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

Технологический факультет

Кафедра физического воспитания и спорта

УТВЕРЖДАЮ
Декан технологического факультета
_____ Н.А. Логунова
23.05 2017 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
«Физическая культура»

Уровень основной образовательной программы - бакалавриат

Направление подготовки (специальность) - 15.03.02 Технологические машины и оборудование

Статус дисциплины – базовая

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	Самостоятельна 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	Самостоятельна работа, часов	КП (КР), (+,-)	Контрольная работа (+,-)	Семестровый контроль (вид, часов)
1	1	18	18	18	-	-	-	-	-	Зач	1	1										
	2	18	18	-	-	18	-	-	-	Зач		2	72	8	2	-	2	-	64	-	+	4
2	3	18	18	-	-	18	-	-	-	Зач	2	3										
	4	18	18	-	-	18	-	-	-	Зач		4										
Всего		72	72	18	-	54	-	-	-	Зач	Всего		72	8	2	-	2	-	64	-	+	4
в т.ч. в интерактивной форме		26	26	6	-	-	-	-	-	Зач	в т.ч. в интерактивной форме		4	4	2	-	2	-	-			

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

Программу разработал(а): _____ *Н.И. Дербина* *ст. преподаватель кафедры ФВиС*

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

Протокол № 9 от 17.05 2017г. Зав.кафедрой _____ *С.Б. Букша*

Рассмотрено на заседании выпускающей кафедры *машины и аппаратов пищевых производств* ФГБОУ ВО «КГМТУ» Протокол № 9 от 2.06. 2017г. Зав.кафедрой _____ Д.В. Степанов

Согласовано: Начальник УМУ 05.06 2017 г., _____ *Е.Ю. Девятова*

© ФГБОУ ВО «Керченский государственный морской технологический университет»

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 15.03.02 Технологические машины и оборудование

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.21

Данная дисциплина является базовой и составляет цикл Б1.Б.21 «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-6	Способность работать в коллективе, толерантно воспринимая социальные, этнические, конфессиональные и культурные различия
ОК-7	Способность к самоорганизации и самообразованию
ОК- 8	Способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

Общепрофессиональные компетенции (ОПК):

№ компетенции	Содержание компетенции
ОПК-1	Способность к приобретению с большой степенью самостоятельности новых знаний с использованием современных образовательных и информационных технологий

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											
			Ауд.	ЛК	ЛР	ПЗ (сем)	СР	Контроль	Ауд.	ЛК	ЛР	ПЗ	СР	Контроль
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Семестр 1														
1.1 Легкая атлетика	12		4	4	-	-	-							
1.2 Футбол	8		2	2	-	-	-							
1.3 Волейбол	10		2	2	-	-	-							
1.4 Аэробика	8		2	2	-	-	-							
1.5. ОФП	16		8	8	-	-	-							
Форма контроля: зачет														
Всего часов в семестре 1	**18**	**0,5**	**18**	**18**	**-**	**-**	**-**	**Зач**						
Семестр 2														
2.1.Аэробика	2		2	-	-	2	-		0,5	0,25	-	0,25	10	
2.2. Баскетбол	4		4	-	-	4	-		0,5	0,25	-	0,25	10	
2.3 Волейбол	4		4	-	-	4	-		0,5	0,25	-	0,25	10	
2.4 Легкая атлетика	4		4	-	-	4	-		0,5	0,25	-	0,25	10	
2.5.Футбол	2		2	-	-	2	-		-	-	-	-	10	

2.6 ОФП	2		2	-	-	2	-		2	1	-	1	14	
Форма контроля: зачет									**4**					**4**
Всего часов в семестре 2	**18**	**0,5**	**18**	**-**	**-**	**18**	**-**	**Зач**	**8**	**2**	**-**	**2**	**64**	**4**
Семестр 3														
3.1.Аэробика	2		2	-	-	2	-							
3.2 Баскетбол	4		4	-	-	4	-							
3.3 Волейбол	4		4	-	-	4	-							
3.4 Легкая атлетика	4		4	-	-	4	-							
3.5 Футбол	2		2	-	-	2	-							
3.6 ОФП	2		2	-	-	2	-							
Форма контроля: зачет														
Всего часов в семестре 3	**18**	**0,5**	**18**	**-**	**-**	**18**	**-**	**Зач**						
Семестр 4														
4.1Легкая атлетика	12		4	-	-	4	-							
4.2 Футбол	8		2	-	-	2	-							
4.3 Волейбол	10		2	-	-	2	-							
4.4 Аэробика	8		2	-	-	2	-							
4.5 ОФП	16		8	-	-	8	-							
Форма контроля: зачет														
Всего часов в семестре 4	**18**	**0,5**	**18**		**-**	**18**	**-**	**Зач**						
Всего часов по дисциплине	72	2	72	18	-	54	-		**8**	**2**	**-**	**2**	**64**	**4**

