

**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

«Элективные курсы по физической культуре»

Уровень основной образовательной программы - бакалавриат

Направление подготовки (специальность) - 13.03.02 Электроэнергетика и электротехника

Профиль - _____

Магистерская программа - _____

Статус дисциплины – дисциплина по выбору

Учебный план 2017 года.

Описание учебной дисциплины по формам обучения

Очная										Заочная													
Курс	Семестр	Всего часов / зач. 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/зач. 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	-	-	-	-	-	-	-	-	-	1	1	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	2	48	8			8		40		Зач.		2	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
2	3	68	28			28		40		Зач	2	3	328	6			2		322	-	+	(Зач) 4	
	4	72	32			32		40		Зач		4	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
3	5	68	28			28		40		Зач	3	5	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	6	72	28			28		44		Зач		6	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Всего		328	124			124		204		Зач	Всего		328	6			2		322	-	+	(Зач) 4	
в т.ч. в интерактивной форме		44	44			44					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): Дер Н.И. Дербина ст. 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 электрооборудование судов и автоматизации

производства ФГБОУ ВО «КГМТУ» Протокол № 4 от 05.03 2017г. Зав.кафедрой С.Г. Черный

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

© ФГБОУ ВО «Керченский государственный морской технологический университет»

1 Цель изучения элективных курсов по физической культуре

Цель изучения элективных курсов по физической культуре: 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 будущей профессиональной деятельности по направлению подготовки 13.03.02 «Электроэнергетика и электротехника», посредством обеспечения этапов формирования компетенций, предусмотренных ФГОС, в части представленных ниже знаний, умений и навыков.

Задачи дисциплины:

- сохранение и укрепление здоровья студентов, содействие правильному формированию и всестороннему развитию организма, поддержание высокой работоспособности на протяжении всего периода обучения;
- понимание социальной значимости прикладной физической культуры и её роли в развитии личности и подготовке к профессиональной деятельности;
- знание научно-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;
- приобретение студентами необходимых знаний по основам теории, методики и организации физического воспитания и спортивной тренировки, подготовка к работе в качестве общественных инструкторов, тренеров и судей;
- создание основы для творческого и методически обоснованного использования физкультурно-спортивной деятельности в целях последующих жизненных и профессиональных достижений;
- совершенствование спортивного мастерства студентов-спортсменов.

2 Место дисциплины в структуре ООП Б1.В.ДВ

Элективные курсы по физической культуре (в соответствии с ФГОС ВО в объеме не менее 328 академических часов) являются обязательными. Согласно учебному плану образовательной подготовки бакалавров направления подготовки 13.03.02 «Электроэнергетика и электротехника» составляют 328 академических часов и в зачетные единицы не переводятся.

Дисциплина «Элективные курсы по физической культуре» формирует у бакалавров набор специальных знаний и компетенций, необходимых для решения образовательных, оздоровительных и воспитательных задач и связана с дисциплиной «Физическая культура». Элективные курсы по физической культуре являются важнейшим компонентом целостного развития личности и тесно связано не только с физическим развитием и совершенствованием функциональных систем организма молодого человека, и с формированием средствами физической культуры и спорта жизненно необходимых психических качеств, свойств и черт личности. Все это в целом находит свое отражение в психофизической надежности выпускника, в необходимом уровне и устойчивости его профессиональной работоспособности.

				Пляжный волейбол.
Раздел 5. ППФП	36	60	Основная: [2], [6], [7], [9], [11], [13], [15], [17], [18], [19], [23]. Дополнительная: [24], [28], [29], [30].	Возможность и условия коррекции физического развития, телосложения, двигательной и функциональной подготовленности средствами физической культуры и спорта в студенческом возрасте. Составление индивидуальной программы самовоспитания с использованием средств ФК. Профессионально-ориентированная физическая подготовка, её особенности, методы и средства. Профилактика производственных заболеваний. Составление комплексов производственной гимнастики.
Форма контроля: зачет	20		[1-32]	Подготовка к зачету по дисциплине
Всего часов	204	322	Всего часов	

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

12 Учебно-методическое обеспечение

Основная литература:

1. Букша С.Б. Физическая культура: курс лекций / С.Б. Букша. – Керчь: КГМТУ, 2016. – 74 с.
2. Букша С.Б. Физическая культура. Практикум по выполнению контрольных работ / С.Б. Букша. – Керчь: КГМТУ, 2016. – 25 с.
3. Васильченко, С.П. Физическая культура. Практикум по развитию силы для самостоятельной работы студентов (курсантов) / С.П. Васильченко. – Керчь: КГМТУ, 2016. – 52 с.
4. Васильченко С.П. Физическая культура. Практикум «Поурочные планы по волейболу» / С.П. Васильченко. – Керчь: КГМТУ, 2016. – 52 с.
5. Васильченко С.П. Физическая культура. Прикладное плавание. Практикум для курсантов всех специальностей / С.П. Васильченко. – Керчь: КГМТУ, 2017. – 52 с.
6. Дербина Н.И. Физическая культура. Подвижные игры в подготовке баскетболистов / Н.И. Дербина. – Керчь: КГМТУ, 2017. – 23 с.
7. Дербина Н.И. Физическая культура. Практикум «Поурочные планы по баскетболу» / Н.И. Дербина. – Керчь: КГМТУ, 2016. – 58 с.
8. Мартыненко, Е.С. Физическая культура. Практикум по развитию скоростно-силовых качеств для самостоятельной работы студентов (курсантов) / Е.С. Мартыненко. – Керчь: КГМТУ, 2016. – 32 с.
9. Мартыненко Е.С. Физическая культура. Практикум «Поурочные планы по легкой атлетике» / Е.С. Мартыненко. – Керчь: КГМТУ, 2016. – 54 с.
10. Платонова, Н.О. Физическая культура. Практикум по развитию выносливости для самостоятельной работы студентов (курсантов) / Н.О. Платонова. – Керчь: КГМТУ, 2016. – 44 с.
11. Платонова Н.О. Физическая культура. Практикум «Поурочные планы по футболу» / Н.О. Платонова. – Керчь: КГМТУ, 2016. – 63 с.
12. Платонова Н.О. Физическая культура. Тестирование психомоторных способностей курсантов морского вуза / Н.О. Платонова. – Керчь: КГМТУ, 2017. – 32 с.
13. Стрибная О.М. Физическая культура. Методические указания к практическим занятиям «Специальные и вспомогательные упражнения по легкой атлетике» / О.М. Стрибная, Е.С. Мартыненко. – Керчь: КГМТУ, 2017 – 60 с.
14. Стрибная, О.М. Физическая культура. Практикум по развитию гибкости для самостоятельной работы студентов (курсантов) / О.М. Стрибная. – Керчь: КГМТУ, 2016. – 42 с.
15. Стрибная О.М. Физическая культура. Практикум «Поурочные планы по фитнес-аэробике» / О.М. Стрибная, Т.В. Мельникова. – Керчь: КГМТУ, 2016. – 96 с.

Дополнительная литература:

16. Андриющенко, Л.Б. Теоретические основы физической культуры. Учебное пособие / Л.Б. Андриющенко, В.В. Стешенко, Г.М. Казантинова, В.А. Кудинова. – Волгоград: Нива, 2010. – 168 с.
17. Бойцова, Т.Л. Теоретические основы лёгкой атлетики Учебное пособие / Т.Л. Бойцова, В.В.Бисеров. – Екатеринбург: УГТУ-УПИ, 2010 – 45 с.
18. Врублевский, Е.П. Легкая атлетика Учебно-методическое пособие / Е.П. Врублевский, Е.А. Масловский – Пинск: ПолесГУ, 2010. - 244 с.
19. 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.
20. Иванов, Н.Т. Курс лекций по физической культуре / Н.Т. Иванов, Н.А. Шепелева. – М.: Изд-во академии соц. управления, 2010. – 109 с.
21. Крючков, Е.С. Аэробика. Содержание и методика проведения оздоровительных занятий / Е.С. Крючков. – М: Терра-Спорт, Олимпия-Пресс, 2010. – 64 с.
22. 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.

