

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

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ  
Физическая культура**

Уровень основной профессиональной образовательной программы – бакалавриат  
Направление подготовки – 38.03.01 Экономика  
Направленность (профиль) – Экономика предприятий и организаций  
Учебный план 2021 года разработки

**Описание учебной дисциплины по формам обучения**

Очная													Очно-заочная																																								
Курс		Всего часов / зач. единиц	Семестр		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	1		1	2		1	2		1	2							1	2	1	2		1	2	1	2		1	2							1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2					
1	1		72/2	54		18			36								14					4 (зач.)	1	2	72/2		4	2								2		46		18		4 (зач.)	Всего	72/2	4	2	2		46		18		4 (зач.)
Всего	72/2		54	18			36			14												4 (зач.)	Всего	72/2	4		2	2								46		18		4 (зач.)													

Рабочая программа составлена на основании ФГОС ВО – бакалавриата по направлению подготовки 38.03.01 Экономика.

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 № 8 от 12.04.2023 г.

Рабочая программа рассмотрена на заседании выпускающей кафедры экономики и гуманитарных дисциплин ФГБОУ ВО «КГМТУ»  
Протокол № 8 от 27.04.2023 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 бакалавриата обучающийся должен овладеть следующими результатами обучения по дисциплине:

Код наименования универсальной компетенции	Индикаторы достижения компетенции	Планируемые результаты освоения дисциплины	Указание раздела(-ов) дисциплины, где предусмотрено освоение компетенции
УК-3. Способен осуществлять социальное взаимодействие и реализовывать свою роль в команде	УК-3.1. Умеет организовать команду для достижения поставленной цели.	<b>Знать:</b> - основные принципы и особенности поведения групп людей, с которыми взаимодействует в процессе физической подготовки. <b>Уметь:</b> - осуществлять планирование личных и командных действий; - организовывать рациональное распределение ролей в командных видах спорта; - предвидеть результаты личных и командных действий. <b>Владеть:</b> - навыками организации командных действий в процессе физической подготовки; - методами организации спортивных команд для самостоятельных занятий физической культурой и спортом.	Тема 1-8
	УК-3.2. Определяет стратегию сотрудничества для достижения поставленной цели, применяя убеждение, принуждение, стимулирование.	<b>Знать:</b> - основные методы и средства командного взаимодействия, а также способы стимулирования и побуждения к достижению поставленной цели. <b>Уметь:</b> - применять принципы эффективного взаимодействия в процессе командных действий; - применять методы и средства стимулирования повышения уровня физической подготовленности и работоспособности. <b>Владеть:</b> - практическими навыками командного взаимодействия и стимулирования достижения поставленной цели.	Тема 1-8
	УК-3.3. Взаимодействует с другими членами команды для достижения поставленной задачи.	<b>Знать:</b> - основные принципы и особенности взаимодействия различных членов команды в процессе физической подготовки и спортивных соревнований. <b>Уметь:</b> - осуществлять планирование взаимодействия членов команды для достижения поставленной задачи; - перераспределять роли членов команды в меняющихся условиях при постановке новых задач. <b>Владеть:</b> - навыками совершенствования личных и	Тема 1-8

		<p>командных действий для достижения поставленной задачи;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- практическими навыками взаимодействия членов команды для успешной организации самостоятельных занятий по физической культуре и спорту.</li> </ul>	
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><b>Знать:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- основные принципы, средства и методы обеспечения физической подготовленности студентов;</li> <li>- компоненты физической культуры, их формы и методы в обеспечении полноценной социальной и профессиональной деятельности.</li> </ul> <p><b>Уметь:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- осуществлять планирование рабочего времени и досуга с учетом особенностей социальной и профессиональной деятельности;</li> <li>- организовывать рациональное пространство для полноценного физического и интеллектуального труда;</li> <li>- самостоятельно применять разнообразные средства и методы физической культуры для поддержания физической подготовленности;</li> <li>- повышать уровень физической подготовленности и работоспособности.</li> </ul> <p><b>Владеть:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- навыками совершенствования основных физических качеств человек;</li> <li>- гигиеническими навыками поддержания физической и умственной работоспособности;</li> <li>- методами организации самостоятельных занятий физической культурой и спортом;</li> <li>- объективными и субъективными методами самоконтроля при проведении самостоятельных занятий.</li> </ul>	Тема 1-8
	УК-7.2. Выполняет индивидуально подобранные комплексы оздоровительной или адаптивной физической культуры.	<p><b>Знать:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- сущность здоровьесберегающих технологий, их формы и методы;</li> <li>- ключевые принципы здорового образа жизни человека;</li> <li>- основные закономерности физиологических процессов в организме человека;</li> <li>- специфику развития и совершенствования приоритетных в данной профессии психофизических качеств.</li> </ul> <p><b>Уметь:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- осуществлять профессиональную деятельность в рамках принципов здорового образа жизни;</li> <li>- осуществлять контроль за основными параметрами физиологических систем</li> </ul>	Тема 1-8