5 Содержание лекций

№	Наименование темы	Количество часов по формам обучения	
		очная	заочная
1	**Тема 1. Физическая культура в профессиональной подготовке студентов** Физическое воспитание в вузах России. Цель и задачи физического воспитания. Основные понятия и компоненты физической культуры. Направленность и структура физической культуры личности. Задачи и принципы физической подготовки студентов. Особенности организации физической подготовки в КГМТУ. Зачётные требования и обязанности студентов. Техника безопасности на занятиях.	**2**	**0,25**
2	**Тема 2. Естественнонаучные основы физической культуры** Особенности, закономерности и показатели физического развития. Влияние физических нагрузок на состояние функциональных систем организма: сердечно-сосудистую, нервную, дыхательную, опорно-двигательную, желудочно-кишечную. Влияние гипокинезии и гиподинамии на здоровье студентов. Роль двигательной функции в адаптации организма к условиям внешней среды.	**2**	**-**

3	**Тема 3. Спорт в системе физической подготовки студентов** Основные особенности спортивной деятельности. Классификация видов спорта в зависимости от характера деятельности спортсмена, источника и способа достижения спортивного результата. Характеристика видов спорта: баскетбол и стритбол, волейбол и бич-волей, мини-футбол, теннис, легкая атлетика, аэробика. Особенности влияния спорта на физическое развитие и функциональную подготовленность студентов.	**2**	**0,25**
4	**Тема 4. Организация спортивных соревнований** Классификация международных спортивных объединений. Олимпийские игры современности, история, атрибуты. Особенности организации спортивных соревнований в вузе. Обязанности и задачи деятельности студенческого спортивного клуба вуза (ССК).	**2**	**0,25**
5	**Тема 5. Научные основы здорового образа жизни** Проблема здоровья человека в современном обществе. Понятие здоровья, болезни и «третьего состояния». Основные критерии здоровья. Факторы, влияющие на здоровье человека: генетические факторы; состояние окружающей среды; медицинское обеспечение; условия и образ жизни. Программа и организация здорового образа жизни студента. Структура и критерии здорового образа жизни. Организация двигательной активности, режима труда и отдыха, закаливание организма и особенности питания студентов.	**2**	**0,25**
6	**Тема 6. Основы методики занятий физическими упражнениями** Формирование и развитие двигательных умений и навыков студентов. Определение основных физических качеств человека. Особенности общей физической подготовки студентов. Структура занятий по физической культуре: подготовительная, основная, заключительная части занятия. Культура движения и формирование правильной осанки студента. Характеристика упражнения для укрепления мышечного корсета, осанки. Методика дыхательной гимнастики по Стрельниковой.	**2**	**0,25**
7	**Тема 7. Организация самостоятельных занятий** Организация самостоятельной работы по физическому самосовершенствованию студентов. Особенности составления и проведения программы самостоятельной тренировки. Дозирование физической нагрузки, продолжительности и интенсивности занятий. Роль «малых форм» физической культуры в процессе самоподготовки студентов. Субъективные и объективные методы самоконтроля. Общие рекомендации занимающимся самостоятельно.	**2**	**0,25**
8	**Тема 8. Средства и методы восстановления работоспособности** Понятие работоспособности и утомления. Рекреация и релаксация в борьбе с переутомлением. Основные средства и условия повышения работоспособности. Основные правила гигиены труда и отдыха студентов. Профилактика утомления с помощью физкультпауз. Рекомендуемые упражнения производственной гимнастики для профилактики утомления во время работы и учебы.	**2**	**0,25**
9	**Тема 9. Естественные методы оздоровления организма.** Определение и значение физической реабилитации. Методы и средства физической реабилитации. Понятие саногенеза, его основные механизмы. Естественные методы оздоровления организма. Особенности и виды массажа. Лечебная физическая культура, методики коррекции здоровья с помощью физических упражнений. Аутогенная тренировка и закаливание организма.	**2**	**0,25**

