

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Зайко Татьяна Ивановна  
Должность: Ректор  
Дата подписания: 21.08.2024 13:58:14  
Уникальный программный ключ:  
cf6863c76438e5984b0fd5e14e7154bfba10e205

Шифр ОПОП: 2011.26.05.06.01

**ФЕДЕРАЛЬНОЕ АГЕНТСТВО МОРСКОГО И РЕЧНОГО ТРАНСПОРТА**

---

**ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«СИБИРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ  
ВОДНОГО ТРАНСПОРТА»**

Год начала подготовки (по учебному плану): 2020  
(год набора)

Шифр дисциплины: Б1.В.ДВ.01.01  
(шифр дисциплины из учебного плана)

**Рабочая программа дисциплины (модуля)**

**Общая физическая подготовка**

---

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

Новосибирск



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

## 1.1. Цели дисциплины

Целью дисциплины является формирование физической культуры личности студентов. В процессе изучения дисциплины решаются обучающие и воспитательные задачи:

- понимания роли физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности;
- знание научно-практических основ физической культуры и здорового образа жизни;
- формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое самосовершенствование и самовоспитание, потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом;
- овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре;
- обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности, определяющей психофизическую готовность студента к будущей профессии;
- приобретение опыта творческого использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей.

## 1.2. Перечень формируемых компетенций

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

### 1.2.1. Универсальные компетенции (УК):

Компетенция		Этапы формирования компетенции	Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине
Шифр	Содержание		
УК-7	Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной со-	II-IV	<b>Знать:</b> научные основы биологии, физиологии, теории и методики педагогики и практики физической культуры; ценности здорового образа жизни, укрепления здоровья, профилактику вредных привычек, ведение здорового образа жизни средствами физи-

Компетенция		Этапы формирования компетенции	Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине
Шифр	Содержание		
	циальной и профессиональной деятельности		<p>ческой культуры в процессе физкультурно-спортивных занятий; содержание и направленность различных систем физических упражнений, их оздоровительную и развивающую эффективность при подготовке к плодотворной профессиональной деятельности.</p> <p><b>Уметь:</b> использовать средства физической культуры, применяемые для оптимизации работоспособности; учитывать индивидуальные особенности физического, возрастного и психического развития и применять их во время регулярных занятий физическими упражнениям; составлять индивидуальные комплексы физических упражнений с общей развивающей, профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленностью; применять на практике методики самостоятельных занятий и самоконтроля за состоянием организма.</p> <p><b>Владеть:</b> методами сохранения и укрепления здоровья, закаливания организма, а также развития и совершенствования личностных физических качеств; способами определения дозировки физической нагрузки и направленности физических упражнений; приемами страховки и способами оказания первой помощи во время занятий физическими упражнениям; навыками инструкторской практики.</p>

*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 специализации (ПКС):*

Дисциплина не формирует компетенции специализации.

*1.2.5. Компетентности МК ПДНВ (КМК):*

Дисциплина не формирует компетентности МК ПДНВ.

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

Дисциплина (модуль) реализуется в рамках вариативной части  
(базовой, вариативной или факультативной)  
основной профессиональной образовательной программы.



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

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

№	Наименование темы (раздела) дисциплины (модуля)	Лекции		ПЗ		ЛР		СР		КСР	
		О	З	О	З	О	З	О	З	О	З
<b>1 курс, 2 семестр – очная форма обучения</b>											
1	<i>Легкая атлетика</i>			16							
2	<i>Гимнастика</i>			16							
3	<i>Лыжная подготовка</i>			16							
4	<i>Плавание</i>			10							
5	<i>Прикладное плавание</i>			8							
6	<i>Инструкторская практика</i>			6							
	<b>Всего</b>			<b>72</b>							
<b>2 курс, 3 семестр – очная форма обучения;</b>											
1	<i>Легкая атлетика</i>			14							
2	<i>Гимнастика</i>			14							
3	<i>Плавание</i>			14							
4	<i>Игры спортивные</i>			14							
5	<i>Инструкторская практика</i>			4							
	<b>Всего</b>			<b>60</b>							
<b>2 курс, 4 семестр – очная форма обучения</b>											
1	<i>Легкая атлетика</i>			16							
2	<i>Игры спортивные</i>			16							
3	<i>Гимнастика</i>			20							
4	<i>Плавание</i>			8							
5	<i>Прикладное плавание</i>			8							
6	<i>Инструкторская практика</i>			4							
	<b>Всего</b>			<b>72</b>							
<b>3 курс, 5 семестр – очная форма обучения</b>											
1	<i>Легкая атлетика</i>			12							
2	<i>Игры спортивные</i>			8							
3	<i>Гимнастика</i>			10							
4	<i>Плавание</i>			12							
5	<i>Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)</i>			14							

