

**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
Занятия в специализированных спортивных секциях**

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 «КГМТУ»
Протокол № 5 от 10.04.2023 г.

© ФГБОУ ВО «Керченский государственный морской технологический университет»

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

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.	Знать: - 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). Уметь: - 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). Владеть: - навыками самостоятельной организации и осуществления здоровьесберегающих технологий (В-1.1); - гигиеническими навыками поддержания физической и умственной работоспособности (В-1.2).	Тема 1-7
			Тема 1-7
			Тема 1-7
	УК-7.2. Выполняет индивидуально подобранные комплексы оздоровительной или адаптивной физической культуры.	Знать: - 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). Уметь: - 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). Владеть: - 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).	Тема 1-7
			Тема 1-7
			Тема 1-7

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 спортивного самосовершенствования курсантов, профилактики спортивного и производственного травматизма, а также для поддержания физической работоспособности и совершенствования спортивно-игровых 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

Наименования разделов, тем	Общее количество часов	Очная форма									Заочная форма								
		Распределение часов по видам занятий									Распределение часов по видам занятий								
		Ауд.	ЛК	ЛЗ	ПЗ (сем)	СР	КП (КР)	РГР	Консультации	Контроль	Ауд.	ЛК	ЛЗ	ПЗ (сем)	СР	КП (КР)	Контрольная работа	Консультации	Контроль
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
1 семестр																			
Раздел 1. Спортивная секция по футболу	104	24	2		22	80													
Консультации																			
Контроль	4									4									
Всего часов в семестре	108	24	2	-	22	80	-	-	-	4									
2 семестр																			
Раздел 2. Спортивная секция по волейболу	104	36			36	68					4	2		2	320				
Консультации																			
Контроль	4									4									4
Всего часов в семестре	108	36	-	-	36	68				4	4	2		2	320				4
3 семестр																			
Раздел 3. Спортивная секция по баскетболу	108	28			28	80													
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 семестр				УК-7 (3-1.2, У-1.1, У-1.2, В-1.2, 3-2.2, У-2.3, В-2.1, В-2.2, В-2.3)
Тема 1. Основы безопасности жизнедеятельности на занятиях в спортивных секциях				
1	Тема 1. Основы безопасности жизнедеятельности на занятиях в спортивных секциях	1	1	
Тема 2. Спортивная подготовка команд в футболе, волейболе, баскетболе				
1	Тема 2. Спортивная подготовка в футболе, волейболе, баскетболе	1	1	
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	
Семестр 1				
Раздел 1. Спортивная секция по футболу				
Тема 1. Основы безопасности жизнедеятельности на занятиях в спортивных секциях по футболу				УК-7 (З-1.2, У-1.1, У-1.2, В-1.2, 3-2.2,У-2.3, В-2.1, В-2.2, В-2.3)
1	Основы безопасности жизнедеятельности на занятиях в спортивных секциях по футболу	2		
Тема 2. Спортивная подготовка в футболе				
2-4	Совершенствование техники приема, ведения и передачи мяча.	6		
Тема 3. Спортивная техника владения мячом в футболе. Удары по воротам. Тактика нападения				
5-7	Совершенствование техники владения мячом, удары по воротам, нападение.	6		
Тема 4. Спортивная подготовка с применением освоенных элементов техники игры				
8-9	Спортивная подготовка с применением освоенных элементов техники игры. Спортивное совершенствование техники ведения, остановки, передачи мяча в игре.	4		
Тема 5. Спортивное судейство в футболе				
10-11	Судейство в футболе. Правила судейства.	4		
Всего часов в семестре		22		
Семестр 2				
Раздел 2. Спортивная секция по волейболу				
Тема 1. Основы безопасности жизнедеятельности на занятиях в спортивных секциях по волейболу				УК-7 (З-1.2, У-1.1, У-1.2, В-1.2, 3-2.2,У-2.3, В-2.1, В-2.2, В-2.3)
1-2	Основы безопасности жизнедеятельности на занятиях в спортивных секциях по волейболу.	4		
Тема 2. Спортивная подготовка в волейболе				
3-6	Совершенствование техники спортивного владения мячом в волейболе в парах и тройках, через сетку	8	0,6	
Тема 3. Спортивная техника выполнения элементов игры в волейболе				
7-10	Спортивное совершенствование техники владения мячом в волейболе. Выполнение элементов игры в волейболе (верхней и нижней прямой подачи мяча по зонам, нападающий удар, способы блокировки мяча, передача мяча)	8	0,6	

Тема 4. Спортивная подготовка с применением освоенных элементов техники игры				УК-7 (3-1.2, У-1.1, У-1.2, В-1.2, 3-2.2,У-2.3, В-2.1, В-2.2, В-2.3)
11-14	Спортивная подготовка с применением освоенных элементов техники игры. Спортивное совершенствование техники нападающего удара. Способы блокирования мяча. Совершенствование передачи мяча двумя руками сверху и снизу в парах, тройках, через сетку	8	0,4	
Тема 5. Спортивное судейство в волейболе				
15-18	Практика судейства. Двусторонняя игра по правилам	8	0,4	
Всего часов во семестре		36	2	
Семестр 3				
Раздел 3. Спортивная секция по баскетболу				
Тема 1. Основы безопасности жизнедеятельности на занятиях в спортивных секциях по баскетболу				
1	Основы безопасности жизнедеятельности на занятиях в спортивных секциях по баскетболу.	2		
Тема 2. Спортивная подготовка в баскетболе				
2-4	Спортивное совершенствование ловли и передачи мяча, техники броска мяча (с места, в движении, прыжком)	6		
Тема 3. Спортивная техника выполнения элементов игры в баскетболе				
5-8	Спортивное совершенствование техники выполнения элементов игры в баскетболе(ведения мяча, бросков с двойного шага, бросков в прыжке, техники защиты: перехват, накрывание)	8		
Тема 4. Спортивная подготовка с применением освоенных элементов техники игры				
9-11	Совершенствование техники защиты: перехват, накрывание и т.д. Совершенствование техники передвижений	6		
Тема 5. Спортивная подготовка по тактике игры в защите и нападении. Судейство в баскетболе				
12-14	Спортивная подготовка по тактике игры в защите и нападении. Двухсторонняя игра с применением освоенных элементов техники игры. Судейство в баскетболе.	6		
Всего часов в семестре		28		
Всего часов		86		

4.5 Темы семинарских занятий

Семинарские занятия не предусмотрены учебным планом.

5 Самостоятельная работа обучающихся

Наименование темы	Трудоемкость самостоятельной работы, час.		Содержание работы
	очная	заочная	
Семестр 1			
Раздел 1. Спортивная секция по футболу			
Тема 1. Основы безопасности жизнедеятельности на занятиях в спортивных секциях по футболу	6		Освоение учебного материала. Подготовка к практическим занятиям
Тема 2. Спортивная подготовка в футболе	18		Освоение учебного материала. Подготовка к практическим занятиям
Тема 3. Спортивная техника владения мячом в футболе. Удары по воротам. Тактика нападения	18		Освоение учебного материала. Подготовка к практическим занятиям
Тема 4. Спортивная подготовка с применением освоенных элементов техники игры	20		Освоение учебного материала. Подготовка к практическим занятиям
Тема 5. Спортивное судейство в футболе	18		Освоение учебного материала. Подготовка к практическим занятиям
Всего часов в семестре	80		
Семестр 2			
Раздел 2. Спортивная секция по волейболу			
Тема 1. Основы безопасности жизнедеятельности на занятиях в спортивных секциях по волейболу	8	20	Освоение учебного материала. Подготовка к практическим занятиям
Тема 2. Спортивная подготовка в волейболе	15	75	Освоение учебного материала.

			Подготовка к практическим занятиям
Тема 3. Спортивная техника выполнения элементов игры в волейболе	15	75	Освоение учебного материала. Подготовка к практическим занятиям
Тема 4. Спортивная подготовка с применением освоенных элементов техники игры	15	75	Освоение учебного материала. Подготовка к практическим занятиям
Тема 5. Спортивное судейство в волейболе	15	75	Освоение учебного материала. Подготовка к практическим занятиям
Всего часов в семестре	68	320	
Семестр 3			
Раздел 3. Спортивная секция по баскетболу			
Тема 1. Основы безопасности жизнедеятельности на занятиях в спортивных секциях по баскетболу	8		Освоение учебного материала. Подготовка к практическим занятиям
Тема 2. Спортивная подготовка в баскетболе	18		Освоение учебного материала. Подготовка к практическим занятиям
Тема 3. Спортивная техника выполнения элементов игры в баскетболе	18		Освоение учебного материала. Подготовка к практическим занятиям
Тема 4. Спортивная подготовка с применением освоенных элементов техники игры	18		Освоение учебного материала. Подготовка к практическим занятиям
Тема 5. Спортивная подготовка по тактике игры в защите и нападении. Судейство в баскетболе	18		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

Основными формами изучения дисциплины являются: чтение лекций, проведение практических занятий, самостоятельная работа студентов (курсантов).

Основным методом изучения дисциплины являются практические занятия, которые проводятся в специализированных аудиториях с использованием специального оборудования и спортивного инвентаря.

На лекциях рассматриваются основополагающие понятия спортивной подготовки; принципы развития и совершенствования процесса тренировки в волейболе, футболе, баскетболе; профилактика спортивного травматизма; особенности оценки физической подготовленности по различным видам спортивных игр; возможности физического самосовершенствования студентов в различных специализированных направлениях спортивной подготовки.

Практические занятия проводятся в форме решения задач физического развития и спортивного совершенствования и направлены на практическое закрепление теоретического материала.

Практические занятия в специализированных спортивных секциях проводятся в групповой форме, это позволяет студентам развить навыки самостоятельной тренировки, получить опыт физического самосовершенствования, применить полученные теоретические знания при решении практических задач формирования и совершенствования спортивных умений и навыков; повышения физической подготовленности и спортивного мастерства. Занятия могут проходить в разных формах, обязательной для обучающихся является также самостоятельная работа.

В ходе практических занятий студенты должны овладеть методиками применения специальных, подготовительных, тренирующих упражнений различных видов спорта, а также методиками организации самостоятельной тренировки по футболу, волейболу и баскетболу, 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. Физическая культура : учебное пособие для курсантов морского факультета / С.Б. Букша ; Федер. гос. бюджет. образоват. учреждение высш. образования «Керч. гос. мор. технолог. ун-т», Каф. физ. воспитания и спорта. – Керчь, 2022. – 108 с. Текст : электронный // Электронная библиотека ФГБОУ ВО «КГМТУ». — URL: http://lib.kgmtu.ru/?p=4247	
2. Васильченко С. П. Физическая культура : практикум «Поурочные планы по волейболу» для студентов (курсантов) специальностей: 19.03.03 «Продукты питания животного происхождения», 38.03.01 «Экономика (Бухгалтерский учет, анализ и аудит)», 05.03.06 «Экология и природопользование», 38.03.01 «Экономика (Экономика предприятия и организаций)», 15.03.02 «Технологические машины и оборудование», 35.03.08 «Водные биоресурсы и аквакультура», 26.05.05 «Судовождение», 26.05.06 «Эксплуатация судовых энергетических установок», 13.03.02 «Электроэнергетика и электротехника», 26.05.07 «Эксплуатация судового электрооборудования и средств автоматики», 39.03.02 «Социология и социальная работа» оч. (заоч.) форм обучения / Васильченко С.П. ; Федер. гос. бюджет. образоват. учреждение высш. образования «Керч. гос. мор. технолог. ун-т», Каф. физ. воспитания и спорта. — Керчь, 2016. — 52 с. — Текст : электронный // Электронная библиотека ФГБОУ ВО «КГМТУ». — URL: https://lib.kgmtu.ru/?cat=147	
3. Дербина Н.И. Физическая культура : практикум «Поурочные планы по баскетболу» для студентов (курсантов) специальностей: 19.03.03 «Продукты питания животного происхождения», 38.03.01 «Экономика (Бухгалтерский учет, анализ и аудит)», 05.03.06 «Экология и природопользование», 38.03.01 «Экономика (Экономика предприятия и организаций)», 15.03.02 «Технологические машины и оборудование», 35.03.08 «Водные биоресурсы и аквакультура», 26.05.05 «Судовождение», 26.05.06 «Эксплуатация судовых энергетических установок», 13.03.02 «Электроэнергетика и электротехника», 26.05.07 «Эксплуатация судового электрооборудования и средств автоматики», 39.03.02 «Социология и социальная работа» оч. (заоч.) форм обучения / сост.: Дербина Н.И. ; Федер. гос. бюджет. образоват. учреждение высш. образования «Керч. гос. мор. технолог. ун-т», Каф. физ. воспитания и спорта. — Керчь, 2016. — 58 с. — Текст : электронный // Электронная библиотека ФГБОУ ВО «КГМТУ». — URL: https://lib.kgmtu.ru/?cat=147	
4. Дербина Н.И. Физическая культура: Подвижные игры в подготовке баскетболистов : практикум для студентов (курсантов) специальностей: 26.05.05 «Судовождение», 26.05.06 «Эксплуатация судовых энергетических установок», 26.05.07 «Эксплуатация судового электрооборудования и средств автоматики», 35.03.08 «Водные биоресурсы и аквакультура», 39.03.02 «Социальная работа», 13.03.02 «Электроэнергетика и электротехника», 19.03.03 «Продукты питания животного происхождения», 38.03.01 «Экономика», 05.03.06 «Экология и природопользование», 15.03.02 «Технологические машины и оборудование» оч. и заоч. форм обучения / сост.: Дербина Н.И. ; Федер. гос. бюджет. образоват. учреждение высш. образования «Керч. гос. мор. технолог. ун-т», Каф. физ. воспитания и спорта. — Керчь, 2017. — 23 с. — Текст : электронный // Электронная библиотека ФГБОУ ВО «КГМТУ». — URL: https://lib.kgmtu.ru/?cat=147	
5. Платонова Н.О. Физическая культура : практикум «Поурочные планы по футболу» для студентов (курсантов) специальности (направления подгот.): 26.05.05 «Судовождение», 26.05.06 «Эксплуатация судовых энергетических установок», 26.05.07 «Эксплуатация судового электрооборудования и средств автоматики» направлений подгот. 35.03.08 «Водные биоресурсы и аквакультура», 39.03.02 «Социология и социальная работа», 13.03.02 «Электроэнергетика и электротехника», 19.03.03 «Продукты питания животного происхождения», 38.03.01 «Экономика (Экономика предприятия и организаций)», 38.03.01 «Экономика (Бухгалтерский учет, анализ и аудит)», 05.03.06 «Экология и природопользование», 15.03.02 «Технологические машины и оборудование» оч. (заоч.) форм обучения / Платонова Н.О. ; Федер. гос. бюджет. образоват. учреждение высш. образования «Керч. гос. мор. технолог. ун-т», Каф. физ. воспитания и спорта. — Керчь, 2016. — 62 с. —	

Текст : электронный // Электронная библиотека ФГБОУ ВО «КГМТУ». — URL: https://lib.kgmtu.ru/?cat=147	
6. Стрибная О.М. Элективные курсы по физической культуре: методические указания для самостоятельной работы по настольному теннису для студентов (курсантов) специальности (направления подгот.): 26.05.05 «Судовождение», 26.05.06 «Эксплуатация судовых энергетических установок», 26.05.07 «Эксплуатация судового электрооборудования и средств автоматики» направлений подгот. 35.03.08 «Водные биоресурсы и аквакультура», 39.03.02 «Социология и социальная работа», 13.03.02 «Электроэнергетика и электротехника», 19.03.03 «Продукты питания животного происхождения», 38.03.01 «Экономика (Экономика предприятия и организаций)», 38.03.01 «Экономика (Бухгалтерский учет, анализ и аудит)», 05.03.06 «Экология и природопользование», 15.03.02 «Технологические машины и оборудование» оч. (заоч.) форм обучения / Стрибная О.М., Мартыненко Е.С. ; Федер. гос. бюджет. образоват. учреждение высш. образования «Керч. гос. мор. технолог. ун-т», Каф. физ. воспитания и спорта. — Керчь, 2018. — 48 с. — Текст : электронный // Электронная библиотека ФГБОУ ВО «КГМТУ». — URL: https://lib.kgmtu.ru/?cat=147	

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 5 кг – 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). По ходу конспектирования лекции на занятиях необходимо делать пометки на полях, к которым рекомендуется вернуться по окончании занятия и своевременно задать вопросы преподавателю. 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, приемы, навыки, необходимые к освоению по разным видам спорта. При подготовке к практическим занятиям необходимо постоянно повышать уровень физической работоспособности, укреплять здоровье и формировать спортивные умения, технические и тактические навыки. Также необходимо осуществлять самостоятельную спортивную тренировку, 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 игровым видам спорта; 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 в специализированных спортивных секциях необходимо готовится 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 различным видам спорта, а также отработать все пропущенные без уважительной причины секционные занятия по установленным на кафедре физического воспитания и спорта правилам и требованиям.