| Раздел | Раздел 2. Средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития | | | | |
| Лек | Физическая культура в профессиональной подготовке студентов и социо-культурное развитие личности студента /Лек/ | 1 | 1 | Л1.1Л2.1 Э1 Э2 | 0 |
| Ср | Физическая культура в профессиональной подготовке студентов и социо-культурное развитие личности студента /Ср/ | 1 | 3 | Л1.1Л2.1 Э1 Э2 | 0 |
| Пр | Методы контроля и самоконтроля физической подготовленности при занятиях физическими упражнениями и спортом. /Пр/ | 1 | 2 | | 0 |
| Лек | Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) студентов. Физическая культура в профессиональной деятельности бакалавра и специалиста /Лек/ | 1 | 1 | Л1.1Л2.1 Э1 Э2 | 0 |
| Ср | Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) студентов. Физическая культура в профессиональной деятельности бакалавра и специалиста /Ср/ | 1 | 3 | Л1.1Л2.1 Э1 Э2 | 0 |
| Пр | Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений /Пр/ | 1 | 2 | | 0 |
| Раздел | Раздел 3. Основы здорового образа жизни | | | | |
| Лек | Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья /Лек/ | 1 | 2 | Л1.1Л2.1 Э2 | 0 |
| Ср | Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья /Ср/ | 1 | 3 | Л1.1Л2.1 Э2 | 0 |
| Раздел | Раздел 4. Методические основы личностного физического самосовершенствования | | | | |
| Лек | Общая физическая и спортивно-техническая подготовка в системе физического воспитания /Лек/ | 1 | 2 | Л1.1Л2.1 Э1 Э2 | 0 |
| Ср | Общая физическая и спортивно-техническая подготовка в системе физического воспитания /Ср/ | 1 | 4 | Л1.1Л2.1 Э1 Э2 | 0 |
| Лек | Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями /Лек/ | 1 | 2 | Л1.1Л2.1Л3.2 Э1 | 0 |
| Ср | Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями /Ср/ | 1 | 6 | Л1.1Л2.1Л3.2 Э1 | 0 |

| | | | | | |
|--------|--|---|----|--------------|---|
| Пр | Методика проведения учебно-тренировочного занятия /Пр/ | 1 | 2 | | 0 |
| Раздел | Раздел 5. Физическая культура в подготовке студентов к успешной социально-культурной и профессиональной деятельности | | | | |
| Лек | Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности /Лек/ | 1 | 1 | Л1.1Л2.1 | 0 |
| Ср | Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности /Ср/ | 1 | 4 | Л1.1Л2.1 | 0 |
| Лек | История и актуальные вопросы развития Самбо /Лек/ | 1 | 1 | Л1.2Л2.2Л3.3 | 0 |
| Пр | История и актуальные вопросы развития Самбо /Пр/ | 1 | 4 | | 0 |
| Ср | История и актуальные вопросы развития Самбо /Ср/ | 1 | 10 | | 0 |
| ИКР | Промежуточный контроль /ИКР/ | 1 | 2 | | 0 |

5. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Содержание лекций.

Раздел 1. Научно-практические основы физической культуры

Тема 1.1. Основы знаний по анатомии человека.

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

Тема 1.2. Социально-биологические основы адаптации организма человека к физической и умственной деятельности, факторам среды обитания.

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

Тема 1.3. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом.

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

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

Тема 2.1. Физическая культура в профессиональной подготовке студентов и социокультурное развитие личности.

Роль физической культуры в жизни общества. Ценности ФК. Основные понятия теории физической культуры. Страницы истории кафедры «Физического воспитания и спорта» СГУВТ. Основы законодательства РФ о физической культуре и спорте. ФК как основная учебная дисциплина высшего профессионального образования. Содержание программы по физическому воспитанию студентов. Модульно-рейтинговая система оценки учебной деятельности студентов. Правила эксплуатации спортсооружений, оборудования и инвентаря. Техника безопасности на занятиях ФК.

Тема 2.2. 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 здорового образа жизни студентов. Психофизическая саморегуляция.