№	Наименование темы (раздела) дисциплины (модуля)	Лекции		ПЗ		ЛР		СР		КСР	
		О	З	О	З	О	З	О	З	О	З
6	<i>Инструкторская практика</i>			4							
7	<i>Методы контроля и самоконтроля занимающихся физическими упражнениями и спортом</i>										
8	<i>Контроль самостоятельной работы</i>										
	<i>Всего</i>			<b>60</b>							
<b>3 курс, 6 семестр – очная форма обучения</b>											
1	<i>Гимнастика</i>			8							
2	<i>Плавание</i>			6							
3	<i>Прикладное плавание</i>			6							
4	<i>Игры спортивные</i>			8							
5	<i>Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)</i>			10							
6	<i>Инструкторская практика</i>			2							
	<i>Всего</i>			<b>40</b>							
<b>4 курс, 7 семестр – очная форма обучения</b>											
1	<i>Гимнастика</i>			8							
2	<i>Плавание</i>			8							
3	<i>Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)</i>			6							
4	<i>Инструкторская практика</i>			2							
	<i>Всего</i>			<b>24</b>							
	<b>ИТОГО</b>			<b>328</b>							

Примечания: О – очная форма обучения, З – заочная форма обучения.

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

Приступая к освоению дисциплины «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту», студент может выбрать одно из пяти учебных отделений: общая физическая подготовка (ОФП), легкая атлетика, гимнастика, плавание, спортивные игры.

Учебное отделение ОФП включает в себя разделы учебной программы: легкая атлетика, гимнастика, плавание, спортивные игры, лыжная подготовка. Учебная программа ОФП направлена на всестороннее и гармоничное физическое развитие студентов, сохранение и укрепление здоровья, совершенствование двигательных физических качеств – силы, выносливости, гибкости, быст-

роты и ловкости, создание базовой основы для физической подготовленности к конкретным видам деятельности – трудовой, военной, бытовой и т.д.

### **4.3. Содержание лабораторных работ**

Лабораторные работы не предусмотрены

### **4.4 Содержание практических занятий**

№ раздела (темы) дисциплины	Наименование практических занятий, семинаров
<b>1 курс, 2 семестр – очная форма обучения</b>	
<b>Легкая атлетика</b>	<p>Основные меры предупреждения травматизма на занятиях по легкой атлетике. Оказание первой помощи при травмах на занятиях.</p> <p>Обучение технике бега на короткие (30м, 60м, 100м), длинные дистанции (2000 м – девушки, 3000 м – юноши). Техника высокого старта. Обучение технике прыжка в длину с места. Развитие физических качеств: быстроты, скоростно-силовых, общей выносливости. Методика определения физической подготовленности. Основные приемы самоконтроля на занятиях по легкой атлетике. Контроль физической подготовленности. [4,11,17]</p>
<b>Гимнастика</b>	<p>Основные меры предупреждения травматизма на занятиях по гимнастике. Приемы страховки, помощи, само страховки. Оказание первой помощи при травмах на занятиях.</p> <p>Атлетическая гимнастика. Изучение техники выполнения упражнений на тренажерах, с гантелями и гириями. Повышение функциональных возможностей организма, используя метод круговой тренировки.</p> <p>Прикладная гимнастика: основные положения и движения руками, ногами, туловищем; строевые упражнения; общеразвивающие упражнения; прыжки; упражнения для формирования правильной осанки. Методика составления и проведения комплекса утренней гигиенической гимнастики. Методы самоконтроля и способы дозирования физических упражнений. 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).</p> <p>Развитие физических качеств: гибкости, силы, быстроты, выносливости, ловкости. Контроль физической подготовленности. [4,9,10,13,17]</p>
<b>Лыжная подготовка</b>	<p>Основные меры предупреждения травматизма на занятиях по лыжной подготовке. Оказание первой помощи при травмах на занятиях.</p> <p>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 физиче-</p>

<b>№ раздела (темы) дисциплины</b>	<b>Наименование практических занятий, семинаров</b>
	<p>ской нагрузки, самоконтроль, при занятиях лыжной подготовкой.</p> <p>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. Контроль физической подготовленности. [4,6,17]</p>
<i>Плавание</i>	<p>Основные меры предупреждения травматизма на занятиях по плаванию. Оказание первой помощи при травмах на занятиях.</p> <p>Обучение технике плавания способом кроль на груди. Обучение технике старта с тумбочки и поворотов. Развитие физических качеств: общей выносливости.</p> <p>Повышение уровня функциональных и двигательных способностей, формирование качеств и свойств личности, практическое овладение методами и средствами плавания. Контроль физической подготовленности. [4,12,17]</p>
<i>Прикладное плавание</i>	<p>Основные меры предупреждения травматизма на занятиях по плаванию. Оказание первой помощи при травмах на занятиях.</p> <p>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. [4,5]</p>
<i>Инструкторская практика</i>	<p>Составление комплексов утренней гигиенической гимнастики. Судейская практика: судейство учебных игр, помощь в организации и судействе тестов по физической подготовленности. [4,5,6,7,10,11,17]</p>
<b>2 курс, 3 семестр – очная форма обучения</b>	
<i>Легкая атлетика</i>	<p>Основные меры предупреждения травматизма на занятиях по легкой атлетике. Оказание первой помощи при травмах на занятиях по легкой атлетике.</p> <p>Обучение технике эстафетного бега. Совершенствование техники и тактики бега на короткие и длинные дистанции. Развитие общей и специальной выносливости. Методика организации учебно-тренировочных занятий по легкой атлетике. Контроль физической подготовленности. [4,11,17]</p>
<i>Гимнастика</i>	<p>Основные меры предупреждения травматизма на занятиях гимнастикой. Приемы страховки, помощи, само страховки. Оказание первой помощи при травмах на занятиях.</p> <p>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 си-</p>

