

**Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«КЕРЧЕНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ МОРСКОЙ
ТЕХНОЛОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»
(ФГБОУ ВО «КГМТУ»)**

Морской факультет
Кафедра физического воспитания и спорта

УТВЕРЖДАЮ
Декан морского факультета
Н.В.Ивановский
2017 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
«Физическая культура»**

Уровень основной образовательной программы - бакалавриат
Направление подготовки (специальность) - 13.03.02 Электроэнергетика и электротехника
Статус дисциплины – базовая
Учебный план 2017 года.

Описание учебной дисциплины по формам обучения

Очная									Заочная														
Курс	Семестр	Всего часов / лач. единиц	Всего аудиторных часов	Лекции, часов	Лабораторные работы, часов	Практические занятия, часов	Семинары, часов	Самостоятельная работа, часов	КП (КР), (+,-)	Семестровый контроль (вид, часов)	Курс	Семестр	Всего часов/лач. единиц	Всего аудиторных часов	Лекции, часов	Лабораторные работы, часов	Практические занятия, часов	Семинары, часов	Самостоятельная работа, часов	КП (КР), (+,-)	Контрольная работа (+,-)	Семестровый контроль (вид, часов)	
1	1	42	42	14		28				Зач	1	1											
	2	30	30			30				Зач		2	72	8	2		2			64	-	+	(Зач) 4
Всего		72	72	14		58				Зач	Всего		72	8	2		2		64	-	+	(Зач) 4	
в т.ч. в интерактивной форме		24	24	4		20					в т.ч. в интерактивной форме		2	2			2						

Рабочая программа составлена на основании ФГОС ВО рабочего учебного плана с учетом требований ООП.

Программу разработал(а): Н.И. Дербина, старший преподаватель кафедры ФВиС

Рассмотрено на заседании кафедры физического воспитания и спорта ФГБОУ ВО «КГМТУ»

Протокол № 6 от 24.03. 2017г. Зав. кафедрой С.Б. Букша

Рассмотрено на заседании выпускающей кафедры электрооборудования судов и автоматизации производства ФГБОУ ВО «КГМТУ»

Протокол № 1 от 06.06 2017г. Зав. кафедрой С.Г. Черный

Согласовано: Начальник УМУ Е.Ю. Девятова 2017 г.,

1 Цель изучения дисциплины

Цель дисциплины: целью физического воспитания студентов является формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки будущей жизни и профессиональной деятельности будущих бакалавров по направлению подготовки 13.03.02 Электроэнергетика и электротехника.

Задачи дисциплины:

- понимание социальной значимости физической культуры и её роли в развитии личности и подготовке к профессиональной деятельности;
- знание биологических, психолого-педагогических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни;
- формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установка на здоровый стиль жизни, физическое совершенствование и самовоспитание привычки к регулярным занятиям физическими упражнениями и спортом;
- овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и самосовершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре и спорте;
- приобретение личного опыта повышения двигательных и функциональных возможностей, обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности к будущей профессии и быту;
- создание основы для творческого и методически обоснованного использования физкультурно-спортивной деятельности в целях последующих жизненных и профессиональных достижений.

2 Место дисциплины в структуре ООП Б1.Б.20

Данная дисциплина является базовой и составляет цикл Б1.Б.20 «Физическая культура» ООП. **Требования к входным знаниям, умениям и компетенциям студента по физической культуре:**

Студент должен знать/понимать:

- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;
- способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
- правила и способы планирования индивидуальных занятий различной направленности.

Студент должен уметь:

- выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики;
- выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;
- преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;
- выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки;
- осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой.

Студент должен использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:

- повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья;
- подготовки к профессиональной деятельности и службе в Вооруженных Силах Российской Федерации;
- организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха и при участии в массовых спортивных соревнованиях;
- активной деятельности по формированию здорового образа жизни.

Дисциплины, для которых данная дисциплина является предшествующей: история, философия, безопасность жизнедеятельности.

3 Требования к результатам освоения дисциплины

Изучение дисциплины «Физическая культура» направлена на формирование следующих компетенций, предусмотренных ФГОС ВО:

Общекультурные компетенции (ОК):

№ компетенции	Содержание компетенции
ОК-7	Способность к самоорганизации и самообразованию
ОК-8	Способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

В результате усвоения дисциплины студент должен:

ЗНАТЬ: научно-практические основы физической культуры и здорового образа жизни.

УМЕТЬ: использовать творческие средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного, физического самосовершенствования, и формирования здорового образа и стиля жизни.

ВЛАДЕТЬ: средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования, ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности.

4 Структура учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Общее количество часов	Количество зачетных единиц	Очная форма						Заочная форма						
			Распределение часов по видам занятий												
			Ау д.	ЛК	ЛР	ПЗ (сем)	СР	Контроль	Ауд.	ЛК	ЛР	ПЗ (сем)	СР	Контроль	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
Семестр 1															
1.1 Легкая атлетика	10		10	2		8	-								
1.2 Футбол	8		8	2		6	-								
1.3 Волейбол	8		8	2		6	-								
1.4.ОФП	16		16	8		8	-								
Всего часов в семестре 1	42	1,17	42	14		28	-								
Форма контроля: зачет															
Семестр 2															
2.1. Баскетбол	8		8			8	-		0,5	0,25		0,25	12		
2.2. Волейбол	6		6			6	-		0,5	0,25		0,25	12		
2.3. Легкая атлетика	6		6			6	-		0,5	0,25		0,25	12		
2.4. Футбол	6		6			6	-		0,5	0,25		0,25	12		
2.5. ОФП	4		4			4	-		6	1		1	16	4	
Всего часов в семестре 2	30	0,8	30			30	-		8	2		2	64	4	
Форма контроля: зачет															
Всего часов по дисциплине	72		72	14	-	58	-	Зач	8	2	-	2	64	4	(зач)

5 Содержание лекций

№	Наименование темы	Количество часов по формам обучения	
		Очная	Заочная
1	Тема 1. Физическая культура в профессиональной подготовке студентов (курсантов) КГМТУ Физическое воспитание в вузах России. Общие понятия теории физической культуры. Цели, задачи и формы физической подготовки. Структура и функции физической культуры. Принципы физической подготовки. Организация физической подготовки в КГМТУ. Техника безопасности на занятиях.	2	0,1
2	Тема 2. Естественнонаучные основы физической подготовки Влияние занятий физическими упражнениями на состояние функциональных систем организма: мышечную, костную, дыхательную, сердечнососудистую, нервную. Особенности и закономерности физического развития. Влияние гипокинезии и гиподинамии на организм студентов. Двигательная функция и адаптация организма к условиям внешней среды	2	0,2
3	Тема 3. Спорт в системе физической подготовки студентов (курсантов) Значение спорта в системе физической подготовки студентов (курсантов). Классификация видов спорта. Характеристика видов спорта. Деятельность спортивного клуба в вузе. Организация и проведение спортивных соревнований. Основные документы, регламентирующие проведение соревнований: правила соревнования и положение. Обязанности судей спортивных соревнований. Международное спортивное движение. Олимпийские игры современности. Атрибутика олимпийских игр.	2	0,1
4	Тема 4. Научные основы здорового образа жизни Понятие здоровья. Составляющие здорового образа жизни. Понятие «третье состояние». Факторы, влияющие на здоровье. Составляющие здорового образа жизни студента. Профилактика вредных привычек. Культура питания студента. Двигательная активность. Закаливание организма.	2	0,2
5	Тема 5. Общая физическая подготовка студентов (курсантов) Методы физической подготовки. Развитие двигательных умений и навыков студентов (курсантов). Основные физические качества. Общая физическая подготовка студентов (курсантов). Основы самостоятельной тренировки. Особенности проведения самостоятельного занятия. Роль «малых форм» физической культуры в самостоятельной подготовке студентов (курсантов). Самоконтроль занимающихся физической культурой и спортом.	2	0,4
6	Тема 6. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов (курсантов) Понятие и значение ППФП студентов (курсантов). Структура ППФП студентов (курсантов). Основные и дополнительные факторы, определяющие содержание ППФП студентов (курсантов). Общие и специальные требования ППФП моряков. Формы и средства ППФП. Развитие физических качеств в процессе ППФП.	2	0,5

