

Документ подписан простой электронной подписью
 Информация о владельце:
 ФИО: Мочалин Константин Сергеевич
 Должность: И.о. ректора
 Дата подписания: 02.07.2026 14:11:10
 Уникальный программный ключ:
 b7695d6b97247fced4385685adb0d9f8e6f2cdf

ФЕДЕРАЛЬНОЕ АГЕНТСТВО МОРСКОГО И РЕЧНОГО ТРАНСПОРТА

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

Б1.В.ДЭ.01.02 Адаптивная физическая культура рабочая программа дисциплины (модуля)

Закреплена за кафедрой **Техносферной безопасности и физической культуры**

Образовательная программа 08.03.01 Направление подготовки "Строительство"
 Профиль "Гидротехническое строительство"

год начала подготовки 2025

Квалификация **бакалавр**

Форма обучения **очная**

Общая трудоемкость **0 ЗЕТ**

Часов по учебному плану 328

Виды контроля на курсах:

в том числе:

зачет 1,2,3,4,5,6

аудиторные занятия 328

самостоятельная работа 0

Распределение часов дисциплины по семестрам

Семестр (<Курс>.<Семестр на курсе>)	1 (1.1)		2 (1.2)		3 (2.1)		4 (2.2)		5 (3.1)		6 (3.2)		Итого	
Неделя	14 5/6		19 2/6		14 4/6		19 2/6		14 3/6		15 3/6			
Вид занятий	уп	ип	уп	ип	уп	ип	уп	ип	уп	ип	уп	ип	уп	ип
Практические	28	28	66	66	56	56	66	66	56	56	56	56	328	328
Итого ауд.	28	28	66	66	56	56	66	66	56	56	56	56	328	328
Контактная работа	28	28	66	66	56	56	66	66	56	56	56	56	328	328
Итого	28	28	66	66	56	56	66	66	56	56	56	56	328	328

Рабочая программа дисциплины

разработана в соответствии с ФГОС:

Федеральный государственный образовательный стандарт высшего образования - бакалавриат по направлению подготовки 08.03.01 Строительство (приказ Минобрнауки России от 31.05.2017 г. № 481)

составлена на основании учебного плана образовательной программы:

08.03.01 Направление подготовки "Строительство"

Профиль "Гидротехническое строительство"

год начала подготовки 2025

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.В.ДЭ.01
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; 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.
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; 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.
3.3	Владеть:
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	Раздел 1. Общая физическая подготовка				
Пр	Легкая атлетика /Пр/	1	6	Л1.1Л2.1Л3.4 Л3.7 Л3.8 Л3.10 Э1 Э2	0
Пр	Гимнастика /Пр/	1	8	Л1.1Л2.1Л3.7 Л3.8 Л3.9 Л3.10 Л3.12 Э1 Э2	0
Пр	Плавание /Пр/	1	8	Л1.1Л2.1Л3.6 Л3.7 Л3.8 Л3.10 Л3.11 Э1 Э2	0
Пр	Дартс /Пр/	1	4	Л1.1Л3.7 Л3.8 Э1	0
Пр	Инструкторская практика /Пр/	1	2	Л1.1Л2.1Л3.2 Л3.5 Л3.8 Л3.10 Э1	0
Раздел	Раздел 2. Общая физическая подготовка				
Пр	Легкая атлетика /Пр/	2	16	Л1.1Л2.1Л3.4 Л3.5 Л3.7 Л3.8 Л3.10 Э1 Э2	0
Пр	Гимнастика /Пр/	2	22	Л1.1Л2.1Л3.5 Л3.7 Л3.8 Л3.9 Л3.10 Л3.12 Э1 Э2	0
Пр	Плавание, прикладное плавание /Пр/	2	16	Л1.1Л2.1Л3.1 Л3.5 Л3.6 Л3.7 Л3.8 Л3.10 Л3.11 Э1 Э2	0
Пр	Дартс /Пр/	2	10	Л1.1Л3.5 Л3.7 Л3.8 Э1 Э2	0
Пр	Инструкторская практика /Пр/	2	2	Л1.1Л2.1Л3.2 Л3.5 Л3.8 Э1	0
Раздел	Раздел 3. Общая физическая подготовка				
Пр	Легкая атлетика /Пр/	3	14	Л1.1Л2.1Л3.4 Л3.5 Л3.7 Л3.8 Л3.10 Э1 Э2	0
Пр	Гимнастика /Пр/	3	14	Л1.1Л2.1Л3.5 Л3.7 Л3.8 Л3.9 Л3.10 Л3.12 Э1 Э2	0
Пр	Плавание /Пр/	3	14	Л1.1Л2.1Л3.5 Л3.6 Л3.7 Л3.8 Л3.10 Л3.11 Э1 Э2	0
Пр	Дартс /Пр/	3	12	Л1.1Л2.1Л3.5 Л3.7 Л3.8 Э1 Э2	0