<b>№ раздела (темы) дисциплины</b>	<b>Наименование практических занятий, семинаров</b>
	<p>ловой выносливости.</p> <p>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). Развитие физических качеств: гибкости, силы, быстроты, выносливости, ловкости. Контроль физической подготовленности. [4,9,10,13,17]</p>
<b>Плавание</b>	<p>Основные меры предупреждения травматизма на занятиях по плаванию. Оказание первой помощи при травмах на занятиях.</p> <p>Обучение технике движений ногами кролем на спине. Обучение технике движений руками кролем на спине в согласовании с дыханием.</p> <p>Повышение уровня функциональных и двигательных способностей, формирование качеств и свойств личности, практическое овладение методами и средствами плавания через приобретение личного опыта. Контроль физической подготовленности. [4,12,17]</p>
<b>Спортивные игры</b>	<p>Основные меры предупреждения травматизма на занятиях по спортивным играм, оказание первой помощи при травмах на занятиях</p> <p>Баскетбол. Общая физическая подготовка. Обучение ловли и передачи мяча в движении; броски мяча в кольцо после выполнения двух шагов; передвижения и остановки; ведение мяча правой, левой рукой. Тактика нападения: индивидуальные действия (выбор способа ловли и передачи мяча); тактика защиты: индивидуальные действия (применение ранее изученных стоек и передвижений). Подвижные игры, эстафеты. Двухсторонние учебные игры по правилам баскетбола.</p> <p>Волейбол. Обучение основным техническим приемам игры в волейбол: обучение верхней передачи мяча двумя руками после перемещений; обучение приему снизу двумя руками; обучение верхней прямой подаче; обучение нападающему удару. Двухсторонние учебные игры по упрощенным правилам волейбола. Ознакомление с правилами игры в учебных играх. [4,7]</p>
<b>Инструкторская практика</b>	<p>Составление комплексов физкультурной паузы и минутки. Судейская практика: судейство учебных игр, помощь в организации и судействе тестов по физической подготовленности. [4,5,6,7,10,11,17]</p>
<b>2 курс, 4 семестр – очная форма обучения</b>	
<b>Легкая атлетика</b>	<p>Основные меры предупреждения травматизма на занятиях по легкой атлетике. Оказание первой помощи при травмах на</p>

<b>№ раздела (темы) дисциплины</b>	<b>Наименование практических занятий, семинаров</b>
	<p>занятиях по легкой атлетике.</p> <p>Обучение технике эстафетного бега. Совершенствование техники и тактики бега на короткие и длинные дистанции. Совершенствование техники прыжка с места. Развитие общей и специальной выносливости. Методы самоконтроля, дозировки физических упражнений. Контроль физической подготовленности. [4,11,17]</p>
<b>Спортивные игры</b>	<p>Основные меры предупреждения травматизма на занятиях по спортивным играм, оказание первой помощи при травмах на занятиях.</p> <p>Баскетбол. Ловля и передача мяча на месте (в парах), ловля катящегося мяча, передача мяча двумя руками снизу, передача мяча с отскоком от пола, броски мяча одной рукой от плеча, сверху; передвижение в защитной стойке, вырывание, выбивание мяча; броски мяча одной рукой (дистанция 3-5 м). Тактика нападения: групповые, командные действия; тактика защиты индивидуальные действия (противодействие нападающему). Двусторонние учебные игры по правилам баскетбола.</p> <p>Волейбол. Техническая подготовка занимающихся: совершенствование верхней передачи мяча двумя руками после перемещений; совершенствование приема мяча снизу двумя руками; обучение верхней прямой подачи; обучение нападающему удару. Двухсторонние учебные игры. Контроль физической подготовленности. [4,7]</p>
<b>Гимнастика</b>	<p>Основные меры предупреждения травматизма на занятиях гимнастикой. Приемы страховки, помощи, само страховки. Оказание первой помощи при травмах на занятиях.</p> <p>Атлетическая гимнастика. Совершенствование техники выполнению базовых силовых упражнений: жима штанги лежа, жима ногами лежа. Изучение техники базовых силовых упражнений: приседание со штангой на плечах, тяга штанги. Развитие силовой выносливости и силы.</p> <p>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). Развитие физических качеств: гибкости, силы, быстроты, выносливости, ловкости. Контроль физической подготовленности. [4,9,10,13,17]</p>
<b>Плавание</b>	<p>Основные меры предупреждения травматизма на занятиях по легкой атлетике. Оказание первой помощи при травмах на занятиях.</p> <p>Обучение технике согласования движений рук и ног при</p>

