

**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 2023 года разработки

Описание учебной дисциплины по формам обучения

Очная												Заочная																																					
Курс		Семестр	Всего часов / зач. единиц	Всего аудиторных часов	Лекции, часов	Лабораторные занятия, часов	Практические занятия, часов	Семинары, часов	Самостоятельная работа, часов	КП (КР), часов	РГР, часов	Консультации, часов	Семестровый контроль, часов (вид)																																				
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	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	РГР, часов	Консультации, часов	Семестровый контроль, часов (вид)
Курс																																																	
1	1	72	24	2		22		44					4 (зач.)																																				
1	2	72	36			36		32					4 (зач.)	1	2	328	4	2		2		320				4 (зач.)																							
2	3	72	28			28		40					4 (зач.)																																				
2	4	112	32			32		76					4 (зач.)																																				
Всего		328	120	2		118		192					16	Всего		328	4	2		2		320				4																							

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

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

Результаты освоения дисциплины используются в дальнейшей физкультурной и спортивной деятельности: в направлении спортивного самосовершенствования курсантов, профилактики спортивного и производственного травматизма, а также для поддержания физической работоспособности и совершенствования спортивных умений и навыков.

3 Объем дисциплины в зачетных единицах

Общая трудоемкость дисциплины составляет 328 часов.

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

4.1 Структура дисциплины

[illegible]

теннису																		
Курсовой проект (работа)																		
Консультации																		
Контроль	4								4									
Всего часов в семестре	112	32			32	76			4									
Всего часов по дисциплине	328	120	2		118	192			16	4	2		2	320				4

4.2 Содержание лекций

№	Наименование темы	Количество часов по формам обучения		Формируемые компетенции
		очная	заочная	
1 семестр (2 семестр для заочной формы обучения)				
Тема 1. Основы безопасности жизнедеятельности на занятиях в спортивных секциях				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)
1	Тема 1. Основы безопасности жизнедеятельности на занятиях в спортивных секциях	1	1	
Тема 2. Спортивная подготовка команд в футболе, волейболе, баскетболе, настольном теннисе				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)
1	Тема 2. Спортивная подготовка в футболе, волейболе, баскетболе, настольном теннисе	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				
1	Основы безопасности жизнедеятельности на занятиях по футболу	2		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)
2-3	Спортивная техника ведения и передачи мяча	4		
4-5	Спортивная техника удара по летящему мячу, набивания мяча, жонглирование мячом	4		
6	Спортивная тактика нападения. Совершенствование спортивной техники выполнения удара по воротам. Совершенствование техники игры вратаря	2		
7-8	Спортивная техника передачи мяча в парах, тройках. Совершенствование техники удара мяча по воротам с разных позиций	4		
9-10	Спортивное совершенствование игры с применением освоенных элементов техники игры. Совершенствование техники ведения, остановки (прием) мяча	4		
11	Спортивная тактика игры. Выполнение упражнений с отбором мяча, обманных движений. Судейство	2		
Всего часов в семестре		22	-	
Семестр 2				
Раздел 2. Спортивная секция по волейбол				
12	Основы безопасности жизнедеятельности на занятиях по волейболу. Освоение навыков передачи мяча	2		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)
13-15	Спортивная техника верхней и нижней передачи мяча в волейболе в парах и тройках, через сетку	6	0,4	
16-18	Спортивная техника верхней и нижней прямой подачи мяча по зонам	6	0,4	