Пр	Инструкторская практика /Пр/	3	2	Л1.1Л2.1Л3. 2 Л3.5 Л3.8 Э1	0
Раздел	Раздел 4. Общая физическая подготовка				
Пр	Легкая атлетика /Пр/	4	16	Л1.1Л2.1Л3. 4 Л3.5 Л3.7 Л3.8 Л3.10 Э1 Э2	0
Пр	Гимнастика /Пр/	4	22	Л1.1Л2.1Л3. 5 Л3.7 Л3.8 Л3.9 Л3.10 Л3.12 Э1 Э2	0
Пр	Плавание, прикладное плавание /Пр/	4	16	Л1.1Л2.1Л3. 1 Л3.5 Л3.6 Л3.7 Л3.8 Л3.10 Л3.11 Э1 Э2	0
Пр	Дартс /Пр/	4	10	Л1.1Л2.1Л3. 5 Л3.7 Л3.8 Э1 Э2	0
Пр	Инструкторская практика /Пр/	4	2	Л1.1Л2.1Л3. 2 Л3.5 Л3.8 Л3.10 Э1	0
Раздел	Раздел 5. Общая физическая подготовка				
Пр	Легкая атлетика /Пр/	5	10	Л1.1Л2.1Л3. 4 Л3.5 Л3.7 Л3.8 Л3.10 Э1 Э2	0
Пр	Гимнастика /Пр/	5	10	Л1.1Л2.1Л3. 5 Л3.7 Л3.8 Л3.9 Л3.10 Л3.12 Э1 Э2	0
Пр	Плавание /Пр/	5	10	Л1.1Л2.1Л3. 5 Л3.6 Л3.7 Л3.8 Л3.10 Л3.11 Э1 Э2	0
Пр	Дартс /Пр/	5	10	Л1.1Л2.1Л3. 5 Л3.7 Л3.8 Э1 Э2	0
Пр	Профессионально-прикладная физическая подготовка /Пр/	5	14	Л1.1Л2.1Л3. 3 Л3.5 Л3.7 Л3.8 Л3.13 Э1 Э2	0
Пр	Инструкторская практика /Пр/	5	2	Л1.1Л2.1Л3. 2 Л3.5 Л3.8 Л3.10 Э1	0
Раздел	Раздел 6. Общая физическая подготовка				
Пр	Легкая атлетика /Пр/	6	10	Л1.1Л2.1Л3. 4 Л3.5 Л3.7 Л3.8 Л3.10 Э1 Э2	0
Пр	Гимнастика /Пр/	6	10	Л1.1Л2.1Л3. 5 Л3.7 Л3.8 Л3.9 Л3.10 Л3.12 Э1 Э2	0

Пр	Плавание, прикладное плавание /Пр/	6	10	Л1.1Л2.1Л3.1 Л3.5 Л3.6 Л3.7 Л3.8 Л3.10 Л3.11 Э1 Э2	0
Пр	Дартс /Пр/	6	10	Л1.1Л2.1Л3.5 Л3.7 Л3.8 Э1 Э2	0
Пр	Профессионально-прикладная физическая подготовка /Пр/	6	14	Л1.1Л2.1Л3.3 Л3.5 Л3.7 Л3.8 Л3.13 Э1 Э2	0
Пр	Инструкторская практика /Пр/	6	2	Л1.1Л2.1Л3.2 Л3.5 Л3.8 Л3.10 Э1	0

5. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Особенности проведения занятий по физической культуре для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья.

Для освоения адаптированной программы в соответствии с состоянием здоровья, физическим развитием, уровнем общей физической подготовленности студентов подразделяют на медицинские группы: основную и специальные А, Б (для студентов, отнесенных к специальной медицинской группе Б (инвалидов с поражениями опорно-двигательного аппарата)). Распределение студентов для занятий физическими упражнениями на медицинские группы производится врачом-терапевтом, основой для распределения в специальную медицинскую группу является установление диагноза с обязательным учетом степени нарушения функций организма.

К специальной медицинской группе относят студентов, имеющих отклонения в состоянии здоровья, при которых необходим дифференцированный подход к организации занятий с учетом специфики заболеваний.

Распределение студентов в специальную медицинскую группу для инвалидов проводится один раз в начале обучения и носит постоянный характер.

К группе Б относят студентов, имеющих необратимые изменения в состоянии здоровья и противопоказания к значительным физическим нагрузкам. В подгруппе двигательные режимы соответствуют частоте пульса не выше 120 уд/мин. При указанной ЧСС обеспечивается оптимальная деятельность сердечно-сосудистой, дыхательной и нервной систем, опорно-двигательного аппарата и других органов, и систем организма. В результате освоения программы у студентов должны проследиваться оздоровительные эффекты, которые заключаются в повышении качества работы дыхательной и сердечно-сосудистой систем, улучшении функций мышечной системы.