	Особенности использования нетрадиционных методов и средств оздоровления: рефлексотерапии, натуропатии.		
	Всего часов	**18**	**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)	**1**	**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.	**1**	
1.3	Основы техники бега на средние дистанции. Выполнение специальных беговых упражнений.	**1**	
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	**1**	
Всего		**12**	**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	Основы техники ведения мяча в мини-футболе. Техника обводки.	**2**	**0,15**
2.3	Техника обманных движений. Правила судейства	**1**	
2.4	Двухсторонняя игра с применением освоенных	**1**	

	элементов техники игры.		
Всего		**6**	**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.	**2**	**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		**10**	**0,25**
Раздел 4. Аэробика			
4.1	Основы БЖД на занятиях аэробики. Строевые упражнения и приемы. Перестроения и повороты в движении.	**1**	**-**
4.2	Общеразвивающие упражнения с предметами и без предметов, упражнения для формирования и коррекции осанки.	**1**	**-**
4.3	Комплекс упражнений с отягощением (гантели 1,5) Физические упражнения исходные положения, стойки, седы, приседы, выпады, наклоны. Движения рук и ног.	**2**	**-**
4.4	ОРУ без предметов (для рук и плечевого пояса, туловища, для всех основных мышечных групп и суставов).	**2**	**-**
Всего		**6**	**-**
Раздел 5. Баскетбол			
5.1	Техника безопасности игры в баскетбол. Стойки и перемещения баскетболиста. Основы техники ведения мяча. Техника выполнения ловли и передачи мяча	**4**	**0,1**
5.2	Основы техники броска мяча (с места, в движении, прыжком) Двусторонняя игра. Правила игры и судейство	**4**	**0,15**
Всего		**8**	**0,25**
Раздел 6. Общая физическая подготовка (ОФП)			
6.1	Основы двигательных умений и навыков, развитие физических качеств: -быстрота,гибкость; - сила, выносливость; - ловкость, координация движений.	**4**	**0,25**
6.2	Профессионально-прикладная физическая подготовка: Освоение комплексов производственной гимнастики	**4**	**0,25**
6.3	Оздоровительная и реабилитационная направленность ОФП	**2**	**0,25**
6.4	Основы самостоятельной тренировки	**2**	**0,25**

Всего	**12**	**1**
Всего часов практических занятий	**54**	**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. Аэробика	-	10	Основная: [1], [2], [5], [9], [10], [12], [13], [15], [16], [19]. Дополнительная: [20], [24], [25], [26].	Подготовка рефератов по теме. Составление комплексов упражнений аэробной направленности. Составление комплекса оздоровительных упражнений. Ведение дневника самоконтроля. Освоение ОРУ по аэробике.
Раздел 2. Баскетбол	-	10	Основная: [1], [2], [6], [8], [9], [10], [11], [13], [15], [16], [18], [19]. Дополнительная: [20], [24], [27], [28].	Подготовка рефератов по теме. Раскрыть технико-тактические особенности игры. Составление комплексов спец. упражнений для баскетболистов. Освоение техники игры и судейства.
Раздел 3. Волейбол	-	10	Основная: [1], [2], [6], [8], [9], [10], [11], [13], [15], [16], [19]. Дополнительная: [20], [24], [28].	Подготовка рефератов по теме. Раскрыть технико-тактические особенности игры. Составление комплексов спец. упражнений для волейболиста. Освоение техники игры и судейства.
Раздел 4. Легкая атлетика	-	10	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 5. Футбол	-	10	Основная: [1],	Подготовка рефератов по

			[2], [6], [8], [9], [10], [11], [13], [15], [16], [19]. Дополнительная: [20], [24], [27], [28].	теме. Раскрыть технико-тактические особенности игры. Составление комплексов спец. упражнений для футболистов. Освоение техники игры и судейство
Раздел 6. ОФП	-	14	Основная: [1], [2], [4], [6], [8], [9], [11], [12], [13], [15], [16], [17], [19]. Дополнительная: [20], [25], [27], [28].	Развитие физических качеств: силы, ловкости, выносливости, гибкости. 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.
Форма контроля: зачет	-	-	[1-32]	Подготовка к зачету по дисциплине
Всего часов	**-**	**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	60	50	40	30	20					

положения лежа, ноги закреплены, руки за головой (кол-во раз) - Подтягивание на перекладине (кол-во раз): Вес до 85кг Вес более 85кг						15 12	12 10	9 7	7 4	5 2
3. Тест на общую выносливость: - Бег 2000м (мин, сек): Вес до 70кг Вес более 70кг	10,15 10,35	10,50 11,20	11,20 11,55	11,50 12,40	12,15 13,15					
- Бег 3000м (мин, сек): Вес до 85кг Вес более 85кг						12,00 12,30	12,35 13,10	13,10 13,50	13,50 14,40	14,30 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. Практикум по выполнению контрольных работ / С.Б. Букша. – Керчь: КГМТУ, 2016. – 25 с.
2. Букша С.Б. Физическая культура в специальной медицинской группе / С.Б. Букша. – Керчь: КГМТУ, 2017. – 88 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. Букша С.Б. Физическая культура: курс лекций / С.Б. Букша. – Керчь: КГМТУ, 2016. – 74 с.
17. Глинчикова, Л.А. История физической культуры и спорта: учебное пособие [Электронный ресурс] : учеб.пособие / Л.А. Глинчикова, И.Р. Федулина. — Электрон.дан. — Уфа : БГПУ имени М. Акмуллы, 2011. — 215 с. — Режим доступа: https://e.lanbook.com/book/56657
18. Естественно-научные основы физической культуры и спорта [Электронный ресурс] : учеб. — Электрон.дан. — Москва : Советский спорт, 2014. — 456 с. — Режим доступа: https://e.lanbook.com/book/51921.

19. Костихина, Н.М. Акмеология физической культуры и спорта: учеб.пособие [Электронный ресурс] : учеб. пособие — Электрон. дан. — Москва : Физическая культура, 2005. — 200 с. — Режим доступа: https://e.lanbook.com/book/9154.

20. Майдокина, Л.Г. Психология физической культуры и спорта: учебно-методическое пособие [Электронный ресурс] : учеб.-метод. пособие — Электрон. дан. — Саранск : МГПИ им. М.Е. Евсевьева, 2014. — 136 с. — Режим доступа: https://e.lanbook.com/book/74476.

21. Маргазин, В.А. Гигиена физической культуры и спорта: учебник [Электронный ресурс] : учеб. — Электрон.дан. — Санкт-Петербург :СпецЛит, 2013. — 255 с. — Режим доступа: https://e.lanbook.com/book/59828.

22. Самостоятельные занятия студентов физической культурой и спортом [Электронный ресурс] : учеб.пособие / С.Н. Зуев [и др.]. — Электрон.дан. — Москва : РТА, 2016. — 132 с. — Режим доступа: https://e.lanbook.com/book/95023.

23. Физическая культура, спорт, туризм, рекреация: проблемы и перспективы развития: материалы Студенческой межрегиональной научно-практической конференции [Электронный ресурс] — Электрон.дан. — Томск : ТГУ, 2013. — 328 с. — Режим доступа: https://e.lanbook.com/book/76723.

24. Шиндина, И.В. Теория и методика физической культуры и спорта: учебное пособие [Электронный ресурс] : учеб.пособие / И.В. Шиндина, Е.А. Шуняева. — Электрон.дан. — Саранск : МГПИ им. М.Е. Евсевьева, 2015. — 203 с. — Режим доступа: https://e.lanbook.com/book/74503.

25. Ямалетдинова, Г.А. Педагогика физической культуры и спорта : курс лекций: учеб.пособие [Электронный ресурс] — Электрон. дан. — Екатеринбург :УрФУ, 2014. — 244 с. — Режим доступа: https://e.lanbook.com/book/98693.

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 12.04.17).

2. Физическая культура и спорт. Режим доступа: http://www.minsport.gov.ru/ (дата обращения 12.04.17).

3. Национальная информационная сеть «Спортивная Россия».Режим доступа:http://www/infosport.ru/(дата обращения 12.04.17).

4. Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту. Режим доступа:http://lib/sportedu.ru/press/(дата обращения 12.04.17).

5.Сайт Всероссийской федерации спортивной аэробики. Режим доступа: http://www.sport-aerob.ru/ (дата обращения 12.04.17)

6. Сайт МОО Федерация Фитнес Аэробики Татьяны Лисицкой. Режим доступа:http://fitimage.ru/ (дата обращения 12.04.17).

14 Материально-техническое обеспечения дисциплины

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

Специализированное помещение – спортивный зал (корпус №1).