7	Тема 7. Средства и методы восстановления работоспособности Понятие работоспособности и утомления. Виды утомления. Причины возникновения утомления. Медико-биологические, педагогические и психологические условия повышения работоспособности. Гигиена труда и отдыха студента (курсанта). Средства повышения работоспособности. Особенности производственной гимнастики моряков.	2	0,5
Всего часов		14	2

6 Темы лабораторных занятий
Не предусмотрены учебным планом

7 Темы практических занятий

№	Наименование темы	Кол-во часов по формам обучения	
		Очная	Заочная
Раздел 1. Легкая атлетика			
1.1	Основы БЖД и профилактика спортивного травматизма. Основы техники ходьбы(дозированная ходьба)	2	0,1
1.2	Основы техники бега на короткие дистанции. Выполнение низкого старта, финиширование. Выполнение общеразвивающих упражнений в движении, выполнение специальных беговых упражнений, бег отрезков разной длины.	2	
1.3	Основы техники бега на средние дистанции. Выполнение специальных беговых упражнений.	2	
1.4	Выполнение комплекса упражнений для развития ловкости и выполнение специальных беговых упражнений.	2	
1.5	Основы техники длительного бега: старт, бег по дистанции, прохождение поворотов, финишный бросок	2	
1.6	Основы техники прыжка в длину с места: отталкивание, полёт, приземление. Выполнение специальных упражнений прыгуна (многоскоки, ускорение, маховые упражнения для рук и ног).	2	
1.7	Основы техники бега на длинную дистанцию. Кроссовый бег. Скоростно-силовые упражнения. Высокий старт, финиширование.	2	0,15
1.8	Техника перехода от стартового разбега к бегу по дистанции. Основы техники эстафетного бега	2	
Всего		16	0,25
Раздел 2. Футбол			
2.1	Техника безопасности игры в футбол, исходное положение (стойки) перемещения. Основы техники передачи мяча в парах, тройках на месте и в движении.	2	0,1
2.2	Техника выполнения остановки мяча ногой. Игра по упрощенным правилам	2	

2.3	Основы техники ведения мяча в мини-футболе. Техника обводки.	2	0,15
2.4	Техника выполнения ударов мячом по воротам.	2	
2.5	Техника обманных движений. Правила судейства	2	
2.6	Двухсторонняя игра с применением освоенных элементов техники игры.	2	
Всего		12	0,25
Раздел 3. Волейбол			
3.1	Техника безопасности игры в волейбол. Стойка и перемещение волейболиста. Правила игры	2	0,1
3.2	Основы техники передачи мяча двумя руками сверху в парах. Основы техники приёма мяча снизу двумя руками.	2	
3.3	Техника выполнения нападающего удара Основы техники верхней прямой подачи мяча. Основы техники нижней прямой подачи мяча.	4	0,1
3.4	Основы техники верхней передачи (в парах, тройках) Основы техники нижней передачи Игра по упрощенным правилам волейбола	2	0,05
3.5	Контрольная игра с применением освоенных элементов техники. Судейство	2	
Всего		12	0,25
Раздел 4. Баскетбол			
4.1	Техника безопасности игры в баскетбол. Стойки и перемещения баскетболиста. Основы техники ведения мяча. Техника выполнения ловли и передачи мяча	2	0,1
4.2	Основы техники броска мяча (с места, в движении, прыжком) Двусторонняя игра. Правила игры и судейство	2	0,15
4.3	Совершенствование техники бросков с двойного шага. Совершенствование техники бросков в прыжке.	2	
4.4	Совершенствование тактики игры в нападении. Совершенствование техники игры в защите – перехват, прием, применяемые против броска, накрывание.	2	
Всего		8	0,25
Раздел 5. Общая физическая подготовка (ОФП)			
5.1	Основы двигательных умений и навыков, развитие физических качеств: -быстрота,гибкость; - сила, выносливость; - ловкость, координация движений.	4	0,25
5.2	Профессионально-прикладная физическая подготовка: Освоение комплексов производственной гимнастики	4	0,25
5.3	Оздоровительная и реабилитационная направленность ОФП	2	0,25
5.4	Основы самостоятельной тренировки	2	0,25
Всего		12	1
Всего часов практических занятий		58	2

8 Темы семинарских занятий
Не предусмотрены учебным планом

9 Содержание и объем самостоятельной работы студента

Раздел	Трудоемкость самостоятельной работы, час.		Литература	Содержание работы
	очная	заочная		
Семестр 2				
Раздел 1. Баскетбол	-	12	Основная: [1], [2], [6], [8], [9], [10], [11], [13], [15], [16], [18], [19]. Дополнительная: [20], [24], [27], [28].	Подготовка рефератов и презентаций по теме. Раскрыть технико-тактические особенности игры. Составление комплексов спец. упражнений для баскетболистов. Освоение техники игры и судейства.
Раздел 2. Волейбол	-	12	Основная: [1], [2], [6], [8], [9], [10], [11], [13], [15], [16], [19]. Дополнительная: [20], [24], [28].	Подготовка рефератов и презентаций по теме. Раскрыть технико-тактические особенности игры. Составление комплексов спец. упражнений для волейболиста. Освоение техники игры и судейства.
Раздел 3. Легкая атлетика	-	12	Основная: [1], [2], [3], [4], [6], [7], [8], [9], [10], [11], [13], [15], [16], [17], [19]. Дополнительная: [20], [21], [22], [23], [24].	Раскрыть оздоровительные эффекты легкоатлетических упражнений. Работа с учебной литературой, умение анализировать, обобщать прочитанный материал. Составление комплексов ОРУ по видам л/а.
Раздел 4. Футбол	-	12	Основная: [1], [2], [6], [8], [9], [10], [11], [13], [15], [16], [19]. Дополнительная: [20], [24], [27], [28].	Подготовка рефератов и презентаций по теме. Раскрыть технико-тактические особенности игры. Составление комплексов спец. упражнений для футболистов. Освоение техники игры и судейство
Раздел 5. ОФП	-	16	Основная: [1], [2], [4], [6], [8], [9], [11], [12], [13], [15], [16], [17], [19]. Дополнительная: [20], [25], [27],	Возможность и условия коррекции физического развития, телосложения, двигательной и функциональной подготовленности средствами физической

			[28].	культуры и спорта в студенческом возрасте. Составление индивидуальной программы самовоспитания с использованием средств ФК.
Всего часов в 2 семестре	-	64		

10 Индивидуальные задания

Студенты, занимающиеся по индивидуальному учебному графику, оцениваются согласно существующим нормативам:

Тесты определения физической подготовленности

Тесты	Женщины					Мужчины				
	Оценка в очках									
	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
1. Тест на скоростно-силовую подготовленность: Бег – 100м (сек)	15,7	16,0	17,0	17,9	18,7	13,2	13,8	14,0	14,3	14,6
2. Тест на силовую подготовленность: - Поднимание (сед) и опускание туловища из положения лежа, ноги закреплены, руки за головой (кол-во раз) - Подтягивание на перекладине (кол-во раз): Вес до 85кг Вес более 85кг	60	50	40	30	20	15	12	9	7	5
3. Тест на общую выносливость: - Бег 2000м (мин, сек): Вес до 70кг Вес более 70кг	10,15	10,50	11,20	11,50	12,15					
- Бег 3000м (мин, сек): Вес до 85кг Вес более 85кг						12,00	12,35	13,10	13,50	14,30
						12,30	13,10	13,50	14,40	15,30

Для студентов заочной формы обучения запланировано выполнение контрольных работ. Требования к оформлению контрольных работ предъявляются в «Практикуме по выполнению контрольных работ».

Критерии оценивания контрольных работ приведены в ФОСах.

11 Методы и формы обучения

В процессе физического воспитания используются традиционные и интерактивные методы физического воспитания, профессионально-прикладной физической подготовки и физкультурного образования.

Подбор способов и методов осуществляется с учетом физкультурных и спортивных интересов и индивидуальных личностных качеств тех, кто занимается, а также уровня их здоровья, физкультурного образования, физической подготовки, наличия условий для занятий.

Физическое воспитание студентов осуществляется с использованием разнообразных форм учебных и внеучебных занятий на протяжении всего периода обучения бакалавров.

Учебные занятия проводятся в форме:

- теоретических, практических, контрольных;
- индивидуальных и индивидуально-групповых дополнительных занятий (консультаций);
- самостоятельных занятий по заданию и под контролем преподавателя.

Внеучебные занятия организуются в форме:

- рекреационных мероприятий в режиме учебного дня;
- занятий в спортивных секциях;
- самостоятельных занятий;
- массовых оздоровительных, физкультурных и спортивных мероприятий.

12 Учебно-методическое обеспечение

Основная литература:

1. Букша С.Б. Физическая культура: конспект лекций / С.Б.Букша. – Керчь: КГМТУ, 2016. – 81 с.
2. Васильченко, С.П. Методические указания по развитию силы для самостоятельной работы студентов (курсантов) / С.П. Васильченко. – Керчь: КГМТУ, 2015. – 50 с.
3. Давиденко, В.Н. Легкая атлетика Учебно-метод. пособие для студентов, обучающихся по специальности "Физическая культура" / В.Н. Давиденко – Тула: Изд-во Тульского гос. пед. ун-та им. Л.Н. Толстого, 2012. – 75 с.
4. Козырь, В.Д. Обучение бегу на короткие и средние дистанции и прыжкам в длину с места Учебно-методическое пособие / В.Д. Козырь, В.Н. Борсук, В.Л. Царанков. – Гомель: ГГТУ им. П. О. Сухого, 2011. – 15 с.
5. Кристофер, О.С. Аэробика для всех / О.С. Кристофер– М.: Эксмо-пресс, 2012.– 102с.
6. Кузнецов, В.А. Организация самостоятельной работы студентов к сдаче зачетных нормативов по общефизической подготовке: учебно-методическое пособие / В.А. Кузнецов, Д.И. Воронин. – Н. Новгород: Цветной Мир, 2013. – 32 с.
7. Макдугл, Кристофер. Рожденный бежать / Кристофер Макдугл. – М.: Манн, Иванов и Фербер, АСТ, 2013. — 352 с.
8. Мартыненко, Е.С. Методические указания по развитию скоростно-силовых качеств для самостоятельной работы студентов (курсантов) / Е.С. Мартыненко. – Керчь: КГМТУ, 2015. – 34 с.
9. Матузов, Л.Е. Теоретические основы самостоятельных занятий физической культурой: учебное пособие / Л.Е. Матузов. – Уфа: КИТАП, 2013. – 104 с.
10. Мещеряков, А.В. Физическая культура: курс лекций / А.В. Мещеряков, Р.Р. Салимзянов. – Ульяновск: УВАУ Г (И), 2011. – 174 с.
11. Платонова, Н.О. Методические указания по развитию выносливости для самостоятельной работы студентов (курсантов) / Н.О. Платонова. – Керчь: КГМТУ, 2015. – 48с.
12. Стрибная, О.М. Методические указания по развитию гибкости для самостоятельной работы студентов (курсантов) / О.М. Стрибная. – Керчь: КГМТУ, 2015. – 42 с.
13. Тематический курс лекций по физической культуре и спорту / [под ред. Ш.З. Хуббиева, Т.Н. Барановой]. – СПб. : Изд-во С.-Петербур. ун-та, 2013. – 248 с.

14. Физическая культура и физическая подготовка: учебник для студентов вузов, курсантов и слушателей образовательных учреждений высшего профессионального образования МВД России / [И.С.Барчуков, Ю.Н. Назаров, С.С.Егоров и др.]; под ред. В.Я. Кикотя, И.С. Барчукова. – М.: ЮНИТИ-ДАНА, 2012. – 431 с.

15. Физическая культура: курс лекций / [Под ред. профессора В.И. Шалупина]. – М.: Изд-во МГТУГА, 2011. – 115 с.

16. Холодов Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. – М.: Академия, 2012. – 480 с.

17. Шатунов, Д.А. Развитие быстроты у студентов неспортивных факультетов на занятиях по легкой атлетике Учебно-методическое пособие / Д.А. Шатунов, Р.Е. Петров, Р.Х. Бекмансуров. – Елабуга: КФУ, 2012. – 26 с.

18. Шубина, М. В., Макаров А. В. Волейбол на занятиях по физической культуре в вузе: учебное пособие / сост.: М.В. Шубина, А.В. Макаров. – Киров, 2013. – 20 с.

19. Шулятьев, В.М. Физическая культура студента. Учебное пособие. / В.М. Шулятьев, В.С. Побыванец. – М.: РУДН, 2012. – 287 с.

Дополнительная литература:

20. Андриященко, Л.Б. Теоретические основы физической культуры. Учебное пособие / Л.Б. Андриященко, В.В. Стешенко, Г.М. Казантинова, В.А. Кудинова. – Волгоград: Нива, 2010. – 168 с.

21. Ахметов, Р.Ф. Легкая атлетика: Підручник / Р.Ф. Ахметов, Г.М. Максименко, Т.Б. Кутек. – К.: Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2010. - 320 с.

22. Бойцова, Т.Л. Теоретические основы лёгкой атлетики Учебное пособие / Т.Л. Бойцова, В.В. Бисеров. – Екатеринбург: УГТУ-УПИ, 2010 – 45 с.

23. Врублевский, Е.П. Легкая атлетика Учебно-методическое пособие / Е.П. Врублевский, Е.А. Масловский – Пинск: ПолесГУ, 2010. - 244 с.

24. Иванов, Н.Т. Курс лекций по физической культуре / Н.Т. Иванов, Н.А. Шепелева. – М.: Изд-во академии соц. управления, 2010. – 109 с.

25. Крючков, Е.С. Аэробика. Содержание и методика проведения оздоровительных занятий / Е.С. Крючков. – М: Terra-Спорт, Олимпия-Пресс, 2010. – 64 с.

26. Лисицкая, Т.С. Аэробика. Теория и методика / Т.С. Лисицкая, Л.В. Сиднева. – М.: Федерация аэробики России, 2009. – 232 с.

27. Михаличик, П. Спортивные игры. (Футбол). / П. Алешин [и др.].- М.: Росс.футб.союз.- 2007. – 86 с.

28. Спортивные игры: Учебник / Ю.Д.Железняк, Ю.М.Портнов, В.П.Савин, Ю.Д.Железняк, Ю.М.Портнова и др. – М.: Академия, 2010. – 400 с.

13 Информационные ресурсы

1. О физической культуре и спорте в Российской Федерации (с изменениями на 6 апреля 2015 года) Режим доступа: <http://docs.cntd.ru/document/902075039> (дата обращения 12.04.16).

2. Физическая культура и спорт Режим доступа: <http://www.minsport.gov.ru/> (дата обращения 12.04.16).

3. Волейбол обозрение Режим доступа:<http://volleyball.sport-lives.com/rules/index.html> (дата обращения 12.04.16).

4. История волейбола Режим доступа:<http://fb.ru/article/165383/istoriya-voleybola-istoriya-vozniknoveniya-i-gazvitiya-voleybola> (дата обращения 12.04.16).

5. Волейбол на физических занятиях по физической культуре в вузе Режим доступа:<http://pandia.ru/text/79/009/1768.php> (дата обращения 12.04.16).

9. Национальная информационная сеть «Спортивная Россия» Режим доступа:<http://www.infosport.ru/>(дата обращения 12.04.16).

10. Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту Режим доступа:<http://lib.sportedu.ru/press/>(дата обращения 12.04.16).

11. Сайт Всероссийской федерации спортивной аэробики Режим доступа: <http://www.sport-aerob.ru/> (дата обращения 12.04.16).

12. Сайт МОО Федерация Фитнес Аэробики Татьяны Лисицкой Режим доступа: <http://fitimage.ru/> (дата обращения 12.04.16).

14 Материально-техническое обеспечения дисциплины

1. Учебные занятия проводятся в закрепленных за кафедрой аудиториях, согласно расписанию.

Специализированное помещение – спортивный зал (корпус №1), спортивный зал Д/С «Судостроитель», стадион ЖРК «Металлург»

Спортивный инвентарь (шт.): гантели разновесные – 6 шт., гантели 1,5 кг – 24 шт., гимнастическая палка – 15 шт., гири – 17 шт., граната 550 гр – 10 шт., граната 750 гр – 10 шт., канаты – 1 шт., каримат – 11 шт., кольцо баскетбольное – 6 шт., мяч гимнастический – 11 шт., обруч – 10 шт., штанга – 2 шт., сетка для бадминтона – 2 шт., сетка для большого тенниса – 1 шт., стенка гимнастическая – 14 шт., стойка волейбольная – 1 шт., тренажёр для ног – 2 шт., акустическая система – 1 шт., музыкальный центр – 1 шт., персональный компьютер – 1 шт., сетка баскетбольная – 8 шт., маты гимнастические – 10 шт., мегафон – 3 шт., свисток – 8 шт., секундомер – 4 шт., коврик для фитнеса – 20 шт., мяч (медбол) 4 кг – 4 шт., мяч (медбол) 5 кг – 2 шт., мяч (медбол) 3 кг – 4 шт., гантели разборные 50 кг – 3 пары (6 шт.), скакалка – 11 шт., насос – 7 шт., кольцо баскетбольное – 2 шт., камера для мячей – 10 шт., мяч волейбольный – 4 шт., мяч футбольный – 4 шт., мяч баскетбольный – 6 шт., мяч футзал – 2 шт., сетка волейбольная – 3 шт., мяч для наст. тенниса – 50 шт., мяч фитбольный – 8 шт., ракетка настольного тенниса – 20 шт., сетка для наст. тенниса – 5 шт., сетка для б/тенниса – 1 шт.

2. Информационные технологии и программное обеспечение не применяется.

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«КЕРЧЕНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ МОРСКОЙ ТЕХНОЛОГИЧЕСКИЙ
УНИВЕРСИТЕТ»

УТВЕРЖДАЮ

Зав. кафедрой ФВиС

 С.Б. Буша

24 03 2017

ФОНДОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

дисциплины Физическая культура

Направление подготовки 13.03.02 Электроэнергетика и электротехника

Керчь, 2017г.

**Паспорт фонда оценочных средств
ПО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ
ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

1. Модели контролируемых компетенций:

Общекультурные компетенции (ОК):

№ компетенции	Содержание компетенции
ОК-7	Способность к самоорганизации и самообразованию
ОК- 8	Способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

В результате усвоения дисциплины студент должен:

ЗНАТЬ: научно-практические основы физической культуры и здорового образа жизни.

УМЕТЬ: использовать творческие средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного, физического самосовершенствования, и формирования здорового образа и стиля жизни.

ВЛАДЕТЬ: средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования, ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности.

2. Программа оценивания контролируемой компетенции

№	Контролируемые разделы (темы) дисциплины	Код контролируемой компетенции (или её части)	Наименование оценочного средства
1.	Баскетбол	ОК-7, ОК-8	Теоретические тесты Контрольные нормативы
	Составление комплексов специальных упражнений для баскетболистов.		Рефераты
2.	Волейбол	ОК-7, ОК-8	Теоретические тесты Контрольные нормативы
	Составление комплексов специальных упражнений для волейболистов.		Реферат
3.	Легкая атлетика	ОК-7, ОК-8	Теоретические тесты Контрольные нормативы
	Составление комплексов ОРУ по видам л/а.		Реферат
4.	Футбол	ОК-7, ОК-8	Теоретические тесты Контрольные нормативы
	Составление комплексов специальных упражнений для футболистов.		Реферат
5.	ОФП	ОК-7, ОК-8	Теоретические тесты

			Контрольные нормативы
	Коррекция физического развития, телосложения, двигательной и функциональной подготовленности средствами физической культуры и спорта в студенческом возрасте.		Рефераты

Итоговый контроль осуществляется по окончании каждого семестра в виде зачета по результатам теоретического тестирования и сдачи контрольных нормативов по разделам программы.

Сдача нормативов по разделам программы оценивается в следующей форме: зачет – в 2-х бальной системе (зачтено/не зачтено). Учет количества баллов (от 1 до 5) при сдаче нормативов ведется в форме контроля уровня физической подготовленности. Оценивание проводится согласно таблице результатов оценки практических занятий. Студент имеет право на зачете улучшить свой результат путем пересдачи нормативов.

Студенты, освобожденные от практических занятий по состоянию здоровья (справка ВКК), сдают письменную работу в виде реферата по тематике теоретического материала своего курса и ЛФК при данном заболевании.

Самостоятельная работа студентов оценивается во втором семестре для заочной формы обучения.

Критерии оценивания реферата:

Оценка «зачтено» ставится, если в реферате:

- правильно сформулированы цели и задачи;
- достаточно полно подобрана и проанализирована изучаемая литература;
- сделаны аргументированные выводы, вытекающие из содержания работы;
- правильно составлен план, охватывающие основные вопросы тем;
- грамотно использованы цитаты, точно указаны источники;
- изложение ведется по плану;
- работа написана литературным языком, грамотно оформлена.

Оценка «не зачтено» ставится, если в реферате имеются следующие существенные недостатки:

- отсутствует ясная постановка конкретных целей и задач;
- недостаточно полно подобран материал или пересказано содержание учебника;
- недостаточно систематизирована, проанализирована и обобщена основная литература;
- отсутствуют выводы или они не соответствуют целям и задачам работы;
- изложение не соответствует плану;
- слабо аргументировано применение цитат или работа перегружена ими.

3. Теоретические тесты (по видам спорта)

1. БАСКЕТБОЛ:

1. Время баскетбольной игры:

- а) 2 тайма по 15 минут
- б) 2 x 20 минут
- в) 3 x 15 минут
- г) 4 x 10 минут +

2. Время, отведенное команде на атаку баскетбольного кольца...

- а) неограниченно
- б) 10 секунд
- в) 24 секунды +
- г) 1 минута.

3. Максимальное количество шагов с мячом в руках, допустимое в баскетболе с мячом в руках двигаться нельзя

- а) 1
- б) + 2
- в) 3

4. Сколько очков присуждается за удачно выполненный штрафной бросок в баскетболе

- а) + 1 очко
- б) 2 очко
- в) 3 очка

5. Основными техническими приемами в баскетболе являются четыре приема: передача, ловля, ведение мяча ... Какой четвертый прием не назван?

- а) прыжок.
- б) пробежка.
- в) бросок мяча. +
- г) заслон.
- д) комбинация.

6. Перехват мяча – это активный прием защиты. Успех в перехвате мяча в основном зависит от ...

- а) расстояния между игроками;
- б) своевременности и быстроты перехвата мяча; +
- в) скорости передачи мяча между партнерами.

7. Сколько игроков-баскетболистов могут одновременно находиться на баскетбольной площадке во время соревнований?

- а) 5 человек.
- б) 10 человек. +
- в) 12 человек.

8. Что является ошибкой при ловле баскетбольного мяча?

- а) Ловля мяча с амортизацией сгибанием рук.
- б) Ловля на прямые руки. +
- в) Ловля мяча на уровне груди.
- г) Сближение кистей рук и расстановка пальцев.

9. Нельзя вырывать мяч у соперника ...

- а) захватом мяча двумя руками;
- б) захватом мяча одной рукой;
- в) ударом кулака +
- г) направлением рывка снизу-вверх.

10. Игрок, остановившийся после ведения мяча, не имеет права ...

- а) выполнить передачу мяча партнеру;
- б) выполнить бросок мяча в кольцо;
- в) возобновить ведение мяча. +

2. ВОЛЕЙБОЛ:

1. Волейбольная подача это

- а) способ введения мяча в игру +
- б) подбрасывание мяча
- в) отбивания мяча
- г) штрафной бросок

2. Название игры – волейбол – обозначает

- а) легкий шар
- б) игра руками
- в) летающий мяч +
- г) сетка и мяч

3. До какого количества очков ведется счет волейбольных партий? (кроме 5 партии).

- а) 15 очков
- б) 20 очков
- в) + 25 очков
- г) 30 очков

4. Сколько зон на волейбольной площадке

- а) + 6
- б) 5
- в) 4
- г) 8

5. В волейболе верхняя передача выполняется:

- а) головой
- б) двумя руками от головы +
- в) двумя руками от груди
- г) коленом

6. Сколько партий может быть в одном волейбольном матче?

- а) 2
- б) 3 +
- в) 4
- г) 5 +

7. Каково количество касаний мяча одним игроком в волейболе

- а) 2
- б) 1 +
- в) 3
- г) 4

8. Где был придуман волейбол

- а) Великобритании
- б) + США *
- в) Канаде
- г) Росси

9. Волейбольная команда состоит из ? кол-во игроков на площадке:

- а) 5
- б) + 6
- в) 7
- г) 8

10. Допустимый цвет мяча в волейболе

- а) + белый
- б) оранжевый
- в) черный
- г) + цветной

3. ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА

1. Какие виды упражнений входят в лёгкую атлетику?

- а) бег, прыжки (в длину и высоту), метание +
- б) метание, лазание по канту
- в) бег, прыжки, плавание
- г) прыжки в высоту, перетягивание каната

2. При беге на длинные дистанции по правилам соревнований применяется:

- а) низкий старт;
- б) высокий старт +
- в) вид старта по желанию бегуна
- г) не имеет значения

3. При беге на длинные дистанции рекомендуется дышать:

- а) через рот и нос попеременно;
- б) через рот и нос одновременно;
- в) только через рот;
- г) только через нос +

4. Какова длина беговой дорожки на стандартном стадионе?

- а) 200 м
- б) 300м
- в) 400м +
- г) 500м

5. С низкого старта бегают:

- а) на короткие дистанции +
- б) на средние дистанции;
- в) на длинные дистанции;
- г) кроссы.

6. Какие виды прыжков существуют в легкой атлетике?

- а) прыжок в длину, в высоту, с шестом, тройной +
- б) прыжок в высоту, прыжки в сторону, через перекладину
- в) прыжок в длину, тройной, прыжок с высоты
- г) прыжок с шестом, с препятствиями, в длину.

4. ФУТБОЛ

1. Какая страна считается родиной футбола?

- а) Америка
- б) Россия
- в) Финляндия
- г) Англия +

2. Каким должно быть количество игроков одной мини-футбольной команды к началу игры?

- а) не менее 4-х
- б) + 5
- в) 6
- г) 10

3. Сколько судей по правилам должны обслуживать футбольный матч?

- а) 3
- б) + 4
- в) 5
- г) 2

4. Каковы размеры мини-футбольной площадки?

- а) + 18x36
- б) 12x24
- в) 9x18
- г) 8x16

5. Каково время матча по мини-футболу?

- а) 30 мин (2 тайма по 15 мин)
- б) + 40 мин (2 тайма по 20 мин)
- в) 50 мин (2 тайма по 25 мин)
- г) 60 мин (2 тайма по 30 мин)

6. Какие передачи (пасы) существуют в футболе?

- а) + пас внутренней стороны стопы
- б) пас рукой
- в) пас локтем
- г) пас кулаком

7. В каком году футбол впервые включен в Программу Олимпийских игр?

- а) 1896 Афины
- б) 1900 Париж +
- в) 1996 Атланта
- г) 1980 Москва

8. Какие физические качества наиболее значимы для футболистов?

- а) гибкость
- б) сила
- в) скорость +
- г) выносливость +

9. В каких случаях футболист удаляется с поля с показом красной карточки?

- а) самовольный уход с поля
- б) агрессивное поведение +
- в) плевков в соперника +
- г) демонстрация несогласия

10. Какая из этих команд не была чемпионом СССР по футболу?

- а) Заря (Ворошиловград)
- б) Арарат (Ереван)
- в) Zenit (Ленинград)
- г) Локомотив (Москва) +

5. ОФП

1. Сила-это способность человека преодолевать внешнее сопротивление:

- а) с максимальной скоростью
- б) продолжительное время
- в) за счет волевых усилий
- + г) за счет мышечных усилий.

2. Способность организма сопротивляться утомлению при длительной силовой работе является характеристикой:

- а) максимальной силы
- б) абсолютной силы
- + в) силовой выносливости
- г) скоростной силы.

3. Гибкость – это способность человека выполнять:

- а) движения с максимальной скоростью
- б) движения с максимальным усилием
- в) сложно-координационные движения
- г) движения с большой амплитудой +

4. Гибкость, проявляемая за счет активности мышц самого человека это:

- + а) активная гибкость
- б) пассивная гибкость
- в) динамическая гибкость
- г) статическая гибкость

5. Выносливость – это способность:

- а) человека выполнять упражнение с максимальным усилием
- б) организма противостоять внешним воздействиям окружающей среды
- в) организма быстро восстанавливаться после физических упражнений
- + г) организма противостоять утомлению.

6. Способность к поддержанию предельной и околопредельной интенсивности движений в течение длительного времени без снижения эффективности профессиональных действий является характеристикой:

- а) силовой выносливости
- + б) скоростной выносливости
- в) общей выносливости
- г) статической выносливости.

7. Быстрота – это способность человека выполнять:

- а) движения с минимальным усилием
- б) движения с максимальной амплитудой
- + в) движения в минимальный промежуток времени
- г) движения в максимальный промежуток времени.

8. Ловкость — это:

- + а) способность осваивать и выполнять сложные двигательные действия, быстро их перестраивать в соответствии с изменяющимися условиями
- б) способность быстро управлять своими движениями в пространстве и времени
- в) способность точно управлять двигательными действиями в зависимости от уровня развития двигательных качеств человека
- г) способность выдерживать внешние силовые воздействия

9. Положительное влияние физических упражнений на развитие функциональных возможностей организма будет зависеть:

- а) от технической и физической подготовленности занимающихся
- б) от особенностей реакций систем организма в ответ на выполняемые упражнения
- + в) от величины и дозирования физической нагрузки
- г) от степени напряжения в работе определенных мышечных групп.

10. Каким должен быть пульс в состоянии покоя?

- а) 120 - 130 уд/мин
- б) 40 - 50 уд/мин
- в) 90-100 уд/мин
- + г) 70 - 80 уд/мин

11. Каким должен быть вдох и выдох для развития системы дыхания?

- а) более продолжительный вдох по отношению к выдоху
- б) одинаковыми по продолжительности вдох и выдох
- + в) более продолжительным выдох по отношению к вдоху
- г) короткие и ритмичные вдохи и выдохи.

12. Под «здоровьем» понимают такое состояние, при котором наблюдается:

- а) относительно высокая устойчивость организма к инфекционным и вирусным заболеваниям
- + б) физическое, психическое, нравственное благополучие, состояние равновесия с окружающим миром, способность на высоком уровне осуществлять биологические и социальные функции
- в) легкая переносимость неблагоприятных климатических условий и отрицательных экологических факторов
- г) активная творческая деятельность и высокая продолжительность жизни.

13. Правильной можно считать осанку, если Вы, стоя у стены, касаетесь ее...

- +а) затылком, лопатками, ягодицами, пятками

б) затылком, ягодицами, пятками;

в) затылком, спиной, пятками

г) лопатками, поясницей, пятками

14. Что такое закаливание организма?

а) система мероприятий, направленная на повышение устойчивости организма к многообразным влияниям внешней среды +

б) способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противостоять ему за счет мышечных усилий

в) процесс повышения максимально возможного напряжения мышц

г) адаптация организма к стрессовым воздействиям

15. Укажите «золотое правило», позволяющее регулировать вес тела и контролировать количество потребляемой пищи:

а) завтрак 30%, обед 40%, ужин 30%

б) завтрак 25%, обед 50%, ужин 25% +

в) завтрак 45%, обед 35%, ужин 20%

г) завтрак 35%, обед 45%, ужин 20%.

16. К. Купер создал систему, согласно которой существует 3 основные потребности человека (выбрать правильных 3 варианта):

+а) аэробная физическая нагрузка;

б) силовая физическая нагрузка;

+в) рациональное питание;

г) голодание;

д) анаэробные физические нагрузки;

+е) эмоциональная гармония.

17. Основным показателем, характеризующим стадии развития организма, является:

+а) биологический возраст

б) календарный возраст

в) скелетный возраст

г) зубной возраст.

18. Гиподинамия — это:

+а) пониженная двигательная активность человека

б) повышенная двигательная активность человека

в) нехватка витаминов в организме

г) чрезмерное питание.

