

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

Технологический факультет  
Кафедра физического воспитания и спорта



Н.А. Логунова  
2017 г.

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

Уровень основной образовательной программы - бакалавриат  
Направление подготовки (специальность) - 19.03.03 Продукты питания животного происхождения  
Статус дисциплины – базовая  
Учебный план 2017 года.

**Описание учебной дисциплины по формам обучения**

| Курс  | Семестр | Очная                     |                        |               |                            |                             |                 |                               |                | Заочная                            |                         |                        |               |                            |                             |                 |                               |                |                          |                                   |
|-------|---------|---------------------------|------------------------|---------------|----------------------------|-----------------------------|-----------------|-------------------------------|----------------|------------------------------------|-------------------------|------------------------|---------------|----------------------------|-----------------------------|-----------------|-------------------------------|----------------|--------------------------|-----------------------------------|
|       |         | 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) | 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       | 18                        | 18                     | 18            | -                          | -                           | -               | -                             | -              | Зач                                | 1                       | 1                      |               |                            |                             |                 |                               |                |                          |                                   |
|       | 2       | 18                        | 18                     | -             | -                          | 18                          | -               | -                             | -              | Зач                                |                         | 2                      | 72            | 4                          | 2                           |                 | 2                             | 64             | +                        | (зач) 4                           |
| 2     | 3       | 18                        | 18                     | -             | -                          | 18                          | -               | -                             | -              | Зач                                | 2                       | 3                      |               |                            |                             |                 |                               |                |                          |                                   |
|       | 4       | 18                        | 15                     |               |                            | 15                          | -               | 3                             | -              | Зач                                |                         | 4                      |               |                            |                             |                 |                               |                |                          |                                   |
| Всего |         | 72                        | 69                     | 18            | -                          | 51                          | -               | 3                             | -              | Зач                                | Всего                   | 72                     | 4             | 2                          |                             | 2               | 64                            | +              | (зач) 4                  |                                   |

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

Программу разработал(а): М.С. Мартыненко 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. Букина

Рассмотрено на заседании выпускающей кафедры технологии продуктов питания ФГБОУ ВО «КГМТУ»

Протокол № 9 от 17.04 2017г. Зав.кафедрой О.Е. Битотская

Согласовано: Начальник УМУ 17.04. 2017 г., Е.Ю. Девятова

## 1 Цель и задачи 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 19.03.03. Продукты питания животного происхождения

*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

Дисциплина «Физическая культура» изучается в рамках базовой части (Б1.Б.23) ООП ВО бакалавриата по направлению подготовки 19.03.03 «Продукты питания животного происхождения».

**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;
- подготовка 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;

- в процессе активной творческой 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   |
|---------------|--|
| <b>(ОК-6)</b> | Способность работать в коллективе, толерантно воспринимая Социальные, этнические, конфессиональные и культурные различия               |
| <b>(ОК-7)</b> | Способность к самоорганизации и самообразованию  |
| <b>(ОК-8)</b> | Способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности. |

В результате усвоения дисциплины студент должен:

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

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

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

### 4 Структура учебной дисциплины

| Наименование разделов и тем     | Общее количество часов | Количество зачетных единиц | Очная форма                          |           |    |             |    |          | Заочная форма |      |    |      |    |          |
|---------------------------------|------------------------|----------------------------|--------------------------------------|-----------|----|-------------|----|----------|---------------|------|----|------|----|----------|
|                                 |                        |                            | Распределение часов по видам занятий |           |    |             |    |          |               |      |    |      |    |          |
|                                 |                        |                            | Ауд.                                 | ЛК        | ЛР | ПЗ<br>(сем) | СР | Контроль | Ауд.          | ЛК   | ЛР | ПЗ   | СР | Контроль |
| 1                               | 2                      | 3                          | 4                                    | 5         | 6  | 7           | 8  | 9        | 10            | 11   | 12 | 13   | 14 | 15       |
| <b>Семестр 1</b>                |                        |                            |                                      |           |    |             |    |          |               |      |    |      |    |          |
| 1.1 Легкая атлетика             | 4                      |                            | 4                                    | 4         | -  | -           | -  |          |               |      |    |      |    |          |
| 1.2 Футбол                      | 2                      |                            | 2                                    | 2         | -  | -           | -  |          |               |      |    |      |    |          |
| 1.3 Волейбол                    | 2                      |                            | 2                                    | 2         | -  | -           | -  |          |               |      |    |      |    |          |
| 1.4 Аэробика                    | 2                      |                            | 2                                    | 2         | -  | -           | -  |          |               |      |    |      |    |          |
| 1.5. ОФП                        | 8                      |                            | 8                                    | 8         | -  | -           | -  |          |               |      |    |      |    |          |
| <b>Всего часов в семестре 1</b> | <b>18</b>              | <b>0,5</b>                 | <b>18</b>                            | <b>18</b> | -  | -           | -  |          |               |      |    |      |    |          |
| <b>Форма контроля: зачет</b>    |                        |                            |                                      |           |    |             |    |          |               |      |    |      |    |          |
| <b>Семестр 2</b>                |                        |                            |                                      |           |    |             |    |          |               |      |    |      |    |          |
| 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        |          |
| <b>Форма контроля: зачет</b>     |           |            |           |           |   |           | -        |  |          |          |   |          |           | <b>4</b> |
| <b>Всего часов в семестре 2</b>  | <b>18</b> | <b>0,5</b> | <b>18</b> | -         | - | <b>18</b> | -        |  | <b>4</b> | <b>2</b> | - | <b>2</b> | <b>64</b> | <b>4</b> |
| <b>Семестр 3</b>                 |           |            |           |           |   |           |          |  |          |          |   |          |           |          |
| 3.1 Легкая атлетика              | 6         |            | 6         | -         | - | 6         | -        |  |          |          |   |          |           |          |
| 3.2 Футбол                       | 2         |            | 2         | -         | - | 2         | -        |  |          |          |   |          |           |          |
| 3.3 Волейбол                     | 4         |            | 4         | -         | - | 4         | -        |  |          |          |   |          |           |          |
| 3.4 Аэробика                     | 2         |            | 2         | -         | - | 2         | -        |  |          |          |   |          |           |          |
| 3.5 ОФП                          | 4         |            | 4         | -         | - | 4         | -        |  |          |          |   |          |           |          |
| <b>Всего часов в семестре 3</b>  | <b>18</b> | <b>0,5</b> | <b>18</b> | -         | - | <b>18</b> | -        |  |          |          |   |          |           |          |
| <b>Форма контроля: зачет</b>     |           |            |           |           |   |           |          |  |          |          |   |          |           |          |
| <b>Семестр 4</b>                 |           |            |           |           |   |           |          |  |          |          |   |          |           |          |
| 4.1 Аэробика                     | 2         |            | 2         | -         | - | 2         | -        |  |          |          |   |          |           |          |
| 4.2 Баскетбол                    | 2         |            | 2         | -         | - | 2         | -        |  |          |          |   |          |           |          |
| 4.3 Волейбол                     | 4         |            | 4         | -         | - | 4         | -        |  |          |          |   |          |           |          |
| 4.4 Легкая атлетика              | 4         |            | 4         | -         | - | 4         | -        |  |          |          |   |          |           |          |
| 4.5 Футбол                       | 1         |            | 1         | -         | - | 1         | -        |  |          |          |   |          |           |          |
| 4.6 ОФП                          | 5         |            | 2         | -         | - | 2         | 3        |  |          |          |   |          |           |          |
| <b>Всего часов в семестре 4</b>  | <b>18</b> | <b>0,5</b> | <b>16</b> | -         | - | <b>15</b> | <b>3</b> |  |          |          |   |          |           |          |
| <b>Форма контроля: зачет</b>     |           |            |           |           |   |           |          |  |          |          |   |          |           |          |
| <b>Всего часов по дисциплине</b> | <b>72</b> | <b>2</b>   | <b>69</b> | <b>18</b> |   | <b>51</b> | <b>3</b> |  | <b>4</b> | <b>2</b> | - | <b>2</b> | <b>64</b> | <b>4</b> |

### 5 Содержание лекций

| № | Наименование темы   | Количество часов по формам обучения |         |
|---|---|-------------------------------------|---------|
|   |   | очная                               | заочная |
| 1 | <b>Тема 1. Физическая культура в профессиональной подготовке студентов</b><br>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 КГМУ. Зачётные требования и обязанности студентов. Техника безопасности на занятиях. | 2                                   | 0,25    |
| 2 | <b>Тема 2. Естественнонаучные основы физической культуры</b><br>Особенности, закономерности и показатели физического развития. Влияние физических нагрузок на состояние функциональных систем организма: сердечно-сосудистую, нервную, дыхательную,   | 2                                   |         |

|   |   |   |      |
|---|---|---|------|
|   | опорно-двигательную, желудочно-кишечную. Влияние гипокинезии и гиподинамии на здоровье студентов. Роль двигательной функции в адаптации организма к условиям внешней среды.   |   |      |
| 3 | <b>Тема 3. Спорт в системе физической подготовки студентов</b><br>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 | <b>Тема 4. Организация спортивных соревнований</b><br>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 | <b>Тема 5. Научные основы здорового образа жизни</b><br>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 | <b>Тема 6. Основы методики занятий физическими упражнениями</b><br>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 | <b>Тема 7. Организация самостоятельных занятий</b><br>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 | <b>Тема 8. Средства и методы восстановления работоспособности</b><br>Понятие работоспособности и утомления. Рекреация и релаксация в борьбе с переутомлением. Основные средства и условия повышения работоспособности. Основные правила гигиены труда и   | 2 | 0,25 |

|                     |   |           |          |
|---------------------|---|-----------|----------|
|                     | отдыха студентов. Профилактика утомления с помощью физкультпауз. Рекомендуемые упражнения производственной гимнастики для профилактики утомления во время работы и учебы.   |           |          |
| 9                   | <b>Тема 9. Естественные методы оздоровления организма.</b><br>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. Особенности использования нетрадиционных методов и средств оздоровления: рефлексотерапии, натуропатии. | 2         | 0,25     |
| <b>Всего часов:</b> |   | <b>18</b> | <b>2</b> |

**6 Темы лабораторных занятий**  
Не предусмотрены учебным планом

**7 Темы практических занятий**

| №                                | Наименование темы  | Кол-во часов по формам обучения |         |
|----------------------------------|--|---------------------------------|---------|
|                                  |  | Очная                           | Заочная |
| <b>Раздел 1. Легкая атлетика</b> |  |                                 |         |
| 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.   | 2                               |         |
| 1.4                              | Выполнение комплекса упражнений для развития ловкости и выполнение специальных беговых упражнений.   | 2                               |         |
| 1.5                              | Основы техники длительного бега: старт, бег по дистанции, прохождение поворотов, финишный бросок   | 2                               |         |
| 1.6                              | Основы техники прыжка в длину с места: отталкивание, полёт, приземление. Выполнение специальных упражнений прыгуна (многоскоки, ускорение, маховые упражнения для рук и ног).                                | 2                               |         |
| 1.7                              | Основы техники бега на длинную дистанцию. Кроссовый бег. Скоростно-силовые упражнения. Высокий старт, финиширование.   | 2                               | 0,15    |

|                            |  |           |             |
|----------------------------|--|-----------|-------------|
|                            |  |           |             |
| <b>1.8</b>                 | Техника перехода от стартового разбега к бегу по дистанции.<br>Основы техники эстафетного бега   | <b>2</b>  |             |
| <b>Всего</b>               |  | <b>14</b> | <b>0,25</b> |
| <b>Раздел 2. Футбол</b>    |  |           |             |
| <b>2.1</b>                 | Техника безопасности игры в футбол, исходное положение (стойки) перемещения.<br>Основы техники передачи мяча в парах, тройках на месте и в движении.     | <b>2</b>  | <b>0,1</b>  |
| <b>2.2</b>                 | Техника выполнения остановки мяча ногой.<br>Игра по упрощенным правилам.<br>Основы техники ведения мяча в мини-футболе.                                  | <b>2</b>  |             |
| <b>2.3</b>                 | Техника ударов мяча по воротам. Правила судейства<br>Двухсторонняя игра с применением освоенных элементов техники игры.                                  | <b>1</b>  | <b>0,15</b> |
| <b>Всего</b>               |  | <b>5</b>  | <b>0,25</b> |
| <b>Раздел 3. Волейбол</b>  |  |           |             |
| <b>3.1</b>                 | Техника безопасности игры в волейбол. Стойка и перемещение волейболиста. Правила игры  | <b>2</b>  | <b>0,1</b>  |
| <b>3.2</b>                 | Основы техники передачи мяча двумя руками сверху в парах.<br>Основы техники приёма мяча снизу двумя руками.  | <b>2</b>  |             |
| <b>3.3</b>                 | Техника выполнения нападающего удара<br>Основы техники верхней прямой подачи мяча.<br>Основы техники нижней прямой подачи мяча.                          | <b>4</b>  | <b>0,1</b>  |
| <b>3.4</b>                 | Основы техники верхней передачи (в парах, тройках)<br>Основы техники нижней передачи<br>Игра по упрощенным правилам волейбола                            | <b>2</b>  | <b>0,05</b> |
| <b>3.5</b>                 | Контрольная игра с применением освоенных элементов техники. Судейство  | <b>2</b>  |             |
| <b>Всего</b>               |  | <b>12</b> | <b>0,25</b> |
| <b>Раздел 4. Аэробика</b>  |  |           |             |
| <b>4.1</b>                 | Основы БЖД на занятиях аэробики. Строевые упражнения и приемы. Перестроения и повороты в движении.   | <b>1</b>  | <b>0,05</b> |
| <b>4.2</b>                 | Общеразвивающие упражнения с предметами и без предметов, упражнения для формирования и коррекции осанки.   | <b>1</b>  | <b>0,1</b>  |
| <b>4.3</b>                 | Комплекс упражнений с отягощением (гантели 1,5)<br>Физические упражнения исходные положения, стойки, седы, приседы, выпады, наклоны. Движения рук и ног. | <b>1</b>  | <b>0,05</b> |
| <b>4.4</b>                 | ОРУ без предметов (для рук и плечевого пояса, туловища, для всех основных мышечных групп и суставов).  | <b>1</b>  | <b>0,15</b> |
| <b>4.5</b>                 | Комплекс упражнений на карематах и с фитболом.   | <b>2</b>  | <b>0,15</b> |
| <b>Всего</b>               |  | <b>6</b>  | <b>0,5</b>  |
| <b>Раздел 5. Баскетбол</b> |  |           |             |
| <b>5.1</b>                 | Техника безопасности игры в баскетбол. Стойки и перемещения баскетболиста.<br>Основы техники ведения мяча.   | <b>2</b>  | <b>0,1</b>  |