		<p>организма в зависимости от внутренних и внешних условий реализации профессиональной деятельности;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- анализировать и применять наиболее результативные средства и методы физической культуры и спорта для поддержания здоровья.</li> </ul> <p><b>Владеть:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- навыками самоконтроля за физическим развитием человека;</li> <li>- навыками самостоятельной организации и осуществления здоровьесберегающих технологий;</li> <li>- навыками пропаганды здорового образа жизни и физической активности.</li> </ul>	
--	--	---	--

## 2 Место дисциплины в структуре образовательной программы

Дисциплина относится к обязательной части ОПОП.

Изучению дисциплины предшествует освоение программ следующих дисциплин: история, философия, безопасность жизнедеятельности.

Успешное освоение материала дисциплины в рамках установленных компетенций даст возможность обучающимся продолжить освоение образовательной программы и успешно приступить к изучению дисциплин: Курс общефизической подготовки (элективный модуль по физической культуре и спорту).

## 3 Объем дисциплины в зачетных единицах

Общая трудоемкость дисциплины составляет 2 з.е., 72 часа.

## 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									Очно-заочная форма								
		Распределение часов по видам занятий									Распределение часов по видам занятий								
		Ауд .	Л К	Л З	ПЗ (сем )	С Р	КП (КР)	РГР	Консультации	Контроль	Ауд .	ЛК	Л З	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
<b>Семестр 1 очной формы обучения / Семестр 2 очно-заочной формы обучения</b>																			
Тема 1. Физическая культура в профессиональной подготовке студентов	7	6	2		4	1					0,5	0,25		0,25	4		2		
Тема 2. Естественнаучные основы физической культуры	7	6	2		4	1					0,5	0,25		0,25	6		2		

Тема 3. Спорт в системе физической подготовки студентов. Организация спортивных соревнований	14	12	4		8	2					0,5	0,2 5		0,25	6		2		
Тема 4. Научные основы здорового образа жизни	8	6	2		4	2					0,5	0,2 5		0,25	6		2,5		
Тема 5. Основы методики занятий физическими упражнениями	8	6	2		4	2					0,5	0,2 5		0,25	6		2,5		
Тема 6. Организация самостоятельных занятий	8	6	2		4	2					0,5	0,2 5		0,25	6		2		
Тема 7. Средства и методы восстановления работоспособности	8	6	2		4	2					0,5	0,2 5		0,25	6		2,5		
Тема 8. Естественные методы оздоровления организма	8	6	2		4	2					0,5	0,2 5		0,25	6		2,5		
Курсовой проект (работа)							-									-			
Консультации									-									-	
Контроль	4									4									4
<b>Всего часов в семестре</b>	<b>72</b>	<b>54</b>	<b>18</b>	-	<b>36</b>	<b>14</b>	-	-	-	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>2</b>	-	<b>2</b>	<b>46</b>	-	<b>18</b>	-	<b>4</b>
<b>Всего часов по дисциплине</b>	<b>72</b>	<b>54</b>	<b>18</b>	-	<b>36</b>	<b>14</b>	-	-	-	<b>8</b>	<b>4</b>	<b>2</b>		<b>2</b>	<b>46</b>	-	<b>18</b>	-	<b>4</b>