19-21	Спортивная техника нападающего удара. Способы блокирования мяча	6	0,4	
22-24	Спортивные передачи мяча двумя руками сверху и снизу в парах, тройках, через сетку	6	0,2	
25-26	Спортивное совершенствование двухсторонней игра. Тактика защиты и нападения. Совершенствование техники прямых и боковых нападающих ударов	4	0,2	
27-29	Спортивные групповые действия в нападении и защите. Практика судейства. Двусторонняя игра по правилам	6	0,4	
Всего часов в семестре		36	2	
Семестр 3				
Раздел 3. Спортивная секция по баскетбол				
30	Основы безопасности жизнедеятельности на занятиях по баскетболу. Стойки и перемещения баскетболиста	2		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)
31-32	Спортивная техника выполнения ловли и передачи мяча. Совершенствование техники броска мяча (с места, в движении, прыжком)	4		
33-35	Спортивное совершенствование техники ведения мяча, бросков с двойного шага, бросков в прыжке	6		
36-37	Спортивное совершенствование техники защиты: перехват, накрывание и т.д. Совершенствование техники передвижений	4		
38-39	Спортивное совершенствование тактики игры в нападении. Совершенствование техники перемещения и владения мячом, бросков в корзину	4		
40-41	Спортивное совершенствование техники игры в защите – перехват, прием, применяемые против броска, накрывание	4		
42-43	Спортивное совершенствование двухсторонней игры с применением освоенных элементов техники игры. Судейство	4		
Всего часов в семестре		28	-	
Семестр 4				
Раздел 4. Спортивная секция по настольный теннис				
44-45	Основы безопасности жизнедеятельности на занятиях настольным теннисом. Обучение технике игры	4		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)
46-47	Спортивное совершенствование техники передвижения в одиночной и парной игре	4		
48-50	Спортивное совершенствование технических приемов выполнения ударов в настольном теннисе	6		
51-53	Спортивное совершенствование технических приемов выполнения подач в одиночной и парной игре	6		
54-55	Спортивное совершенствование тактических приемов ведения одиночной и парной игры	4		
56-57	Спортивное совершенствование техники одиночной и парной игры в настольном теннисе	4		
58-59	Спортивная практика судейства. Двусторонняя игра по правилам	4		
Всего часов в семестре		32		
Всего часов		118	2	

4.5 Темы семинарских занятий

Семинарские занятия не предусмотрены учебным планом.

5 Самостоятельная работа обучающихся

Раздел	Трудоемкость самостоятельной работы, час.		Содержание работы
	очная	заочная	
Раздел 1. Спортивная секция по футболу	44	80	Освоение учебного материала. Подготовка к практическим занятиям
Раздел 2. Спортивная секция по волейболу	32	80	
Раздел 3. Спортивная секция по баскетболу	40	80	
Раздел 4. Спортивная секция по настольному теннису	76	80	
Всего часов	192	320	

6 Тематика курсового проектирования (курсовой работы)

Курсовое проектирование не предусмотрено учебным планом.

7 Методы обучения

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

Основным методом изучения дисциплины являются практические занятия, которые 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 (курсантам) 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.

На вводных 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.

Лекции проводятся в лекционной аудитории с использованием наглядных пособий и интерактивных средств, используется мультимедийное презентационное оборудование для демонстрации иллюстративного материала, таблиц и схем, основных тезисов и выводов по темам. По каждой теме составляется список терминов и понятий и перечень контрольных вопросов, которые выносятся на самостоятельное изучение студентов. В ходе лекций проводится экспресс-тестирование студентов по материалам раздела.

В ходе практических занятий студенты (курсанты) должны овладеть методиками применения специальных, подготовительных, тренирующих упражнений различных видов спорта, а также методиками организации самостоятельной тренировки по футболу, волейболу, баскетболу, настольному теннису, 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 «КГМУ»
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 «КГМУ». — 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 «Социология и 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. Сtribная 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 / Сtribная 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 имеется учебная аудитория для проведения лекционных и практических занятий (спортивные залы 1 корпуса и судомеханического техникума). Спортивный инвентарь: гантели разновесные – 20 шт., гантели 1,5 кг – 24 шт., гимнастическая палка – 15 шт., гири – 17 шт., граната 500 г – 10 шт., граната 700 г – 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 настольного 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 настольного тенниса – 50 шт., мяч фитбольный – 8 шт., ракетка для настольного тенниса – 20 шт., форма спортивная белая – 15 шт.,

полусфера с эспандерами – 6шт., лестница координационная – 2 шт., степ-платформа трехуровневая – 10шт., диск балансировочный – 10 шт., фишки для разметки поля – 1 набор(40 шт.), манишки футбольные – 14шт., 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). 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 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 различным видам спорта, а также отработать все пропущенные без уважительной причины секционные занятия по установленным на кафедре физического воспитания и спорта правилам и требованиям.