

**Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«КЕРЧЕНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ МОРСКОЙ  
ТЕХНОЛОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»  
(ФГБОУ ВО «КГМТУ»)  
Морской факультет  
Кафедра электрооборудования судов и автоматизации производства**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ  
Физическая культура**

Уровень основной профессиональной образовательной программы – бакалавриат  
Направление подготовки – 13.03.02 Электроэнергетика и электротехника  
Направленность (профиль) – Электрооборудование и автоматика судов  
Учебный план 2023 года разработки

**Описание учебной дисциплины по формам обучения**

| Очная |   |                                   |    |    |  |    |  |    |  |  |  |          | Заочная |   |                                   |   |   |  |   |  |    |  |    |  |          |
|-------|---|-----------------------------------|----|----|--|----|--|----|--|--|--|----------|---------|---|-----------------------------------|---|---|--|---|--|----|--|----|--|----------|
| Курс  |   | Семестр                           |    |    |  |    |  |    |  |  |  |          | Курс    |   | Семестр                           |   |   |  |   |  |    |  |    |  |          |
|       |   | