

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

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ  
Элективный модуль по физической культуре и спорту  
Курс общефизической подготовки**

Уровень основной профессиональной образовательной программы – бакалавриат  
Направление подготовки – 05.03.06 Экология и природопользование  
Направленность (профиль) – Экология и природопользование  
Учебный план 2023 года разработки

**Описание учебной дисциплины по формам обучения**

Очная												Заочная														
Курс		Семестр		Всего часов / зач. единиц		Всего аудиторных часов		Лекции, часов		Лабораторные занятия, часов		Практические занятия, часов		Семинары, часов		Самостоятельная работа, часов		КП (КР), часов		РГР, часов		Консультации, часов		Семестровый контроль, часов (вид)		
1	1	72	36	2		34		32				4 (зач.)														
1	2	72	32			32		36				4 (зач.)														
2	3	72	36			36		32				4 (зач.)														
2	4	112	32			32		76				4 (зач.)														
Всего		328	136	2		134		176				16 (зач.)														

Рабочая программа составлена на основании ФГОС ВО – бакалавриат по направлению подготовки 05.03.06 Экология и природопользование, учебного плана.

Программу разработала Н.О. Платонова, канд. пед. наук, доцент кафедры физического воспитания и спорта ФГБОУ ВО «КГМТУ».

Рабочая программа рассмотрена на заседании кафедры физического воспитания и спорта ФГБОУ ВО «КГМТУ»

Протокол № 8 от 12.04.2023 г.

Рабочая программа рассмотрена на заседании выпускающей кафедры экологии моря ФГБОУ ВО «КГМТУ»

Протокол № 11 от 24.04.2023 г.

# 1 Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы

В результате освоения ОПОП бакалавриата обучающийся должен овладеть следующими результатами обучения по дисциплине

Код и наименование компетенции	Индикаторы достижения компетенции	Планируемые результаты освоения дисциплины	Указание раздела(-ов) дисциплины, где предусмотрено освоение компетенции
УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7.1. Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдает нормы здорового образа жизни	<b>Знать:</b> - основные принципы, средства и методы обеспечения физической подготовленности студентов; - компоненты физической культуры, их формы и методы в обеспечении полноценной социальной и профессиональной деятельности. <b>Уметь:</b> - осуществлять планирование рабочего времени и досуга с учетом особенностей социальной и профессиональной деятельности; - организовывать рациональное пространство для полноценного физического и интеллектуального труда; - самостоятельно применять разнообразные средства и методы физической культуры для поддержания физической подготовленности; - повышать уровень физической подготовленности и работоспособности. <b>Владеть:</b> - навыками совершенствования основных физических качеств человек; - гигиеническими навыками поддержания физической и умственной работоспособности; - методами организации самостоятельных занятий физической культурой и спортом; - объективными и субъективными методами самоконтроля при проведении самостоятельных занятий.	Раздел 1-4
	УК-7.2. Использует основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности	<b>Знать:</b> - сущность здоровьесберегающих технологий, их формы и методы; - ключевые принципы здорового образа жизни человека; - основные закономерности физиологических процессов в организме человека; - специфику развития и совершенствования приоритетных в данной профессии психофизических качеств. <b>Уметь:</b> - осуществлять профессиональную деятельность в рамках принципов здорового образа жизни; - осуществлять контроль за основными параметрами физиологических систем организма в зависимости от внутренних и внешних условий реализации профессиональной деятельности; - анализировать и применять наиболее результативные средства и методы физической культуры и спорта для поддержания здоровья.	Раздел 1-4



[illegible]

совершенствования силы																		
Тема 4. Методы и средства совершенствования гибкости	20	6			6	14												
Тема 5. Методы и средства совершенствования выносливости	20	6			6	14												
Тема 6. Основы профессионально-прикладной физической подготовки	20	6			6	14												
Курсовой проект (работа)																		
Консультации																		
Контроль	4								4									
<b>Всего часов в семестре</b>	<b>112</b>	<b>32</b>			<b>32</b>	<b>76</b>			<b>4</b>									
<b>Всего часов по дисциплине</b>	<b>328</b>	<b>136</b>	<b>2</b>		<b>134</b>	<b>176</b>			<b>12</b>									

## 4.2 Содержание лекций

№	Наименование темы	Количество часов по формам обучения	
		очная	заочная
1 семестр			
1	Тема 1. Основы безопасности жизнедеятельности на занятиях по общей физической подготовке		
	Методические основы общей физической подготовки	1	
	Основы формирования двигательных умений и навыков	1	
Всего часов в семестре		2	
Всего часов		2	

## 4.3 Темы лабораторных занятий

Лабораторные занятия не предусмотрены учебным планом.