Физическое самовоспитание и самосовершенствование как необходимое условие здорового образа жизни.

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.

Тема 5.2. История и актуальные вопросы развития Самбо

Роль физической культуры в общей культуре общества. Зарождение борьбы в истории человечества. Развитие современных видов спортивной борьбы. Формирование и основные этапы истории самбо. Актуальные вопросы развития самбо. Развитие самбо в России.

6. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

6.1. Перечень видов оценочных средств

Примерные вопросы дисциплины, применяемые для оценки освоения указанных этапов компетенции

Примерные вопросы для защиты практических работ

Реферат

6.2. Темы письменных работ

Темы рефератов:

1. Роль физической культуры в жизни общества и человека. Исторические этапы развития физической культуры.
2. Физическое воспитание студенческой молодежи.
3. Физическая культура в профессиональной подготовке.
4. Критерии нервно-эмоционального психофизиологического утомления. Внешние признаки утомления. Характеристика степеней переутомления.
5. Средства физической культуры в регулировании умственной работоспособности, психоэмоционального и функционального состояния.
6. Занятия физической культурой в режиме учебной деятельности.
7. Организм человека как единая саморазвивающаяся и саморегулирующая биологическая система. Функциональные системы организма и их роль в жизнедеятельности человека.
8. Внешняя среда. Воздействие природных и социально-экологических факторов на организм и жизнедеятельности человека.
9. Двигательная функция и адаптационные резервы организма.
10. Организм человека как единая биологическая система. Эндокринная система.
11. Организм человека как единая биологическая система. Нервная система.
12. Организм человека как единая биологическая система. Сенсорные системы.
13. Организм человека как единая биологическая система. Кровеносная и лимфатическая системы.
14. Организм человека как единая биологическая система. Система дыхания.
15. Организм человека как единая биологическая система. Пищеварительная система.
16. Организм человека как единая биологическая система. Органы кроветворения и иммунной системы.
17. Организм человека как единая биологическая система. Опорно-двигательный аппарат.
18. Физиологическая характеристика мышечной деятельности.
19. Факторы здорового образа жизни.
20. Двигательная активность и ее значение для здоровья человека.
21. Средства ФК и их роль в формировании психических качеств учебной и умственной деятельности студентов.
22. Образ жизни студента и его влияние на здоровье по показателям физического развития и физической подготовленности.
23. Принципы физического воспитания и тренировки.
24. Коррекция физического развития, двигательной и функциональной подготовленности средствами физической культурой и спорта.
25. Физиологические основы занятий физической культурой и спортом (людей вашего возраста).
26. Адаптационные резервы организма.
27. Нарушение режима питания как последствия стресса. Аппетит и его влияние на здоровье человека (анорексия и булимия). Факторы, его обуславливающие. Меры профилактики.