4. Темы рефератов по дисциплине «Физическая культура»

Тема 1. Значение основных физических качеств в жизни человека

Тема 2. Формирование и развитие основных двигательных умений и навыков студентов

Тема 3. Основные показатели физического развития организма

Тема 4. Показатели физической подготовленности студентов

Тема 5. Методика развития и совершенствования выносливости

Тема 6. Методика развития и совершенствования силы

Тема 7. Методика развития и совершенствования скоростно-силовых качеств

Тема 8. Методика развития и совершенствования гибкости

Тема 9. Методика развития и совершенствования ловкости и координации

Тема 10. Научные основы здорового образа жизни

Тема 11. Структура занятия по физической культуре

Тема 12. Характеристика и классификация физических упражнений

Тема 13. Основные формы и методы физической подготовки студентов

Тема 14. Средства и методы восстановления физической работоспособности

Тема 15. Характеристика упражнения для укрепления мышечного корсета и осанки

Тема 16. Особенности составления и проведения программы самостоятельной тренировки

Тема 17. Особенности дозирования физических нагрузок в самостоятельной тренировке

Тема 18. Субъективные и объективные методы самоконтроля во время физической самоподготовки

Тема 19. Роль «малых форм» физической культуры в процессе самоподготовки студентов

Тема 20. Особенности профессионально-прикладной физической подготовки

5.Перечень вопросов, выносимых на семестровый контроль

Контрольные нормативы к зачету в семестре 1

№	Виды испытаний	Пол	Нормативы, оценка				
			5	4	3	2	1
1.	Легкая атлетика <i>скорость:</i> - бег 100 м (сек)	Юн.	13,2	13,9	14,4	14,9	15,5
		Дев.	14,8	15,6	16,4	17,3	18,2
	- бег 200 м (мин., сек.)	Юн.	0,28	0,29	0,30	0,31	0,32
		Дев.	0,34	0,35	0,36	0,37	0,38
	- бег 1000 м (мин., сек.)	Юн.	3,20	3,30	3,40	3,50	4,00
	- бег 500 м (мин., сек.)	Дев.	1,50	2,00	2,10	2,20	2,30
	<i>ловкость:</i> - челночный бег 4×9 м, сек.	Юн.	8,8	9,2	9,7	10,2	10,7
		Дев.	10,2	10,5	11,1	11,5	12
2.	Футбол: -передача мяча на точность, м	Юн.	30	25	20	15	10
3.	Волейбол: -передачи, кол-во раз верхняя нижняя	Юн.	15	13	10	7	5
		Дев.	10	8	6	4	2
		Юн.	15	13	10	7	5
		Дев.	10	8	6	4	2
4	ОФП: -поднимание в сед из положения лежа в мин. кол-во раз	Юн.	53	47	40	34	28
		Дев.	47	42	37	33	28
	-подтягивание в висе кол-во раз	Юн.	16	14	12	10	8
		Дев.	3	2,5	2	1,5	1
	-угол в седе удержанием, в сек.	Юн.	60	50	40	30	25
		Дев.	40	35	30	25	20

Контрольные нормативы к зачету в семестре 2

№	Виды испытаний	Пол	Нормативы, оценка				
			5	4	3	2	1
1.	Волейбол: -подачи на кол-во раз верхняя нижняя	Юн.	15	12	9	6	3
		Дев.	10	8	6	4	2
		Юн.	15	12	9	6	3
		Дев.	10	8	6	4	2
2.	Баскетбол: -ведение мяча, в сек. -штрафные броски с 10 попыток, кол-во попаданий	Юн.	9,0	9,2	9,4	9,8	10,2
		Дев.	10,0	10,2	10,4	10,8	11,2
		Юн.	6	5	4	3	2
		Дев.	6	5	4	3	2
3.	Легкая атлетика: -прыжок в длину с места, см -бег на выносливость 3000 м (мин., сек.) 2000 м (мин., сек.)	Юн.	260	241	224	207	190
		Дев.	210	196	184	172	160
		Юн.	12,10	13,05	14,30	15,40	16,30
		Дев.	9,40	10,30	11,20	12,10	13,00
4.	ОФП: <i>гибкость</i> - наклон туловища вперед из положения стоя -вис на согнутых руках, сек -удержание гири, в мин 8кг 24кг	Юн.	19	16	13	10	7
		Дев.	20	18	14	11	8
		Юн.	60	47	35	23	10
		Дев.	21	17	13	9	5
		Юн.	1,30	1,15	1,00	0,45	0,30
		Юн.	2,00	1,40	1,30	1,20	1,10

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«КЕРЧЕНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ МОРСКОЙ ТЕХНОЛОГИЧЕСКИЙ
УНИВЕРСИТЕТ»

Кафедра физического воспитания и спорта

Букаш С.Б.

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА
Методические указания
для обучающихся
по освоению дисциплины
(приложение 2 к рабочей программе дисциплины)
для курсантов специальности
13.03.02 «Электроэнергетика и электротехника»
очной и заочной форм обучения

Керчь, 2017 г.

СОДЕРЖАНИЕ

	Стр.
1. Общие сведения о дисциплине.....	3
1.1 Цели и задачи дисциплины.....	3
1.2 Перечень компетенций, формируемых в процессе изучения дисциплины.....	4
1.3 Тематический план дисциплины, распределение трудоемкости по видам аудиторных занятий и самостоятельной работы.....	4
2. Общие рекомендации к аудиторным занятиям и самостоятельной работе.....	5
3. Подготовка к аттестации по дисциплине.....	7
4. Учебно-методическое обеспечение дисциплины.....	7
4.1 Основная литература.....	7
4.2 Дополнительная литература.....	8
4.3 Информационные ресурсы.....	8

1 Общие сведения о дисциплине

1.1 Цели и задачи дисциплины

Дисциплина «Физическая культура» является базовой и составляет цикл С4 в ООП. Она предшествует изучению таких дисциплин, как «История», «Философия», «Безопасность жизнедеятельности».

Целью изучения дисциплины является формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к профессиональной деятельности будущих морских специалистов.

Задачи дисциплины:

- привить понимание социальной значимости физической культуры и её роли в развитии личности и в подготовке к профессиональной деятельности;
- укрепить знания биологических, психолого-педагогических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни;
- формировать мотивационно-ценностное отношение к физической культуре, установку на здоровый стиль жизни, на физическое совершенствование и самовоспитание;
- овладеть системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья и психического благополучия;
- развить и совершенствовать психофизические способности, качества и свойства личности;
- помочь с самоопределением курсантов в физической культуре и спорте;
- обогатить личный опыт по повышению двигательных и функциональных возможностей;
- обеспечить общую и профессионально-прикладную физическую подготовленность к будущей профессии;
- создать основу для творческого и методически обоснованного использования физкультурно-спортивной деятельности в целях последующих жизненных и профессиональных достижений.

Самостоятельное изучение дисциплины «Физическая культура» направлено на достижение следующих целей:

- 1) осознанное освоение базовых оздоровительных систем физического воспитания;
- 2) укрепление здоровья и профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;
- 3) контроль и оценки физического развития и физической подготовленности курсантов;
- 4) планирования индивидуальных занятий различной целевой направленности
- 5) повышения работоспособности: подготовка к профессиональной деятельности.

1.2 Перечень компетенций, формируемых в процессе изучения дисциплины

Изучение дисциплины «Физическая культура» направлена на формирование следующих компетенций, предусмотренных ФГОС ВО (Таблица 1):

Таблица 1. Общекультурные компетенции (ОК)

№ компетенции	Содержание компетенции
ОК-7	Способность к самоорганизации и самообразованию
ОК-8	Способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

В результате изучения цикла дисциплины «Физическая культура» курсанты должны:

ЗНАТЬ:

- основы общефизической подготовки;
- основы здорового образа жизни, опасности алкоголя, наркотиков, синдрома приобретенного иммунодефицита (СПИД);

- особенности использования средств физической культуры для профессиональной деятельности в обычных и в экстремальных условиях;
- основные методики самоконтроля и системы физических упражнений, необходимых и применимых при длительном пребывании на ограниченном пространстве и угрозе гиподинамии;
- традиционные морские виды спорта.