|  |   |           |             |
|--|---|-----------|-------------|
| 5.2  | Техника выполнения ловли и передачи мяча  | 2         |             |
| 5.3  | Основы техники броска мяча (с места, в движении, прыжком)<br>Двусторонняя игра. Правила игры и судейство  | 2         | 0,15        |
| <b>Всего</b>                                       |   | <b>6</b>  | <b>0,25</b> |
| <b>Раздел 6. Общая физическая подготовка (ОФП)</b> |   |           |             |
| 6.1  | Основы двигательных умений и навыков, развитие физических качеств:<br>-быстрота,гибкость;<br>- сила, выносливость;<br>- ловкость, координация движений. | 2         | 0,15        |
| 6.2  | Профессионально-прикладная физическая подготовка:<br>Освоение комплексов производственной гимнастики  | 2         | 0,15        |
| 6.3  | Оздоровительная и реабилитационная направленность ОФП   | 2         | 0,15        |
| 6.4  | Основы самостоятельной тренировки   | 2         | 0,05        |
| <b>Всего</b>                                       |   | <b>8</b>  | <b>0,5</b>  |
| <b>Всего часов практических занятий</b>            |   | <b>51</b> | <b>2</b>    |

### 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 |   |  |
| <b>Семестр 2</b>           |   |         |   |  |
| <b>Раздел 1. Аэробика</b>  | -   | 14      | Основная: [1], [2], [5], [9], [10], [12], [13], [15], [16], [19].<br>Дополнительная: [20], [24], [25], [26].            | Подготовка рефератов и презентаций по теме.<br>Составление комплексов упражнений аэробной направленности.<br>Составление комплекса оздоровительных упражнений. Ведение дневника самоконтроля.<br>Освоение ОРУ по аэробике. |
| <b>Раздел 2. Баскетбол</b> | -   | 10      | Основная: [1], [2], [6], [8], [9], [10], [11], [13], [15], [16], [18], [19].<br>Дополнительная: [20], [24], [27], [28]. | Подготовка рефератов и презентаций по теме.<br>Раскрыть технико-тактические особенности игры. Составление комплексов спец. упражнений для баскетболистов. Освоение техники игры и судейства.                               |



|                                  |          |           |  |  |
|----------------------------------|----------|-----------|--|--|
| <b>Раздел 3. Волейбол</b>        | -        | 10        | Основная: [1], [2], [6], [8], [9], [10], [11], [13], [15], [16], [19].<br>Дополнительная: [20], [24], [28].                                  | Подготовка рефератов и презентаций по теме. Раскрыть технико-тактические особенности игры. Составление комплексов спец. упражнений для волейболиста. Освоение техники игры и судейства.  |
| <b>Раздел 4. Легкая атлетика</b> | -        | 10        | Основная: [1], [2], [3], [4], [6], [7], [8], [9], [10], [11], [13], [15], [16], [17], [19].<br>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.   |
| <b>Раздел 5. Футбол</b>          | -        | 6         | Основная: [1], [2], [6], [8], [9], [10], [11], [13], [15], [16], [19].<br>Дополнительная: [20], [24], [27], [28].                            | Подготовка рефератов и презентаций по теме. Раскрыть технико-тактические особенности игры. Составление комплексов спец. упражнений для футболистов. Освоение техники игры и судейство  |
| <b>Раздел 6. ОФП</b>             | 3        | 14        | Основная: [1], [2], [4], [6], [8], [9], [11], [12], [13], [15], [16], [17], [19].<br>Дополнительная: [20], [25], [27], [28].                 | 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. |
| <b>Всего часов</b>               | <b>3</b> | <b>64</b> |  |  |

