

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

Морской факультет
Кафедра судовождения и промышленного рыболовства

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

Уровень основной профессиональной образовательной программы – специалитет
Специальность – 26.05.05 Судовождение
Специализация – Судовождение на морских путях
Учебный план 2019 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	108	24	2		22		80				4 (зач.)	1	2	328	4	2		2		320				4 (зач.)
	2	108	36			36		68				4 (зач.)													
	2	3	112	28			28		80																
Всего		328	88	2		86		228				12	Всего		328	4	2		2		320				4

Рабочая программа составлена на основании ФГОС ВО – специалитет по специальности 26.05.05 Судовождение.

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.

Рассмотрено на заседании выпускающей кафедры судовождения и промышленного рыболовства ФГБОУ ВО «КГМТУ»
Протокол № 5 от 10.04.2023 г.

© ФГБОУ ВО «Керченский государственный морской технологический университет»

В результате освоения ОПОП специалитета 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. 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 (З-1.1); - специфику развития и совершенствования приоритетных в данной профессии психофизических качеств (З-1.2); - ключевые принципы рациональной организации труда с учетом особенностей работоспособности человека (З-1.3). <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 (У-1.1); - самостоятельно применять разнообразные средства и методы физической культуры и спорта для поддержания физической и умственной работоспособности (У-1.2). <p>Владеть:</p> <ul style="list-style-type: none"> - навыками самостоятельной организации и осуществления здоровьесберегающих технологий (В-1.1); - гигиеническими навыками поддержания физической и умственной работоспособности (В-1.2). 	<p>Тема 1-7</p> <p>Тема 1-7</p> <p>Тема 1-7</p>
	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 (З-2.1); - основные принципы и направленность общей и специальной физической подготовки (З-2.2). <p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> - выполнять комплексы общеразвивающих упражнений (У-2.1) -совершенствовать профессионально-прикладные физические качества (У-2.2); - осуществлять профилактику утомления, профессиональных заболеваний и травм (У-2.3). <p>Владеть:</p> <ul style="list-style-type: none"> - навыками совершенствования основных физических качеств человека (В-2.1); -методами организации самостоятельных занятий физической культурой и спортом (В-2.2); -объективными и субъективными методами самоконтроля при проведении самостоятельных занятий (В-2.3). 	<p>Тема 1-7</p> <p>Тема 1-7</p> <p>Тема 1-7</p>

2 Место дисциплины в структуре образовательной программы

Дисциплина относится к части ОПОП, формируемой участниками образовательных отношений. Дисциплина входит в состав элективного модуля по физической культуре и спорту.

При изучении дисциплины дополняются и углубляются знания, умения и навыки, полученные в результате освоения дисциплины: физическая культура и дисциплин довузовской подготовки: основы безопасности жизнедеятельности.

Результаты освоения дисциплины используются в дальнейшей профессиональной деятельности: в направлении физического самосовершенствования курсантов, профилактики производственного травматизма, а также для поддержания физической работоспособности и совершенствования общефизических умений и навыков.

3 Объем дисциплины в зачетных единицах

Общая трудоемкость дисциплины составляет 328 час.

4 Содержание дисциплины, структурированное по темам (разделам) с указанием отведенного на них количества академических часов и видов учебных занятий

4.1 Структура дисциплины

[illegible]

Контроль	4								4									
Всего часов в семестре	108	24	2		22	80			4									
2 семестр																		
Тема 1. Основы безопасности жизнедеятельности на занятиях по общей физической подготовке	10	2			2	8										40		
Тема 2. Методы и средства формирования и совершенствования быстроты и ловкости	18	6			6	12				0,8	0,4		0,4	60				
Тема 3. Методы и средства формирования и совершенствования силы	18	6			6	12				0,8	0,4		0,4	60				
Тема 4. Методы и средства формирования и совершенствования гибкости	18	6			6	12				0,8	0,4		0,4	50				
Тема 5. Методы и средства формирования и совершенствования выносливости	18	6			6	12				0,8	0,4		0,4	60				
Тема 6. Основы самостоятельной тренировки	22	10			10	12				0,8	0,4		0,4	50				
Курсовой проект (работа)																		
Консультации																		
Контроль	4								4									4
Всего часов в семестре	108	36			36	68			4	4	2		2	320				4
3 семестр																		
Тема 1. Основы безопасности жизнедеятельности на занятиях по общей физической подготовке	10	2			2	8												
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	4	2		2	320				4

4.2 Содержание лекций

№	Наименование темы	Количество часов по формам обучения		Формируемые компетенции
		очная	заочная	
1	1 семестр очной формы обучения (2 семестр заочной)			
	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	1	УК-7 (3-1.1, 3-1.2, У-1.1, У-1.2, В-2.2, 3-2.2, У-2.3, В-2.3)
	Тема 2. Основы формирования двигательных умений и навыков			
	Методы и средства формирования и совершенствования быстроты, ловкости, гибкости, силы и выносливости. Основы самостоятельной тренировки	1	1	УК-7 (3-1.2, У-1.2, 3-2.1, 3-2.2, У-2.1, В-2.1, В-2.2, В-2.3)
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		Формируемые компетенции
		очная	заочная	
1 семестр				
1	Тема 1. Основы безопасности жизнедеятельности на занятиях по общей физической подготовке	2		УК-7 (3-1.1, 3-1.3, В-1.2, В-2.2)
2	Тема 2. Основы формирования двигательных умений и навыков	2		УК-7 (3-1.2, У-1.2, 3-2.2, У-2.1, У-2.2, В-2.1)
3-4	Тема 3. Методы и средства формирования и совершенствования быстроты и ловкости	4		УК-7 (3-1.1, 3-1.2, У-1.1, У-1.2, В-1.1, В-1.2, 3-2.2, У-2.1, У-2.3, В-2.1, В-2.2, В-2.3)
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		УК-7 (3-2.1, У-1.2, В-1.1, У-2.1, В-2.1, В-2.2, В-2.3)
Всего часов в 1 семестре		22		
2 семестр				
12	Тема 1. Основы безопасности жизнедеятельности на занятиях по общей физической подготовке	2		УК-7 (3-1.1, 3-1.3, В-1.2, В-2.2)
13-15	Тема 2. Методы и средства формирования и совершенствования быстроты и ловкости	6	0,4	УК-7 (3-1.1, 3-1.2, У-1.1, У-1.2, В-1.1, В-1.2, 3-2.1, 3-2.2, У-2.3, В-2.1, В-2.2, В-2.3)
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	УК-7 (3-2.1, У-1.2, В-1.1, У-2.1, В-2.1, В-2.2, В-2.3)
Всего часов во 2 семестре		36	2	
3 семестр				
30	Тема 1. Основы безопасности жизнедеятельности на	2		УК-7 (3-1.1, 3-1.3, В-1.2, В-2.2)

	занятиях по общей физической подготовке			
31-32	Тема 2. Методы и средства формирования и совершенствования быстроты и ловкости	4		УК-7 (3-1.1, 3-1.2, У-1.1, У-1.2, В-1.1, В-1.2, 3-2.1, 3-2.2, У-2.3, В-2.1, В-2.2, В-2.3)
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		УК-7 (3-2.1, У-1.2, В-1.1, У-2.1, В-2.1, В-2.2, В-2.3)
42-43	Тема 7. Основы профессионально-прикладной физической подготовки	4		УК-7 (3-1.2, У-1.2, В-1.1, 3-2.2, У-2.2, В-2.2, В-2.3)
Всего часов в 3 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	
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 1 семестре	80		
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 во 2 семестре	68	320	
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 3 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 проблеме поддержания физической работоспособности и спортивного мастерства; освоение теоретического материала; подготовка к текущему и промежуточному контролю.

Лекции – важная форма аудиторной работы курсантов. Цель лекции – ознакомить курсантов с основными теоретическими вопросами освоения программы по курсу общефизической подготовки. Курсантам рекомендуется вести конспект лекций. На лекциях рассматриваются основополагающие понятия курса общефизической подготовки; принципы развития и совершенствования физической культуры и спорта; особенности оценки физической подготовленности студентов (курсантов); возможности физического самосовершенствования в процессе самостоятельной подготовки.

Практические занятия – основная часть учебного процесса, групповая форма учебных занятий по курсу общефизической подготовки, позволяющая курсантам развить навыки самостоятельной тренировки, получить опыт физического самосовершенствования, применить полученные теоретические знания при решении практических задач формирования и совершенствования двигательных умений и навыков; повышения физической подготовленности и спортивного мастерства. Занятие может проходить в разных формах, обязательной для обучающихся является также самостоятельная работа.

В ходе практических занятий курсант должен овладеть методиками применения специальных, подготовительных, тренирующих упражнений из различных видов спорта, а также методиками организации самостоятельной работы, самооценки физической подготовленности и физической работоспособности.

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. Фаина 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/
ЭБС «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
База статистических данных по развитию физической культуры и спорта в РФ	https://www.minsport.gov.ru/sport/physicalculture/statisticheskaya-inf/
Официальный сайт студенческого спортивного союза России	http://www.studsport.ru/

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 «Физическая культура» 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

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 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.

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, 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 курсу общефизической подготовки необходимо готовиться целенаправленно, регулярно, и систематически. Необходимо ознакомиться с тематическими планами практических занятий и формой проведения контрольных мероприятий. Необходимо изучить перечень вопросов и нормативов, выносимых на итоговый контроль. Необходимо подготовиться и сдать все нормативы по курсу общефизической подготовки, а также отработать все пропущенные без уважительной причины занятия по установленным на кафедре физического воспитания и спорта правилам и требованиям.