

**Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«КЕРЧЕНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ МОРСКОЙ  
ТЕХНОЛОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»  
(ФГБОУ ВО «КГМТУ»)  
Технологический факультет  
Кафедра водных биоресурсов и марикультуры**

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

Уровень основной профессиональной образовательной программы – бакалавриат  
Направление подготовки – 35.03.08 Водные биоресурсы и аквакультура  
Направленность (профиль) – Водные биоресурсы и аквакультура  
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)	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	Контрольная работа, часов	Консультации, часов	Семестровый контроль, часов (вид)		
1	2													1	2														
1	2													108	16													1	2
2	3													112	18														
Всего														328	52													2	

Рабочая программа составлена на основании ФГОС ВО – бакалавриат по направлению подготовки 35.03.08 Водные биоресурсы и аквакультура, учебного плана.

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

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

Протокол № 8 от 12.04.2023г.

Рабочая программа рассмотрена на заседании выпускающей кафедры водных биоресурсов и марикультуры ФГБОУ ВО «КГМТУ»

Протокол № 8 от 14.04.2023г.

© 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 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.	Темы 1 - 7
			Темы 1 - 7
			Темы 1 - 7
	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.	Темы 1 - 7
			Темы 1 - 7

## 2 Место дисциплины в структуре образовательной программы

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

При изучении дисциплины дополняются и углубляются знания, умения и навыки, полученные в результате освоения дисциплины «Физическая культура».

Результаты освоения дисциплины используются в дальнейшей профессиональной деятельности, а также в направлении дальнейшего физического самосовершенствования студентов.

### 3 Объем дисциплины в зачетных единицах

Общая трудоемкость дисциплины составляет 328 часов.

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

## 4.1 Структура дисциплины

[illegible]

Контроль	4								4									
<b>Всего часов в семестре</b>	<b>108</b>	<b>18</b>	<b>2</b>		<b>16</b>	<b>86</b>			<b>4</b>									
<b>2 семестр</b>																		
Тема 1. Основы безопасности жизнедеятельности на занятиях по общей физической подготовке	6	2			2	4									40			
Тема2. Методы и средства формирования и совершенствования быстроты и ловкости	18	2			2	16				0,8	0,4		0,4	60				
Тема3. Методы и средства формирования и совершенствования силы	18	2			2	16				0,8	0,4		0,4	60				
Тема4. Методы и средства формирования и совершенствования гибкости	18	2			2	16				0,8	0,4		0,4	50				
Тема 5. Методы и средства формирования и совершенствования выносливости	20	4			4	16				0,8	0,4		0,4	60				
Тема 6. Основы самостоятельной тренировки	24	4			4	20				0,8	0,4		0,4	50				
Курсовой проект (работа)																		
Консультации																		
Контроль	4								4									4
<b>Всего часов в семестре</b>	<b>108</b>	<b>16</b>			<b>16</b>	<b>88</b>			<b>4</b>	<b>4</b>	<b>2</b>		<b>2</b>	<b>320</b>				<b>4</b>
<b>3 семестр</b>																		
Тема 1. Основы безопасности жизнедеятельности на занятиях по общей физической подготовке	6	2			2	4												
Тема2. Методы и средства формирования и совершенствования быстроты и ловкости	16	2			2	14												
Тема3. Методы и средства формирования и совершенствования силы	16	2			2	14												
Тема4. Методы и средства формирования и совершенствования гибкости	16	2			2	14												
Тема 5. Методы и средства формирования и совершенствования выносливости	16	2			2	14												
Тема 6. Основы самостоятельной тренировки	18	4			4	14												
Тема 7. Основы профессионально-прикладной физической подготовки	20	4			4	16												
Курсовой проект (работа)																		
Консультации																		
Контроль	4								4									
<b>Всего часов в семестре</b>	<b>112</b>	<b>18</b>			<b>18</b>	<b>90</b>			<b>4</b>									
<b>Всего часов по дисциплине</b>	<b>328</b>	<b>52</b>	<b>2</b>		<b>50</b>	<b>264</b>			<b>12</b>	<b>4</b>	<b>2</b>		<b>2</b>	<b>320</b>				<b>4</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	1	
	Тема 2. Основы формирования двигательных умений и навыков	1	
Всего часов в семестре		2	
2 семестр			
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 в семестре			2
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
1 семестр			
1	Тема 1. Основы безопасности жизнедеятельности на занятиях по общей физической подготовке	2	
2	Тема 2. Основы формирования двигательных умений и навыков	2	
3	Тема 3. Методы и средства формирования и совершенствования быстроты и ловкости	2	
4	Тема 4. Методы и средства формирования и совершенствования силы	2	
5	Тема 5. Методы и средства формирования и совершенствования гибкости	2	
6	Тема 6. Методы и средства формирования и совершенствования выносливости	2	
7-8	Тема 7. Основы самостоятельной тренировки	4	
Всего часов в семестре		16	
2 семестр			
9	Тема 1. Основы безопасности жизнедеятельности на занятиях по общей физической подготовке	2	
10	Тема 2. Методы и средства формирования и совершенствования быстроты и ловкости	2	0,4
11	Тема 3. Методы и средства формирования и совершенствования силы	2	0,4
12	Тема 4. Методы и средства формирования и совершенствования гибкости	2	0,4
13-14	Тема 5. Методы и средства формирования и совершенствования выносливости	4	0,4
15-16	Тема 6. Основы самостоятельной тренировки	4	0,4
Всего часов в семестре		16	2
3 семестр			
17	Тема 1. Основы безопасности жизнедеятельности на занятиях по общей физической подготовке	2	
18	Тема 2. Методы и средства формирования и совершенствования быстроты и ловкости	2	
19	Тема 3. Методы и средства формирования и совершенствования силы	2	

