

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

Морской факультет
Кафедра электрооборудования судов и автоматизации производства

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

Уровень основной профессиональной образовательной программы – бакалавриат
Направление подготовки – 13.03.02 Электроэнергетика и электротехника
Направленность (профиль) – Электрооборудование и автоматика судов
Учебный план 2019 года разработки

Описание учебной дисциплины по формам обучения

Очная												Заочная													
Курс		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)	Курс		Всего часов / зач. единиц	Всего аудиторных часов	Лекции, часов	Лабораторные занятия, часов	Практические занятия, часов	Семинары, часов	Самостоятельная работа, часов	КП (КР), часов	Контрольная работа, часов	Консультации, часов	Семестровый контроль, часов (вид)
Семестр																									
1	1	108	24	2		22		80				4 (зач.)													
1	2	108	36			36		68				4 (зач.)	1	2	328	4	2		2		320				4 (зач.)
2	3	112	28			28		80				4 (зач.)													
Всего		328	88	2		86		228				12 (зач.)	Всего		328	4	2		2		320				4 (зач.)

Рабочая программа составлена на основании ФГОС ВО – бакалавриат по направлению подготовки 13.03.02 Электроэнергетика и электротехника, учебного плана.

Программу разработала С.Б. Букша, канд. пед. наук, доцент, зав. кафедрой физического воспитания и спорта ФГБОУ ВО «КГМТУ».

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

Протокол № 7 от 20.03.2023 г.

Рабочая программа рассмотрена на заседании выпускающей кафедры электрооборудования судов и автоматизации производства ФГБОУ ВО «КГМТУ»

Протокол № 11 от 05.04.2023 г.

© ФГБОУ ВО «Керченский государственный морской технологический университет»

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

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

Код наименования универсальной 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. Понимает влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний.	<p>Знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> - ключевые принципы оздоровительных систем и их влияние на физиологические процессы в организме человека; - специфику развития и совершенствования приоритетных в данной профессии психофизических качеств; - ключевые принципы рациональной организации труда с учетом особенностей работоспособности человека. <p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> - анализировать и применять наиболее результативные средства и методы физической культуры, спорта, рекреации и реабилитации для поддержания здоровья; - самостоятельно применять разнообразные средства и методы физической культуры и спорта для поддержания физической и умственной работоспособности. <p>Владеть:</p> <ul style="list-style-type: none"> - навыками самостоятельной организации и осуществления здоровьесберегающих технологий; - гигиеническими навыками поддержания физической и умственной работоспособности. 	Тема 1-7
	УК-7.2. Выполняет индивидуально подобранные комплексы оздоровительной или адаптивной физической культуры.	<p>Знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> - основные принципы организации самостоятельной работы студентов (курсантов) оздоровительной и адаптивной физической культурой; - основные принципы и направленность общей и специальной физической подготовки. <p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> - выполнять комплексы общеразвивающих упражнений; - совершенствовать профессионально-прикладные физические качества; - осуществлять профилактику утомления, профессиональных заболеваний и травм. <p>Владеть:</p> <ul style="list-style-type: none"> - навыками совершенствования основных физических качеств человека; - методами организации самостоятельных занятий физической культурой и спортом; - объективными и субъективными методами самоконтроля при проведении самостоятельных занятий. 	Тема 1-7

[illegible]

[illegible]

Тема 2. Методы и средства формирования и совершенствования быстроты и ловкости	16	4			4	12													
Тема 3. Методы и средства формирования и совершенствования силы	16	4			4	12													
Тема 4. Методы и средства формирования и совершенствования гибкости	16	4			4	12													
Тема 5. Методы и средства формирования и совершенствования выносливости	16	4			4	12													
Тема 6. Основы самостоятельной тренировки	18	6			6	12													
Тема 7. Основы профессионально-прикладной физической подготовки	16	4			4	12													
Курсовой проект (работа)							-												
Консультации								-											
Контроль	4								4										
Всего часов в семестре	112	28	-	-	28	80	-	-	-	4	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Всего часов по дисциплине	328	88	2	-	86	228	-	-	-	12	328	4	2	-	2	320	-	-	4

4.2 Содержание лекций

№	Наименование темы	Количество часов по формам обучения	
		очная	заочная
Семестр 1			
1	Тема 1. Основы безопасности жизнедеятельности на занятиях по общей физической подготовке		
	Методические основы общей физической подготовки. Методика развития и совершенствования двигательных умений и навыков. Организация самоконтроля занимающихся общей физической подготовкой	1	
	Тема 2. Основы формирования двигательных умений и навыков		
	Методы и средства формирования и совершенствования быстроты, ловкости, гибкости, силы и выносливости. Основы самостоятельной тренировки	1	
Семестр 2			
1	Тема 2. Методы и средства формирования и совершенствования быстроты и ловкости		0,4
	Тема 3. Методы и средства формирования и совершенствования силы		0,4
	Тема 4. Методы и средства формирования и совершенствования гибкости		0,4
	Тема 5. Методы и средства формирования и совершенствования выносливости		0,4
	Тема 6. Основы самостоятельной тренировки		0,4
Всего часов		2	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
Семестр 1			
1	Тема 1. Основы безопасности жизнедеятельности на занятиях по общей физической подготовке	2	
2	Тема 2. Основы формирования двигательных умений и навыков	2	
3-4	Тема 3. Методы и средства формирования и совершенствования быстроты и ловкости	4	
5-6	Тема 4. Методы и средства формирования и совершенствования силы	4	
7-8	Тема 5. Методы и средства формирования и совершенствования гибкости	4	
9-10	Тема 6. Методы и средства формирования и совершенствования выносливости	4	
11	Тема 7. Основы самостоятельной тренировки	2	
Всего часов в семестре		22	-
Семестр 2			
12	Тема 1. Основы безопасности жизнедеятельности на занятиях по общей физической подготовке	2	
13-15	Тема 2. Методы и средства формирования и совершенствования быстроты и ловкости	6	0,4
16-18	Тема 3. Методы и средства формирования и совершенствования силы	6	0,4
19-21	Тема 4. Методы и средства формирования и совершенствования гибкости	6	0,4
22-24	Тема 5. Методы и средства формирования и совершенствования выносливости	6	0,4
25-29	Тема 6. Основы самостоятельной тренировки	10	0,4
Всего часов в семестре		36	2
Семестр 3			
30	Тема 1. Основы безопасности жизнедеятельности на занятиях по общей физической подготовке	2	
31-32	Тема 2. Методы и средства формирования и совершенствования быстроты и ловкости	4	
33-34	Тема 3. Методы и средства формирования и совершенствования силы	4	
35-36	Тема 4. Методы и средства формирования и совершенствования гибкости	4	
37-38	Тема 5. Методы и средства формирования и совершенствования выносливости	4	
39-41	Тема 6. Основы самостоятельной тренировки	6	
42-43	Тема 7. Основы профессионально-прикладной физической подготовки	4	
Всего часов в семестре		28	-
Всего часов		86	2

4.5 Темы семинарских занятий

Семинарские занятия не предусмотрены учебным планом.

5 Самостоятельная работа обучающихся

Тема	Трудоемкость самостоятельной работы, час.		Содержание работы
	очная	заочная	
Семестр 1			
Тема 1. Основы безопасности жизнедеятельности на занятиях по общей физической подготовке	10		Освоение учебного материала. Подготовка к практическим занятиям
Тема 2. Основы формирования двигательных умений и навыков	10		Освоение учебного материала. Подготовка к практическим занятиям
Тема 3. Методы и средства формирования и совершенствования быстроты и ловкости	12		Освоение учебного материала. Подготовка к практическим занятиям
Тема 4. Методы и средства формирования и совершенствования силы	12		Освоение учебного материала. Подготовка к практическим занятиям
Тема 5. Методы и средства формирования и совершенствования гибкости	12		Освоение учебного материала. Подготовка к практическим занятиям
Тема 6. Методы и средства формирования и совершенствования выносливости	12		Освоение учебного материала. Подготовка к практическим занятиям
Тема 7. Основы самостоятельной тренировки	12		Освоение учебного материала. Подготовка к практическим занятиям
Всего часов в семестре	80		
Семестр 2			
Тема 1. Основы безопасности жизнедеятельности на занятиях по общей физической подготовке	8	40	Освоение учебного материала. Подготовка к практическим занятиям
Тема 2. Методы и средства формирования и совершенствования быстроты и ловкости	12	60	Освоение учебного материала. Подготовка к практическим занятиям
Тема 3. Методы и средства формирования и совершенствования силы	12	60	Освоение учебного материала. Подготовка к практическим занятиям
Тема 4. Методы и средства формирования и совершенствования гибкости	12	50	Освоение учебного материала. Подготовка к практическим занятиям
Тема 5. Методы и средства формирования и совершенствования выносливости	12	60	Освоение учебного материала. Подготовка к практическим занятиям
Тема 6. Основы самостоятельной тренировки	12	50	Освоение учебного материала. Подготовка к практическим занятиям
Всего часов в семестре	68	320	
Семестр 3			
Тема 1. Основы безопасности жизнедеятельности на занятиях по общей физической подготовке	8		Освоение учебного материала. Подготовка к практическим занятиям
Тема 2. Методы и средства формирования и совершенствования быстроты и ловкости	12		Освоение учебного материала. Подготовка к практическим занятиям
Тема 3. Методы и средства формирования и совершенствования силы	12		Освоение учебного материала. Подготовка к практическим занятиям
Тема 4. Методы и средства формирования и совершенствования гибкости	12		Освоение учебного материала. Подготовка к практическим занятиям
Тема 5. Методы и средства формирования и совершенствования выносливости	12		Освоение учебного материала. Подготовка к практическим занятиям
Тема 6. Основы самостоятельной тренировки	12		Освоение учебного материала. Подготовка к практическим занятиям
Тема 7 Основы профессионально-прикладной физической подготовки	12		Освоение учебного материала. Подготовка к практическим занятиям
Всего часов в семестре	80	-	
Всего часов	228	320	