## 4.4 Темы практических занятий

№	Наименование темы	Количество часов по формам обучения	
		очная	заочная
1 семестр			
1	Тема 1. Основы безопасности жизнедеятельности на занятиях по общей физической подготовке	2	
2-3	Тема 2. Основы формирования двигательных умений и навыков	4	
4-5	Тема 3. Методы и средства формирования быстроты и ловкости	4	
6-8	Тема 4. Методы и средства формирования силы	6	
9-10	Тема 5. Методы и средства формирования гибкости	4	
11-13	Тема 6. Методы и средства формирования выносливости	6	
14-17	Тема 7. Основы самостоятельной тренировки	8	
Всего часов в семестре		34	
2 семестр			
18	Тема 1. Основы безопасности жизнедеятельности на занятиях по общей физической подготовке	2	
19-21	Тема 2. Методы и средства развития быстроты и ловкости	6	
22-24	Тема 3. Методы и средства развития силы	6	
25-27	Тема 4. Методы и средства развития гибкости	6	
28-30	Тема 5. Методы и средства развития выносливости	6	

31-33	Тема 6. Основы самостоятельной тренировки	6	
<b>Всего часов в семестре</b>		<b>32</b>	
<b>3 семестр</b>			
34	Тема 1. Безопасность жизнедеятельности на занятиях по общей физической подготовке	2	
35-36	Тема 2. Методы и средства совершенствования быстроты и ловкости	4	
37-38	Тема 3. Методы и средства совершенствования силы	4	
39-41	Тема 4. Методы и средства совершенствования гибкости	6	
42-44	Тема 5. Методы и средства совершенствования выносливости	6	
45-47	Тема 6. Основы самостоятельной тренировки	6	
48-51	Тема 7. Основы профессионально-прикладной физической подготовки	8	
<b>Всего часов в семестре</b>		<b>36</b>	
<b>4 семестр</b>			
52	Тема 1. Безопасность жизнедеятельности на занятиях по общей физической подготовке	2	
52-55	Тема 2. Методы и средства совершенствования быстроты и ловкости	6	
56-58	Тема 3. Методы и средства совершенствования силы	6	
59-61	Тема 4. Методы и средства совершенствования гибкости	6	
62-64	Тема 5. Методы и средства совершенствования выносливости	6	
65-67	Тема 6. Основы профессионально-прикладной физической подготовки	6	
<b>Всего часов в семестре</b>		<b>32</b>	
<b>Всего часов</b>		<b>134</b>	

#### 4.5 Темы семинарских занятий

Семинарские занятия не предусмотрены учебным планом.

#### 5 Самостоятельная работа обучающихся

Тема	Трудоемкость самостоятельной работы, час.		Содержание работы
	очная	заочная	
1 семестр			
Тема 1. Основы безопасности жизнедеятельности на занятиях по общей физической подготовке	2		Освоение учебного материала. Подготовка к практическим занятиям
Тема 2. Основы формирования двигательных умений и навыков	4		Освоение учебного материала. Подготовка к практическим занятиям
Тема 3. Методы и средства формирования быстроты и ловкости	4		Освоение учебного материала. Подготовка к практическим занятиям
Тема 4. Методы и средства формирования силы	4		Освоение учебного материала. Подготовка к практическим занятиям
Тема 5. Методы и средства формирования гибкости	4		Освоение учебного материала. Подготовка к практическим занятиям
Тема 6. Методы и средства формирования выносливости	4		Освоение учебного материала. Подготовка к практическим занятиям
Тема 7. Основы самостоятельной тренировки	10		Освоение учебного материала. Подготовка к практическим занятиям
Всего часов в семестре	32		
2 семестр			
Тема 1. Основы безопасности жизнедеятельности на занятиях по общей физической подготовке	2		Освоение учебного материала. Подготовка к практическим занятиям
Тема 2. Методы и средства развития быстроты и ловкости	6		Освоение учебного материала. Подготовка к практическим занятиям
Тема 3. Методы и средства развития	6		Освоение учебного материала.