Студенты специальной медицинской группы аттестуются при условии посещения всех занятий по учебному плану, изучают разделы программы и выполняют тесты по физическому развитию и 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 значениями «зачтено» выставляется студенту при условии выполнения письменной работы (реферата), связанного с характером его заболевания и темам практического раздела программы.

Содержание практических занятий.

1 курс, 1 семестр.

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

Легкая атлетика.

Оздоровительная ходьба. Оздоровительный бег. Общеразвивающие упражнения. Развитие физических качеств: общей выносливости. Методика определения физической подготовленности. Основные приемы самоконтроля на занятиях по легкой атлетике.

Гимнастика.

Гимнастические общеразвивающие и дыхательные упражнения, активные и пассивные упражнения, без снарядов и на снарядах (тренажеры), упражнения с предметами (гантели, палки, мячи). Статические упражнения. Упражнения на гибкость. Упражнения на расслабление (релаксация). Идеомоторные упражнения. Пассивные упражнения (движения). Корригирующие упражнения. Методика составления и проведения комплекса утренней гигиенической гимнастики.

Контроль физической подготовленности.

Плавание.

Обучение технике плавания способом кроль на груди. Обучение технике старта с тумбочки и поворотов. Развитие физических качеств: общей выносливости. Повышение уровня функциональных и двигательных способностей, формирование качеств и свойств личности, практическое овладение методами и средствами плавания. Контроль физической подготовленности.

Дартс.

Ознакомление с игрой в дартс. Правила техники безопасности. Правила игр: «Большой раунд», «Набор очков». Стойки. Броски. Равновесия.

Инструкторская практика. Составление комплексов утренней гигиенической гимнастики. Судейская практика: помощь в организации и судействе тестов по физической подготовленности.

1 курс, 2 семестр.

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

Легкая атлетика.

Оздоровительная ходьба. Оздоровительный бег. Общеразвивающие упражнения. Развитие физических качеств: общей выносливости. Методика определения физической подготовленности. Основные приемы самоконтроля на занятиях по легкой атлетике.

Гимнастика.

Гимнастические (общеразвивающие и дыхательные упражнения, активные и пассивные упражнения, без снарядов и на снарядах (тренажеры)), упражнения с предметами (гантели, палки, мячи). Статические упражнения. Упражнения на гибкость. Упражнения на расслабление (релаксация). Идеомоторные упражнения. Пассивные упражнения (движения). Корректирующие упражнения. Методика составления и проведения комплекса утренней гигиенической гимнастики.

Контроль физической подготовленности.

Плавание.

Обучение технике плавания способом кроль на груди. Обучение технике старта с тумбочки и поворотов. Развитие физических качеств: общей выносливости. Повышение уровня функциональных и двигательных способностей, формирование качеств и свойств личности, практическое овладение методами и средствами плавания. Контроль физической подготовленности.

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

Дартс.

Ознакомление с игрой в дартс. Правила техники безопасности. Правила игр: «Большой раунд», «Набор очков». Стойки. Броски. Равновесия.

Инструкторская практика. Составление комплексов утренней гигиенической гимнастики. Судейская практика: помощь в организации и судействе тестов по физической подготовленности.

2 курс, 3 семестр.

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

Легкая атлетика.

Оздоровительная ходьба. Оздоровительный бег. Общеразвивающие упражнения. Развитие физических качеств: общей выносливости. Методика определения физической подготовленности. Основные приемы самоконтроля на занятиях по легкой атлетике.

Гимнастика.

Атлетическая гимнастика. Изучение техники выполнения силовых упражнений на тренажерах, с гантелями. Повышение функциональных возможностей организма, используя метод круговой тренировки.

Фитнес йога. Закрепление базовой техники гимнастических упражнений йогов: стойки на двух ногах, на одной ноге, прогибы, наклоны, приседы, скручивания, упоры, выпады. Обучение диафрагмальному дыханию в положении сидя и стоя.

Мышечная релаксация в сочетании с диафрагмальным дыханием в положении лежа. Упражнения на гибкость и подвижность суставов с предметами (гимнастическая палка, скакалка). Выполнение контрольных упражнений.

Прикладная гимнастика: основные положения и движения руками, ногами, туловищем; строевые упражнения; общеразвивающие упражнения; упражнения для формирования правильной осанки; упражнения с использованием скакалки (выбор инвентаря, техника безопасности, техника выполнения). Методика составления и проведения комплекса утренней гигиенической гимнастики. Методы самоконтроля и способы дозирования физических упражнений. Развитие физических качеств: гибкости, силы, быстроты, выносливости, ловкости.

Плавание.

Оздоровительное плавание кролем на груди и спине, брасс. Развитие физических качеств: общей выносливости.

Повышение уровня функциональных и двигательных способностей, формирование качеств и свойств личности, практическое овладение методами и средствами плавания через приобретение личного опыта. Контроль физической подготовленности.

Дартс.

Правила техники безопасности. Правила игр: «Быстрый раунд», «3+9». Типы хвата и броска дротика. Выбор позиции для броска и переход в различные секторы мишени. Стойки. Равновесия.