<b>№ раздела (темы) дисциплины</b>	<b>Наименование практических занятий, семинаров</b>
	<p>плавании способом кроль на спине. Обучение технике открытого поворота при плавании кролем на спине. Старт из воды при плавании кролем на спине.</p> <p>Повышение уровня функциональных и двигательных способностей, формирование качеств и свойств личности, практическое овладение методами и средствами плавания через приобретение личного опыта. Контроль физической подготовленности. [4,12,17]</p>
<i><b>Прикладное плавание</b></i>	<p>Основные меры предупреждения травматизма на занятиях по плаванию. Оказание первой помощи при травмах на занятиях.</p> <p>Приемы страховки, помощи, само страховки.</p> <p>Расширение двигательных навыков прикладного плавания. Овладение приемами доставания со дна и транспортировки утонувших. Контроль физической подготовленности. [4,5]</p>
<i><b>Инструкторская практика</b></i>	<p>Составление комплексов ОРУ, проведение подготовительной части урока. Судейская практика: судейство учебных игр, помощь в организации и судействе тестов по физической подготовленности. [4,5,6,7,10,11,17]</p>
<b><i>3 курс, 5 семестр – очная форма обучения; 3 курс – заочная форма обучения</i></b>	
<i><b>Легкая атлетика</b></i>	<p>Основные меры предупреждения травматизма на занятиях по легкой атлетике. Оказание первой помощи при травмах на занятиях.</p> <p>Совершенствование техники и тактики бега на короткие, средние и длинные дистанции. Исправление индивидуальных технических ошибок. Совершенствование техники прыжка с места. Повышение уровня функциональных и двигательных способностей, формирование качеств и свойств личности, практическое овладение методами и средствами легкой атлетике. Основные принципы построения, содержания занятий по легкой атлетике с учетом исходного индивидуального физического развития. Основы методики организации и судейства соревнований. Контроль физической подготовленности. [4,11,17]</p>
<i><b>Спортивные игры</b></i>	<p>Основные меры предупреждения травматизма на занятиях по спортивным играм, оказание первой помощи при травмах на занятиях.</p> <p>Баскетбол. Техника нападения: передвижения; владения мячом; ведение мяча; броски мяча. Техника защиты (сочетание способов передвижения с выполнением технических приемов игры в защите в игровых ситуациях). Тактика нападения (нападение с одним центровым игроком; нападение с двумя центровыми игроками); тактика защиты (индивидуальные действия, групповые действия). Двусторонние учебные игры по правилам баскетбола.</p> <p>Волейбол. Повышение уровня технической подготовки игры в волейбол: совершенствование верхней передачи мяча</p>

<b>№ раздела (темы) дисциплины</b>	<b>Наименование практических занятий, семинаров</b>
	<p>двумя руками; совершенствование приема снизу двумя руками; совершенствование нападающего удара; групповое блокирование; совершенствование верхней прямой подачи. Приобретение знаний и навыков судейства. Контроль физической подготовленности. [4,7]</p>
<i>Гимнастика</i>	<p>Основные меры предупреждения травматизма на занятиях гимнастикой. Приемы страховки, помощи, само страховки. Оказание первой помощи при травмах на занятиях.</p> <p>Совершенствование техники выполнению базовых силовых упражнений пауэрлифтинга: жима штанги лежа, приседание со штангой на плечах, тяга штанги. Развитие максимальной силы в жиме штанги лежа. Развитие силовой выносливости и силы.</p> <p>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, перекаты, стойки на руках, лопатках, равновесия, мосты, перевороты вперед, перевороты боком). Развитие физических качеств: гибкости, силы, быстроты, ловкости. Контроль физической подготовленности. [4,9,10,13,17]</p>
<i>Плавание</i>	<p>Основные меры предупреждения травматизма на занятиях по плаванию. Оказание первой помощи при травмах на занятиях.</p> <p>Обучение технике движений ног и рук при плавании способом брасс в согласовании с дыханием. Обучение технике старта при плавании способом брасс.</p> <p>Повышение уровня функциональных и двигательных способностей, формирование качеств и свойств личности, практическое овладение методами и средствами плавания. Контроль физической подготовленности. [4,12,17]</p>
<i>Профессионально-прикладная физическая подготовка</i>	<p>Направленное развитие функциональных систем, статической и динамической выносливости и других физических качеств, составляющих критерии пригодности к профессии. [1,2,4,14,17]</p>
<i>Методы контроля и самоконтроля состояния здоровья и физического развития при занятиях физическими упражнениями и спортом.</i>	<p>Методы стандартов, антропометрических индексов, функциональных проб, упражнений-тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма. [1,2,4,8]</p>
<i>Методы контроля и самоконтроля физической подготовленности при занятиях физическими упражнениями</i>	<p>Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (комплекс ГТО) – программная и нормативная основа системы физического воспитания населения. Государственные требования комплекса ГТО. Испытания (тесты) обязательные и по выбору. Рекомендации к не-</p>

