

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Зайко Татьяна Ивановна  
Должность: Ректор  
Дата подписания: 20.08.2024 17:24:28  
Уникальный программный ключ:  
cf6863c76438e5984b0fd5e14e7154bfba10e205

Шифр ОПОП: 2019.26.05.05.03

**ФЕДЕРАЛЬНОЕ АГЕНТСТВО МОРСКОГО И РЕЧНОГО ТРАНСПОРТА**

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

Год начала подготовки (по учебному плану): 2019  
(год набора)

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

**Рабочая программа дисциплины (модуля)**

**Общая физическая подготовка**

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

Новосибирск

**Составитель:**

доцент

(должность)

кафедры Физического воспитания и спорта

(наименование кафедры)

С.В.Пахомова

(И.О.Фамилия)

**Одобрена:**

Ученым советом

Факультета Судовождения

(наименование факультета)

Протокол № \_\_\_\_\_ от « \_\_\_\_\_ » 20 \_\_\_\_\_ г.  
число месяц год

Председатель совета

В. П. Умрихин

(И.О.Фамилия)

На заседании кафедры: \_\_\_\_\_ Физического воспитания и спорта  
(наименование кафедры полностью)

Протокол № \_\_\_\_\_ от « \_\_\_\_\_ » 20 \_\_\_\_\_ г.  
число месяц год

Зав. кафедрой

Е.П. Байков

(И.О.Фамилия)

**Согласована:**

Руководитель \_\_\_\_\_ рабочей группы по разработке ОПОП по специальности  
(наименование коллектива разработчиков по направлению подготовки / специальности)

26.05.05 «Судовождение»

К.Т.Н

(ученая степень)

,

(ученое звание)

Ю. Н. Черепанов

(И.О. Фамилия)

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

## 1.1. Цели дисциплины

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

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

## 1.2. Перечень формируемых компетенций

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

### 1.2.1. Универсальные компетенции (УК):

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

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

*1.2.2. Общепрофессиональные компетенции (ОПК):*

Дисциплина не формирует общепрофессиональные компетенции.

*1.2.3. Профессиональные компетенции (ПК):*

Дисциплина не формирует профессиональные компетенции.

*1.2.4. Профессиональные компетенции специализации (ПКС):*

Дисциплина не формирует компетенции специализации.

*1.2.5. Компетентности МК ПДНВ (КМК):*

Дисциплина не формирует компетентности МК ПДНВ.

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

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

**3. Объем дисциплины (модуля) в зачетных единицах (з.е.) с указанием количества академических или астрономических часов, выделенных на контактную работу обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий) и на самостоятельную работу обучающихся**

Для заочной формы обучения:  
(очной, заочной)

| Формы контроля                      |        |                  |                  |                 |    | Всего часов |          |                   |     |          | Всего з.е. |      | Курс 1 |     |    |     |    |          |     |
|-------------------------------------|--------|------------------|------------------|-----------------|----|-------------|----------|-------------------|-----|----------|------------|------|--------|-----|----|-----|----|----------|-----|
|                                     |        |                  |                  |                 |    | По з.е      | По плану | в том числе       |     |          |            |      |        |     |    |     |    |          |     |
| Экзамены                            | Зачеты | Зачеты с оценкой | Курсовые проекты | Курсовые работы | КР |             |          | Контактная работа | СР  | Контроль | Экспертное | Факт | Лек    | Лаб | Пр | КСР | СР | Контроль | з.е |
|                                     | 3      |                  |                  |                 |    |             | 328      | 6                 | 322 |          |            |      |        |     |    |     |    |          |     |
| в том числе тренажерная подготовка: |        |                  |                  |                 |    |             |          |                   |     |          |            |      |        |     |    |     |    |          |     |

| Курс 2 |     |    |     |     |          |     | Курс 3 |     |    |     |     |          |     | Курс 4 |     |    |     |    |          |     |
|--------|-----|----|-----|-----|----------|-----|--------|-----|----|-----|-----|----------|-----|--------|-----|----|-----|----|----------|-----|
| Лек    | Лаб | Пр | КСР | СР  | Контроль | з.е | Лек    | Лаб | Пр | КСР | СР  | Контроль | з.е | Лек    | Лаб | Пр | КСР | СР | Контроль | з.е |
|        |     |    |     | 164 |          |     |        |     | 4  | 2   | 158 |          |     |        |     |    |     |    |          |     |
|        |     |    |     |     |          |     |        |     |    |     |     |          |     |        |     |    |     |    |          |     |