Инструкторская практика. Составление комплексов физкультурных паузы и минутки. Судейская практика: помощь в организации и судействе тестов по физической подготовленности.

2 курс, 4 семестр

Основные меры предупреждения травматизма на занятиях общей физической подготовки. Оказание первой помощи при травмах на занятиях.

Легкая атлетика

Оздоровительная ходьба. Оздоровительный бег. Общеразвивающие упражнения. Развитие физических качеств: общей

выносливости. Методика определения физической подготовленности. Методы самоконтроля, дозировки физических упражнений. Контроль физической подготовленности.

Гимнастика.

Атлетическая гимнастика. Совершенствование техники выполнения упражнений на тренажерах, с гантелями. Развитие силовой выносливости и силы. Повышение функциональных возможностей организма, используя метод комплексной тренировки.

Фитнес йога. Совершенствование базовой техники упражнений йогов: стойки на двух ногах, на одной ноге, наклоны, прогибы, скручивания, упоры, выпады, приседы, равновесия на одной ноге. Обучение самомассажу (воздействие на точки соответствия органам и частям тела на кисте руки, на стопе). Мышечная релаксация с использованием диафрагмального дыхания в положении лежа. Изучение новых видов дыхания. Освоение методики составления комплекса упражнений и проведение подготовительной части занятия. Развитие физических качеств: гибкость, координация, равновесие, сила, подвижность суставов. Выполнение контрольных упражнений.

Прикладная гимнастика. Основные положения и движения руками, ногами, туловищем; строевые упражнения; общеразвивающие упражнения; упражнения для формирования правильной осанки; упражнения с использованием скакалки (выбор инвентаря, техника безопасности, техника выполнения). Методика составления и проведения комплекса утренней гигиенической гимнастики, подготовительной части занятия.

Методы самоконтроля и способы дозирования физических упражнений. Развитие физических качеств: гибкости, силы, быстроты, выносливости, ловкости.

Плавание.

Оздоровительное плавание кролем на груди и спине, брасс. Развитие физических качеств: общей выносливости. Контроль физической подготовленности.

Прикладное плавание. Совершенствование приёмов задержки дыхания, продолжительного плавания под водой.

Расширение двигательных навыков прикладного плавания. Овладение приёмами транспортировки уставшего пловца, доставания со дна предметов. Контроль физической подготовленности.

Дартс.

Правила техники безопасности. Правила игр: «Американский крикет», правила ведения счета и протокола. Типы хвата и броска дротика. Выбор позиции для броска и переход в различные секторы мишени.

Инструкторская практика. Составление комплексов физкультурных паузы и минутки. Судейская практика: помощь в организации и судействе тестов по физической подготовленности.

3 курс, 5 семестр

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

Легкая атлетика.

Оздоровительная ходьба. Оздоровительный бег. Общеразвивающие упражнения. Развитие физических качеств: общей выносливости. 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 атлетики. Контроль физической подготовленности.

Гимнастика.

Атлетическая гимнастика. Совершенствование техники выполнения упражнений на тренажерах, с гантелями. Развитие силовой выносливости и силы. Повышение функциональных возможностей организма, используя метод комплексной тренировки, поочередное выполнение двух комплексов упражнений на разные группы мышц.

Фитнес йога. Обучение новым видам дыхания. Обучение основной техники гимнастических упражнений йогов (стойки естественные с открытыми и с закрытыми глазами: на двух ногах, на одной; выпады, приседы, скручивания, прогибы, наклоны). Закрепление самомассажа (воздействие на точки соответствия органам и частям тела на кисте руки, на стопе). Составление индивидуального комплекса упражнений и проведение подготовительной и заключительной части занятия. Мышечная релаксация с использованием изученных видов дыхания. Развитие физических качеств: гибкость, координация, равновесие, сила, подвижность суставов. Выполнение контрольных упражнений над освоением учебного материала (индивидуальный прирост показателей). Физические упражнения в период беременности.

Прикладная гимнастика. Основные положения и движения руками, ногами, туловищем; строевые упражнения; общеразвивающие упражнения; упражнения для формирования правильной осанки; упражнения с использованием скакалки (выбор инвентаря, техника безопасности, техника выполнения), профилактики плоскостопия. Методика составления и проведения комплекса утренней гигиенической гимнастики, подготовительной части занятия. Контроль физической подготовленности.

Плавание.

Обучение технике движений ног и рук при плавании способом брасс в согласовании с дыханием. Обучение техники старта и «маятником» при плавании способом брасс. Повышение уровня функциональных и двигательных способностей, формирование качеств и свойств личности, практическое овладение методами и средствами плавания. Контроль физической подготовленности.

Профессионально-прикладная физическая подготовка.

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

Дартс.

Правила техники безопасности во время тренировок и соревнований. Правила игр: «101», «301», «501». Умение выбора: типов и марок дротиков, способа хвата дротика и позиции для броска.

