

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Мочалин Константин Сергеевич  
Должность: И.о. ректора  
Дата подписания: 03.07.2026 19:41:59  
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"<br>Профиль "Водные пути, порты и гидротехнические сооружения"<br>год начала подготовки 2024 |                                       |  |
| Квалификация              | бакалавр                                                                                                                                                                       |                                       |  |
| Форма обучения            | заочная                                                                                                                                                                        |                                       |  |
| Общая трудоемкость        | 2 ЗЕТ                                                                                                                                                                          |                                       |  |
| Часов по учебному плану   | 72                                                                                                                                                                             | Виды контроля в семестрах:<br>зачет 1 |  |
| в том числе:              |                                                                                                                                                                                |                                       |  |
| аудиторные занятия        | 8                                                                                                                                                                              |                                       |  |
| самостоятельная работа    | 62                                                                                                                                                                             |                                       |  |

Распределение часов дисциплины по курсам

| Курс                   | 1  |    | Итого |    |
|------------------------|----|----|-------|----|
|                        | уп | ит |       |    |
| Лекции                 | 8  | 8  | 8     | 8  |
| Иная контактная работа | 2  | 2  | 2     | 2  |
| Итого ауд.             | 8  | 8  | 8     | 8  |
| Контактная работа      | 10 | 10 | 10    | 10 |
| Сам. работа            | 62 | 62 | 62    | 62 |
| 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 2024

**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 | Формирование физической культуры личности студентов.                                                                                                                                                                               |
| 1.2 | Понимание роли физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности.                                                                                                                            |
| 1.3 | Знание научно-практических основ физической культуры и здорового образа жизни.                                                                                                                                                     |
| 1.4 | Формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое самосовершенствование и самовоспитание, потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом. |
| 1.5 | Овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре.   |
| 1.6 | Обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности, определяющей психофизическую готовность студента к будущей профессии.                                                                                  |
| 1.7 | Приобретение опыта творческого использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей.                                                                                               |
| 1.8 |                                                                                                                                                                                                                                    |

**2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ООП**

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

**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**

|            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>3.1</b> | <b>Знать:</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| 3.1.1      | научно-практические основы физической культуры и принципы здорового образа жизни здоровьесбережения, оздоровительное влияние физического воспитания на сохранение и укрепление здоровья; 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; основы профессионально-прикладной физической культуры, ее формы (виды), средства, методы и способы профессиональной адаптации, профилактики профессионального утомления, заболеваний и травматизма.                                                                                                                               |
| <b>3.2</b> | <b>Уметь:</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| 3.2.1      | использовать средства и методы физического воспитания для формирования здорового образа жизни и физического самосовершенствования с учетом социальной и профессиональной деятельности; 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; определять уровень состояния психофизических показателей необходимых в социальной и профессиональной деятельности и подбирать средства и методы профессионально-прикладной физической подготовки для оптимизации работоспособности. |
| <b>3.3</b> | <b>Владеть:</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |

|       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|-------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 3.3.1 | методами сохранения и укрепления индивидуального здоровья, закаливания организма, развития и совершенствования собственных физических качеств; навыками составления комплексов физических упражнений и самостоятельного их применения, способами дозировки физической нагрузки и самоконтроля собственных показателей физического развития и физической подготовленности; 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      | <b>Раздел 1. Научно-практические основы физической культуры</b>                                                                                      |                |       |                                        |           |
| Лек         | Социально-биологические основы адаптации организма человека к физической и умственной деятельности, факторам среды обитания /Лек/                    | 1              | 2     | Л1.1Л2.1<br>Э2                         | 0         |
| Ср          | Социально-биологические основы адаптации организма человека к физической и умственной деятельности, факторам среды обитания /Ср/                     | 1              | 4     | Л1.1Л2.1<br>Э2                         | 0         |
| Раздел      | <b>Раздел 2. Средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития</b>                                                   |                |       |                                        |           |
| Лек         | Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) студентов. Физическая культура в профессиональной деятельности бакалавра и специалиста /Лек/ | 1              | 1     | Л1.1Л2.1<br>Э1                         | 0         |
| Ср          | Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) студентов. Физическая культура в профессиональной деятельности бакалавра и специалиста /Ср/  | 1              | 2     | Л1.1Л2.1<br>Э1                         | 0         |
| Раздел      | <b>Раздел 3. Основы здорового образа жизни.</b>                                                                                                      |                |       |                                        |           |
| Лек         | Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья /Лек/                                                             | 1              | 2     | Л1.1Л2.1<br>Э2                         | 0         |
| Ср          | Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья /Ср/                                                              | 1              | 4     | Л1.1Л2.1<br>Э2                         | 0         |
| Раздел      | <b>Раздел 4. Методические основы личностного физического самосовершенствования</b>                                                                   |                |       |                                        |           |
| Лек         | Общая физическая и спортивно-техническая подготовка в системе физического воспитания /Лек/                                                           | 1              | 1     | Л1.1Л2.1<br>Э1 Э2                      | 0         |
| Ср          | Общая физическая и спортивно-техническая подготовка в системе физического воспитания /Ср/                                                            | 1              | 2     | Л1.1Л2.1<br>Э1 Э2                      | 0         |
| Лек         | Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями /Лек/                                                                               | 1              | 1     | Л1.1Л2.1Л3.<br>3<br>Э1 Э2              | 0         |
| Ср          | Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями /Ср/                                                                                | 1              | 2     | Л1.1Л2.1Л3.<br>3<br>Э1 Э2              | 0         |
| Раздел      | <b>Раздел 5. Физическая культура в подготовке студентов к успешной социально-культурной и профессиональной деятельности</b>                          |                |       |                                        |           |
| 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              | 2     | Л1.1Л2.1                               | 0         |
| Раздел      | <b>Раздел 6. Гимнастика</b>                                                                                                                          |                |       |                                        |           |
| Ср          | Атлетическая гимнастика /Ср/                                                                                                                         | 1              | 6     | Л2.1Л3.3<br>Л3.5 Л3.6<br>Л3.9<br>Э2    | 0         |
| Ср          | Прикладная гимнастика /Ср/                                                                                                                           | 1              | 4     | Л2.1Л3.3<br>Л3.5 Л3.6<br>Л3.9<br>Э1 Э2 | 0         |

|        |                                                                                                     |   |   |                                        |   |
|--------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|---|---|----------------------------------------|---|
| Ср     | Спортивная гимнастика /Ср/                                                                          | 1 | 2 | Л2.1Л3.3<br>Л3.5 Л3.6<br>Л3.9<br>Э2    | 0 |
| Ср     | Инструкторская практика /Ср/                                                                        | 1 | 2 | Э1                                     | 0 |
| Раздел | <b>Раздел 7. Плавание</b>                                                                           |   |   |                                        |   |
| Ср     | Техника плавания кролем на груди /Ср/                                                               | 1 | 4 | Л2.1Л3.4<br>Л3.6 Л3.8<br>Э2            | 0 |
| Ср     | Техника стартов и поворотов /Ср/                                                                    | 1 | 4 | Л2.1Л3.4<br>Л3.6<br>Э2                 | 0 |
| Ср     | Методика определения физической подготовленности /Ср/                                               | 1 | 2 | Л2.1Л3.6<br>Л3.7<br>Э1 Э2              | 0 |
| Раздел | <b>Раздел 8. Легкая атлетика</b>                                                                    |   |   |                                        |   |
| Ср     | Техника легкоатлетического бега /Ср/                                                                | 1 | 4 | Л2.1Л3.2<br>Л3.3 Л3.6<br>Э1 Э2         | 0 |
| Ср     | Основы техники прыжков /Ср/                                                                         | 1 | 4 | Л2.1Л3.2<br>Л3.3 Л3.5<br>Л3.6<br>Э1 Э2 | 0 |
| Ср     | Определение физической подготовленности /Ср/                                                        | 1 | 2 | Л2.1Л3.3<br>Л3.6 Л3.7<br>Э1 Э2         | 0 |
| Раздел | <b>Раздел 9. Спортивные игры</b>                                                                    |   |   |                                        |   |
| Ср     | Баскетбол /Ср/                                                                                      | 1 | 6 | Л2.1Л3.3<br>Л3.6 Л3.10<br>Э1 Э2        | 0 |
| Ср     | Волейбол /Ср/                                                                                       | 1 | 6 | Л2.1Л3.1<br>Л3.3 Л3.6<br>Э1 Э2         | 0 |
| ИКР    | Индивидуальные и групповые консультации. Проверка и прием рефератов. Промежуточная аттестация /ИКР/ | 1 | 2 | Л3.7                                   | 0 |

## 5. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Содержание лекций.

Раздел 1. Научно-практические основы физической культуры

Тема 1.1. Социально–биологические основы адаптации организма человека к физической и умственной деятельности, факторам среды обитания.