<b>№ раздела (темы) дисциплины</b>	<b>Наименование практических занятий, семинаров</b>
<i>ямы и спортом</i>	дельной двигательной активности при подготовке к сдаче норм комплекса ГТО. Правила выполнения испытаний (тестов). [1,2,4,17]
<i>Инструкторская практика</i>	Составление комплексов ОРУ, проведение подготовительной части урока. Судейская практика: судейство учебных игр, помощь в организации и судействе тестов по физической подготовленности. [4,5,6,7,10,11,17]
<b>3 курс, 6 семестр – очная форма обучения</b>	
<i>Гимнастика</i>	<p>Основные меры предупреждения травматизма на занятиях по гимнастике. Приемы страховки, помощи, само страховки. Оказание первой помощи при травмах на занятиях.</p> <p>Атлетическая гимнастика. Совершенствование техники выполнения базовых силовых упражнений пауэрлифтинга: жима штанги лежа, приседание со штангой на плечах, тяга штанги. Развитие максимальной силы: в жиме штанги лежа, в приседании со штангой на плечах, в тяге штанги.</p> <p>Прикладная гимнастика: общеразвивающие упражнения; прыжки; упражнения для формирования правильной осанки. Упражнения в лазанье и перелезании. Переноска груза. Упражнения в равновесии. Упражнения в висах и упорах. Совершенствование техники акробатических упражнений (кувырки, перекуты; стойки на руках, лопатках; равновесия, мосты, перевороты вперед, перевороты боком).</p> <p>Развитие физических качеств: гибкости, силы, быстроты, выносливости, ловкости. Контроль физической подготовленности. [4,9,10,13,17]</p>
<i>Плавание</i>	<p>Основные меры предупреждения травматизма на занятиях по легкой атлетике. Оказание первой помощи при травмах на занятиях.</p> <p>Обучение технике согласования движений при плавании способом брасс. Обучение технике поворота «маятником» при плавании брассом. Совершенствование техники старта. Контроль физической подготовленности. [4,12,17]</p>
<i>Прикладное плавание</i>	<p>Основные меры предупреждения травматизма на занятиях по плаванию. Оказание первой помощи при травмах на занятиях. Приемы страховки, помощи, само страховки.</p> <p>Повышение устойчивой способности сохранять двигательные действия в воде. Совершенствование навыков проведения поисково-спасательных работ. Контроль физической подготовленности. [4,5]</p>
<i>Спортивные игры</i>	<p>Основные меры предупреждения травматизма на занятиях по спортивным играм. Оказание первой помощи при травмах на занятиях.</p> <p>Баскетбол. Общая физическая подготовка. Техника нападения (повторение ранее изученных приемов и элементов); техника защиты (накрывание мяча при броске в движении, ловля в прыжке двумя и одной рукой мяча, отскочившего от</p>

<b>№ раздела (темы) дисциплины</b>	<b>Наименование практических занятий, семинаров</b>
	<p>щита). Тактика нападения: групповые действия (взаимодействие трех игроков в нападении против двух), командные действия (быстрый прорыв). Тактика защиты: организация командных защитных действий против быстрого прорыва. Двусторонние учебные игры по правилам баскетбола.</p> <p>Волейбол. Развитие специальной выносливости (скоростной, прыжковой, игровой). Повышение уровня технической подготовки игры в волейбол: совершенствование верхней передачи мяча двумя руками; совершенствование приема снизу двумя руками; совершенствование нападающего удара; совершенствование группового блокирования; совершенствование верхней прямой подачи. Учебные игры в волейбол. Практика судейства. Контроль физической подготовленности. [4,7]</p>
<b>Профессионально-прикладная физическая подготовка</b>	<p>Направленное развитие функциональных систем, статической и динамической выносливости и других физических качеств, составляющих критерии пригодности к профессии. Контроль физической подготовленности. [1,2,4,14,17]</p>
<b>Инструкторская практика</b>	<p>Составление комплексов ОРУ, проведение подготовительной части урока. Судейская практика: судейство учебных игр, помощь в организации и судействе тестов по физической подготовленности. [4,5,6,7,10,11,17]</p>
<b>4 курс, 7 семестр – очная форма обучения</b>	
<b>Гимнастика</b>	<p>Основные меры предупреждения травматизма на занятиях по гимнастике. Приемы страховки, помощи, само страховки. Оказание первой помощи при травмах на занятиях.</p> <p>Атлетическая гимнастика. Совершенствование техники выполнения базовых силовых упражнений пауэрлифтинга: жима штанги лежа, приседание со штангой на плечах, тяга штанги. Развитие максимальной силы: в жиме штанги лежа, в приседании со штангой на плечах, в тяге штанги.</p> <p>Прикладная гимнастика: общеразвивающие упражнения; прыжки; упражнения для формирования правильной осанки. Упражнения в лазанье и перелезании. Переноска груза. Упражнения в равновесии. Упражнения в висах и упорах. Совершенствование техники акробатических упражнений (кувырки, перекуты; стойки на руках, лопатках; равновесия, мосты, перевороты вперед, перевороты боком).</p> <p>Развитие физических качеств: гибкости, силы, быстроты, выносливости, ловкости. Контроль физической подготовленности. [4,9,10,13,17]</p>
<b>Плавание</b>	<p>Профилактика травматизма на занятиях по плаванию. Оказание первой помощи.</p> <p>Совершенствование технике согласования движений при плавании способами: кроль на груди, кроль на спине, брасс. Совершенствование техники стартов и поворотов.</p> <p>Повышение уровня функциональных и двигательных спо-</p>