силы			Подготовка к практическим занятиям
Тема 4. Методы и средства развития гибкости	6		Освоение учебного материала. Подготовка к практическим занятиям
Тема 5. Методы и средства развития выносливости	6		Освоение учебного материала. Подготовка к практическим занятиям
Тема 6. Основы самостоятельной тренировки	10		Освоение учебного материала. Подготовка к практическим занятиям
<b>Всего часов в семестре</b>	<b>36</b>		
<b>3 семестр</b>			
Тема 1. Безопасность жизнедеятельности на занятиях по общей физической подготовке	2		Освоение учебного материала. Подготовка к практическим занятиям
Тема 2. Методы и средства совершенствования быстроты и ловкости	4		Освоение учебного материала. Подготовка к практическим занятиям
Тема 3. Методы и средства совершенствования силы	4		Освоение учебного материала. Подготовка к практическим занятиям
Тема 4. Методы и средства совершенствования гибкости	4		Освоение учебного материала. Подготовка к практическим занятиям
Тема 5. Методы и средства совершенствования выносливости	4		Освоение учебного материала. Подготовка к практическим занятиям
Тема 6. Основы самостоятельной тренировки	4		Освоение учебного материала. Подготовка к практическим занятиям
Тема 7. Основы профессионально-прикладной физической подготовки	10		Освоение учебного материала. Подготовка к практическим занятиям
<b>Всего часов в семестре</b>	<b>32</b>		
<b>4 семестр</b>			
Тема 1. Безопасность жизнедеятельности на занятиях по общей физической подготовке	6		Освоение учебного материала. Подготовка к практическим занятиям
Тема 2. Методы и средства совершенствования быстроты и ловкости	14		Освоение учебного материала. Подготовка к практическим занятиям
Тема 3. Методы и средства совершенствования силы	14		Освоение учебного материала. Подготовка к практическим занятиям
Тема 4. Методы и средства совершенствования гибкости	14		Освоение учебного материала. Подготовка к практическим занятиям
Тема 5. Методы и средства совершенствования выносливости	14		Освоение учебного материала. Подготовка к практическим занятиям
Тема 6. Основы профессионально-прикладной физической подготовки	14		Освоение учебного материала. Подготовка к практическим занятиям
<b>Всего часов в семестре</b>	<b>76</b>		Освоение учебного материала. Подготовка к практическим занятиям
<b>Всего часов</b>	<b>176</b>		

## 6 Тематика курсового проектирования (курсовой работы)

Курсовое проектирование не предусмотрено учебным планом.

## 7 Методы обучения

В процессе преподавания используются следующие методы:

- лекции в специализированной аудитории;
- проведение практических занятий;
- консультации преподавателей;

- самостоятельная работа студентов, в которую входит: изучение научно-методической литературы, отечественного и зарубежного опыта по проблемам физического совершенствования и саморазвития; освоение теоретического материала; подготовка к текущему и промежуточному контролю.

Лекции – основная форма аудиторной работы. Цель лекции – ознакомить обучающихся с основными теоретическими вопросами дисциплины в логически выдержанной форме. При чтении данного курса применяются такие виды лекций: вводная, обзорная, проблемная. Студентам рекомендуется вести конспект лекций в отдельной тетради. Работа на лекциях не должна ограничиваться пассивной записью лекционного материала. На лекциях рассматриваются основополагающие понятия физического развития и самосовершенствования человека.

Практические занятия – составная часть учебного процесса, групповая форма учебных занятий, позволяющая студентам развить навыки самостоятельной работы с научной и справочной литературой, получить опыт публичных выступлений, применить полученные теоретические знания при решении практических задач. Занятие может проходить в разных формах, обязательной для обучающихся является также самостоятельная работа с литературой.

В ходе практических работ студент должен овладеть навыками физического самосовершенствования, организации самостоятельной тренировки, самооценке физического развития и физической подготовленности.

#### **8 Фонд оценочных средств для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине**

Приведен в обязательном приложении к рабочей программе.