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

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

Тема 2.1. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) студентов. Физическая культура в профессиональной деятельности бакалавра и специалиста. Личная и социально-экономическая необходимость специальной психофизической подготовки человека к труду. Определение понятия ППФП, ее цели, задачи, средства. Место ППФП в системе физического воспитания студентов. Факторы, определяющие конкретное содержание ППФП. Методика подбора средств ППФП. Организация, формы и средства ППФП студентов в вузе. Контроль над эффективностью профессионально-прикладной физической подготовленности студентов. Особенности ППФП студентов по избранному направлению подготовки или специальности. Схема изложения раздела на каждом факультете: основные факторы, определяющие ППФП будущего специалиста данного профиля; дополнительные факторы, оказывающие влияние на содержание ППФП по избранной профессии; основное содержание ППФП будущего бакалавра и специалиста; прикладные виды спорта и их элементы.

Раздел 3. Основы здорового образа жизни.

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

Понятие «здоровье», его содержание и критерии. Взаимосвязь общей культуры студента и его образа жизни.

Содержательные характеристики составляющих здоровый образ жизни студентов. Психофизическая саморегуляция.

Физическое самовоспитание и самосовершенствование как необходимое условие здорового образа жизни.

#### Раздел 4. Методические основы личностного физического самосовершенствования

Тема 4.1. Общая физическая и спортивно-техническая подготовка в системе физического воспитания.

Общая физическая подготовка. Специальная физическая подготовка. Структура учебно-тренировочного занятия.

Методические принципы физического воспитания. Методы физического воспитания. Основы обучения движениям. Зоны и интенсивности нагрузок. Основы развития физических качеств (гибкость, сила, быстрота, выносливость, ловкость).

Формирование психических качеств в процессе физического воспитания. Возможность и условия коррекции физического развития, телосложения, двигательной и функциональной подготовленности средствами физической культуры и спорта в студенческом возрасте. Значение мышечной релаксации (расслабление).

Тема 4.2. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.

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

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

Тема 5.1. Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности.

Психофизиологическая характеристика интеллектуальной деятельности и учебного труда студента. Формирование профессионально важных психических качеств, средствами физической культуры и спорта. Особенности интеллектуальной деятельности студентов.

##### Содержание самостоятельной работы

Легкая атлетика.

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

Гимнастика.

Основные меры предупреждения травматизма на занятиях по гимнастике. Приемы страховки, помощи, самостраховки. Оказание первой помощи при травмах на занятиях.

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

Инструкторская практика.

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

Плавание.

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

Спортивные игры.

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

Баскетбол.

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

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

## 6. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

### 6.1. Перечень видов оценочных средств

Письменная работа, реферат.  
Контрольные вопросы.

### 6.2. Темы письменных работ

Примерные темы рефератов:

1. Роль физической культуры жизни общества и человека. Исторические этапы развития физической культуры.
2. Психофизиологическая характеристика трудовой и интеллектуальной деятельности. Особенности занятий физической культурой студентов заочной формы обучения.
3. Физическая культура в профессиональной подготовке.
4. Культура двигательной деятельности, физически активный образ жизни человека.
5. Критерии нервно-эмоционального психофизиологического утомления. Внешние признаки утомления. Краткая характеристика степеней переутомления.
6. Средства физической культуры в регулировании умственной работоспособности, психоэмоционального и функционального состояния.
7. Организм человека как единая биологическая система. Система кровообращения.
8. Организм человека как единая биологическая система. Система дыхания.
9. Физиологическая характеристика мышечной деятельности.
10. Развитие физических качеств.
11. Физиологические состояния, возникающие в организме в процессе выполнения физических упражнений.
12. Формирование двигательных навыков.
13. Адаптационные резервы организма.
14. Физиологические основы занятий физической культурой и спортом людей вашего возраста.
15. Гигиена. Факторы, влияющие на здоровье.
16. Нарушение режима питания как последствия стресса. Аппетит и его влияние на здоровье человека (анорексия и булимия). Факторы, его обуславливающие. Меры профилактики.
17. Компьютерная зависимость (интернет, компьютерные игры, виртуальная зависимость).
18. Влияние курения на организм человека: сердечно-сосудистую, дыхательную, мочевыделительную системы, цнс, печень, желудочно-кишечный тракт и др.
19. Физическая культура и спорт как эффективное средство в профилактике вредных привычек.
20. Роль и значение физической культуры в профилактике заболеваний и укрепления здоровья и сохранении творческой активности.
21. Физиологические основы оздоровительной тренировки.
22. Коррекция физического развития двигательной и функциональной подготовленности средствами физической культуры и спорта.
23. Понятие культуры здоровья и ее воспитания в процессе занятий физическими упражнениями (формирования культуры телосложения и культуры движений, повышения функциональных возможностей организма, активное развитие памяти, внимания, мышления, формирования этических норм общения и коллективного взаимодействия организации соревновательной деятельности).
24. Понятие о движении и двигательном действии технике движения, основные правила и способы освоения двигательных действий в процессе занятий физической культурой.
25. Особенности выбора физических упражнений и величины нагрузки при развитии физических качеств силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации. Основные правила и способы развития физических качеств на занятиях физической культуры.

### 6.3. Контрольные вопросы и задания

Примерный перечень вопросов:

1. Назовите основные факторы окружающей среды, влияющие на организм человека.
2. Дайте определения понятиям «гипокинезия» и «гиподинамия».
3. Какие вы знаете средства физической культуры, какое из них является основным и специфическим?
4. Какова роль двигательной активности в повышении устойчивости организма человека к различным условиям внешней среды?
5. Перечислите основные цели, задачи, средства и формы профессионально-прикладной физической подготовки.
6. Дайте определение понятий «психофизиологическая характеристика труда», «нервно-эмоциональное напряжение», «работоспособность», «утомление», «релаксация».
7. Дайте определение понятию «здоровье». Перечислите факторы, влияющие на здоровье человека.
8. Перечислите и охарактеризуйте составляющие здорового образа жизни.
9. Как влияют на качество жизни: курение, алкоголь, наркотики?
10. Основы гигиены физической культуры.
11. Перечислите методы и средства психофизической саморегуляции.
12. Оздоровительное, прикладное, спортивное значение плавания и влияние его на организм человека.
13. Первая помощь при травмах на занятиях физической культурой.
14. Движения и двигательные действия, техника движений. Способы освоения двигательных действий в процессе занятий физической культурой.
15. Разминка (общая и специальная) на занятиях физической культурой.
16. Применение восстановительных мероприятий при занятиях физической культурой и спортом.
17. Какие правила гигиены и профилактики травматизма необходимо соблюдать на самостоятельных занятиях физическими упражнениями различной направленности?
18. Формирование двигательных качеств необходимых в профессии.
19. Обоснование индивидуального выбора студентом вида спорта или систем физических упражнений для регулярных занятий. Современные популярные системы физических упражнений.
20. Какие физические качества необходимо развивать на самостоятельных занятиях для выполнения нормативов физической подготовленности и норм комплекса ГТО?

21. Составить комплекс общеразвивающих упражнений, утренней гигиенической гимнастики, физкультурной паузы и минутки (на выбор обучающегося).
22. Каковы научно-обоснованные рекомендации по совокупности активного и пассивного отдыха (рекреация, релаксация) для восстановления сил организма после физической и умственной нагрузок?
23. Перечислите по два упражнения на формирование психофизических качеств: внимание, оперативное мышление, инициативность, эмоциональная устойчивость, волевые качества, смелость и решительность, стойкость.
24. Каковы методические основы производственной физической культуры? Какие формы производственной физической культуры рекомендуются в рабочее время?
25. Охарактеризуйте влияние психофизиологических качеств человека на трудовую деятельность.

#### **6.4. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания**

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

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

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

При невыполнении учебного графика выставляется оценка «не зачтено».

Методика оценки реферата.

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

Критерии оценки выполнения и защиты реферата.

1. Оформление: Неверно - 0 баллов, Не вполне верно - 1 балл, Верно - 2 балла.
2. Содержание: Не раскрыто - 0 баллов, Раскрыто не полно - 1 балл, Раскрыто - 2 балла.
3. Ответы на дополнительные вопросы: Неверно - 0 баллов, Не вполне верно - 1 балл, Верно - 2 балла.