23. Лисицкая, Т.С. Аэробика. Теория и методика / Т.С. Лисицкая, Л.В. Сиднева. – М.: Федерация аэробики России, 2009. – 232 с.
24. Макдугл, Кристофер. Рожденный бежать / Кристофер Макдугл. – М.: Манн, Иванов и Фербер, АСТ, 2013. — 352 с.
25. Матузов, Л.Е. Теоретические основы самостоятельных занятий физической культурой : учебное пособие / Л.Е. Матузов. – Уфа: КИТАП, 2013. – 104 с.
26. Михаличик, П. Спортивные игры. (Футбол). / П. Алешин [и др.].- М.: Росс.футб.союз.- 2007. – 86 с.
27. 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.
28. 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.
29. Холодов Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. – М.: Академия, 2012. – 480 с.
30. 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
31. 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.
32. Шулятьев, В.М. Физическая культура студента. Учебное пособие. / В.М. Шулятьев, В.С. Побыванец. – М.: РУДН, 2012. – 287 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-volevbola-istoriya-vozniknoveniya-i-razvitiya-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– 2 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 – 9 шт., мяч футбольный – 11 шт., мяч баскетбольный – 11 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 настольного тенниса – 5 шт., сетка для бадминтона – 1 шт., мяч футзальный – 5 шт., полусфера с эспандерами 6 шт., лестница координационная – 10 шт., степ-платформа трехуровневая-10шт., диск балансирующий – 10 шт., фишки для разметки поля 40шт – 1 набор., манишки футбольные - 14 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 Элективные курсы по физической культуре

Направление подготовки 3.03.02 Электроэнергетика и электротехника

Керчь, 2017г.

Паспорт фонда оценочных средств
ПО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ
Элективные курсы по физической культуре

1. Модели контролируемых компетенций:

Общешкольные 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 элективных курсов по физической культуре студент должен:

ЗНАТЬ:

- значение физической культуры в формировании общей культуры личности, приобщение к общечеловеческим ценностям и здоровому образу жизни, в укреплении здоровья человека, в профилактике вредных привычек, ведении здорового образа жизни в процессе физкультурно-спортивных занятий;
- научно-практические основы физической культуры и здорового образа жизни;
- содержание и направленность различных систем физических упражнений, их оздоровительную и развивающую эффективность.

УМЕТЬ:

- учитывать индивидуальные особенности физического, гендерного, возрастного и психического развития занимающихся и применять их во время регулярных занятий физическими упражнениями;
- проводить самостоятельные занятия физическими упражнениями с общеразвивающей, профессионально-прикладной и оздоровительной направленностью;
- составлять индивидуальные комплексы физических упражнений с различной направленностью.

ВЛАДЕТЬ:

- комплексами упражнений, направленных на укрепление здоровья, обучение двигательным действиям и развитие физических качеств;
- способами определения дозировки физической нагрузки и направленности физических упражнений;
- приемами страховки и способами оказания первой помощи во время занятий физическими упражнениями;
- средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического совершенствования, 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.	Легкая атлетика	ОК-7, ОК-8	Контрольные нормативы
	Составление комплексов в ОРУ по видам л/а. Составление комплексов упражнений аэробной направленности. Составление комплекса оздоровительных упражнений.		Рефераты
2.	Футбол	ОК-7, ОК-8	Контрольные нормативы
	Технико-тактические особенности футбола. Составление комплексов специальных упражнений для футболистов. Особенности техники игры и судейства История развития школы отечественного футбола.		Рефераты
3.	Баскетбол	ОК-7, ОК-8	Контрольные нормативы
	Технико-тактические особенности баскетбола. Составление комплексов специальных упражнений для баскетболистов. Особенности техники игры и судейства. Виды баскетбола.		Рефераты
4.	Волейбол	ОК-7, ОК-8	Контрольные нормативы
	Технико-тактические особенности волейбола. Составление комплексов специальных упражнений для волейболистов. Особенности техники игры и судейства. Виды волейбола.		Реферат
5.	ППФП	ОК-7, ОК-8	Контрольные нормативы
	Коррекция физического развития, телосложения, двигательной и функциональной подготовленности средствами физической культуры и спорта в студенческом возрасте. Составление индивидуальной программы самоопитания с использованием средств ФК. Профессионально-ориентированная физическая подготовка, её особенности, методы и средства.		Реферат

Профилактика производственных заболеваний. Составление комплексов производственной гимнастики.		
---	--	--

Итоговый контроль осуществляется по окончании каждого семестра в виде зачета по результатам сдачи контрольных нормативов по разделам программы элективных курсов.

Сдача нормативов по разделам программы оценивается в следующей форме: зачет – в 2-х балльной системе (зачтено/не зачтено). Учет количества баллов (от 1 до 5) при сдаче нормативов ведется в форме контроля уровня физической подготовленности студента. 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 по результатам выполнения письменных работ (рефератов, комплексов упражнений).

Критерии оценивания реферата:

Оценка «зачтено» ставится, если в реферате:

- правильно сформулированы цели и задачи;
- достаточно полно подобрана и проанализирована и 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.

Темы рефератов по дисциплине «Элективные курсы по физической культуре»

ПО ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКЕ:

- Тема 1. История развития легкой атлетики
- Тема 2. Легкая атлетика в современной России
- Тема 3. Классификация и общая характеристика легкоатлетических видов спорта
- Тема 4. Легкая атлетика как средство физического воспитания студента
- Тема 5. Техника спортивной ходьбы и бега
- Тема 6. Техника легкоатлетического бега на короткие дистанции
- Тема 7. Техника легкоатлетического бега на средние и длинные дистанции
- Тема 8. Техника легкоатлетических прыжков
- Тема 9. Основы техники метания в легкой атлетике
- Тема 10. Оздоровительный бег и ходьба
- Тема 11. Профилактика травматизма во время занятий легкой атлетикой

ПО ФУТБОЛУ :

- Тема 1. История возникновения и развития футбола
- Тема 2. История советского и российского футбола
- Тема 3. Правила игры в футбол
- Тема 4. Тактика игры в футболе
- Тема 5. Основные тактические приемы атаки в футболе
- Тема 6. Тактика и техника защиты
- Тема 7. Развитие скоростно-силовых качеств футболиста
- Тема 8. Развитие выносливости в футболе
- Тема 9. Развитие ловкости в футболе
- Тема 10. Развитие координационных способностей в футболе
- Тема 11. Особенности судейства в футболе

ПО БАСКЕТБОЛУ :

- Тема 1. История развития баскетбола
- Тема 2. Правила игры в баскетболе
- Тема 3. Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль во время занятий баскетболом
- Тема 4. Техника и тактика защиты в баскетболе
- Тема 5. Техника и тактика нападения в баскетболе
- Тема 6. Разновидности баскетбола
- Тема 7. Освоение техники игры в баскетбол
- Тема 8. Подвижные игры в совершенствовании техники и тактики баскетбола
- Тема 9. Освоение техники нападения в баскетболе
- Тема 10. Освоение техники защиты в баскетболе

ПО ВОЛЕЙБОЛУ :

- Тема 1. История возникновения и развития волейбола
- Тема 2. Общие правила игры в волейбол
- Тема 3. Тактика и техника нападения в волейболе
- Тема 4. Тактика и техника защиты в волейболе
- Тема 5. Развитие скоростно-силовых качеств в волейболе
- Тема 6. Развитие специальной выносливости в волейболе
- Тема 7. Развитие ловкости как специального физического качества в волейболе
- Тема 8. Развитие координационных способностей в волейболе
- Тема 9. Развитие прыгучести как специального физического качества в волейболе
- Тема 10. Особенности судейства в волейболе

Контрольные нормативы по легкой атлетике

Виды испытаний	пол	Нормативы, оценка				
		5	4	3	2	1
скорость:						
-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 (сек.)	Юн.	0.28	0.29	0.30	0.31	0.32
	Дев.	0.35	0.36	0.37	0.38	0.39
-бег 1000 м (мин., сек.)	Юн.	3.20	3.30	3.40	3.35	3.40
	Дев.	1.50	2.00	2.10	2.20	2.30
Выносливость:						
-бег 3000 м (мин., сек)	Юн.	12	13.05	14.30	15.40	16.30
	Дев.	9.40	10.30	11.20	12.00	13.00
-бег 2000 м (мин., сек.)	Юн.	12	13.05	14.30	15.40	16.30
	Дев.	9.40	10.30	11.20	12.00	13.00
ловкость:						

- 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
- прыжки через скакалку в минуту, кол-во раз	Дев.	150	120	90	70	50
	Юн.	120	100	90	60	40
- прыжок в длину с места, см	Юн.	260	241	224	207	190
	Дев.	210	196	184	172	160
Гибкость:						
наклон	Юн.	19	16	13	10	7
туловища вперед из положения стоя	Дев.	20	17	14	10	7
- вис на согнутых руках, сек	Юн.	60	47	35	23	10
	Дев.	21	17	13	9	5

Контрольные нормативы по футболу

Виды испытаний	пол	Нормативы, оценка				
		5	4	3	2	1
- передача мяча на точность, м	Юн.	30	25	20	15	10
- обводка мячом 4-х стоек на расстоянии 3 м одна от другой, сек.	Юн.	15	17	20	23	27
- ведение мяча 50 м за сек.	Юн.	7,0	7,5	8,0	8,5	9,0
- ведение мяча 30 м за сек.	Дев.	7,0	8,0	9,0	10,0	11,0
- набивание мяча (кол-во раз)	Юн.	25	15	10	5	3
- жонглирование (кол-во раз)	Дев.	10	7	5	3	1
- ведение мяча с обводкой стоек 30 м (сек)	Юн.	9	11	14	16	18
	Дев.	10	12	15	17	19
- удары по воротам (из 5 с 20 м)	Юн.	5	4	3	2	1
	Дев.	4	3	2	1	0
- ведение мяча 30 м (сек)	Дев.	25	27	30	32	35
	Юн.	20	25	28	30	32
- передача мяча на точность (в метрах)	Юн.	30	25	20	15	10
	Дев.	35	30	25	20	15

Контрольные нормативы по волейболу

Виды испытаний	пол	Нормативы, оценка				
		5	4	3	2	1
- верхняя передача мяча (в парах, кол-во раз)	Юн.	15	13	10	7	5
	Дев.	10	8	6	4	2
- нижняя передача мяча (в парах, кол-во раз)	Юн.	15	13	10	7	5
	Дев.	10	8	6	4	2

раз)						
-подача, юл-во раз						
верхняя	Юн.	15	13	10	7	5
	Дев.	10	8	6	4	2
нижняя	Юн.	15	13	10	7	5
	Дев.	10	8	6	4	2
-передача мяча	Юн.	50	45	40	35	30
двумя руками сверху	Дев.	50	45	40	35	30
над собой (юл-во						
раз)						
-передача мяча	Юн.	50	45	40	35	30
двумя руками снизу	Дев.	50	45	40	35	30
над собой (юл-во						
раз)						
-передача мяча в	Юн.	60	55	50	45	40
тройках со сменой	Дев.	60	55	50	45	40
мест (сек)						
-передача мяча в	Юн.	120	110	100	90	80
паре на время (сек)	Дев.	120	110	100	90	80
-жонглирование	Юн.	60	50	40	30	20
(чередование	Дев.	60	50	40	30	20
верхней и нижней						
передан) (сек.)						
-подача в прыжке (с	Юн.	8	7	6	5	4
любой точки	Дев.	7	6	5	4	3
лицевой линии, раз						
из 10 попыток)						
-блоки:						
Одиночный	Юн.	+				
	Дев.	+				
Двойной	Юн.	+				
	Дев.	+				

Контрольные нормативы по баскетболу

Виды испытаний	пол	Нормативы, оценка				
		5	4	3	2	1
-ведение мяча, сек	Юн.	9,0	9,2	9,4	9,8	10,2
	Дев.	10	10,2	10,4	10,8	11,2
-штрафные броски с	Юн.	6	5	4	3	2
10 попыток, юл-во	Дев.	6	5	4	3	2
попаданий						
-штрафные броски (в	Юн.	16	15	14	13	12
течение 3 мин, раз)	Дев.	16	15	14	13	12
-бросок со 2-го шага	Юн.	3 бр.-2	-	-	-	-
с правой, центра,	Дев.	поп.с				
левой стороны		каждой				
-дальние броски (5	Юн.	сторон				
попаданий, сек.)	Дев.	60	90	120	125	135
-передача мяча в	Юн.	60	90	120	125	135
парах на большой	Дев.	28	30	32	35	40

скорости обязательным попаданием в кольцо (сек)	с	30	33	35	38	40
-участие в сорешнованиях	Юн. Дев	+				

Контрольные нормативы по ШФФП

Виды испытаний	пол	Нормативы. оценка				
		5	4	3	2	1
Тест Купера	Юн. Дев	>2,8 >2,65	2,5-2,7 2,16-2,64	2,0-2,4 1,85-2,15	1,6-1,9 1,5-1,84	<1,5 <1,4
<i>Упражнения на равновесие:</i>						
- «Фламинго» (кол-во раз падений за 1 мин)	Юн. Дев	0 0	1 1	3 3	10 10	18 18
- тест на динамическую координацию (баллы за точность)	Юн. Дев	10 10	8 8	6 6	4 4	2 2
<i>(иловая подготовка:</i>						
- пресс в вися (прямые ноги)	Юн.	10	8	6	4	2
- пресс в вися (согнутые ноги)	Дев.	15	12	9	6	3
-разгибание корпуса лежа на животе (раз в мин.)	Юн. Дев	70 50	60 40	50 30	40 25	30 15
- отжимание от пола	Юн. Дев	44 24	38 19	32 16	26 11	20 7
- поднимание в сед из положения лежа в мин (кол-во раз)	Юн. Дев	53 47	47 42	40 37	34 33	28 28
-приседание на одной ноге, опора о стену (кол- во раз на каждой)	Юн. Дев	30 14	28 12	26 10	24 8	22 6
-задержка дыхания на вдохе (проба Штанге)	Юн.	≤ 60	40-60	30-40	30 ≤	
-задержка дыхания на выдохе (проба Генче)	Дев. Юн.	≤ 60 ≤ 40	40-60 30-40	30-40 25-30	30 ≤ 25 ≤	
-сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (сек)	Дев. Юн.	≤ 40 15	30-40 12	25-30 10	25 ≤ 8	
-подтягивание на перекладине. (кол- во.раз)	Юн. Дев	16 3	14 2	12 1	10 0,5	8 0
-удержание гири, в минуту:						
-8 кг (удержание веса на прямых руках перед собой)	Юн.	1,30	1,15	1,0	0,45	0,30
-24кг (удержание статического положения в полуприседе с отяг.)	Юн.	2,0	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

Бука С.Б.

ЭЛЕКТИВНЫЕ КУРСЫ
ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ
Методические указания
для обучающихся по освоению дисциплины
(приложение 2 к рабочей программе дисциплины)
для студентов в направлении подготовки
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.....	5
2. Общие рекомендации к аудиторным занятиям и самостоятельной работе.....	6
3. Подготовка к аттестации по дисциплине.....	8
4. Учебно-методическое обеспечение дисциплины.....	8
4.1 Основная литература.....	8
4.2 Дополнительная литература.....	9
4.3 Информационные ресурсы.....	10

1. Общие сведения о дисциплине

1.1 Цели и задачи дисциплины

Элективные курсы по физической культуре (в соответствии с ФГОС ВО в объеме не менее 328 академических часов) являются обязательными.

Дисциплина «Элективные курсы по физической культуре» формирует у бакалавров набор специальных знаний и компетенций, необходимых для решения образовательных, оздоровительных и воспитательных задач и связана с дисциплиной «Физическая культура».

Цель изучения элективных курсов по физической культуре: 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 будущей профессиональной деятельности бакалавров направления подготовки 15.03.02 «Технологические машины и оборудование», по средству обеспечения этапов формирования компетенций, предусмотренных ФГОС, в части представленных ниже знаний, умений и навыков.

Задачи дисциплины:

- сохранение и укрепление здоровья студентов, содействие правильному формированию и всестороннему развитию организма, поддержание высокой работоспособности на протяжении всего периода обучения;

- понимание социальной значимости прикладной физической культуры и её роли в развитии личности и подготовке к профессиональной деятельности;

- знание научно-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;

- приобретение студентами необходимых знаний по основам теории, методики и организации физического воспитания и спортивной тренировки, подготовка к работе в качестве общественных инструкторов, тренеров и судей;

- создание основы для творческого и методически обоснованного использования физкультурно-спортивной деятельности в целях последующих жизненных и профессиональных достижений;

- совершенствование спортивного мастерства студентов-спортсменов.

Элективные курсы по физической культуре являются важнейшим компонентом целостного развития личности и тесно связано не только с физическим развитием и совершенствованием функциональных систем организма молодого человека, но и с формированием средствами физической культуры и спорта жизненно необходимых психических качеств, свойств и черт личности. Все это в целом находит свое отражение в психофизической надежности выпускника, в необходимом уровне и устойчивости его профессиональной работоспособности.

1.2 Перечень компетенций, формируемых в процессе изучения дисциплины

Дисциплина направлена на формирование общекультурных компетенций:

№ 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:

- значение физической культуры в формировании общей культуры личности, приобщение к общечеловеческим ценностям и здоровому образу жизни, в укреплении здоровья человека, в профилактике вредных привычек, ведении здорового образа жизни в процессе физкультурно-спортивных занятий;

- научно-практические основы физической культуры и здорового образа жизни;
- содержание и направленность различных систем физических упражнений, их оздоровительную и развивающую эффективность.

УМЕТЬ:

- учитывать индивидуальные особенности физического, гендерного возрастного и психического развития занимающихся и применять их во время регулярных занятий физическими упражнениями;

- проводить самостоятельные занятия физическими упражнениями с общеразвивающей, профессионально-прикладной и оздоровительной направленностью;

- составлять индивидуальные комплексы физических упражнений с различной направленностью.

ВЛАДЕТЬ:

- комплексами упражнений, направленных на укрепление здоровья, обучение двигательным действиям и развитие физических качеств;

- способами определения дозировки физической нагрузки и направленности физических упражнений;

- приемами страховки и способами оказания первой помощи во время занятий физическими упражнениями.