<b>№ раздела (темы) дисциплины</b>	<b>Наименование практических занятий, семинаров</b>
	собностей, формирование качеств и свойств личности, практическое овладение методами и средствами плавания через приобретение личного опыта. [4,12,17]
<b>Профессионально-прикладная физическая подготовка</b>	Направленное развитие функциональных систем, статической и динамической выносливости и других физических качеств, составляющих критерии пригодности к профессии. [1,2,4,14,17]
<b>Инструкторская практика</b>	Составление комплексов ОРУ, проведение подготовительной части урока. Судейская практика: судейство учебных игр, помощь в организации и судействе соревнований. [4,5,6,7,10,11,17]

#### **4.5 Курсовой проект (работа)**

Не предусмотрен

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

В самостоятельную работу студента входит: подготовка к практическим занятиям путем изучения соответствующего теоретического материала; самостоятельные занятия различными формами физических упражнений и спортом, повышение уровня функциональных и двигательных способностей, формирование качеств и свойств личности, практическое овладение методами и средствами физической культуры через приобретение личного опыта. Подробные рекомендации по организации самостоятельной работы студента, приведены в источниках, указанных в п.7-8 данной рабочей программы.

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

### **5. Фонд оценочных материалов для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине (модулю)**

#### **5.1. Перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения образовательной программы**

<b>Контролируемая компетенция</b>	<b>Этапы формирования компетенции</b>	<b>Наименование темы (раздела) дисциплины (модуля)</b>	<b>Наименование оценочного средства</b>
УК- 7	II-Формирование способностей	Раздел: Легкая атлетика. Раздел: Гимнастика. Раздел: Плавание.	Зачет в 2,3,4,5,6,7 семестрах (3 курс)

Контролируемая компетенция	Этапы формирования компетенции	Наименование темы (раздела) дисциплины (модуля)	Наименование оценочного средства
	III–Интеграция способностей	Раздел: Прикладное плавание. Раздел: Лыжная подготовка. Раздел: Спортивные игры. Раздел: ППФП. Раздел: Инструкторская практика. Раздел: Методы контроля и самоконтроля занимающихся физическими упражнениями и спортом.	

### 5.2. Описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования, описание шкал оценивания

Шифр компетенции	Этапы формирования компетенции	Наименование оценочного средства	Показатели оценивания	Критерии оценивания	Шкала оценивания
УК- 7	II-Формирование способностей	Зачет в 2,3,4,5,6,7 семестрах (3 курса)	Итоговый балл	Итоговый балл «зачет», соответствует критерию оценивания этапа формирования компетенции «освоен». Итоговый балл «не зачет», соответствует критерию оценивания этапа формирования компетенции «не освоен».	Дихотомическая шкала «зачет - не зачет».
	III–Интеграция способностей				

### 5.3. Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы

5.3.1. Расчет антропометрических индексов, функциональных проб, упражнений-тестов для оценки физического развития.

1. Весоростовой индекс Кетле.
2. Кистевой индекс.
3. Индекс Шаповаловой.
4. Проба Штанге.
5. Индекс Руфье.
6. Индекс Робинсона.

5.3.2. Тесты по физической подготовленности

1. Подтягивание из виса на высокой перекладине (мужчины). Стибание и разгибание рук в упоре лежа (женщины).

2. Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 мин.
3. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами.
4. Бег на 30 м.
5. Бег на дистанции 3000 м (мужчины), 2000 м (женщины).
6. 12-минутный тест в плавании вольным стилем.

*5.3.3. Примерные контрольные вопросы к практической работе «Методы контроля и самоконтроля физической подготовленности при занятиях физическими упражнениями и спортом»:*

1. Государственные требования комплекса ГТО для возрастной группы.
2. Испытания (тесты) обязательные и по выбору в ступени комплекса соответствующей возрастной группе.
3. Рекомендации к недельной двигательной активности при подготовке к сдаче норм комплекса ГТО соответствующей возрастной группе.
4. Как правильно выполнять испытания (тесты) соответствующей возрастной группе.
5. Ошибки при выполнении испытаний (тестов) соответствующей возрастной группе (попытка не засчитывается).

*Критерии оценки ответов на контрольные вопросы.*

Дихотомическая шкала «освоена – не освоена».	Оценка	Правила оценивания
<b>«Зачтено»</b>	<i>удовлетворительно</i>	Количество правильных ответов 3-5
<b>«Не зачтено»</b>	<i>неудовлетворительно</i>	Количество ответов 1-2

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

*5.4.1. Методика оценки зачета по дисциплине*

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

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

Итоговая оценка зачета со значением **«зачтено»** выставляется студенту при условии выполнения учебного графика:

- посещение практических занятий;
- выполнение тестов по физической подготовленности;
- выполнение практической работы по оценке своего физического развития.

При невыполнении учебного графика выставляется оценка **«не зачтено»**.