## 4.2 Содержание лекций

№	Наименование темы	Количество часов по формам обучения	
		очная	очно-заочное
Семестр 1 очной формы обучения / Семестр 2 очно-заочной формы обучения			
Тема 1. Физическая культура в профессиональной подготовке студентов			
1	Физическое воспитание в вузах России. Цель и задачи физического воспитания. Основные понятия и компоненты физической культуры. Направленность и структура физической культуры личности. Особенности организации физической подготовки в КГМТУ. Зачётные требования и обязанности студентов. Техника безопасности на занятиях.	2	0,25
Тема 2. Естественнаучные основы физической культуры			
2	Закономерности и показатели физического развития. Влияние физических нагрузок на состояние функциональных систем организма: сердечно-сосудистой, нервной, дыхательной, опорно-двигательной, желудочно-кишечной. Влияние гипокинезии и гиподинамии на здоровье студентов. Адаптация организма к условиям внешней среды.	2	0,25
Тема 3. Спорт в системе физической подготовки студентов. Организация спортивных соревнований			
3-4	Особенности спортивной деятельности. Классификация видов спорта. Характеристика видов спорта: баскетбол и стритбол, волейбол и бич-волей, мини-футбол, теннис, легкая атлетика, аэробика. Особенности влияния спорта на физическое развитие и функциональную подготовленность студентов. Международное спортивное движение. Организация спортивных соревнований в вузе. Деятельность студенческого спортивного клуба.	4	0,25
Тема 4. Научные основы здорового образа жизни			
5	Понятие здоровья, болезни и «третьего состояния». Основные критерии здоровья. Факторы, влияющие на здоровье человека. Структура и критерии здорового образа жизни студента. Организация двигательной активности. Режим труда и отдыха, закаливание организма и особенности питания студентов.	2	0,25

<b>Тема 5. Основы методики занятий физическими упражнениями</b>			
6	Формирование двигательных умений и навыков студентов. Определение основных физических качеств человека. Особенности общей физической подготовки студентов. Структура занятий по физической культуре: подготовительная, основная, заключительная части занятия. Характеристика упражнений для укрепления мышечного корсета, осанки. Методика дыхательной гимнастики.	2	0,25
<b>Тема 6. Организация самостоятельных занятий</b>			
7	Организация самостоятельной работы по физической культуре. Особенности составления и проведения программы самостоятельной тренировки. Дозирование физической нагрузки, продолжительности и интенсивности занятий. Роль «малых форм» физической культуры в самоподготовке студентов. Методы самоконтроля. Общие рекомендации занимающимся самостоятельно.	2	0,25
<b>Тема 7. Средства и методы восстановления работоспособности</b>			
8	Понятие работоспособности и утомления. Рекреация и релаксация в борьбе с утомлением. Гигиена труда и отдыха студентов. Средства повышения работоспособности и профилактики утомления. Производственная гимнастика для профилактики утомления во время работы и учебы.	2	0,25
<b>Тема 8. Естественные методы оздоровления организма</b>			
9	Методы и средства физической реабилитации. Понятие саногенеза, его механизмы. Массаж, лечебная физическая культура и физиотерапия в коррекции здоровья. Аутогенная тренировка и методы релаксации. Методы и средства натуропатии.	2	0,25
<b>Всего часов</b>		<b>18</b>	<b>2</b>

### 4.3 Темы лабораторных занятий

Лабораторные занятия не предусмотрены учебным планом.

### 4.4 Темы практических занятий

№	Наименование темы	Количество часов по формам обучения	
		очная	очно-заочная
Семестр 1 очной формы обучения			
Тема 1. Физическая культура в профессиональной подготовке студентов			
1-2	Техника безопасности на занятиях по физической культуре. Освоение основных средств и методов физической подготовки студентов. Ознакомление с организацией физической подготовки в КГМТУ. Зачётные требования и обязанности студентов.	4	
Тема 2. Естественнонаучные основы физической культуры			
3-4	Оценка показателей физического развития. Изучение с помощью функциональных проб состояния сердечно-сосудистой, нервной, дыхательной и др. систем. Оценка адаптации организма к условиям внешней среды.	4	
Тема 3. Спорт в системе физической подготовки студентов. Организация спортивных соревнований			
5-8	Элементы спортивной подготовки. Освоение правил и техники спортивных игр: мини-футбол, теннис, легкая атлетика, аэробика. Выбор спортивной секции для самоподготовки студентов. Организация спортивных соревнований в вузе. Деятельность студенческого спортивного клуба	8	
Тема 4. Научные основы здорового образа жизни			
9-10	Организация оздоровительных видов двигательной активности. Средства закаливания организма. Профилактика гиподинамии, заболеваний и травм средствами физической культуры и спорта.	4	
Тема 5. Основы методики занятий физическими упражнениями			
11-12	Развитие физических качеств и формирование двигательных умений и навыков студентов. Методы проведения подготовительной, основной и заключительной частей занятия. Освоение упражнений для укрепления мышечного корсета, осанки. Методика дыхательной гимнастики.	4	
Тема 6. Организация самостоятельных занятий			

13-14	Освоение методики составления и проведения программ самостоятельной тренировки. Дозирование физической нагрузки, продолжительности и интенсивности занятия. Освоение методов самоконтроля.	4	
<b>Тема 7. Средства и методы восстановления работоспособности</b>			
15-16	Освоение методов и средств повышения работоспособности. Методы профилактики утомления. Производственная гимнастика для профилактики утомления во время работы и учебы.	4	
<b>Тема 8. Естественные методы оздоровления организма</b>			
17-18	Освоение методов и средств физической реабилитации. Массаж и лечебная физическая культура, аутогенная тренировка и методы релаксации. Оценка состояния здоровья студентов с помощью тестов и проб.	4	
<b>Всего часов в семестре</b>		<b>36</b>	<b>-</b>
<b>Семестр 2 очно-заочной формы обучения</b>			
<b>Тема 1. Физическая культура в профессиональной подготовке студентов</b>			
1	Техника безопасности на занятиях по физической культуре. Совершенствование техники выполнения общеразвивающих упражнений. Зачётные требования и обязанности студентов.		0,25
<b>Тема 2. Естественнотрадиционные основы физической культуры</b>			
1	Оценка основных показателей физического развития и функциональной подготовленности. Совершенствование механизмов адаптации организма к условиям внешней среды.		0,25
<b>Тема 3. Спорт в системе физической подготовки студентов. Организация спортивных соревнований</b>			
1	Спортивная подготовка. Совершенствование техники спортивных игр. Организация спортивных соревнований в вузе. Деятельность студенческого спортивного клуба		0,25
<b>Тема 4. Научные основы здорового образа жизни</b>			
1	Организация оздоровительных видов двигательной активности. Средства закаливания организма. Профилактика гиподинамии, заболеваний и травм средствами физической культуры и спорта.		0,25
<b>Тема 5. Основы методики занятий физическими упражнениями</b>			
2	Совершенствование основных физических качеств, двигательных умений и навыков студентов. Общеразвивающие упражнения для укрепления мышечного корсета, осанки, развития дыхательной мускулатуры.		0,25
<b>Тема 6. Организация самостоятельных занятий</b>			
2	Совершенствование навыков организации самостоятельной тренировки. Дозирование физических нагрузок. Осуществление самоконтроля с помощью субъективных и объективных методов.		0,25
<b>Тема 7. Средства и методы восстановления работоспособности</b>			
2	Применение методов и средств повышения работоспособности. Производственная гимнастика для профилактики утомления во время работы и учебы.		0,25
<b>Тема 8. Естественные методы оздоровления организма</b>			
2	Методы коррекции здоровья с помощью средств физической реабилитации. Массаж, лечебная физическая культура, методы релаксации. Оценка состояния здоровья студентов с помощью тестов и проб.		0,25
<b>Всего часов в семестре</b>		<b>-</b>	<b>2</b>
<b>Всего часов</b>		<b>36</b>	<b>2</b>

#### 4.5 Темы семинарских занятий

Семинарские занятия не предусмотрены учебным планом.

#### 5 Самостоятельная работа обучающихся

Наименование темы	Трудоемкость самостоятельной работы, час.		Содержание работы
	очная	очно-заочная	
Тема 1. Физическая культура в профессиональной подготовке студентов	1	4	Освоение учебного материала. Конспектирование основных понятий и определений. Подготовка к практическим занятиям.

Тема 2. Естественнаучные основы физической культуры	1	6	Освоение учебного материала. Конспектирование основных понятий и определений. Подготовка к практическим занятиям.
Тема 3. Спорт в системе физической подготовки студентов. Организация спортивных соревнований	2	6	Освоение учебного материала. Конспектирование основных понятий и определений. Подготовка к практическим занятиям.
Тема 4. Научные основы здорового образа жизни	2	6	Освоение учебного материала. Конспектирование основных понятий и определений. Подготовка к практическим занятиям.
Тема 5. Основы методики занятий физическими упражнениями	2	6	Освоение учебного материала. Конспектирование основных понятий и определений. Подготовка к практическим занятиям.
Тема 6. Организация самостоятельных занятий	2	6	Освоение учебного материала. Конспектирование основных понятий и определений. Подготовка к практическим занятиям.
Тема 7. Средства и методы восстановления работоспособности	2	6	Освоение учебного материала. Конспектирование основных понятий и определений. Подготовка к практическим занятиям.
Тема 8. Естественные методы оздоровления организма	2	6	Освоение учебного материала. Конспектирование основных понятий и определений. Подготовка к практическим занятиям.
<b>Всего часов</b>	<b>14</b>	<b>46</b>	

## 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. Основным методом изучения дисциплины являются лекции, которые проводятся в лекционных аудиториях с использованием наглядных пособий и интерактивных средств. На лекциях используется мультимедийное презентационное оборудование для демонстрации иллюстративного материала, таблиц и схем, основных тезисов и выводов по теме. 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. По каждой теме составляется краткий конспект из терминов, понятий и определений.

Лекции и практические занятия проводятся в специализированных аудиториях с использованием специализированного спортивного оснащения.

Практические занятия проводятся в форме решения задач физического развития и совершенствования и направлены на практическое закрепление теоретического материала. В ходе практических занятий также используются измерительные приборы (сантиметровая лента, линейка, тонометр, спирометр, секундомер и т.д.).

Практические занятия проводятся в спортивном зале или аудитории, в зависимости от задач, решаемых в ходе работы. Практические занятия направлены на закрепление теоретического материала. На практических занятиях студенты совершенствуют физические качества, осваивают навыки организации самоподготовки, дозирования нагрузок, самоконтроля, самооценки физического развития и физической подготовленности.

В виде интерактивных занятий проводится обучение методике самостоятельной тренировки и используются педагогические технологии работы в малых группах, творческие задания, соревнования, технологии «обучая, обучаюсь сам», «работа над ошибками» и т.д.

Обязательным условием зачета по дисциплине является выполнение студентами всех предусмотренных программой практических работ и сдача всех нормативов.

В ходе самостоятельной работы студенты отвечают на контрольные вопросы, которые помогают оценить подготовку при изучении дисциплины. В ходе лекций проводится экспресс-тестирование студентов по материалам пройденных тем.



Самостоятельная работа студентов является важным компонентом их физической подготовки и включает в себя:

- самостоятельное проведение малых форм физической подготовки (утренней гимнастики, физкультурминутки, самоподготовки);
- подготовку к аудиторным занятиям: чтение учебно-методической литературы, конспектирование тем дисциплины;
- ведение дневника самоконтроля физического развития и подготовленности;
- подготовку к итоговому теоретическому и практическому контролю.

## **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 .Букша С.Б. Физическая культура : практикум по самооценке физического развития и функциональной подготовленности студентов (курсантов) всех специальностей и направлений подгот. морского и технологического факультетов заоч. формы обучения / сост. С.Б. Букша ; Федер. гос. бюджет. образоват. учреждение высш. образования «Керч. гос. мор. технолог. ун-т», Каф. физ. воспитания и спорта. — Керчь, 2018. — 27 с. — Текст : электронный // Электронная библиотека ФГБОУ ВО «КГМТУ». — URL: <a href="http://lib.kgmtu.ru/?p=4117">http://lib.kgmtu.ru/?p=4117</a> .	
3. Васильченко С. П. Физическая культура : практикум по развитию силы для самостоят. работы студентов (курсантов) всех специальностей и направлений подгот. 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="http://lib.kgmtu.ru/?p=397">http://lib.kgmtu.ru/?p=397</a> .	
4. Мартыненко Е.С. Физическая культура : практикум по развитию скоростно-силовых качеств для самостоят. работы студентов (курсантов) всех специальностей (направлений подгот.) 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="http://lib.kgmtu.ru/?p=399">http://lib.kgmtu.ru/?p=399</a> .	
5. 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> .	
6. Стрибная О.М. Физическая культура : практикум по развитию гибкости для	

самостоят. работы студентов (курсантов) всех специальности (направления подгот.) 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="http://lib.kgmtu.ru/?p=403">http://lib.kgmtu.ru/?p=403</a> .	
---	--

## 10 Состав современных профессиональных баз данных и информационных справочных систем

Наименование информационного ресурса	Ссылка на информационный ресурс
1.Электронная библиотека ФГБОУ ВО «КГМТУ»	<a href="http://lib.kgmtu.ru/">http://lib.kgmtu.ru/</a>
2. Образовательная платформа «Юрайт»	<a href="https://urait.ru/">https://urait.ru/</a>
3.О физической культуре и спорте в Российской Федерации	<a href="http://docs.cntd.ru/document/902075039">http://docs.cntd.ru/document/902075039</a>
4.Физическая культура и спорт	<a href="http://www.minsport.gov.ru/">http://www.minsport.gov.ru/</a>
5.Национальная информационная сеть «Спортивная Россия»	<a href="http://www.infosport.ru/">http://www.infosport.ru/</a>
6.Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту	<a href="http://lib/sportedu.ru/press/">http://lib/sportedu.ru/press/</a>
7. База статистических данных по развитию физической культуры и спорта в РФ	<a href="https://www.minsport.gov.ru/sport/physicalculture/statisticheskaya-inf/">https://www.minsport.gov.ru/sport/physicalculture/statisticheskaya-inf/</a>
8. Официальный сайт студенческого спортивного союза России	<a href="http://www.studsport.ru/">http://www.studsport.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

Специализированная аудитория – спортзал, корпус 1, оснащенная спортивным оборудованием и инвентарем: гантели 1,5 кг – 24 шт., гимнастическая палка – 15 шт., каримат – 11 шт., мяч гимнастический – 3 шт., обруч – 10 шт., тренажёр для ног – 2 шт., маты гимнастические – 8 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 для мячей – 7 шт., мяч для

наст. тенниса – 50 шт., мяч футбольный – 8 шт., ракетка настольного тенниса – 20 шт., форма спортивная белая– 15шт., 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., спирометр сухой портативный – 3 шт.; стол теннисный – 1 шт.; сетка для настольного тенниса – 2 шт., гантели виниловые 5 кг – 14 шт., турник настенный – 2 шт., брусья гимнастические – 2 шт., гимнастическая скамейка – 4 шт., шахматы турнирные – 2 шт., пульсометр электронный – 2 шт.

Содержание практической работы	Оборудование, используемое в работе
Тема 1. Физическая культура в профессиональной подготовке студентов	Сантиметровая лента, весы, динамометр (силомер кистевой), спирометр сухой, весы, журнал регистрации инструктажей по охране труда обучающихся, пульсометр, секундомер.
Тема 2. Естественнаучные основы физической культуры	Мегафон, свисток, секундомер, скакалки, фишки для разметки поля, эстафетные палочки, пульсометр, лестница координационная, диск балансировочный, степ-платформа, мячи, аптечка, скакалка, мат гимнастический.
Тема 3. Спорт в системе физической подготовки студентов. Организация спортивных соревнований.	Мегафон, свисток, секундомер, скакалки, эстафетные палочки, пульсометр, лестница координационная, диск балансировочный, степ-платформа, мячи, аптечка, скакалка, мат гимнастический, обруч, гимнастическая палка, полусфера с эспандерами
Тема 4. Научные основы здорового образа жизни	Свисток, секундомер, скакалки, эстафетные палочки, пульсометр, лестница координационная, диск балансировочный, степ-платформа, мячи, аптечка, скакалка, мат гимнастический, обруч, гимнастическая палка, полусфера с эспандерами, мяч футбольный.
Тема 5. Основы методики занятий физическими упражнениями	Мегафон, свисток, секундомер, скакалки, фишки для разметки поля, эстафетные палочки, пульсометр, лестница координационная, диск балансировочный, степ-платформа, мячи, аптечка, скакалка, мат гимнастический, сантиметровая лента, каримат, обруч, стол теннисный, ракетки теннисные, мяч для тенниса.
Тема 6. Организация самостоятельных занятий	Секундомер, скакалки, фишки для разметки поля, эстафетные палочки, пульсометр, лестница координационная, диск балансировочный, степ-платформа, мячи, аптечка, скакалка, мат гимнастический, сантиметровая лента, каримат, обруч, стол теннисный, ракетки теннисные, мяч для тенниса.
Тема 7. Средства и методы восстановления работоспособности	Секундомер, скакалки, гимнастические маты, спирометр сухой, пульсометр.
Тема 8. Естественные методы оздоровления организма	Секундомер, скакалки, эстафетные палочки, гимнастические маты, турник, брусья, аптечка, обруч, гимнастические палочки.

### 13 Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины

Цель самостоятельной работы – формирование у студентов 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, подготовке к лекциям.** В ходе лекционного курса проводится изложение современных научных взглядов и освещение основных проблем физической культуры и спорта. 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.

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

***Рекомендации по организации самостоятельной работы.***

Самостоятельная работа 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 изучить перечень вопросов, выносимых на итоговый контроль. Подготовиться и сдать все контрольные нормативы, выполнить задания и отработать пропущенные без уважительной причины занятия по установленным правилам и требованиям.