#### **9 Перечень учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины**

Наименование	Количество экземпляров в библиотеке ФГБОУ ВО «КГМТУ»
1. Букша С.Б. Элективный модуль по физической культуре и спорту. Курс общефизической подготовки: учебное пособие для студентов (курсантов) всех специальностей и направлений подготовки очной и заочной форм обучения / С.Б. Букша, Н.О. Платонова; ФГБОУ ВО «Керченский государственный морской технологический университет». – Керчь, 2021. – 138 с. – Текст : электронный // Электронная библиотека ФГБОУ ВО «КГМТУ». — URL: <a href="https://lib.kgmtu.ru/?cat=855">https://lib.kgmtu.ru/?cat=855</a>	
2. Букша С.Б. Элективный модуль по физической культуре и спорту. Курс общефизической подготовки : практикум по самостоятельной работе студентов (курсантов) всех специальностей и направлений подготовки оч.и заоч. форм обучения / сост. С.Б. Букша, Н.О. Платонова, С.П. Васильченко, Е.С. Мартыненко ; ФГБОУ ВО «Керченский государственный морской технологический университет». – Керчь, 2021. – 68 с. – Текст : электронный // Электронная библиотека ФГБОУ ВО «КГМТУ». — URL: <a href="https://lib.kgmtu.ru/?cat=855">https://lib.kgmtu.ru/?cat=855</a>	
3. Букша С.Б. Элективный модуль по физической культуре и спорту. Курс общефизической подготовки : практикум для практ. занятий и самостоятельной работы студентов (курсантов) всех специальностей и направлений подготовки оч.и заоч. форм обучения / сост. С.Б. Букша, Н.О. Платонова, С.П. Васильченко, Е.С. Мартыненко ; ФГБОУ ВО «Керченский государственный морской технологический университет». – Керчь, 2020. – 96 с. – Текст : электронный // Электронная библиотека ФГБОУ ВО «КГМТУ». — URL: <a href="https://lib.kgmtu.ru/?cat=855">https://lib.kgmtu.ru/?cat=855</a>	
4. Зайцев А.А. Элективные курсы по физической культуре. Практическая подготовка : учебное пособие для вузов / под ред. А.А. Зайцева. – Москва: Юрайт, 2023 г. – 227 с. (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-12624-2. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <a href="https://urait.ru/viewer/elektivnye-kursy-po-fizicheskoy-kulture-prakticheskaya-podgotovka-518911#page/2">https://urait.ru/viewer/elektivnye-kursy-po-fizicheskoy-kulture-prakticheskaya-podgotovka-518911#page/2</a>	
5. Эммерт М.С. Общая физическая подготовка в рамках самостоятельных занятий	



студентов : учебное пособие для вузов / М.С. Эммерт, О.О. Фаина и др. – Москва: Юрайт, 2022 г. – 110 с. (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-11767-7. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <a href="https://urait.ru/author-course/obschaya-fizicheskaya-podgotovka-v-ramkah-samostoyatelnyh-zanyatiy-studentov-495814">https://urait.ru/author-course/obschaya-fizicheskaya-podgotovka-v-ramkah-samostoyatelnyh-zanyatiy-studentov-495814</a>	
-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--

## 10 Состав современных профессиональных баз данных и информационных справочных систем

Наименование информационного ресурса	Ссылка на информационный ресурс
Электронная библиотека ФГБОУ ВО «КГМТУ»	<a href="http://lib.kgmtu.ru/">http://lib.kgmtu.ru/</a>
Образовательная платформа «Юрайт»	<a href="https://urait.ru/">https://urait.ru/</a>
Государственная система правовой информации - официальный интернет-портал правовой информации	<a href="http://pravo.gov.ru/">http://pravo.gov.ru/</a>
Справочная правовая система «Консультант Плюс»	<a href="http://www.consultant.ru/">http://www.consultant.ru/</a>
RSCI платформа Web of Science - база данных лучших российских журналов	<a href="http://www.technosphere.ru/news/">http://www.technosphere.ru/news/</a>
Информационная система «Единое окно доступа к информационным ресурсам»	<a href="http://window.edu.ru/">http://window.edu.ru/</a>
База данных Научной электронной библиотеки	<a href="http://elibrary.ru/">http://elibrary.ru/</a>

## 11 Перечень программного обеспечения, используемого при осуществлении образовательного процесса по дисциплине

Наименование программного продукта	Назначение (базы и банки данных, тестирующие программы, практикум, деловые игры и т.д.)	Тип продукта (полная лицензионная версия, учебная версия, демоверсия и т.п.)
Операционная система (Microsoft Windows 10 Pro или Microsoft Windows Professional 7 Russian Upgrade Academic OPEN 1 License No Level или Microsoft Windows Vista Business Russian Upgrade Academic OPEN 1 License No Level)	Комплекс системных и управляющих программ	Лицензионное программное обеспечение
Офисный пакет (Microsoft Office Pro Plus 2016 или Microsoft Office 2010 Russian Academic OPEN 1 License No Level или Microsoft Office Professional Plus 2007 Russian Academic OPEN 1 License No Level)	Текстовый редактор, табличный редактор, редактор презентаций	Лицензионное программное обеспечение
Офисный пакет LibreOffice	Текстовый редактор, табличный редактор, редактор презентаций	Свободно-распространяемое программное обеспечение

