

Документ подписан простой электронной подписью  
 Информация о владельце:  
 ФИО: Мочалин Константин Сергеевич  
 Должность: И.о. ректора  
 Дата подписания: 06.07.2026 15:33:24  
 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.01.05 Спортивные игры

#### рабочая программа дисциплины (модуля)

|                           |                                                                                                                                                                                                               |                            |  |
|---------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------|--|
| Закреплена за кафедрой    | Техносферной безопасности и физической культуры                                                                                                                                                               |                            |  |
| Образовательная программа | 26.05.05 Специальность "Судовождение"<br>Специализация "Судовождение на внутренних водных путях и в прибрежном плавании с правом эксплуатации судовых энергетических установок"<br>год начала подготовки 2022 |                            |  |
| Квалификация              | инженер-судоводитель                                                                                                                                                                                          |                            |  |
| Форма обучения            | заочная                                                                                                                                                                                                       |                            |  |
| Общая трудоемкость        | 0 ЗЕТ                                                                                                                                                                                                         |                            |  |
| Часов по учебному плану   | 328                                                                                                                                                                                                           | Виды контроля в семестрах: |  |
| в том числе:              |                                                                                                                                                                                                               | зачет 3                    |  |
| аудиторные занятия        | 4                                                                                                                                                                                                             |                            |  |
| самостоятельная работа    | 322                                                                                                                                                                                                           |                            |  |

#### Распределение часов дисциплины по курсам

| Курс                   | 2   |     | 3   |     | Итого |     |
|------------------------|-----|-----|-----|-----|-------|-----|
| Вид занятий            | уп  | ип  | уп  | ип  |       |     |
| Практические           |     |     | 4   | 4   | 4     | 4   |
| Иная контактная работа |     |     | 2   | 2   | 2     | 2   |
| Итого ауд.             |     |     | 4   | 4   | 4     | 4   |
| Контактная работа      |     |     | 6   | 6   | 6     | 6   |
| Сам. работа            | 164 | 164 | 158 | 158 | 322   | 322 |
| Итого                  | 164 | 164 | 164 | 164 | 328   | 328 |

Рабочая программа дисциплины

**разработана в соответствии с ФГОС:**

Федеральный государственный образовательный стандарт высшего образования - специалитет по специальности 26.05.05 Судовождение (приказ Минобрнауки России от 15.01.2018 г. № 191)

**составлена на основании учебного плана образовательной программы:**

26.05.05 Специальность "Судовождение"

Специализация "Судовождение на внутренних водных путях и в прибрежном плавании с правом эксплуатации судовых энергетических установок"

год начала подготовки 2022

**Рабочую программу составил(и):**

*Ст. преподаватель, Пахомова Светлана Витальевна*

Рабочая программа одобрена на заседании кафедры

Заведующий кафедрой Гиренко Лариса Александровна

**1. ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ**

|     |                                                                                                                                                                                                                                    |
|-----|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1.1 | Понимания 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 |
| <b>2.1</b>         | <b>Требования к предварительной подготовке обучающегося:</b>                                                 |            |
| 2.1.1              | Физическая культура и спорт                                                                                  |            |
| 2.1.2              | Физическая культура и спорт                                                                                  |            |
| <b>2.2</b>         | <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>   |
| <b>3.2</b> | <b>Уметь:</b>   |
| <b>3.3</b> | <b>Владеть:</b> |

**4. СТРУКТУРА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**

| Вид занятия | Наименование разделов и тем /вид занятия/           | Семестр / Курс | Часов | Литература        | ПрПо дгот |
|-------------|-----------------------------------------------------|----------------|-------|-------------------|-----------|
| Раздел      | <b>Раздел 1. Спортивные игры</b>                    |                |       |                   |           |
| Ср          | Баскетбол /Ср/                                      | 2              | 80    | Л1.1Л2.1Л3.8      | 0         |
| Ср          | Специальная физическая подготовка в баскетболе /Ср/ | 2              | 80    | Л1.1Л2.1Л3.3 Л3.7 | 0         |
| Ср          | Инструкторская практика /Ср/                        | 2              | 4     | Л2.1Л3.1 Л3.4     | 0         |
| Раздел      | <b>Раздел 2. Спортивные игры</b>                    |                |       |                   |           |
| Ср          | Волейбол /Ср/                                       | 3              | 64    | Л1.1Л2.1Л3.5 Л3.8 | 0         |
| Ср          | Специальная физическая подготовка в волейболе /Ср/  | 3              | 48    | Л1.1Л2.1Л3.3 Л3.7 | 0         |