УМЕТЬ:

- использовать средства физической культуры;
- поддерживать физические свойства организма при длительном пребывании на ограниченном пространстве, в условиях качки;
- подниматься по штурмтрапу, выносить пострадавших по горизонтальным поверхностям, наклонным и вертикальным трапам;
- организовать спортивные соревнования на судне;

ВЛАДЕТЬ:

- навыками общей физической культуры;
- навыками использования методик и комплексов физических упражнений во избежание гиподинамии в судовых условиях;
- навыками закаливания организма;
- навыками самоконтроля за состоянием своего организма.

1.3 Тематический план дисциплины, распределение трудоемкости по видам аудиторных занятий и самостоятельной работы

Наименование разделов и тем	Общее количество часов	Количество зачетных единиц	Очная форма						Зачная форма						
			Распределение часов по видам занятий												
			Ауд	ЛК	ЛР	ПЗ (сем)	СР	Контроль	Ауд	ЛК	ЛР	ПЗ (сем)	СР	Контроль	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
Семестр 1															
1.1 Легкая атлетика	10		10	2		8	-								
1.2 Футбол	8		8	2		6	-								
1.3 Волейбол	8		8	2		6	-								
1.4 ОФП	16		16	8		8	-								
Всего часов в семестре 1	42	1,17	42	14		28	-								
Форма контроля: зачет															
Семестр 2															
2.1 Баскетбол	8		8			8	-		0,5	0,25		0,25	12		
2.2 Волейбол	6		6			6	-		0,5	0,25		0,25	12		
2.3 Легкая атлетика	6		6			6	-		0,5	0,25		0,25	12		
2.4 Футбол	6		6			6	-		0,5	0,25		0,25	12		
2.5 ОФП	4		4			4	-		6	1		1	16	4	
Всего часов в семестре 2	30	0,8	30			30	-		8	2		2	64	4	
Форма контроля: зачет															
Всего часов по дисциплине	72		72	14	-	58	-	Зач	8	2	-	2	64	4	(зач)

2 Общие рекомендации к аудиторным занятиям и самостоятельной работе

Подготовка курсанта по дисциплине «Физическая культура» предполагает участие в аудиторных занятиях (лекции, практические и секционные занятия) и в самостоятельной работе курсанта.

С целью обеспечения успешного обучения курсант должен готовиться к лекции — она является важнейшей формой организации учебного процесса и выполняет функции: знакомит с теоретическими основами физической культуры; разъясняет элементы, трудные для понимания; подготавливает к практическим занятиям; систематизирует учебный материал, дает представление о требованиях к уровню физической подготовки курсанта; ориентирует в учебном процессе, дает основные знания о правилах проведения базовым видам спорта.

Самостоятельная работа по подготовке к лекции заключается в следующем:

- необходимо внимательно прочитать материал предыдущей лекции;
- узнайте тему предстоящей лекции (по тематическому плану, по плану лектора);
- ознакомьтесь с учебным материалом по учебнику и учебным пособиям;
- постарайтесь уяснить место изучаемой темы в своей профессиональной деятельности;
- запишите возможные вопросы, которые вы зададите лектору на лекции.

Подготовка к практическим занятиям:

- внимательно прочитайте материал лекций относящихся к данному практическому занятию, ознакомьтесь с учебным материалом по учебнику и учебным пособиям;
- выпишите основные термины, рассмотрите особенности физической подготовки с рекомендуемых нормативов;
- ответьте на контрольные вопросы по теме занятия, подготовьтесь к занятию в спортивном зале или на стадионе;
- уясните, какие элементы и технические приемы физической подготовки для вас неясными и постарайтесь изучить их заранее (до практического занятия) во время консультаций преподавателя;

Готовиться можно индивидуально, парами или в составе малой группы. Эффективными формами работы по физической культуре:

- рабочая программа дисциплины в части целей, перечня знаний, умений и навыков учебно-воспитательных вопросов может быть использована вами в качестве ориентира в организации самостоятельной работы курсанта.

Самостоятельная работа курсанта по физической культуре призвана научить и самостоятельно работать сначала с учебным материалом, затем с научно-популярными источниками информации, а также самостоятельно изучать основы самоорганизации и самовоспитания с тем, чтобы привить умение непрерывно повышать свою физическую и интеллектуальную подготовленность.

Формы самостоятельной работы курсанта разнообразны, они включают в себя:

- изучение и систематизацию нормативно-инструкционных и справочных материалов по физической культуре, и использование электронных и других учебных и методических ресурсов компьютерной сети "Интернет";
- изучение научной литературы и материалов периодических изданий по физической культуре и спорту;
- подготовку докладов и рефератов на предлагаемые темы программ;
- участие в работе студенческих конференций, комплексных научных семинаров.

Самостоятельная работа курсанта закрепляет и расширяет знания, умения и навыки курсанта на аудиторных занятиях по физической культуре: воспитывает самостоятельность, самодисциплину; стимулирует творческую активность и физическое развитие, в достижении поставленных целей.

В процессе изучения дисциплины «Физическая культура» выделяется самостоятельная работа: аудиторная и внеаудиторная. Аудиторная самостоятельная работа выполняется на лекционных, практических и секционных занятиях непосредственным руководством старших преподавателей кафедры физической культуры и спорта. Внеаудиторная самостоятельная работа выполняется курсантом

спорта. Внеаудиторная самостоятельная работа выполняется курсантом по заданию преподавателя, но без его непосредственного участия. Содержание внеаудиторной самостоятельной определяется в соответствии с рекомендациями по развитию основных двигательных качеств курсантов (силы, выносливости, гибкости, ловкости и быстроты), по спортивной подготовке (организация занятий, правила игры и судейство в основных видах спорта). Основные задания для внеаудиторной самостоятельной работы:

1) теоретическая подготовка: чтение первоисточников (учебника, методического пособия, дополнительной литературы); конспектирование текста, выписки из текста, работа со словарями и справочниками, ознакомление с нормативными документами, использование аудио- и видеозаписей, компьютерной техники и Интернета и др.

2) закрепление и систематизация знаний и умений: повторная работа над учебным материалом в целях практического использования полученных знаний; проведение самостоятельных тренировок; физической самосовершенствование развитие определенных качеств; совершенствование техники спортивных приемов; обработка нормативов и тестов: подготовка к итоговой аттестации;

3) научная работа по интересующим темам программы: изучение дополнительной научной литературы, аудио и видеозаписей, составление плана исследования, составление таблиц для систематизации данных, ведение рабочей тетради наблюдений, аналитическая обработка текста, подготовка мультимедиа сообщений/докладов к выступлению на конференции, подготовка реферата, составление библиографии, тематических кроссвордов, тестирований и др.

Самостоятельная работа реализуется:

1. Непосредственно в процессе аудиторных занятий - на лекциях, практических и секционных занятиях по физической культуре.

2. В контакте с преподавателем вне рамок расписания - на консультациях по учебным вопросам, при ликвидации задолженностей, при выполнении индивидуальных заданий и т.д.

3. В библиотеке, дома, в общежитии, на кафедре при выполнении курсантом практических заданий по физической культуре и базовым видам спорта.

Самостоятельная работа приобщает курсантов к научному творчеству, поиску и решению актуальных проблем физической культуры и спорта.

3 Подготовка к аттестации по дисциплине

К зачету по физической культуре необходимо готовиться целенаправленно, регулярно, систематически и с первых дней обучения. Попытки освоить все нормативы и требования дисциплины в период зачетной недели, как правило, по казывают не слишком удовлетворительные результаты.

Перед началом изучения дисциплины «Физическая культура» необходимо ознакомиться со следующими учебно-методическими материалами:

1) с рабочей программой дисциплины «Физическая культура» для вашей специальности;

2) с перечнем контролируемых знаний и умений, которыми курсант должен овладеть;

3) с тематическими планами лекций и практических занятий;

4) с контрольными нормативами по видам спорта;

5) со списком рекомендуемой литературы (учебной, методической, а также с электронными ресурсами);

6) с требованиями по обработке пропущенных по неважной причине практических занятий.

После этого у вас должно сформироваться четкое представление об объеме и характере знаний, умений и навыков, которыми надо будет овладеть в ходе изучения дисциплины «Физическая культура». Систематическое выполнение самостоятельной работы позволит курсантам успешно освоить дисциплину и создать крепкую основу для развития и повышения физической работоспособности и подготовленности к производительному труду.