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

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

| №                               | Наименование темы (раздела) дисциплины (модуля)                                | Лекции |   | ПЗ |   | ЛР |   | СР |     | КСР |   |
|---------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------|--------|---|----|---|----|---|----|-----|-----|---|
|                                 |                                                                                | О      | З | О  | З | О  | З | О  | З   | О   | З |
| 2 курс – заочная форма обучения |                                                                                |        |   |    |   |    |   |    |     |     |   |
| 1                               | Легкая атлетика                                                                |        |   |    |   |    |   |    | 40  |     |   |
| 2                               | Гимнастика                                                                     |        |   |    |   |    |   |    | 50  |     |   |
| 3                               | Лыжная подготовка                                                              |        |   |    |   |    |   |    | 40  |     |   |
| 4                               | Плавание                                                                       |        |   |    |   |    |   |    | 30  |     |   |
| 5                               | Инструкторская практика                                                        |        |   |    |   |    |   |    | 4   |     |   |
|                                 | Всего                                                                          |        |   |    |   |    |   |    | 164 |     |   |
| 3 курс – заочная форма обучения |                                                                                |        |   |    |   |    |   |    |     |     |   |
| 1                               | Легкая атлетика                                                                |        |   |    |   |    |   |    | 30  |     |   |
| 2                               | Гимнастика                                                                     |        |   |    |   |    |   |    | 46  |     |   |
| 3                               | Плавание                                                                       |        |   |    |   |    |   |    | 30  |     |   |
| 4                               | Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)                        |        |   |    |   |    |   |    | 40  |     |   |
| 5                               | Инструкторская практика                                                        |        |   |    |   |    |   |    | 4   |     |   |
| 6                               | Методы контроля и самоконтроля занимающихся физическими упражнениями и спортом |        |   |    | 4 |    |   |    | 8   |     |   |
| 7                               | Контроль самостоятельной работы                                                |        |   |    |   |    |   |    |     |     | 2 |
|                                 | Всего                                                                          |        |   |    | 4 |    |   |    | 158 |     | 2 |
|                                 | ИТОГО                                                                          |        |   |    | 4 |    |   |    | 322 |     | 2 |

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

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

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

Учебное отделение ОФП включает в себя разделы учебной программы: легкая атлетика, гимнастика, плавание, спортивные игры, лыжная подготовка

профессионально-прикладную физическая подготовка. Учебная программа ОФП направлена на всестороннее и гармоничное физическое развитие студентов, сохранение и укрепление здоровья, совершенствование двигательных физических качеств – силы, выносливости, гибкости, быстроты и ловкости, создание базовой основы для физической подготовленности к конкретным видам деятельности – трудовой, военной, бытовой и т.д.

#### ***Раздел: Легкая атлетика. [4,11,17]***

Основные меры предупреждения травматизма на занятиях по легкой атлетике. Оказание первой помощи при травмах на занятиях.

Бег на короткие, средние, длинные дистанции. Старт, бег по дистанции, финиширование. Бег по прямой и повороту. 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.

#### ***Раздел: Гимнастика. [4,9,10,13,17]***

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

Атлетическая гимнастика. Изучение техники выполнения упражнений на тренажерах, с гантелями и гириями. Овладение техникой выполнения базовых силовых упражнений пауэрлифтинга: жима штанги лежа, приседания со штангой на плечах, тяги штанги. Развитие физических качеств: силы, силовой выносливости, гибкости.

Прикладная гимнастика: основные положения и движения руками, ногами, туловищем; строевые упражнения; общеразвивающие упражнения; прыжки; упражнения для формирования правильной осанки.

Спортивная гимнастика. Техника акробатических упражнений, упражнений на спортивных снарядах.

#### ***Раздел: Плавание. [4,12,17]***

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: выносливости, гибкости, силы, быстроты, ловкости. Методика определения физической подготовленности. Основные приемы самоконтроля на занятиях плавания.

#### ***Раздел: Лыжная подготовка. [4,6,17]***

Форма одежды при занятиях лыжной подготовкой. Подбор и эксплуатация лыжного инвентаря. Правила поведения на дистанции, тактика прохождения

дистанции с учетом различных условий. Принципы дозирования и контроля физической нагрузки, самоконтроль, при занятиях лыжной подготовкой.

Изучение и совершенствование техники и приемов классических лыжных ходов: повороты (на месте и в движении), торможение способами «плуг», «полуплуг», «боковое соскальзывание», попеременного двухшажного хода, одновременного бесшажного хода, одновременного одношажного классического хода.