20	Тема 4. Методы и средства формирования и совершенствования гибкости	2	
21	Тема 5. Методы и средства формирования и совершенствования выносливости	2	
22-23	Тема 6. Основы самостоятельной тренировки	4	
24-25	Тема 7. Основы профессионально-прикладной физической подготовки	4	
<b>Всего часов в семестре</b>		<b>18</b>	
<b>Всего часов</b>		<b>50</b>	<b>2</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	14		Освоение учебного материала. Подготовка к практическим занятиям
Тема 3. Методы и средства формирования и совершенствования быстроты и ловкости	14		Освоение учебного материала. Подготовка к практическим занятиям
Тема 4. Методы и средства формирования и совершенствования силы	14		Освоение учебного материала. Подготовка к практическим занятиям
Тема 5. Методы и средства формирования и совершенствования гибкости	14		Освоение учебного материала. Подготовка к практическим занятиям
Тема 6. Методы и средства формирования и совершенствования выносливости	14		Освоение учебного материала. Подготовка к практическим занятиям
Тема 7. Основы самостоятельной тренировки	14		Освоение учебного материала. Подготовка к практическим занятиям
Всего часов в семестре	86		
2 семестр			
Тема 1. Основы безопасности жизнедеятельности на занятиях по общей физической подготовке	4	40	Освоение учебного материала. Подготовка к практическим занятиям
Тема 2. Методы и средства формирования и совершенствования быстроты и ловкости	16	60	Освоение учебного материала. Подготовка к практическим занятиям
Тема 3. Методы и средства формирования и совершенствования силы	16	60	Освоение учебного материала. Подготовка к практическим занятиям
Тема 4. Методы и средства формирования и совершенствования гибкости	16	50	Освоение учебного материала. Подготовка к практическим занятиям
Тема 5. Методы и средства формирования и совершенствования выносливости	16	60	Освоение учебного материала. Подготовка к практическим занятиям
Тема 6. Основы самостоятельной тренировки	20	50	Освоение учебного материала. Подготовка к практическим занятиям
Всего часов в семестре	88	320	
3 семестр			
Тема 1. Основы безопасности жизнедеятельности на занятиях по общей физической подготовке	4		Освоение учебного материала. Подготовка к практическим занятиям
Тема 2. Методы и средства формирования и совершенствования быстроты и ловкости	14		Освоение учебного материала. Подготовка к практическим занятиям
Тема 3. Методы и средства формирования и совершенствования силы	14		Освоение учебного материала. Подготовка к практическим занятиям
Тема 4. Методы и средства формирования и совершенствования гибкости	14		Освоение учебного материала. Подготовка к практическим занятиям
Тема 5. Методы и средства формирования и совершенствования выносливости	14		Освоение учебного материала. Подготовка к практическим занятиям