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 н\тенниса – 5 шт., сетка для б/тенниса – 1 шт, мяч футзальный – 5 шт., полусфера с эспандерами 6 шт., лестница координационная – 2 шт., степ-платформа трехуровневая-10шт., диск балансировочный – 10 шт., фишки для разметки поля 40 шт – 1 набор., манишки футбольные - 14 шт.

2. Информационные технологии и программное обеспечение не применяется.

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

«КЕРЧЕНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ МОРСКОЙ ТЕХНОЛОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»

УТВЕРЖДАЮ

Зав. кафедрой ФВиС

С.Б. Букша

20 г.

ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

дисциплины Физическая культура

Направление подготовки 15.03.02 Технологические машины и оборудование

Керчь, 2017 г.

Паспорт фонда оценочных средств

ПО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

1. **Модели контролируемых компетенций:**

Общекультурные компетенции (ОК):

№ компетенции	Содержание компетенции
ОК-6	Способность работать в коллективе, толерантно воспринимая социальные, этнические, конфессиональные и культурные различия
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.	**Аэробика**	ОК-6, ОК-7, ОК-8	Теоретические тесты Контрольные нормативы
	Составление комплекса оздоровительных упражнений.		Рефераты
2.	**Баскетбол**	ОК-6, ОК-7, ОК-8	Теоретические тесты Контрольные нормативы
	Составление комплексов специальных упражнений для баскетболистов.		Рефераты
3.	**Волейбол**	ОК-6, ОК-7, ОК-8	Теоретические тесты Контрольные нормативы
	Составление комплексов специальных упражнений для волейболистов.		Реферат
4.	**Легкая атлетика**	ОК-6, ОК-7, ОК-8	Теоретические тесты

			Контрольные нормативы
	Составление комплексов ОРУ по видам л/а.		Реферат
5.	**Футбол**	ОК-6, ОК-7, ОК-8	Теоретические тесты Контрольные нормативы
	Составление комплексов специальных упражнений для футболистов.		Реферат
6.	**ОФП**	ОК-6, 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 х 20 минут

в) 3 х 15 минут

г) 4 х 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) + 18х36

б) 12х24
в) 9х18
г) 8х16

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) плевок в соперника +
г) демонстрация несогласия

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

а) Заря (Ворошиловград)
б) Арарат (Ереван)
в) Зенит (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 равновесии 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 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 200м (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
- бег 500 м (мин., сек.)	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
-бег 2000 м (мин., сек.)	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 туловища вперед из положения стоя	Юн.	19	16	13	10	7
	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
-удары по воротам (из 5с 20м)	Юн.	5	4	3	2	1
	Дев.	4	3	2	1	0

Контрольные нормативы по волейболу

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

Контрольные нормативы по баскетболу

Виды испытаний	пол	Нормативы, оценка				
		5	4	3	2	1
-ведение мяча, в сек	Юн. Дев.	9,0 10	9,2 10,2	9,4 10,4	9,8 10,8	10,2 11,2
-штрафные броски с 10 попыток, кол-во попаданий	Юн. Дев.	6 6	5 5	4 4	3 3	2 2

Контрольные нормативы по аэробике

Виды испытаний	пол	Нормативы, оценка				
		5	4	3	2	1
- вращение обруча, мин	Дев.	2	1,45	1,30	1,15	1,00
-прыжки через скакалку в полном приседе, кол-во раз	Юн. Дев.	35 25	30 20	25 15	20 10	15 5
-скакалка:						
двойной прыжок	Дев.	5	4	3	2	1
двойной скрест	Дев.	5	4	3	2	1
-прыжки через скакалку на двух ногах в мин.	Юн. Дев.	5 3	4,5 2,45	4,0 2,30	3,5 2,15	3,00 2,00
-прыжки через скакалку (кол-во раз):	Юн. Дев.	50 50	45 45	40 40	35 35	30 30
на правой ноге		100	90	80	70	60

на левой ноге ноги вместе						

Контрольные нормативы по ОФП

Виды испытаний	пол	Нормативы, оценка				
		5	4	3	2	1
- поднимание в сед из положения лежа в мин (кол-во раз)	Юн. Дев.	53 47	47 42	40 37	34 33	28 28
-подтягивание на перекладине,(кол-во,раз)	Юн. Дев.	16 3	14 2	12 1	10 0,5	8 0
- угол в седе удержанием, в сек.	Юн. Дев.	60 40	50 35	40 30	30 25	25 20
-удержание гири, в минуту:	Юн.					
-8 кг(удержание веса на прямых руках перед собой)		1,30	1,15	1,0	0,45	0,30
-24кг(удержание статического положения в полуприседе с отяг.)		2,0	1,40	1,30	1,20	1,10

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГООБРАЗОВАНИЯ

«КЕРЧЕНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ МОРСКОЙТЕХНОЛОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»

Кафедра физического воспитания и спорта

Букша С.Б.