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 контролю и промежуточной аттестации.

Лекции – важная форма аудиторной работы студентов (курсантов). Цель лекции – ознакомить обучающихся с основными теоретическими вопросами дисциплины в логически выдержанной форме. Работа на лекциях не должна ограничиваться пассивной записью лекционного материала. На лекциях рассматриваются основополагающие понятия физического развития и самосовершенствования курсантов.

Практические занятия – основная часть учебного процесса, групповая форма учебных занятий по общей физической подготовке, позволяющая курсантам развить навыки самостоятельной тренировки, получить опыт физического самосовершенствования, применить полученные теоретические знания при решении практических задач повышения физической подготовленности и работоспособности. Занятие может проходить в разных формах, обязательной для обучающихся является также самостоятельная работа.

В ходе практических занятий курсант должен овладеть методиками формирования и самосовершенствования общефизических качеств и двигательных способностей, методиками организации самостоятельной тренировки, методиками самооценки 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: https://lib.kgmtu.ru/?cat=855	
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: https://lib.kgmtu.ru/?cat=855	
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: https://lib.kgmtu.ru/?cat=855	

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: https://urait.ru/viewer/elektivnye-kursy-po-fizicheskoy-kulture-prakticheskaya-podgotovka-518911#page/2	
5. Эммерт М.С. Общая физическая подготовка в рамках самостоятельных занятий студентов : учебное пособие для вузов / М.С. Эммерт, О.О. Фадина и др. – Москва: Юрайт, 2022 г. – 110 с. (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-11767-7. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/author-course/obschaya-fizicheskaya-podgotovka-v-ramkah-samostoyatelnyh-zanyatiy-studentov-495814	

10 Состав современных профессиональных баз данных и информационных справочных систем

Наименование информационного ресурса	Ссылка на информационный ресурс
Электронная библиотека ФГБОУ ВО «КГМТУ»	http://lib.kgmtu.ru/
Образовательная платформа «Юрайт»	https://urait.ru/
Государственная система правовой информации - официальный интернет-портал правовой информации	http://pravo.gov.ru/
Справочная правовая система «Консультант Плюс»	http://www.consultant.ru/
RSCI платформа Web of Science - база данных лучших российских журналов	http://www.technosphera.ru/news/
Информационная система «Единое окно доступа к информационным ресурсам»	http://window.edu.ru/
База данных Научной электронной библиотеки	http://elibrary.ru/
Официальный сайт Российского морского регистра судоходства	http://www.rs-class.org
Официальный сайт Международной Морской Организации	http://www.imo.org
Официальный сайт Международной электротехнической Комиссии	http://www.iec.ch
О физической культуре и спорте в Российской Федерации	http://docs.cntd.ru/document/902075039
Физическая культура и спорт	http://www.minsport.gov.ru/
Национальная информационная сеть «Спортивная Россия»	http://www.infosport.ru/
Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту	http://lib/sportedu.ru/press/

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

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 разноразмерные – 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 наст. 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 футбольный – 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

Рекомендации по освоению лекционного материала, подготовке к лекциям

В ходе лекционного курса проводится изложение современных научных взглядов и освещение основных проблем изучаемой области знаний. Значительную часть теоретических знаний студент (курсант) 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.

При подготовке к практическим занятиям необходимо постоянно повышать уровень физической подготовленности. Осуществлять самостоятельную тренировку основных физических качеств, контролировать основные параметры жизнедеятельности физиологических систем, определять уровень физической подготовленности и работоспособности.

Рекомендации по организации самостоятельной работы

Самостоятельная работа курсантов 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, курсанты 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.

Необходимо подготовиться и сдать все нормативы по общей физической подготовке, а также отработать все пропущенные без уважительной причины занятия по установленным на кафедре физического воспитания и спорта правилам и требованиям.