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

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

Наименование разделов и тем	Общее количество часов	Очная форма						Заочная форма						
		Распределение часов по видам занятий											Контроль	
		Ауд.	ЛК	ЛР	ПЗ (сем)	СР	Ауд.	ЛК	ЛР	ПЗ	СР			
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	
Семестр 2														
2.1 Легкая атлетика	12	2			2	10								
2.2 Футбол	12	2			2	10								
2.3 Волейбол	10	2			2	8								
2.4 Баскетбол	10	2			2	8								
Всего часов в семестре 2	44	8			8	36								
Форма контроля: зачет	4					4								
Семестр 3														
3.1 Легкая атлетика	12	6			6	6		2			0,5	66	1,5	
3.2 Футбол	12	6			6	6		1			0,5	66	0,5	
3.3 Баскетбол	14	6			6	8		0,75			0,25	66	0,5	
3.4 Волейбол	14	6			6	8		0,75			0,25	64	0,5	
3.5 ППФП	12	4			4	8		1,5			0,5	60	1	
Всего часов в семестре 3	64	28			28	36		6			2	322	4	
Форма контроля: зачет	4					4							4	
Семестр 4														
4.1 Баскетбол	14	8			8	6								
4.2 Волейбол	12	6			6	6								
4.3 Легкая атлетика	14	6			6	8								
4.4 Футбол	14	6			6	8								
4.5 ППФП	14	6			6	8								
Всего часов в семестре 4	68	32			32	36								
Форма контроля: зачет	4					4								
Семестр 5														
5.1 Легкая атлетика	12	6			6	6								
5.2 Футбол	12	6			6	6								
5.3 Волейбол	14	6			6	8								
5.4 Баскетбол	14	6			6	8								
5.5 ППФП	12	4			4	8								
Всего часов в семестре 5	64	28			28	36								
Форма контроля: зачет	4					4								
Семестр 6														
6.1 Баскетбол	12	6			6	6								
6.2 Волейбол	10	4			4	6								
6.3 Легкая атлетика	14	6			6	8								
6.4 Футбол	14	6			6	8								
6.5 ППФП	18	6			6	12								
Всего часов в семестре 6	68	28			28	40								
Форма контроля: зачет	4					4								
Всего часов по дисциплине	328	124	-	-	124	204	Зач	6	-	-	2	322	4(зач)	

4. Учебно-методическое обеспечение дисциплины

4.1 Основная литература

1. Букша С.Б. Физическая культура: курс лекций / С.Б. Букша. – Керчь: КГМТУ, 2016. – 81 с.
2. Васильченко, С.В. 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. – 60 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. Мешеряков, А.В. Физическая культура: курс лекций / А.В. Мешеряков, 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. – 48с.
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.-Петербург. 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 МГТУГА, 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.: Шубина М. В., Макаров А. В. – Киров, 2013. – 20 с.
23. Шулятьев, В.М. Физическая культура студента. Учебное пособие. / В.М. Шулятьев, В.С. Побыванец. – М.: РУДН, 2012. – 287 с.

4.2 Дополнительная литература

- 24 Андриюшенко, Л.Б. Теоретические основы физической культуры Учебное пособие / Л.Б. Андриюшенко, В.В. Стешенко, Г.М. Казантинова, В.А. Кудинова. – Волгоград: Нива, 2010. – 168 с.
- 25 Ахметов, Р.Ф. Легкая атлетика / Пособие / Р.Ф. Ахметов, Г.М. Максименко, Т.Б. Кутек. – К. Вид-во ЖДУ ім І Франка, 2010. – 320 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.: Terra-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 Михалчик, 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 обозрение. Режим доступа: <http://volleyball.sport-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 Букуша

**ЭЛЕКТИВНЫЕ КУРСЫ
ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ**

Методические указания

для обучающихся по освоению дисциплины
(приложение 2 к рабочей программе дисциплины)

для студентов направления подготовки

13.03.02 «Электроэнергетика и электротехника»

Тираж _____ экз. Подписано к печати _____.

Заказ № _____, Объем 0,5 п.л.

ФГБОУ ВО «Керченский государственный морской технологический
университет»

298309 г. Керчь, Орджоникидзе, 82.