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Методические указаниядля обучающихся

по освоению дисциплины

(приложение 2 к рабочей программе дисциплины)

для студентов направления подготовки

15.03.02 Технологические машины и оборудование

Очной и заочной форм обучения

Керчь,2017 г.

СОДЕРЖАНИЕ

1. Общие сведения о дисциплине……3

1. 1 Цели и задачи дисциплины……..3

1.2 Перечень компетенций, формируемых в процессе изучения дисциплины…….3

1.3 Тематический план дисциплины, распределение трудоемкости по видам аудиторных занятий и самостоятельной работы…….....4

2. Общие рекомендации к аудиторным занятиям и самостоятельной работе……..4
3. Подготовка к аттестации по дисциплине……..6
4. Учебно-методическое обеспечение дисциплины…….....6

4.1 Основная литература……..6

4.2 Дополнительная литература……...7

4.3 Информационные ресурсы……..7

1. Общие сведения о дисциплине

1.1 Цели и задачи дисциплины

Данная дисциплина является базовой и составляет цикл Б1.Б.21«Физическая культура» ООП.

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 15.03.02 Технологические машины и оборудование

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.

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.

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-6	Способность работать в коллективе, толерантно воспринимая социальные, этнические, конфессиональные и культурные различия
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.

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						Заочная 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														
1.2 Легкая атлетика	8		4	4	-	-	4							
1.3 Футбол	4		2	2	-	-	2							
1.5 Волейбол	4		2	2	-	-	2							

1.6 Аэробика	4		2	2	-	-	2							
2.5. ОФП	12		8	8	-	-	4							
Форма контроля: зачет	**4**						**4**							
Всего часов в семестре 1	**36**	**1**	**18**	**18**	-	**-**	**18**							
Семестр 2														
2.1.Аэробика	6		2	-	-	2	4							
2.2. Баскетбол	6		4	-	-	4	2							
2.3 Волейбол	6		4	-	-	4	2							
2.4Легкая атлетика	6		4	-	-	4	2							
2.5.Футбол	4		2	-	-	2	2							
2.6 ОФП	4		2	-	-	2	**2**							
Форма контроля: зачет	**4**						**4**							
Всего часов в семестре 2	**36**	**1**	**18**	-	-	**18**	**18**							
Всего часов по дисциплине	**72**	**2**	**36**	**18**	**-**	**18**	**36**	**Зач**						

2. Общие рекомендации к аудиторным занятиям и самостоятельной работе

Подготовка студентов по дисциплине «Физическая культура» предполагает изучение курса на аудиторных занятиях (лекции, практические и секционные занятия) и в процессе самостоятельной работы студентов.

С целью обеспечения успешного обучения студенты должны готовиться к лекции, поскольку она является важнейшей формой организации учебного процесса и выполняет следующие функции: знакомит с теоретическими основами физической культуры; разъясняет учебные элементы, трудные для понимания; подготавливает к практическим занятиям; систематизирует учебный материал, дает представление о требованиях к уровню физической подготовки; ориентирует в учебном процессе, дает основные знания о правилах проведения занятий по 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 информации лектора);
- ознакомьтесь с учебным материалом по учебнику и учебным пособиям;

– постарайтесь уяснить место изучаемой темы в своей профессиональной подготовке;

– 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 особенность физической подготовки к сдаче рекомендуемых нормативов;

– ответьте на контрольные вопросы по теме занятия, подготовьтесь к планируемому занятию в спортивном зале или на стадионе;

– уясните, какие элементы и технические приемы физической подготовки остались для вас неясными и постарайтесь изучить их заранее (до практического занятия) во время текущих консультаций преподавателя;

– готовиться можно индивидуально, парами или в составе малой группы, последние являются эффективными формами работы по физической культуре;

– рабочая программа дисциплины в части целей, перечня знаний, умений, терминов и учебных вопросов может быть использована вами в качестве ориентира в организации обучения.