## 12 Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине

Для реализации рабочей программы по дисциплине «Курс общефизической подготовки» имеется учебная аудитория для проведения лекционных и практических занятий (спортивные залы 1 корпуса и судомеханического техникума). Спортивный инвентарь (шт.): гантели разновесные – 20 шт., гантели 1,5 кг – 24 шт., гимнастическая палка – 15 шт., гири – 17 шт., граната 500 гр – 10 шт., граната 700 гр – 10 шт., канаты – 2 шт., каримат – 11 шт., кольцо баскетбольное - 6 шт., мяч гимнастический – 3 шт., обруч – 10 шт., штанга – 2 шт., сетка для бадминтона – 2 шт., сетка для большого тенниса – 1 шт., сетка волейбольная – 3 шт., сетка для н/тенниса – 5 шт., сетка баскетбольная – 8 шт., стенка гимнастическая – 14 шт., стойка

волейбольная – 1 шт., тренажёр для ног – 2 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 наборные 50 кг – 3 пары (6 шт.), скакалка – 11 шт., насос – 7 шт., камера для мячей – 10 шт., мяч волейбольный – 9 шт., мяч футбольный – 11 шт., мяч баскетбольный – 11 шт., мяч футзал – 7 шт., мяч для наст. тенниса – 50 шт., мяч фитбольный – 8 шт., ракетка настольного тенниса – 20 шт., форма спортивная белая – 15 шт., полусфера с эспандерами – 6 шт., лестница координационная – 2 шт., степ-платформа трехуровневая – 10 шт., диск балансировочный – 10 шт., фишки для разметки поля 40 шт – 1 набор., манишки футбольные – 14 шт., спирометр сухой портативный – 3 шт.; стол теннисный – 1 шт.; гантели виниловые 5кг – 14 шт.

### **13 Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины**

Цель самостоятельной работы студентов – формирование навыков самовоспитания и совершенствования; осмысленная работа с учебным материалом и научной информацией; закрепление, расширение и углубление знаний; воспитание самостоятельности, организованности и творческой активности.

#### ***Рекомендации по освоению лекционного материала***

В ходе лекционного курса проводится изложение современных научных взглядов и освещение основных проблем изучаемой области знаний. Значительную часть теоретических знаний студент должен получать самостоятельно из рекомендованных информационных источников (учебников, Интернет-ресурсов, электронной образовательной среды университета). Подготовка к лекции заключается во внимательном прочтении материала предыдущей лекции; ознакомления с учебным материалом по учебнику и учебным пособиям; осмыслению изучаемой темы и ее места в профессиональной подготовке; формировании списка уточняющих вопросов по теме. По ходу конспектирования лекции на занятиях необходимо делать пометки на полях, к которым рекомендуется вернуться по окончании занятия и своевременно задать вопросы преподавателю. В конспектах рекомендуется применять сокращение слов для ускорения записи. После окончания лекции рекомендуется перечитать записи, внести поправки и дополнения. Конспекты лекций используются при подготовке к практическим занятиям, в самостоятельной работе и подготовке к зачету по дисциплине.

#### ***Рекомендации по подготовке к практическим занятиям***

Необходимо заранее ознакомиться с перечнем вопросов, которые будут рассмотрены на занятии. Изучить основные термины и понятия, выносимые на практическое занятие, ознакомиться с рекомендуемой литературой, заранее внимательно прочитать материал лекций, ознакомиться с учебным материалом по учебнику и учебным пособиям, выписать основные термины. Также необходимо ответить на контрольные вопросы по теме занятия, стараясь дать развернутый ответ. Готовиться можно индивидуально, парами или в составе малой группы, последние являются эффективными формами работы.

#### ***Рекомендации по организации самостоятельной работы***

Самостоятельная работа студентов включает в себя изучение и систематизацию нормативно-инструкционных и справочных материалов по физической культуре и спорту; изучение учебной, научной и методической литературы, материалов периодических изданий и электронных средств информации; подготовку докладов и рефератов; участие в работе студенческих конференций, комплексных научных исследованиях и другое. Приступая к изучению учебной дисциплины, студенты должны ознакомиться с рабочей программой, учебной, научной и методической литературой, имеющейся в библиотеке, изучить рекомендованные учебники и учебно-методические пособия, завести новую тетрадь для конспектирования лекций и работы на практических занятиях.

К зачету по дисциплине необходимо готовиться целенаправленно, регулярно, и систематически. Необходимо ознакомиться с тематическими планами лекций, практических занятий и формой проведения контрольных мероприятий. Необходимо изучить перечень вопросов, выносимых на итоговый контроль.