4 Учебно-методическое обеспечение дисциплины

4.1 Основная литература:

1. Букша С.Б. Физическая культура: конспект лекций / С.Б. Букша – Керчь: КГМТУ, 2016. – 81 с.
2. Васильченко, С.П. Практикум по развитию силы для самостоятельной работы студентов (курсантов) / С.П. Васильченко. – Керчь: КГМТУ, 2016. – 50 с.
3. Васильченко С.П. Практикум «Поурочные планы по волейболу» / С.П. Васильченко. – Керчь: КГМТУ, 2016. – 52 с.
4. Давиденко, В.Н. Легкая атлетика Учебно-метод. пособие для студентов, обучающихся по специальности "Физическая культура" / В.Н. Давиденко. – Тула: Изд-во Тульского гос. пед. ун-та им. Л.Н. Толстого, 2012. – 75 с.
5. Дербина Н.И. Практикум «Поурочные планы по баскетболу» / Н.И. Дербина. – Керчь: КГМТУ, 2016. – 58 с.
6. Кристофер, О.С. Аэробика для всех / О.С. Кристофер – М.: Эксмо-пресс, 2012. – 102с.
7. Кузнецов, В.А. Организация самостоятельной работы студентов к сдаче зачетных нормативов по общефизической подготовке: учебно-методическое пособие / В.А. Кузнецов, Д.И.Воронин. – Н. Новгород: Цветной Мир, 2013. – 32 с.
8. Макдугл, Кристофер. Рожденный бежать / Кристофер Макдугл. – М.: Манн, Иванов и Фербер, АСТ, 2013. — 352 с.
9. Мартыненко, Е.С. Практикум по развитию скоростно-силовых качеств для самостоятельной работы студентов (курсантов) / Е.С. Мартыненко. – Керчь: КГМТУ, 2016. – 34 с.
10. Мартыненко Е.С. Практикум «Поурочные планы по легкой атлетике» / Е.С. Мартыненко. – Керчь: КГМТУ, 2016. – 53 с.
11. Матузов, Л.Е. Теоретические основы самостоятельных занятий физической культурой : учебное пособие / Л.Е. Матузов. – Уфа: КИТАП, 2013. – 104 с.
12. Мещеряков, А.В. Физическая культура: курс лекций / А.В. Мещеряков, Р.Р. Салимзянов. – Ульяновск: УВАУ ГА (И), 2011. – 174 с.
13. Платонова, Н.О. Практикум по развитию выносливости для самостоятельной работы студентов (курсантов) / Н.О. Платонова. – Керчь: КГМТУ, 2016. – 48 с.
14. Платонова Н.О. Практикум «Поурочные планы по футболу» / Н.О. Платонова. – Керчь: КГМТУ, 2016. – 62 с.
15. Стрибная, О.М. Практикум по развитию гибкости для самостоятельной работы студентов (курсантов) / О.М. Стрибная. – Керчь: КГМТУ, 2016. – 42 с.
16. Стрибная О.М. Практикум «Поурочные планы по фитнес-аэробике» / О.М. Стрибная, Т.В. Мельникова. – Керчь: КГМТУ, 2016. – 96 с.
17. Тематический курс лекций по физической культуре и спорту / [под ред. Ш.З. Хуббиева, Т.И. Барановой]. – СПб.: Изд-во С.-Петербур. ун-та, 2013. – 248 с.
18. Физическая культура и физическая подготовка: учебник для студентов вузов, курсантов и слушателей образовательных учреждений высшего профессионального образования МВД России / [И.С.Барчуков, Ю.Н. Назаров, С.С. Егоров и др.]; под ред. В.Я. Кикотя, И.С. Барчукова. – М.: ЮНИТИ-ДАНА, 2012. – 431 с.
19. Физическая культура: курс лекций / [Под ред. профессора В.И. Шалупина]. – М.: Изд-во МГТУ ГА, 2011. – 115 с.
20. Холодов Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов – М.: Академия, 2012. – 480 с.
21. Шатунов, Д.А. Развитие быстроты у студентов неспортивных факультетов на занятиях по легкой атлетике Учебно-методическое пособие / Д.А. Шатунов, Р.Е. Петров, Р.Х. Бекмансуров – Елабуга: КФУ, 2012. – 26 с.
22. Шубина, М. В., Макаров А. В. Волейбол на занятиях по физической культуре в вузе: учебное пособие / сост.: М.В. Шубина, А.В. Макаров – Киров, 2013. – 20 с.
23. Шулятьев, В.М. Физическая культура студента Учебное пособие. / В.М. Шулятьев, В.С. Побывалец. – М.: РУДН, 2012. – 287 с.
- 24.

4.2 Дополнительная литература:

25. Андрущенко, Л.Б. Теоретические основы физической культуры. Учебное пособие / Л.Б. Андрущенко, В.В. Стещенко, Г.М. Казангинова, В.А. Кудинова – Волгоград: Нива, 2010. – 168 с.

26. Бойцова, Т.Л. Теоретические основы лёгкой атлетики Учебное пособие / Т.Л. Бойцова, В.В. Бисеров – Екатеринбург: УГТУ-УПИ, 2010 – 45 с.
27. Врублевский, Е.П. Легкая атлетика Учебно-методическое пособие / Е.П. Врублевский, Е.А. Масловский – Пинск: ПолесГУ, 2010 – 244 с.
28. Иванов, Н.Т. Курс лекций по физической культуре / Н.Т. Иванов, Н.А. Шепелева – М.: Изд-во академии соц. управления, 2010 – 109 с.
29. Крючков, Е.С. Аэробика: Содержание и методика проведения оздоровительных занятий / Е.С. Крючков – М.: Терра-Спорт, Олимпия-Пресс, 2010 – 64 с.
30. Лисицкая, Т.С. Аэробика: Теория и методика / Т.С. Лисицкая, Л.В. Сиднева – М.: Федерация аэробики России, 2009 – 232 с.
31. Михаличик, П. Спортивные игры (Футбол) / П. Алешин [и др.] – М.: Росс. футб. союз – 2007 – 86 с.
32. Спортивные игры: Учебник / Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнов, В.П. Савин, Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнова и др. – М.: Академия, 2010. – 400 с.

4.3 Информационные ресурсы

1. О физической культуре и спорте в Российской Федерации (с изменениями на 6 апреля 2015 года) Режим доступа: <http://docs.cntd.ru/document/902075039> (дата обращения 12.04.17).
2. Физическая культура и спорт Режим доступа: <http://www.minsport.gov.ru> (дата обращения 12.04.17).
3. Волейбол: обзорные материалы Режим доступа: <http://volleyballsport-lives.com/rules/index.html> (дата обращения 12.04.17).
4. История волейбола Режим доступа: <http://fb.ru/article/165383/istoriya-voleybola-istoriya-vozniknoveniya-i-razvitiya-voleybola> (дата обращения 12.04.17).
5. Волейбол на физических занятиях по физической культуре в вузе Режим доступа: <http://pandia.ru/text/79/009/1768.php> (дата обращения 12.04.17).
9. Национальная информационная сеть «Спортивная Россия» Режим доступа: <http://www/infosport.ru> (дата обращения 12.04.17).
10. Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту Режим доступа: <http://lib/sportedu.ru/press> (дата обращения 12.04.17).
11. Сайт Всероссийской федерации спортивной аэробики Режим доступа: <http://www.sport-aerob.ru> (дата обращения 12.04.17).
12. Сайт МОО Федерация Фитнес Аэробики Татьяны Лисицкой Режим доступа: <http://fitimage.ru/> (дата обращения 12.04.17).

Светлана Борисовна Бушка

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Методические указания

для обучающихся

по освоению дисциплины

(приложение 2 к рабочей программе дисциплины)

для курсантов специальности

13.03.02 «Электроэнергетика и электротехника»,

очной и заочной форм обучения

Тираж _____ экз. Подписано к печати _____.

Заказ № _____ Объем 0,5 п.л.

Изд-во ФГБОУ ВО «Керченский государственный морской технологический университет»
298309 г. Керчь, Орджоникидзе, 82.