Самостоятельная работа по физической культуре призвана научить осмысленно и самостоятельно работать сначала с учебным материалом, затем с научной информацией, заложить основы самоорганизации и самовоспитания с тем, чтобы привить умение в дальнейшем непрерывно повышать свою физическую и интеллектуальную подготовленность.

Формы самостоятельной работы студентов разнообразны, они включают в себя:

– изучение и систематизацию нормативно-инструкционных и справочных материалов по физической культуре, использование электронных и других учебных и методических пособий, компьютерной сети "Интернет";

– изучение научной литературы и материалов периодических изданий по физической культуре и спорту;

– подготовку докладов и рефератов на предлагаемые темы программы;

– участие в работе студенческих конференций, комплексных научных исследованиях.

Самостоятельная работа закрепляет и расширяет знания, умения и навыки, полученные студентами на аудиторных занятиях по физической культуре; воспитывает самостоятельность, организованность, самодисциплину; стимулирует творческую активность и потребность в физическом развитии, в достижении поставленных целей.

В процессе изучения дисциплины «Физическая культура» выделяют два вида самостоятельной работы: аудиторная и внеаудиторная.

Аудиторная самостоятельная работа по дисциплине выполняется на лекционных, практических и секционных занятиях под непосредственным руководством старших преподавателей кафедры физического воспитания и спорта.

Внеаудиторная самостоятельная работа выполняется студентами по заданию преподавателя, но без его непосредственного участия. Содержание внеаудиторной самостоятельной определяется в соответствии с рекомендациями по развитию основных двигательных качеств (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 с целью практического использования полученных знаний; проведение самостоятельных тренировок; физической самосовершенствование развитие определенных качеств; совершенствование техники спортивных приемов; отработка 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 практических заданий по физической культуре и базовым видам спорта.

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

3. Подготовка к аттестации по дисциплине

К зачету по физической культуре необходимо готовится целенаправленно, регулярно, систематически и с первых дней обучения. Попытки освоить все нормативы и требования дисциплины в период зачётной недели, как правило, показывают 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 студент 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 отработке пропущенных по неуважительной причине практических занятий.

После этого у студента 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 студентам успешно освоить дисциплину и создать крепкую основу для развития и повышения физической работоспособности и подготовленности к производительному труду

4. Учебно-методическое обеспечение

4.1 Основная литература

26. Букша С.Б. Физическая культура. Практикум по выполнению контрольных работ / С.Б. Букша. – Керчь: КГМТУ, 2016. – 25 с.

27. Букша С.Б. Физическая культура в специальной медицинской группе / С.Б. Букша. – Керчь: КГМТУ, 2017. – 88 с.

28. Васильченко, С.П. Физическая культура. Практикум по развитию силы для самостоятельной работы студентов (курсантов) / С.П. Васильченко. – Керчь: КГМТУ, 2016. – 52 с.

29. Васильченко С.П. Физическая культура. Практикум «Поурочные планы по волейболу» / С.П. Васильченко. – Керчь: КГМТУ, 2016. – 52 с.

30. Васильченко С.П. Физическая культура. Прикладное плавание. Практикум для курсантов всех специальностей / С.П. Васильченко. – Керчь: КГМТУ, 2017. – 52 с.

31. Дербина Н.И. Физическая культура. Подвижные игры в подготовке баскетболистов / Н.И. Дербина. – Керчь: КГМТУ, 2017. – 23 с.

32. Дербина Н.И. Физическая культура. Практикум «Поурочные планы по баскетболу» / Н.И. Дербина. – Керчь: КГМТУ, 2016. – 58 с.

33. Мартыненко, Е.С. Физическая культура. Практикум по развитию скоростно-силовых качеств для самостоятельной работы студентов (курсантов) / Е.С. Мартыненко. – Керчь: КГМТУ, 2016. – 32 с.

34. Мартыненко Е.С. Физическая культура. Практикум «Поурочные планы по легкой атлетике» / Е.С. Мартыненко. – Керчь: КГМТУ, 2016. – 54 с.

35. Платонова, Н.О. Физическая культура. Практикум по развитию выносливости для самостоятельной работы студентов (курсантов) / Н.О. Платонова. – Керчь: КГМТУ, 2016.– 44 с.

36. Платонова Н.О. Физическая культура. Практикум «Поурочные планы по футболу» / Н.О. Платонова. – Керчь: КГМТУ, 2016. – 63 с.

37. Платонова Н.О. Физическая культура. Тестирование психомоторных способностей курсантов морского вуза / Н.О. Платонова. – Керчь: КГМТУ, 2017. – 32 с.