28. Компьютерная зависимость (интернет, компьютерные игры, виртуальная зависимость).
29. Влияние курения на организм человека: сердечно-сосудистую, дыхательную, мочевыделительную системы, центральную нервную систему, печень, желудочно-кишечный тракт.
30. Физическая культура и спорт как эффективное средство в профилактике вредных привычек.
31. Роль и значение физической культуры в профилактике заболеваний, укреплении здоровья и сохранении творческой активности.
32. Организация и содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями различной направленности в зависимости от пола, возраста, физической подготовленности.
33. Основные формы и методы самостоятельных занятий физической культурой. Их роль в целенаправленном воздействии на организм человека.
34. Понятие о гигиене. Гигиена самостоятельных занятий. Факторы, влияющие на здоровье.
35. Закаливание организма. Средства, принципы и методы закаливания.
36. Оздоровительная система Н.М. Амосова.
37. Понятие культуры здоровья и ее воспитание в процессе занятий физическими упражнениями (формирование культуры телосложения и культуры движений, повышение функциональных возможностей организма, активное развитие памяти, внимания, мышления, формирование этических норм общения и коллективного взаимодействия в организации соревновательной деятельности).
38. Понятие о движении и двигательном действии, технике движения. Основные правила и способы освоения двигательных действий в процессе занятий физической культурой.
39. 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.
40. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом.
41. Роль разминки (общей и специальной) на занятиях физическими упражнениями.
42. Восстановительные мероприятия при занятиях физической культурой и спортом.
43. Оздоровительная система К. Купера.
44. Восстановительные процессы при мышечной работе (особенности восстановления, критерии восстановления к повторной работе, возраст и восстановление).
45. Спортивные соревнования как средство и метод общей физической, профессионально-прикладной, спортивной подготовки студентов и контроля их эффективности.
46. Мотивация и обоснование индивидуального выбора студентом вида спорта или систем физических упражнений для регулярных занятий. Современные популярные системы физических упражнений.
47. Психофизическая характеристика основных групп видов спорта и современных систем физических упражнений, развивающих преимущественно выносливость, силу, скоростно-силовые качества и быстроту, гибкость, координацию движений (ловкость).
48. Мой индивидуальный стиль здорового образа жизни.
49. Особенности методики и основы планирования нагрузок в физкультурно-оздоровительных занятиях.
50. Средства и методы воспитания силовых способностей.
51. Средства и методы воспитания скоростных способностей.
52. Общая выносливость и методика её воспитания.
53. Средства и методы воспитания гибкости.
54. Средства и методы воспитания координационных способностей.
55. Общая и специальная физическая подготовка.
56. Физическое воспитание детей дошкольного возраста в семье.
57. Применение кругового метода на занятиях физической культурой и спортом.
58. Цели и задачи, средства и методы профессионально-прикладной физической подготовки.
59. Гипокинезия, гиподинамия их влияние на здоровье человека.
60. Влияние физической тренировки на функциональные системы организма.
61. Образ жизни современника. Факторы развития болезней кардиореспираторной системы.
62. Особенности двигательной активности в различных возрастных периодах.
63. Самостоятельные занятия как одно из средств повышения работоспособности и укрепления здоровья.
64. Физическая культура в научной организации учебной и трудовой деятельности.
65. Формирование двигательных качеств необходимых в профессии.
66. Психофизиологические характеристики будущей профессиональной деятельности.
67. Моя спортивная программа подготовки к профессии.
68. Анатомо-морфологические особенности и основные физиологические функции организма.
69. Функциональная активность человека и взаимосвязь физической и умственной деятельности.
70. История развития подвижных игр.
71. Специфика и значение подвижных игр и эстафет.
72. Организация, методика и педагогические требования к проведению подвижных игр и эстафет.

6.3. Контрольные вопросы и задания

Примерный перечень вопросов:

1. Назовите основные факторы окружающей среды, влияющие на организм человека.
2. Какие изменения претерпевают дыхательная и кровеносная системы человека под влиянием занятий физической культурой и спортом?
3. Какова роль двигательной активности в повышении устойчивости организма человека к различным условиям внешней среды?

4. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом по показателям физической подготовленности.
5. Охарактеризуйте влияние физических нагрузок разной интенсивности на уровень умственной работоспособности.
6. Каковы научно-обоснованные рекомендации по совокупности активного и пассивного отдыха (рекреация, релаксация) для восстановления сил организма после физической и умственной нагрузок.
7. Какова структура учебно-тренировочного занятия?
8. Перечислите методические принципы физического воспитания.
9. Дайте определение одному физическому качеству человека. Раскройте методику его воспитания.
10. Дайте определение понятию «здоровье». Перечислите факторы, влияющие на здоровье человека.
11. Перечислите составляющие здорового образа жизни.
12. Какова роль мотивации к самостоятельным занятиям физической культурой и спортом.
13. Перечислите основные методические положения, которые позволяют правильно дозировать физическую нагрузку при самостоятельных занятиях.
14. Физическая культура в профессиональной подготовке.
15. Средства физической культуры в регулировании умственной работоспособности, психоэмоционального и функционального состояния.
16. Коррекция физической подготовленности средствами физической культуры и спорта.
17. Физическая культура и спорт как эффективное средство в профилактике вредных привычек.
18. Организация и содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями различной направленности в зависимости от пола, возраста, физической подготовленности.
19. Закаливание организма. Средства, принципы и методы закаливания.
20. Особенности выбора физических упражнений и величины нагрузки при развитии физических качеств силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости.
21. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом по показателям физического развития: весоростовой индекс Кетле; кистевой индекс; индекс Шаповаловой; проба Штанге; индекс Руфье.
22. Особенности методики и основы планирования нагрузок в физкультурно-оздоровительных занятиях.
23. Средства и методы воспитания силовых, скоростных, координационных способностей выносливости, гибкости.
24. Составление индивидуальной программы физического совершенствования, с учетом индивидуальных параметров физического развития.
25. Перечислите по два упражнения на формирование психофизических качеств: внимание, оперативное мышление, инициативность, эмоциональная устойчивость, волевые качества, смелость и решительность, стойкость.
26. Составить комплекс общеразвивающих упражнений, утренней гигиенической гимнастики, физкультурной паузы и минутки (на выбор обучающегося).
27. Занятия физической культурой в режиме учебной деятельности.
28. Адаптационные резервы организма.
29. Применение средств, принципов и методов закаливания.
30. Движения и двигательные действия, техника движений. Способы освоения двигательных действий в процессе занятий физической культурой.
31. Разминка (общая и специальная) на занятиях физическими упражнениями.
32. Применение восстановительных мероприятий при занятиях физической культурой и спортом.
33. Спортивные соревнования как средство и метод общей физической, профессионально-прикладной, спортивной подготовки студентов и контроля их эффективности.
34. Обоснование индивидуального выбора студентом вида спорта или систем физических упражнений для регулярных занятий. Современные популярные системы физических упражнений.
35. Мой индивидуальный стиль здорового образа жизни.
36. Формирование двигательных качеств необходимых в профессии.
37. Оздоровительное, прикладное, спортивное значение плавания и влияние его на организм человека.
38. Основные технико-тактические приемы и действия в спортивных играх.
39. Классификация и общая характеристика легкоатлетических упражнений.
40. Влияние занятий атлетической гимнастикой на организм занимающихся. Общие рекомендации для начинающих.

6.4. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания

Методика оценки зачета

Итоговая оценка зачета имеет значения «зачтено» или «не зачтено». Оценка «зачтено» соответствует успешному освоению всех знаний, умений и навыков, необходимых для формирования всех этапов компетенции предусмотренных основной образовательной программой в рамках данной дисциплины. Зачтено выставляется при условии выполнения требований рабочей программы дисциплины. Не зачтено выставляется при условии не выполнения требований рабочей программы дисциплины. Отметка «зачтено» соответствует критерию оценивания этапа формирования компетенции «освоен». Отметка «не зачтено» соответствует критерию оценивания этапа формирования компетенции «не освоен».

Методика оценки практических работ

При защите практических работ обучающемуся задается три вопроса по теме работы. В случае ответа на поставленные вопросы работа считается защищенной. При ответе на два вопроса и полном отсутствии ответа на третий или неполном ответе на все три вопроса практическая работа считается не защищенной.

Критерии и показатели, используемые при оценивании учебного реферата

1. Новизна реферированного текста макс. –1 баллов

– актуальность проблемы и темы;

– новизна и самостоятельность в постановке проблемы, в формулировании нового аспекта выбранной для анализа

проблемы;

- наличие авторской позиции, самостоятельность суждений.

2. Степень раскрытия сущности проблемы макс. –1 баллов

- соответствие плана теме реферата;
- соответствие содержания теме и плану реферата;
- полнота и глубина раскрытия основных понятий

проблемы;

- обоснованность способов и методов работы с материалом;
- умение работать с литературой, систематизировать и структурировать материал;
- умение обобщать, сопоставлять различные точки зрения по рассматриваемому вопросу, аргументировать основные положения и выводы.

3. Обоснованность выбора источников макс. –1 баллов

- круг, полнота использования литературных источников по проблеме;
- привлечение новейших работ по проблеме (журнальные публикации, материалы сборников научных трудов и т.д.).