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

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

Дихотомическая шкала «освоена – не освоена».	Оценка	Правила выполнения тестов на оценку
«Не зачтено»	<i>низкий уровень</i>	5 и менее баллов
«Зачтено»	<i>ниже среднего</i>	6-9 баллов
	<i>средний уровень</i>	10-15 баллов
	<i>выше среднего</i>	22-26 баллов
	<i>высокий уровень</i>	27-30 баллов

Оценка уровня физического здоровья мужчин

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

Оценка уровня физического здоровья женщин

Показатели	Низкий	Ниже среднего	Средний	Выше среднего	Высокий
Балл	1	2	3	4	5
Индекс Кетле	26,1 и более	16,9 и менее	23,9 - 26,0	17,0-18,6	18,7 - 23,8
Кистевой индекс	Менее 0,4	0,41 - 0,50	0,51 - 0,55	0,56-0,60	Более 0,61
Индекс Шаповаловой	212 и менее	213 - 245	246 - 296	297 - 324	325 и более
Проба Штанге	Менее 34	35 - 44	45 - 54	55 - 64	Более 65
Индекс Руфье	15,1 и более	11 - 15	6 - 10	0,6 - 5	0 – 0,5
Индекс Робинсона	111 и более	95 - 110	85 - 94	70 - 84	69 и менее

5.4.3. Методика оценки тестов по физической подготовленности

Студенты основной и подготовительной группы получают зачет:

Дихотомическая шкала «освоена – не освоена».	Оценка	Правила оценивания
«Зачтено»	<i>отлично</i>	выполнение тестов на оценку 24-30 баллов;
	<i>хорошо</i>	выполнение тестов на оценку 15-23 баллов;
	<i>удовлетворительно</i>	выполнение тестов на оценку 6-14 баллов.

Дихотомическая шкала «освоена – не освоена».	Оценка	Правила оценивания
«Не зачтено»	<i>неудовлетворительно</i>	выполнение тестов на оценку 5 баллов и менее.

*Тесты для оценки физической подготовленности мужчин*

№ п/п	Тест	Балл				
		5	4	3	2	1
1.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	15	12	10	8	5
2.	Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 мин (кол-во раз)	48	37	33	30	28
3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	240	225	210	200	190
4.	Бег на 30 м (сек)	4,3	4,6	4,8	5,0	5,3
5.	Бег на дистанции 3000 м (мин, сек)	12.00	13.40	14.30	14.50	15.10
6.	12-минутный тест в плавании вольным стилем (м)	550	500	400	350	300

*Тесты для оценки физической подготовленности женщин*

№ п/п	Тест	Балл				
		5	4	3	2	1
1.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз)	17	12	10	7	5
2.	Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 мин (кол-во раз)	43	35	32	30	28
3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	195	180	170	160	150
4.	Бег на 30 м (сек)	5,1	5,7	5,9	6,1	6,4
5.	Бег на дистанции 2000 м (мин, сек)	10.50	12.30	13.10	13.30	13.50
6.	12-минутный тест в плавании вольным стилем (м)	400	350	300	250	200

*Специальные условия оценки*

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

Студенты, освобожденные от 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.

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

### *а) основная учебная литература*

1. **Физическая культура** : Учебник и практикум / Муллер Арон Беркович [и др.] ; А. Б. Муллер [и др.]. - М. : Издательство Юрайт, 2019. - 424. - Режим доступа: <https://www.biblio-online.ru>. - Internet access. - ISBN 978-5-534-02483-8 : 799.00. — Режим доступа: <https://www.biblio-online.ru/book/fizicheskaya-kultura-431985>

### *б) дополнительная учебная литература*

2. **Шабалин О. К.** Методические разработки по теоретическому курсу учебной программы физического воспитания студентов НГАВТ [Электронный ресурс] / О. К. Шабалин. - Новосибирск: НГАВТ, 2011. - 96 с. - Сетевой ресурс. Открывается с использованием Adobe reader версии 9.0 и новее.
3. **Физическая культура: воспитание, образование, тренировка** [Текст] : научно-методич. журн. / Рос. Акад. Образован. Рос. гос. ун-та физ. культуры, спорта, молодежи и туризма. - М. : ФГУП «ЦНИИХМ», 2013-2018. - ISSN 1817-4779.
4. **Физическая культура: учебное пособие** [Электронный ресурс] / под редакцией С.В. Пахомовой. - Новосибирск: Сиб. гос. унив. водн. трансп., 2016. - 403 с. - Сетевой ресурс. Открывается с использованием Adobe reader версии 9.0 и новее.

## **7. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины (модуля)**

5. **Байков Е.П.** Прикладное плавание [Электронный ресурс] / Е. П. Байков, Т. Н. Васильева, Ю. А. Величко. - Новосибирск: НГАВТ, 2010. - ил. - Сетевой ресурс. Открывается с использованием Adobe reader версии 9.0 и новее.
6. **Мошковский А.Н.** Основы лыжного спорта для студентов [Электронный ресурс] : метод. разработ. / А. Н. Мошковский. - Новосибирск: НГАВТ, 2011. - 54 с.: ил. - Сетевой ресурс. Открывается с использованием Adobe reader версии 9.0 и новее.
7. **Озерова Г.Е.** Методика проведения занятий по волейболу в группах общей физической подготовки [Электронный ресурс] / Г. Е. Озерова. - Новосибирск: НГАВТ, 2013. - 45 с. - Сетевой ресурс. Открывается с использованием Adobe reader версии 9.0 и новее.
8. **Пахомова С.В.** Комплексная оценка здоровья студентов НГАВТ [Электронный ресурс] / С. В. Пахомова. - Новосибирск : НГАВТ, 2011. - 20 с. - Сетевой ресурс. Открывается с использованием Adobe reader версии 9.0 и новее.
9. **Сафонова С.Н.** Развитие координационных способностей студентов: практикум [Электронный ресурс] / С. Н. Сафонова, Г.В. Макаревич, И.В.