|     |                                                                                                       |   |    |                       |   |
|-----|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|----|-----------------------|---|
| Ср  | Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) /Ср/                                          | 3 | 36 | Л1.1Л2.1Л3.2          | 0 |
| Ср  | Инструкторская практика /Ср/                                                                          | 3 | 4  | Л2.1Л3.1<br>Л3.4      | 0 |
| Ср  | Методы контроля и самоконтроля занимающихся физическими упражнениями и спортом /Ср/                   | 3 | 6  | Л1.1Л3.1<br>Л3.6 Л3.9 | 0 |
| Пр  | Методы контроля и самоконтроля занимающихся физическими упражнениями и спортом /Пр/                   | 3 | 4  | Л1.1Л3.1<br>Л3.6 Л3.9 | 0 |
| ИКР | Индивидуальные и групповые консультации. Проверка практической работы. Промежуточная аттестация /ИКР/ | 3 | 2  | Л3.9                  | 0 |

## 5. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Содержание самостоятельной работы.

2 курс.

Основные меры предупреждения травматизма на занятиях по баскетболу и волейболу. Оказание первой помощи при травмах на занятиях. Правила личной гигиены.

Баскетбол. Основные приемы техники игры в баскетбол. Подвижные игры. Развитие физических качеств: гибкости, силы, быстроты, выносливости, ловкости средствами спортивных игр. Методика определения физической подготовленности.

Специальная физическая подготовка. Повышение общей физической подготовки. Развитие специальных физических качеств: силы (комплексное развитие силы мышц кистей, плечевого пояса, туловища и ног), быстроты, прыгучести, специальной гибкости, ловкости, координации движений, скоростной выносливости, скоростно-силовой выносливости.

Гимнастические, легкоатлетические упражнения, подвижные игры, эстафеты.

Инструкторская практика. Составление комплексов утренней гигиенической гимнастики, физкультурной паузы и минутки. Составление комплексов производственной гимнастики с учетом заданных условий и характера труда.

3 курс.

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

Волейбол. Основные приемы техники игры в волейбол. Подвижные игры. Развитие физических качеств: гибкости, силы, быстроты, выносливости, ловкости средствами спортивных игр. Основные приемы самоконтроля на занятиях по спортивным играм.

Специальная физическая подготовка. Повышение общей физической подготовки. Развитие специальных физических качеств: силы (комплексное развитие силы мышц кистей, плечевого пояса, туловища и ног), быстроты, прыгучести, специальной гибкости, ловкости, координации движений, скоростной выносливости, скоростно-силовой выносливости.

Гимнастические, легкоатлетические упражнения, подвижные игры, эстафеты.

Профессионально-прикладная физическая подготовка. Факторы, определяющие конкретное содержание ППФП.

Характеристика производственного процесса, санитарно-гигиенические условия и профессиональные вредности.

Требования к физическим качествам, умениям и навыкам, к психологическим функциям. Организация, формы и средства ППФП. Подбор видов спорта, систем физических упражнений ППФП. Контроль над эффективностью профессионально-прикладной физической подготовленности студентов. Направленное развитие функциональных систем, статической и динамической выносливости и других физических качеств, составляющих критерии пригодности к профессии.

Инструкторская практика. Составление комплексов общеразвивающих упражнений для занятий различными видами спорта. Составление комплексов производственной гимнастики с учетом заданных условий и характера труда.

Содержание практических занятий.

Методы контроля и самоконтроля состояния здоровья и физического развития при занятиях физическими упражнениями и спортом.