## 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:<br>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:<br>- Поднимание (сед) и опускание туловища из положения лежа, ноги закреплены, руки за головой (кол-во раз)<br>- Подтягивание на перекладине (кол-во раз):<br>Вес до 85кг<br>Вес более 85кг | 60             | 50             | 40             | 30             | 20             | 15<br>12       | 12<br>10       | 9<br>7       | 7<br>4         | 5<br>2         |
| 3. Тест на общую выносливость:<br>- Бег 2000м (мин, сек):<br>Вес до 70кг<br>Вес более 70кг   | 10,15<br>10,35 | 10,50<br>11,20 | 11,20<br>11,55 | 11,50<br>12,40 | 12,15<br>13,15 |                |                |              |                |                |
| - Бег 3000м (мин, сек):<br>Вес до 85кг<br>Вес более 85кг   |                |                |                |                |                | 12,00<br>12,30 | 12,35<br>13,10 | 13,1<br>13,5 | 13,50<br>14,40 | 14,30<br>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: 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. Букша С.Б. Физическая культура в специальной медицинской группе / С.Б. Букша. – Керчь: КГМТУ, 2017. – 88 с.
4. Васильченко, С.П. Физическая культура. Практикум по развитию силы для самостоятельной работы студентов (курсантов) / С.П. Васильченко. – Керчь: КГМТУ, 2016. – 52 с.
5. Васильченко С.П. Физическая культура. Практикум «Поурочные планы по волейболу» / С.П. Васильченко. – Керчь: КГМТУ, 2016. – 52 с.
6. Васильченко С.П. Физическая культура. Прикладное плавание. Практикум для курсантов всех специальностей / С.П. Васильченко. – Керчь: КГМТУ, 2017. – 52 с.
7. Дербина Н.И. Физическая культура. Подвижные игры в подготовке баскетболистов / Н.И. Дербина. – Керчь: КГМТУ, 2017. – 23 с.
8. Дербина Н.И. Физическая культура. Практикум «Поурочные планы по баскетболу» / Н.И. Дербина. – Керчь: КГМТУ, 2016. – 58 с.
9. Мартыненко, Е.С. Физическая культура. Практикум по развитию скоростно-силовых качеств для самостоятельной работы студентов (курсантов) / Е.С. Мартыненко. – Керчь: КГМТУ, 2016. – 32 с.
10. Мартыненко Е.С. Физическая культура. Практикум «Поурочные планы по легкой атлетике» / Е.С. Мартыненко. – Керчь: КГМТУ, 2016. – 54 с.
11. Платонова, Н.О. Физическая культура. Практикум по развитию выносливости для самостоятельной работы студентов (курсантов) / Н.О. Платонова. – Керчь: КГМТУ, 2016. – 44 с.
12. Платонова Н.О. Физическая культура. Практикум «Поурочные планы по футболу» / Н.О. Платонова. – Керчь: КГМТУ, 2016. – 63 с.
13. Платонова Н.О. Физическая культура. Тестирование психомоторных способностей курсантов морского вуза / Н.О. Платонова. – Керчь: КГМТУ, 2017. – 32 с.
14. 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.
15. Стрибная, О.М. Физическая культура. Практикум по развитию гибкости для самостоятельной работы студентов (курсантов) / О.М. Стрибная. – Керчь: КГМТУ, 2016. – 42 с.
16. Стрибная О.М. Физическая культура. Практикум «Поурочные планы по фитнес-аэробике» / О.М. Стрибная, Т.В. Мельникова. – Керчь: КГМТУ, 2016. – 96 с.

### Дополнительная литература:

17. Андриященко, Л.Б. Теоретические основы физической культуры. Учебное пособие / Л.Б. Андриященко, В.В. Стешенко, Г.М. Казантинова, В.А. Кудинова. – Волгоград: Нива, 2010. – 168 с.
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 12.04.17).
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 наст. тенниса – 5 шт., сетка для б/тенниса – 1 шт., мяч футзальный – 5 шт., полусфера с эспандерами 6 шт., лестница координационная – 10 шт., степ-платформа трехуровневая – 10 шт., диск балансировочный – 10 шт., фишки для разметки поля 40 шт – 1 набор., манишки футбольные – 14 шт.

2. Информационные технологии и программное обеспечение не применяется.