38. 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.

39. Стрибная, О.М. Физическая культура. Практикум по развитию гибкости для самостоятельной работы студентов (курсантов) / О.М. Стрибная. – Керчь: КГМТУ, 2016. – 42 с.

40. Стрибная О.М. Физическая культура. Практикум «Поурочные планы по фитнес-аэробике» / О.М. Стрибная, Т.В. Мельникова. – Керчь: КГМТУ, 2016. – 96 с.

4.2.Дополнительная литература:

41. Букша С.Б. Физическая культура: курс лекций / С.Б. Букша. – Керчь: КГМТУ, 2016. – 74 с.

42. Глинчикова, Л.А. История физической культуры и спорта: учебное пособие [Электронный ресурс] : учеб.пособие / Л.А. Глинчикова, И.Р. Федулина. — Электрон.дан. — Уфа : БГПУ имени М. Акмуллы, 2011. — 215 с. — Режим доступа: https://e.lanbook.com/book/56657

43. Естественно-научные основы физической культуры и спорта [Электронный ресурс] : учеб. — Электрон.дан. — Москва : Советский спорт, 2014. — 456 с. — Режим доступа: https://e.lanbook.com/book/51921.

44. Костихина, Н.М. Акмеология физической культуры и спорта: учеб.пособие [Электронный ресурс] : учеб. пособие — Электрон. дан. — Москва : Физическая культура, 2005. — 200 с. — Режим доступа: https://e.lanbook.com/book/9154.

45. Майдокина, Л.Г. Психология физической культуры и спорта: учебно-методическое пособие [Электронный ресурс] : учеб.-метод. пособие — Электрон. дан. — Саранск : МГПИ им. М.Е. Евсевьева, 2014. — 136 с. — Режим доступа: https://e.lanbook.com/book/74476.

46. Маргазин, В.А. Гигиена физической культуры и спорта: учебник [Электронный ресурс] : учеб. — Электрон.дан. — Санкт-Петербург :СпецЛит, 2013. — 255 с. — Режим доступа: https://e.lanbook.com/book/59828.

47. Самостоятельные занятия студентов физической культурой и спортом [Электронный ресурс] : учеб.пособие / С.Н. Зуев [и др.]. — Электрон.дан. — Москва : РТА, 2016. — 132 с. — Режим доступа: https://e.lanbook.com/book/95023.

48. Физическая культура, спорт, туризм, рекреация: проблемы и перспективы развития: материалы Студенческой межрегиональной научно-практической конференции [Электронный ресурс] — Электрон.дан. — Томск : ТГУ, 2013. — 328 с. — Режим доступа: https://e.lanbook.com/book/76723.

49. Шиндина, И.В. Теория и методика физической культуры и спорта: учебное пособие [Электронный ресурс] : учеб.пособие / И.В. Шиндина, Е.А. Шуняева. — Электрон.дан. — Саранск : МГПИ им. М.Е. Евсевьева, 2015. — 203 с. — Режим доступа: https://e.lanbook.com/book/74503.

50. Ямалетдинова, Г.А. Педагогика физической культуры и спорта : курс лекций: учеб.пособие [Электронный ресурс] — Электрон. дан. — Екатеринбург :УрФУ, 2014. — 244 с. — Режим доступа: https://e.lanbook.com/book/98693.

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. Национальная информационная сеть «Спортивная Россия».Режим доступа:http://www/infosport.ru/(дата обращения 12.04.17).

4. Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту. Режим доступа:http://lib/sportedu.ru/press/(дата обращения 12.04.17).

5.Сайт Всероссийской федерации спортивной аэробики. Режим доступа: http://www.sport-aerob.ru/ (дата обращения 12.04.17)

6. Сайт МОО Федерация Фитнес Аэробики Татьяны Лисицкой. Режим доступа:http://fitimage.ru/ (дата обращения 12.04.17).

Светлана Борисовна Букша

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Методические указаниядля обучающихся

по освоению дисциплины

(приложение 2 к рабочей программе дисциплины)

для студентов направления подготовки

15.03.02 Технологические машины и оборудование

заочной формы обучения

Тираж_____экз. Подписано к печати_____.

Заказ №_____. Объем0,5 п.л.

Изд-во ФГБОУ ВО «Керченский государственный морской технологический университет»

298309 г. Керчь, Орджоникидзе, 82.