Изучение и совершенствование техники и приемов коньковых лыжных ходов: полуконькового одновременного хода; одновременного двухшажного конькового хода; одновременно одношажного конькового хода; переходов с хода на ход.

Развитие физических качеств: силы, быстроты, выносливости, ловкости. Повышение уровня функциональных и двигательных способностей, формирование качеств и свойств личности, практическое овладение методами и средствами лыжной подготовки через приобретение личного опыта.

#### ***Раздел: Инструкторская практика. [4,5,6,7,10,11,17]***

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.

#### ***Раздел: Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) студентов. [1,2,4,14,17]***

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.

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

Лабораторные работы не предусмотрены

#### ***4.4 Содержание практических занятий***

| <b>№ раздела<br/>(темы) дисциплины</b>        | <b>Наименование практических занятий, семинаров</b>    |
|-----------------------------------------------|--------------------------------------------------------|
| <b><i>3 курс – заочная форма обучения</i></b> |                                                        |
| <b><i>Методы контроля и само-</i></b>         | <b>Методы стандартов, антропометрических индексов,</b> |

| <b>№ раздела<br/>(темы) дисциплины</b>                                                                            | <b>Наименование практических занятий, семинаров</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <i>контроля состояния здоровья и физического развития при занятиях физическими упражнениями и спортом.</i>        | функциональных проб, упражнений-тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма. [1,2,4,8]                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| <i>Методы контроля и самоконтроля физической подготовленности при занятиях физическими упражнениями и спортом</i> | Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (комплекс ГТО) – программная и нормативная основа системы физического воспитания населения. Государственные требования комплекса ГТО. Испытания (тесты) обязательные и по выбору. Рекомендации к недельной двигательной активности при подготовке к сдаче норм комплекса ГТО. Правила выполнения испытаний (тестов). [1,2,4,17] |

#### **4.5 Курсовой проект (работа)**

Не предусмотрен

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

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

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

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

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

| <b>Контролируемая компетенция</b> | <b>Этапы формирования компетенции</b> | <b>Наименование темы (раздела) дисциплины (модуля)</b> | <b>Наименование оценочного средства</b> |
|-----------------------------------|---------------------------------------|--------------------------------------------------------|-----------------------------------------|
| УК- 7                             | I - Формирование знаний               | Раздел: Легкая атлетика.<br>Раздел: Гимнастика.        | Зачет 3 курс                            |
|                                   | II-Формирование способностей          | Раздел: Плавание.<br>Раздел: Лыжная подготовка.        |                                         |

| Контролируемая компетенция | Этапы формирования компетенции | Наименование темы (раздела) дисциплины (модуля)                                         | Наименование оценочного средства |
|----------------------------|--------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------|
|                            | III–Интеграция способностей    | Раздел: ППФП.<br>Раздел: Инструкторская практика.                                       |                                  |
|                            | IV–Владение компетенцией       | Раздел: Методы контроля и самоконтроля занимающихся физическими упражнениями и спортом. |                                  |

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

| Шифр компетенции | Этапы формирования компетенции | Наименование оценочного средства | Показатели оценивания | Критерии оценивания                                                                                                                                                                                       | Шкала оценивания                         |
|------------------|--------------------------------|----------------------------------|-----------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------|
| УК- 7            | I-Формирование знаний          | Зачет 3 курс                     | Итоговый балл         | Итоговый балл «зачет», соответствует критерию оценивания этапа формирования компетенции «освоен». Итоговый балл «не зачет», соответствует критерию оценивания этапа формирования компетенции «не освоен». | Дихотомическая шкала «зачет - не зачет». |
|                  | II-Формирование способностей   |                                  |                       |                                                                                                                                                                                                           |                                          |
|                  | III–Интеграция способностей    |                                  |                       |                                                                                                                                                                                                           |                                          |
|                  | IV-Владение компетенцией       |                                  |                       |                                                                                                                                                                                                           |                                          |

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

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

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

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

1. Государственные требования комплекса ГТО для возрастной группы.
2. Испытания (тесты) обязательные и по выбору в ступени комплекса соответствующей возрастной группе.

3. Рекомендации к недельной двигательной активности при подготовке к сдаче норм комплекса ГТО соответствующей возрастной группе.
4. Как правильно выполнять испытания (тесты) соответствующей возрастной группе.
5. Ошибки при выполнении испытаний (тестов) соответствующей возрастной группе (попытка не засчитывается).

*Критерии оценки ответов на контрольные вопросы.*

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

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

##### *5.4.1. Методика оценки зачета по дисциплине*

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

Допуск к участию в итоговых испытаниях осуществляется в случае успешного выполнения практической работы.

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

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

- посещение практических занятий;
- выполнение практической работы, по оценке своего физического развития.

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

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

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

| Дихотомическая шкала «освоена – не освоена». | Оценка | Правила выполнения тестов на оценку |
|----------------------------------------------|--------|-------------------------------------|
|----------------------------------------------|--------|-------------------------------------|

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

### Оценка уровня физического здоровья мужчин

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

### Оценка уровня физического здоровья женщин

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

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

### а) основная учебная литература

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

### б) дополнительная учебная литература

2. **Шабалин О. К.** Методические разработки по теоретическому курсу учебной программы физического воспитания студентов НГАВТ [Электронный

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

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

5. **Байков Е.П.** Прикладное плавание [Электронный ресурс] / Е. П. Байков, Т. Н. Васильева, Ю. А. Величко. - Новосибирск: НГАВТ, 2010. - ил. - Сетевой ресурс. Открывается с использованием Adobe reader версии 9.0 и новее.
6. **Мошковский А.Н.** Основы лыжного спорта для студентов [Электронный ресурс] : метод. разраб. / А. Н. Мошковский. - Новосибирск: НГАВТ, 2011. - 54 с.: ил. - Сетевой ресурс. Открывается с использованием Adobe reader версии 9.0 и новее.
7. **Озерова Г.Е.** Методика проведения занятий по волейболу в группах общей физической подготовки [Электронный ресурс] / Г. Е. Озерова. - Новосибирск: НГАВТ, 2013. - 45 с. - Сетевой ресурс. Открывается с использованием Adobe reader версии 9.0 и новее.
8. **Пахомова С.В.** Комплексная оценка здоровья студентов НГАВТ [Электронный ресурс] / С. В. Пахомова. - Новосибирск : НГАВТ, 2011. - 20 с. - Сетевой ресурс. Открывается с использованием Adobe reader версии 9.0 и новее.
9. **Сафонова С.Н.** Развитие координационных способностей студентов: практикум [Электронный ресурс] / С. Н. Сафонова, Г.В. Макаревич, И.В. Рязанцев. - Новосибирск: Сиб. гос. унив. водн. трансп., 2018. - 38 с. - Сетевой ресурс. Открывается с использованием Adobe reader версии 9.0 и новее.
10. **Скрипалев Г.Д.** Атлетическая гимнастика [Электронный ресурс] : метод. рекомендации / Г. Д. Скрипалев. - Новосибирск: НГАВТ, 2011. - 91 с. : ил., фот. - Сетевой ресурс. Открывается с использованием Adobe reader версии 9.0 и новее.
11. **Смертина Л.А.** Подготовка студентов по разделу учебной программы "Лёгкая атлетика" [Электронный ресурс] : метод. реком. / Л. А. Смертина, О. Н. Украинцева, Т. В. Гунбина. - Новосибирск: СГУВТ, 2016. - 38 с.: ил. - Сетевой ресурс. Открывается с использованием Adobe reader версии 9.0 и новее.
12. **Цепелев Э.П.** Методика проведения занятий по плаванию в группах общей физической подготовки [Электронный ресурс] : метод. рекомендации / Э. П.

- Цепелев. - Новосибирск: НГАВТ, 2009. - 64 с.: ил. - Сетевой ресурс. Открывается с использованием Adobe reader версии 9.0 и новее.
13. **Шабалин О.К.** Методика проведения занятий по гимнастике в группах общей физической подготовки [Электронный ресурс] : учеб.-метод. пособие / О. К. Шабалин. - Новосибирск: НГАВТ, 2012. - 69 с. - Сетевой ресурс. Открывается с использованием Adobe reader версии 9.0 и новее.
14. **Украинцева О.Н.** Организация и методика самостоятельных занятий физическими упражнениями [Электронный ресурс] : метод. рекомендации / О. Н. Украинцева, Е. Н. Тенятова, Л. Н. Наумочкина. - Новосибирск: СГУВТ, 2016. - 50 с. - Сетевой ресурс. Открывается с использованием Adobe reader версии 9.0 и новее.

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

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

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

17. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» [Электронный ресурс]. - Режим доступа: <http://www.gto.ru/>, свободный. - Загл. с экрана.
18. Научно-теоретический журнал «Теория и практика физической культуры». [Электронный ресурс]. - Режим доступа: <http://www.teoriya.ru/ru>, свободный. - Загл. с экрана.

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

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

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

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