- Рязанцев. - Новосибирск: Сиб. гос. унив. водн. трансп., 2018. - 38 с. - Сетевой ресурс. Открывается с использованием Adobe reader версии 9.0 и новее.
10. **Скрипалев Г.Д.** Атлетическая гимнастика [Электронный ресурс] : метод. рекомендации / Г. Д. Скрипалев. - Новосибирск: НГАВТ, 2011. - 91 с. : ил., фот. - Сетевой ресурс. Открывается с использованием Adobe reader версии 9.0 и новее.
  11. **Смертина Л.А.** Подготовка студентов по разделу учебной программы "Лёгкая атлетика" [Электронный ресурс] : метод. реком. / Л. А. Смертина, О. Н. Украинцева, Т. В. Гунбина. - Новосибирск: СГУВТ, 2016. - 38 с.: ил. - Сетевой ресурс. Открывается с использованием Adobe reader версии 9.0 и новее.
  12. **Цепелев Э.П.** Методика проведения занятий по плаванию в группах общей физической подготовки [Электронный ресурс] : метод. рекомендации / Э. П. Цепелев. - Новосибирск: НГАВТ, 2009. - 64 с.: ил. - Сетевой ресурс. Открывается с использованием Adobe reader версии 9.0 и новее.
  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. - Сетевой ресурс. Открывается с использованием Adobe reader версии 9.0 и новее.
  14. **Украинцева О.Н.** Организация и методика самостоятельных занятий физическими упражнениями [Электронный ресурс] : метод. рекомендации / О. Н. Украинцева, Е. Н. Тенятова, Л. Н. Наумочкина. - Новосибирск: СГУВТ, 2016. - 50 с. - Сетевой ресурс. Открывается с использованием Adobe reader версии 9.0 и новее.

#### **8. Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине (модулю)**

15. **Пахомова С.В.** Комплексная оценка здоровья студентов НГАВТ [Электронный ресурс] / С. В. Пахомова. - Новосибирск: НГАВТ, 2011. - 20 с. - Сетевой ресурс. Открывается с использованием Adobe reader версии 9.0 и новее.
16. **Украинцева О.Н.** Организация и методика самостоятельных занятий физическими упражнениями [Электронный ресурс] : метод. рекомендации / О. Н. Украинцева, Е. Н. Тенятова, Л. Н. Наумочкина. - Новосибирск: СГУВТ, 2016. - 50 с.- Сетевой ресурс. Открывается с использованием Adobe reader версии 9.0 и новее.

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

17. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» [Электронный ресурс]. - Режим доступа: <http://www.gto.ru/>, свободный. - Загл. с экрана.

18. Научно-теоретический журнал «Теория и практика физической культуры». [Электронный ресурс]. - Режим доступа: <http://www.teoriya.ru/ru>, свободный. - Загл. с экрана.

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

- Пакет прикладных офисных программ, включающий в себя текстовый процессор, средства просмотра pdf-файлов и средства работы с графикой.
- Электронно-библиотечная система «Лань» <https://e.lanbook.com/>.
- Электронно-библиотечная система «Юрайт» <http://urait-book.ru/>.

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

Наименование специализированных аудиторий, кабинетов, лабораторий	Перечень основного оборудования
Учебная аудитория для проведения занятий лекционного типа и практических занятий, групповых консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации (Спортивный комплекс, ауд. №15)	Набор демонстрационного оборудования и учебно-наглядных пособий, в том числе: доска учебная, мультимедийный проектор, экран проекционный. Компьютерная техника с возможностью подключения к сети "Интернет" и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду организации.
Спортивный игровой зал (Спортивный комплекс, ауд. № 22)	Волейбольные мячи, волейбольная сетка, волейбольные стойки для сетки. Баскетбольные мячи, баскетбольные щиты и кольца.
Спортивный гимнастический зал (Спортивный комплекс, ауд. № 21)	Гимнастическая стенка, штанги с набором дисков, гири, параллельные брусья, перекладина стационарная, гимнастическое бревно, конь и козел для опорного прыжка, гимнастическая дорожка, маты гимнастические. Спортивные тренажеры, гантели в наборе, перекладина навесная, стенд «Атлетическая гимнастика»
Зал общефизической подготовки (Спортивный комплекс, ауд. № 8)	Степы, гантели, скакалки, коврики для фитнеса, гимнастические палки
Зал специальной физической подготовки (Спортивный комплекс, ауд. № 23)	Спортивные тренажеры, штанги с набором дисков, гантели в наборе, гири, маты гимнастические
Плавательный бассейн, (Спортивный комплекс)	25-метровый плавательный бассейн, с 6-ю дорожками