Овладение знаниями о субъективных и объективных показателях самоконтроля. Дневник самоконтроля. Овладение методиками самоконтроля. Ведение мониторинга показателей физического развития и физической подготовленности и их изменениями под влиянием занятий физическими упражнениями и спортом. Приобретение навыков оценки собственного здоровья, определения уровня и динамики физического развития и тренированности. Методы стандартов, антропометрических индексов, функциональных проб, упражнений-тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма. Ведение мониторинга показателей физического развития и физической подготовленности и их изменениями под влиянием занятий физическими упражнениями и спортом. Приобретение навыков оценки собственного здоровья, определения уровня и динамики физического развития и тренированности.

Методы контроля и самоконтроля физической подготовленности при занятиях физическими упражнениями и спортом.

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 двигательной активности при подготовке к сдаче норм комплекса ГТО. Правила выполнения испытаний (тестов).

## 6. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

### 6.1. Перечень видов оценочных средств

Зачет по дисциплине.  
Контрольные вопросы.  
Тесты оценки физического развития.

## 6.2. Темы письменных работ

## 6.3. Контрольные вопросы и задания

1. Характеристика спортивных игр и их специфические признаки.
2. Гигиенические требования и основные меры предотвращения травматизма на занятиях по спортивным играм.
3. Общая и специальная физическая подготовка при занятиях спортивными играми.
4. Характеристика специальных физических качеств при занятиях спортивными играми.
5. Дайте определение понятиям «профессионально-прикладная физическая подготовка», «производственная физическая культура», «профессиональные заболевания».
6. Перечислите основные цели, задачи, средства и формы профессионально-прикладной физической подготовки.
7. Каковы методические основы производственной физической культуры? Какие формы производственной физической культуры рекомендуются в рабочее время?
8. Какие виды контроля применяют при занятиях физической культурой и спортом?
9. Дайте определение понятию «самоконтроль». Назовите основные цели и задачи самоконтроля при занятиях физической культурой и спортом.
10. Охарактеризуйте объективные и субъективные показатели самоконтроля.
11. Средства и методы развития специальных физических качеств при занятиях спортивными играми.
12. Основные технические приемы игры в нападении (баскетбол, волейбол).
13. Основные технические приемы игры в защите (баскетбол, волейбол).
14. Характеристика факторов, определяющих правильность дозирования физической нагрузки.
15. Перечислите принципы продуктивности трудовой деятельности.
16. Какие факторы определяют содержание профессионально-прикладной физической подготовки?
17. Физическая культура в профессиональной подготовке.
18. Средства и методы воспитания силовых, скоростных, координационных способностей выносливости, гибкости.
19. Перечислите признаки утомления и дайте характеристику степеням утомления при занятиях физическими упражнениями.
20. Назовите антропометрические измерения, которые можно применить при самоконтроле физического развития.
21. Физическое качество – быстрота. Составить комплекс из 8-10 упражнений для развития быстроты игрока (баскетбол, волейбол).
22. Основные тактические действия в нападении. Командные и индивидуальные действия (баскетбол, волейбол).
23. Основные тактические действия в защите. Командные и индивидуальные действия (баскетбол, волейбол).
24. Система розыгрыша в спортивных играх.
25. Травмы при занятиях спортивными играми. Первая доврачебная помощь.
26. Какие пробы применяют для оценки функционального состояния сердечно-сосудистой системы?
27. Дайте классификацию видов спорта или систем физических упражнений по требованиям к психофизическим качествам.
28. Охарактеризуйте влияние психофизиологических качеств человека на трудовую деятельность.
29. Назовите особенности профессионально-прикладной физической подготовки по избранному вами направлению подготовки или специальности.
30. Элементарные правила игры в волейбол (баскетбол). Приобретение знаний и навыков судейства.
31. Психологическая подготовка в спортивных играх. Воспитание морально-волевых качеств, коллективизма в играх.
32. Физическое качество – ловкость. Составить комплекс из 8-10 упражнений для развития ловкости игрока (баскетбол, волейбол).
33. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом по показателям физического развития: весоростовой индекс Кетле; кистевой индекс; индекс Шаповаловой; проба Штанге; индекс Руфье.
34. Интеграция приемов техники и тактики, физических способностей в игровую и соревновательную деятельность.
35. Государственные требования комплекса ГТО для возрастной группы.
36. Рекомендации к недельной двигательной активности при подготовке к сдаче норм комплекса ГТО соответствующей возрастной группе.
37. Какие физические качества тестируются при выполнении испытаний комплекса ГТО.
38. Испытания (тесты) обязательные и по выбору в ступени комплекса ГТО соответствующей возрастной группе.
39. Как правильно выполнять испытания (тесты) комплекса ГТО соответствующей возрастной группе.
40. Ошибки при выполнении испытаний (тестов) комплекса ГТО соответствующей возрастной группе (попытка не засчитывается).