Тема 6. Основы самостоятельной тренировки	14		Освоение учебного материала. Подготовка к практическим занятиям
Тема 7. Основы профессионально-прикладной физической подготовки	16		Освоение учебного материала. Подготовка к практическим занятиям
<b>Всего часов в семестре</b>	<b>90</b>		
<b>Всего часов</b>	<b>264</b>	<b>320</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. Физическая культура : курс лекций для студентов направлений подгот.: 19.03.03 Продукты питания животного происхождения, 38.03.01 Экономика, 05.03.06 Экология и природопользование, 15.03.02 Технологические машины и оборудование, 35.03.08 Водные биоресурсы и аквакультура, 39.03.02 Социология и социальная работа оч. и заоч. форм обучения / Букша С.Б. ; Федер. гос. бюджет. образоват. учреждение высш. образования «Керч. гос. мор. технолог. ун-т», Каф. физ. воспитания и спорта. — Керчь,	

2016. — 81 с. — Текст : электронный // Электронная библиотека ФГБОУ ВО «КГМТУ». — URL: <a href="https://lib.kgmtu.ru/?p=634">https://lib.kgmtu.ru/?p=634</a>	
2. Васильченко С. П. Физическая культура : практикум по развитию силы для самостоят. работы студентов (курсантов) специальностей: 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 / Васильченко С.П. ; Федер. гос. бюджет. образоват. учреждение высш. образования «Керч. гос. мор. технолог. ун-т», Каф. физ. воспитания и спорта. — Керчь, 2015. — 50 с. — Текст : электронный // Электронная библиотека ФГБОУ ВО «КГМТУ». — URL: <a href="https://lib.kgmtu.ru/?p=397">https://lib.kgmtu.ru/?p=397</a>	
3. Мартыненко Е.С. Физическая культура : практикум по развитию скоростно-силовых качеств для самостоят. работы студентов (курсантов) специальности (направления подгот.): 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» для оч. (заоч.) формы обучения / Мартыненко Е.С. ; Федер. гос. бюджет. образоват. учреждение высш. образования «Керч. гос. мор. технолог. ун-т», Каф. физ. воспитания и спорта. — Керчь, 2015. — 32 с. — Текст : электронный // Электронная библиотека ФГБОУ ВО «КГМТУ». — URL: <a href="https://lib.kgmtu.ru/?p=399">https://lib.kgmtu.ru/?p=399</a>	
4. Платонова Н.О. Физическая культура : практикум по развитию выносливости для самостоят. работы студентов (курсантов) специальностей: 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, 2015. — 47 с. — Текст : электронный // Электронная библиотека ФГБОУ ВО «КГМТУ». — URL: <a href="https://lib.kgmtu.ru/?p=401">https://lib.kgmtu.ru/?p=401</a>	
5. Сtribная О.М. Физическая культура : практикум по развитию гибкости для самостоят. работы студентов (курсантов) специальности (направления подгот.): 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» для оч. (заоч.) формы обучения / Сtribная О.М. ; Федер. гос. бюджет. образоват. учреждение высш. образования «Керч. гос. мор. технолог. ун-т», Каф. физ. воспитания и спорта. — Керчь, 2015. — 42 с. — Текст : электронный // Электронная библиотека ФГБОУ ВО «КГМТУ». — URL: <a href="https://lib.kgmtu.ru/?p=403">https://lib.kgmtu.ru/?p=403</a>	
6. 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>	
7. 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>
ЭБС «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 WebofScience - база данных лучших российских журналов	<a href="http://www.technosphera.ru/news/">http://www.technosphera.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 готовится 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.