4. Соблюдение требований оформления макс. –1 баллов

- правильное оформление ссылок на используемую литературу;
- грамотность и культура изложения;
- владение терминологией и понятийным аппаратом проблемы;
- соблюдение требований к объему реферата;
- культура оформления: выделение абзацев.

5. Грамотность макс. –1 баллов

- отсутствие орфографических и синтаксических ошибок, стилистических погрешностей;
- отсутствие опечаток, сокращений слов, кроме общепринятых.

Реферат оценивается по 5 балльной шкале, баллы переводятся в оценки успеваемости следующим образом:

- 5 баллов – «отлично»;
- 4 балла – «хорошо»;
- 3 балла – «удовлетворительно»;
- менее 3 баллов – «неудовлетворительно».

Баллы учитываются в процессе текущей оценки знаний программного материала.

7. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

7.1 Рекомендуемая литература

7.1.1. Основная литература

| | Авторы, составители | Заглавие | Издательство, год |
|------|---|---|---|
| Л1.1 | Муллер А. Б. | Физическая культура: Учебник и практикум | Москва: Издательство Юрайт, 2018 |
| Л1.2 | Бардамов Г. Б., Шаргаев А. Г., Бадлуева И. В. | Базовая подготовка к сдаче нормативов комплекса ГТО | Улан-Удэ: Бурятская ГСХА им. В.Р. Филиппова, 2020 |

7.1.2. Дополнительная литература

| | Авторы, составители | Заглавие | Издательство, год |
|------|---------------------|--|-------------------------------------|
| Л2.1 | Пахомова С. В. | Физическая культура: учеб. пособие | Новосибирск: СГУВТ, 2016 |
| Л2.2 | Горбунов Н. А. | Применение элементов борьбы самбо на уроках физической культуры в средней школе: учебно-методическое пособие | Рязань: РГУ имени С.А.Есенина, 2019 |

7.1.3. Методические разработки

| | Авторы, составители | Заглавие | Издательство, год |
|------|---|---|--------------------------|
| Л3.1 | Пахомова Светлана Витальевна | Комплексная оценка здоровья студентов НГАВТ | Новосибирск: НГАВТ, 2011 |
| Л3.2 | Украинцева Олеся Николаевна, Тенятова Елена Николаевна, Наумочкина Любовь Николаевна | Организация и методика самостоятельных занятий физическими упражнениями: методические рекомендации | Новосибирск: СГУВТ, 2016 |
| Л3.3 | Авилов В. И., Харахордин С. Е., Елизаров А. Н. | Подготовка к выполнению нормативов по самбо в рамках Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО): учебно-методическое пособие | Барнаул: АлтГПУ, 2019 |

7.2 Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети "Интернет"

| | |
|----|--|
| Э1 | Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» |
| Э2 | Научно-теоретический журнал «Теория и практика физической культуры» |

8. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

| Назначение | Оборудование |
|--|---|
| Учебная аудитория для проведения занятий лекционного типа | Аудиторная доска; Комплект учебной мебели; Мультимедийное оборудование: проектор (стационарный), экран (стационарный), ПК (переносной); Учебный щит пожарного инвентаря, пожарное вооружение, снаряжение пожарного, боевая одежда пожарного, устройство огнетушителя, водоразборная колонка |
| Учебная аудитория для проведения групповых и индивидуальных консультаций | Аудиторная доска; Комплект учебной мебели; Мультимедийное оборудование: проектор (стационарный), экран (стационарный), ПК (переносной); Учебный щит пожарного инвентаря, пожарное вооружение, снаряжение пожарного, боевая одежда пожарного, устройство огнетушителя, водоразборная колонка |
| Учебная аудитория для проведения практических занятий | Аудиторная доска; Комплект учебной мебели; Мультимедийное оборудование: проектор (стационарный), экран (стационарный), ПК (переносной); Учебный щит пожарного инвентаря, пожарное вооружение, снаряжение пожарного, боевая одежда пожарного, устройство огнетушителя, водоразборная колонка |
| Помещение для самостоятельной работы обучающихся | Комплект учебной мебели на 8 посадочных мест, ПК – 4 шт., подключенных к сети «Интернет» и обеспечивающих доступ в электронную информационно-образовательную среду Университета |