## 6.4. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания

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

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

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

Ниже среднего - 6-9 баллов - дихотомическая шкала «освоен» - «Зачтено»;

Средний уровень - 10-15 баллов - дихотомическая шкала «освоен» - «Зачтено»;

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

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

Методика оценки тестов по физической подготовленности.

Студенты основной и подготовительной группы получают зачет:

Выполнение тестов на оценку 5 баллов и менее - неудовлетворительно - дихотомическая шкала «не освоен» - «Не зачтено»;

Выполнение тестов на оценку 6-14 баллов - удовлетворительно - дихотомическая шкала «освоен» - «Зачтено»;

Выполнение тестов на оценку 15-23 баллов - хорошо - дихотомическая шкала «освоен» - «Зачтено»;

Выполнение тестов на оценку 24-30 баллов - отлично - дихотомическая шкала «освоен» - «Зачтено».

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.

## 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 | Пахомова Светлана Витальевна                                                               | Комплексная оценка здоровья студентов НГАВТ                                                              | Новосибирск: НГАВТ, 2011 |
| Л3.2 | Шабалин Олег Константинович                                                                | Методические разработки по теоретическому курсу учебной программы физического воспитания студентов НГАВТ | Новосибирск: НГАВТ, 2011 |
| Л3.3 | Скрипалёв Геннадий Дмитриевич                                                              | Атлетическая гимнастика: метод. рекомендации                                                             | Новосибирск: НГАВТ, 2011 |
| Л3.4 | Шабалин Олег Константинович                                                                | Методика проведения занятий по гимнастике в группах общей физической подготовки: учеб.-метод. пособие    | Новосибирск: НГАВТ, 2012 |
| Л3.5 | Озерова Галина Евгеньевна                                                                  | Методика проведения занятий по волейболу в группах общей физической подготовки                           | Новосибирск: НГАВТ, 2013 |
| Л3.6 | Украинцева Олеся Николаевна,<br>Тенятова Елена Николаевна,<br>Наумочкина Любовь Николаевна | Организация и методика самостоятельных занятий физическими упражнениями: методические рекомендации       | Новосибирск: СГУВТ, 2016 |
| Л3.7 | Сафонова С.Н.,<br>Макаревич Г.В.,<br>Рязанцев И.В.                                         | Развитие координационных способностей студентов: практикум                                               | Новосибирск: СГУВТ, 2018 |

|      | Авторы, составители                                                                                   | Заглавие                                                                                                                             | Издательство, год           |
|------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------|
| ЛЗ.8 | Макаревич Галина<br>Валентиновна,<br>Сафонова Светлана<br>Николаевна,<br>Тенятова Елена<br>Николаевна | Профилактика травматизма на занятиях физической культуры:<br>методические указания для самостоятельной работы                        | Новосибирск: СГУВТ,<br>2019 |
| ЛЗ.9 | Байков Евгений<br>Павлович, Пахомова<br>Светлана Витальевна                                           | Физическая культура и спорт. Модульно - рейтинговая система<br>оценки учебной деятельности студентов: учебно-методическое<br>пособие | Новосибирск: СГУВТ,<br>2021 |

#### 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 групповых и индивидуальных консультаций | 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 групповых и индивидуальных консультаций | Аудиторная доска; Комплект учебной мебели; Мультимедийное оборудование: проектор (стационарный), экран (стационарный), ПК (стационарный) |