Итоговая оценка:

3 балла и менее – реферат не зачтен;

4-6 баллов – реферат зачтен.

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

#### **7.1 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 |

##### **7.1.2. Дополнительная литература**

|      | Авторы, составители | Заглавие                           | Издательство, год        |
|------|---------------------|------------------------------------|--------------------------|
| Л2.1 | Пахомова С. В.      | Физическая культура: учеб. пособие | Новосибирск: СГУВТ, 2016 |

##### **7.1.3. Методические разработки**

|      | Авторы, составители                                                                      | Заглавие                                                                                           | Издательство, год        |
|------|------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------|
| Л3.1 | Озерова Галина Евгеньевна                                                                | Методика проведения занятий по волейболу в группах общей физической подготовки                     | Новосибирск: НГАВТ, 2013 |
| Л3.2 | Смертина Лариса Александровна, Украинцева Олеся Николаевна, Гунбина Татьяна Владимировна | Подготовка студентов по разделу учебной программы "Лёгкая атлетика": метод. реком.                 | Новосибирск: СГУВТ, 2016 |
| Л3.3 | Украинцева Олеся Николаевна, Тенятова Елена Николаевна, Наумочкина Любовь Николаевна     | Организация и методика самостоятельных занятий физическими упражнениями: методические рекомендации | Новосибирск: СГУВТ, 2016 |
| Л3.4 | Цепелев Э. П., Мошковский А. Н.                                                          | Методика проведения занятий по плаванию в группах общей физической подготовки                      | Новосибирск: СГУВТ, 2017 |
| Л3.5 | Сафонова Светлана Николаевна, Макаревич Г. В., Рязанцев И. В.                            | Развитие координационных способностей студентов: практикум                                         | Новосибирск: СГУВТ, 2018 |

|       | Авторы, составители                                                                      | Заглавие                                                                                                                             | Издательство, год        |
|-------|------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------|
| ЛЗ.6  | Макаревич Галина Валентиновна, Сафонова Светлана Николаевна, Тенятова Елена Николаевна   | Профилактика травматизма на занятиях физической культуры: методические указания для самостоятельной работы                           | Новосибирск: СГУВТ, 2019 |
| ЛЗ.7  | Байков Евгений Павлович, Пахомова Светлана Витальевна                                    | Физическая культура и спорт. Модульно - рейтинговая система оценки учебной деятельности студентов: учебно-методическое пособие       | Новосибирск: СГУВТ, 2021 |
| ЛЗ.8  | Цепелев Эдуард Петрович, Сафонова Светлана Николаевна, Мошковский Андрей Николаевич      | Элективные дисциплины по физической культуре и спорту. Плавание. Методика ускоренного обучения плаванию: учебно-методическое пособие | Новосибирск: СГУВТ, 2021 |
| ЛЗ.9  | Шабалин Олег Константинович, Скрипалёв Геннадий Дмитриевич, Мошковский Андрей Николаевич | Гимнастика: учебно-методическое пособие                                                                                              | Новосибирск: СГУВТ, 2021 |
| ЛЗ.10 | Тенятова Е. Н., Гиренко Л. А., Наумочкина Л. Н., Смертина Л. А.                          | Спортивные игры. Баскетбол: учебно-методическое пособие                                                                              | Новосибирск: СГУВТ, 2022 |

#### 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 групповых и индивидуальных консультаций      | Аудиторная доска; Комплект учебной мебели; Мультимедийное оборудование: проектор (стационарный), экран (стационарный), ПК (стационарный)                   |
| Учебная аудитория для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации | Аудиторная доска; Комплект учебной мебели; Мультимедийное оборудование: проектор (стационарный), экран (стационарный), ПК (стационарный)                   |
| Помещение для самостоятельной работы обучающихся                              | Комплект учебной мебели; ПК – 2 шт., подключенных к сети "Интернет" и обеспечивающих доступ в электронную информационно-образовательную среду Университета |
| Учебная аудитория для проведения занятий лекционного типа                     | Аудиторная доска; Комплект учебной мебели; Мультимедийное оборудование: проектор (стационарный), экран (стационарный), ПК (переносной)                     |