Инструкторская практика. Составление комплексов ОРУ, проведение подготовительной части занятия. Судейская практика: помощь в организации и судействе тестов по физической подготовленности.

3 курс, 6 семестр

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

Легкая атлетика.

Оздоровительная ходьба. Оздоровительный бег. Общеразвивающие упражнения. Развитие физических качеств: общей выносливости. Исправление индивидуальных технических ошибок. Совершенствование техники прыжка с места.

Основные принципы построения, содержания занятий по легкой атлетике с учетом исходного индивидуального физического развития. Основы методики организации и судейства соревнований. Контроль физической подготовленности.

Гимнастика.

Атлетическая гимнастика. Совершенствование техники выполнения упражнений на тренажерах, с гантелями. Развитие силовой выносливости и силы. Повышение функциональных возможностей организма, используя метод комплексной тренировки, поочередное выполнение двух комплексов упражнений на разные группы мышц.

Фитнес йога. Совершенствование видов дыхания изученных ранее. Закрепление основных упражнений йогов: стойки на одной, на двух ногах, прогибы, скручивания, наклоны, упоры, выпады, приседы. Упражнения на гибкость и подвижность суставов с предметами (гимнастической палкой, скакалкой). Развитие физических качеств: гибкость и подвижность суставов, координации, равновесия. Обучение самомассажу способом «похлопывание». Мышечная релаксация с использованием изученных видов дыхания. Составление комплексов упражнений для самостоятельных занятий. Выполнение контрольных упражнений (индивидуальный прирост показателей). Физические упражнения в период беременности.

Прикладная гимнастика. Основные положения и движения руками, ногами, туловищем; строевые упражнения; общеразвивающие упражнения; упражнения для формирования правильной осанки; упражнения с использованием скакалки (выбор инвентаря, техника безопасности, техника выполнения), профилактики плоскостопия. Упражнения в лазанье и перелезании. Упражнения в равновесии. Упражнения в висах и упорах. Методика составления и проведения комплекса утренней гигиенической гимнастики, подготовительной части занятия. Контроль физической подготовленности.

Плавание.

Совершенствование техники согласования движений при плавании способом брасс. Совершенствование техники старта и поворота «маятником» при плавании брассом. Контроль физической подготовленности.

Прикладное плавание.

Повышение устойчивой способности сохранять двигательные действия в воде. Совершенствование навыков проведения поисково-спасательных работ. Контроль физической подготовленности.

Профессионально-прикладная физическая подготовка. Направленное развитие функциональных систем, статической и динамической выносливости и других физических качеств, составляющих критерии пригодности к профессии.

Дартс.

Правила техники безопасности во время тренировок и соревнований. Правила игр: «101», «301», «501». Умение выбора: типов и марок дротиков, способа хвата дротика и позиции для броска.

Инструкторская практика. Составление комплексов ОРУ, проведение подготовительной части занятия. Судейская практика: помощь в организации и судействе тестов по физической подготовленности.

Мониторинг физической подготовленности студентов.

Оцениваются тесты доступные по состоянию здоровья с учетом показаний и противопоказаний врачей. Индивидуальный результат.

1. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Выполняется из исходного положения (ИП): упор, лежа на полу, голова, туловище и ноги составляют одну прямую линию, локти разведены не более чем на 45 градусов относительно туловища. Стопы упираются в пол без опоры.

Засчитывается количество правильно выполненных циклов, составляющих из сгибаний и разгибаний рук, фиксируемых счетом преподавателя.

Сгибая руки, необходимо коснуться грудью пола или контактной платформы высотой 5 см, затем, разгибая руки, вернуться в исходное положение и, зафиксировав его на 1 с, продолжить выполнение испытания.

Ошибки (попытка не засчитывается):

- нарушение требований к исходному положению (постановка рук не соответствует исходному положению, отсутствие прямой линии тела между плечами, туловищем и ногами);
- нарушение техники выполнения испытания;
- нарушение прямой линии «плечи – туловище – ноги»;
- отсутствие фиксации на 1 с исходного положения;
- превышение допустимого угла разведения локтей;
- разновременное разгибание рук.

2. Подтягивание из виса на высокой перекладине выполняется из ИП: вис хватом сверху, кисти рук на ширине плеч, руки, туловище и ноги выпрямлены, ступни вместе, не касаются пола. Испытуемый подтягивается так, чтобы подбородок поднялся выше грифа перекладины, затем опускается в вис и, зафиксировав ИП на 1 с, продолжает выполнение теста. Засчитывается количество правильно выполненных подтягиваний (раз). Допускается одна попытка.

Ошибки (попытка не засчитывается):

- нарушение требований к ИП (неправильный хват рук, согнутые в локтевых суставах руки и в коленных суставах ноги);
- подбородок не поднялся выше грифа перекладины;
- подтягивание рывками или махами ног (туловища);
- отсутствие фиксации на 1 с ИП;
- поочередное (неравномерное) сгибание рук.

3. Поднимание туловища из положения лежа на спине.

Выполняется из ИП: испытуемый лежит на спине, на гимнастическом мате, ноги в коленях согнуты под прямым углом, ступни прижаты партнером к полу, руки за головой, пальцы сцеплены в «замок», лопатки касаются мата. Испытуемый выполняет максимальное количество подниманий за 1 мин, касаясь локтями бедер (коленей), с последующим возвратом в ИП.

Ошибки (попытка не засчитывается):

- отсутствие касания локтями бедер (коленей);
- испытуемый не удерживает руки за головой, пальцы разомкнуты из «замка»;
- смещение таза (поднимание таза);
- отсутствие касания лопатками мата;
- изменение прямого угла согнутых ног.

4. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами проводится на нескользкой поверхности площадки или спортивного зала.

Испытуемый становится носками к линии отталкивания, стопы располагаются параллельно (на ширине тазовых костей).

Прыжок производится одновременным отталкиванием двух ног и взмахом рук после отведения их назад, приземление выполняется на обе ноги. Регистрация результата проводится рулеткой с точностью до 1 сантиметра в каждой из трех попыток, лучшая из которых фиксируется в протоколе. Длина прыжка измеряется по перпендикулярной прямой от линии отталкивания до ближайшего следа, оставленного любой частью тела испытуемого.

Ошибки (попытка не засчитывается):

- заступ за линию отталкивания или касания ее;
- выполнение отталкивания с предварительного подскока;
- отталкивание ногами поочередно.

5. Бег на 30 м проводится по дорожкам стадиона или любой ровной площадке с твердым покрытием. Бег выполняется из положения высокого старта.

6. Бег на дистанции 2000 м у девушек и 3000 м у юношей проводится на беговой дорожке стадиона или любой ровной местности.

7. 12-минутный тест в плавании вольным стилем. При преодолении дистанции используется вольный стиль. Старт, возможен со стартовой тумбы, с бортика, с воды. Результат определяется по максимальному количеству метров, которые испытуемый преодолевает за 12 минут.

Ошибки (попытка не засчитывается):

- испытуемый идет по дну бассейна;
- испытуемый передвигается на дистанции по разделительным канатам (бортику бассейна).

Оценку физической подготовленности студентов смотреть на образовательном портале Университета. Курс "Физическая культура и спорт", блок "Элективные дисциплины по физической культуре и спорту", задание "Мониторинг физической подготовленности студентов с 1 по 8 курсы".

Мониторинг физического развития студентов.

1. Весоростовой индекс Кетле (ИК) оценивает гармоничность физического развития: $ИК = \frac{\text{вес тела, кг}}{\text{рост тела, м}^2}$.

2. *Кистевой индекс определяется отношением показателя силы кисти (кг, лучший результат) к величине веса тела (кг).

3. *Ортостатическая проба (ОП) оценивает динамику ЧСС. После 5 минут спокойного положения, лежа на спине, подсчитать пульс за 1 минуту (P1), затем встать, постоять одну минуту и подсчитать пульс в положении стоя за 1 минуту (P2). Фиксируется разность ЧСС.

4. Индекс Шаповаловой (ИШ). Индекс характеризует развитие силы, быстроты, скоростной выносливости мышц спины и брюшного пресса. $ИШ = \frac{\text{масса тела (г)}}{\text{длина тела (см)}} * (\text{подъемы туловища за 60 сек} / 60)$.

5. Проба Штанге – задержка дыхания на вдохе. Перед выполнением пробы необходимо спокойно посидеть 3 -5 минут (дыхание произвольное). Затем сделать максимальный вдох, полный выдох, обычный вдох и задержать дыхание. Чтобы не допустить произвольного выдоха, закрыть рот и зажать нос. Фиксируется время задержки дыхания (сек).

6. Индекс Руфье (ИР) предназначен для оценки работоспособности сердца при физической нагрузке. После 5-минутного спокойного состояния в положении сидя подсчитать пульс за 15 сек (P3), затем в течение 45 сек выполнить 30 приседаний. Сразу после приседаний подсчитать пульс за первые 15 сек (P4) и через 45 секунд снова определяется количество ударов сердца за 15 сек (P5). Результаты оцениваются по индексу, который определяется по формуле: $ИР = \frac{4 * (P3 + P4 + P5) - 200}{10}$.

7. Индекс Робинсона или двойное произведение (ДП) характеризует состояние регуляции сердечно-сосудистой системы. Для вычисления индекса необходимо после 5-минутного отдыха определить пульс за одну минуту в положении стоя. Затем измерить свое давление и запомните «верхнее» значение (систолическое). Экономичность деятельности сердечнососудистой системы оценивается по формуле: $ДП = \frac{ЧСС * САД}{100}$

*При оценки уровня физического здоровья использовать один из двух тестов, кистевой индекс или ортостатическую пробу. Оценку физического развития студентов смотреть на образовательном портале Университета. Курс "Физическая культура и спорт", блок "Элективные дисциплины по физической культуре и спорту", задание "Мониторинг физического развития студентов с 1 по 8 курсы".

6. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

6.1. Перечень видов оценочных средств

Реферат.

Контрольные вопросы.

Тесты оценки физического развития.

Тесты оценки физической подготовленности.

6.2. Темы письменных работ

Темы рефератов для студентов специальной медицинской группы.

1. Диагноз и краткая характеристика заболевания студента. Влияние заболевания на личную работоспособность и самочувствие.
2. Медицинские противопоказания при занятиях физическими упражнениями и применения других средств физической культуры при данном заболевании (диагнозе).
3. Адаптивная физическая культура при данном заболевании (диагнозе).
4. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями в оздоровительных целях.
5. Составление и обоснование индивидуального комплекса физических упражнений и доступных средств физической культуры (с указанием дозировки).
6. Персональная программа самостоятельных занятий физическими упражнениями.
7. Методика проведения производственной гимнастики с учетом особенностей заболевания и заданных условий и характера будущей профессиональной деятельности.
8. Основы здорового образа жизни с учётом специфики заболевания. Индивидуальный режим дня, питание, двигательная активность.
9. Индивидуальные программа здоровья.
10. Оздоровительные режимы двигательной активности.
11. Определение самочувствия. Утомление как защитная реакция организма.
12. Приемы самоконтроля состояния сердечно-сосудистой системы, в процессе занятий физическими упражнениями.
13. История паралимпийского движения в России. Выдающиеся спортсмены-паралимпийцы.
14. История возникновения и развития игры дартс.
15. Популярные игры дартс.
16. Правила игры в дартс.

6.3. Контрольные вопросы и задания

Примерный перечень вопросов:

1. Адаптивная физическая культура (АФК), как интегративная наука.
2. Концепции адаптивной физической культуры.
3. Цели и задачи адаптивной физической культуры
3. Основные компоненты (виды) адаптивной физической культуры.
4. Функции адаптивной физической культуры.
5. Принципы адаптивной физической культуры.
6. Средства и методы адаптивной физической культуры.
7. Организм человека как единая биологическая система. Опорно-двигательный аппарат, кроветворения и иммунной системы, сенсорные системы и системы дыхания.
8. Средства физической культуры в регулировании умственной работоспособности, психоэмоционального и функционального состояния.
9. Критерии нервно-эмоционального психофизиологического утомления. Внешние признаки утомления. Характеристика степеней переутомления.
10. Нарушение режима питания как последствия стресса. Аппетит и его влияние на здоровье человека (анорексия и булимия). Факторы, его обуславливающие. Меры профилактики.
11. Понятие о гигиене. Гигиена самостоятельных занятий. Факторы, влияющие на здоровье.
12. Оздоровительная система Н.М. Амосова.
13. Выбор физических упражнений и величины нагрузки при развитии физических качеств.
14. Влияние бега на организм. Какие функциональные изменения происходят в организме при беге?
15. Понятие об атлетической гимнастике. Цели и средства.
16. Организм человека как единая саморазвивающаяся и саморегулирующая биологическая система. Функциональные системы организма и их роль в жизнедеятельности человека.
17. Занятия адаптивной физической культурой в режиме учебной деятельности.
18. Двигательная функция и адаптационные резервы организма.
19. Физиологическая характеристика мышечной деятельности.
20. Реакция систем организма на физическую нагрузку. Приёмы измерения частоты сердечных сокращений.
21. Средства, принципы и методы закаливания.
22. Пульсовая кривая как характеристика интенсивности нагрузки.
23. Методика самостоятельного определения пульса. Измерение частоты сердечных сокращений (рабочий пульс).
24. Организация и содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями различной направленности в зависимости от пола, возраста, физической подготовленности.
25. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом по показателям физического развития.
26. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом по мониторингу физической подготовленности.
27. Самостоятельные занятия как одно из средств повышения работоспособности и укрепления здоровья.
28. Дартс. Правила техники безопасности.
29. Разновидности игры дартс и правила ее проведения.
30. Средства профессионально-прикладной физической подготовки.
31. Приемы самоконтроля состояния сердечно-сосудистой системы, в процессе занятий физическими упражнениями. Определение «рабочей» частоты сердечных сокращений.
32. История паралимпийского движения. Паралимпийские виды спорта.

6.4. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания

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

В основе оценки учебной деятельности студентов лежит модульно-рейтинговая система. Оценка со значением «зачтено»

выставляется студенту по итогам работы обучающегося в течение семестра при условии выполнения учебного графика: посещение практических занятий, выполнение практических работ, ответов на контрольные вопросы. При невыполнении учебного графика выставляется оценка «не зачтено».

Студенты специальной медицинской группы аттестуются при условии посещения всех занятий по учебному плану, изучают разделы программы и выполняют тесты по физическому развитию и 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.

Методика оценки ответов на контрольные вопросы.

Правила оценивания:

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

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

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

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

Низкий уровень - 6-9 баллов - дихотомическая шкала «освоен» - «Зачтено»;

Ниже среднего - 10-15 баллов - дихотомическая шкала «освоен» - «Зачтено»;

Средний уровень - 16-21 баллов - дихотомическая шкала «освоен» - «Зачтено»;

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

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

5 и менее баллов - дихотомическая шкала «не освоен» - «Не зачтено».

Методика оценки тестов по физической подготовленности.

Студенты специальной медицинской группы выполняют тесты по физической подготовленности доступные им по состоянию здоровья с учетом показаний и противопоказаний врачей (индивидуальный прирост результатов).

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	Байков Евгений Павлович, Васильева Татьяна Николаевна, Величко Юрий Андреевич	Прикладное плавание	Новосибирск: НГАВТ, 2010
Л3.2	Пахомова Светлана Витальевна	Комплексная оценка здоровья студентов НГАВТ	Новосибирск: НГАВТ, 2011
Л3.3	Озерова Галина Евгеньевна	Методика проведения занятий по волейболу в группах общей физической подготовки	Новосибирск: НГАВТ, 2013
Л3.4	Смергина Лариса Александровна, Украинцева Олеся Николаевна, Гунбина Татьяна Владимировна	Подготовка студентов по разделу учебной программы "Лёгкая атлетика": метод. реком.	Новосибирск: СГУВТ, 2016

	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год
ЛЗ.5	Украинцева Олеся Николаевна, Тенятова Елена Николаевна, Наумочкина Любовь Николаевна	Организация и методика самостоятельных занятий физическими упражнениями: методические рекомендации	Новосибирск: СГУВТ, 2016
ЛЗ.6	Цепелев Эдуард Петрович, Мошковский Андрей Николаевич	Методика проведения занятий по плаванию в группах общей физической подготовки	Новосибирск: СГУВТ, 2017
ЛЗ.7	Сафонова С.Н., Макаревич Г.В., Рязанцев И.В.	Развитие координационных способностей студентов: практикум	Новосибирск: СГУВТ, 2018
ЛЗ.8	Макаревич Галина Валентиновна, Сафонова Светлана Николаевна, Тенятова Елена Николаевна	Профилактика травматизма на занятиях физической культуры: методические указания для самостоятельной работы	Новосибирск: СГУВТ, 2019
ЛЗ.9	Смертина Лариса Александровна, Скрипалёв Геннадий Дмитриевич, Малютина Екатерина Александровна	Элективные дисциплины по физической культуре и спорту. Атлетическая гимнастика для девушек: методические рекомендации для проведения практических занятий	Новосибирск: СГУВТ, 2019
ЛЗ.10	Байков Евгений Павлович, Пахомова Светлана Витальевна	Физическая культура и спорт. Модульно - рейтинговая система оценки учебной деятельности студентов: учебно-методическое пособие	Новосибирск: СГУВТ, 2021
ЛЗ.11	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.12	Шабалин Олег Константинович, Скрипалёв Геннадий Дмитриевич, Мошковский Андрей Николаевич	Гимнастика: учебно-методическое пособие	Новосибирск: СГУВТ, 2021
ЛЗ.13	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 практических занятий - зал общей физической подготовки	степы, гантели, скакалки, коврики для фитнеса, гимнастические палки
Учебная аудитория для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации - зал общей физической подготовки	степы, гантели, скакалки, коврики для фитнеса, гимнастические палки
Учебная аудитория для проведения практических занятий - плавательный бассейн	вышка, манекены, доски для плавания
Учебная аудитория для	вышка, манекены, доски для плавания

проведения текущего контроля и промежуточной аттестации - плавательный бассейн	
Учебная аудитория для проведения практических занятий	Аудиторная доска; Комплект учебной мебели; Мультимедийное оборудование: проектор (стационарный), экран (стационарный), ПК (стационарный)
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)
Учебная аудитория для проведения практических занятий - спортивный гимнастический зал	гимнастическая стенка, штанга 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»
Учебная аудитория для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации - спортивный гимнастический зал	гимнастическая стенка, штанга 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»
Учебная аудитория для проведения практических занятий - спортивный игровой зал	волейбольные мячи, волейбольная сетка, волейбольные стойки для сетки, баскетбольные мячи, баскетбольные щиты и кольца
Учебная аудитория для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации - спортивный игровой зал	волейбольные мячи, волейбольная сетка, волейбольные стойки для сетки, баскетбольные мячи, баскетбольные щиты и кольца
Учебная аудитория для проведения практических занятий - зал специальной физической подготовки	спортивные тренажеры, штанга с набором дисков, гантели в наборе, гири, маты гимнастические
Учебная аудитория для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации - зал специальной физической подготовки	спортивные тренажеры, штанга с набором дисков, гантели в наборе, гири, маты гимнастические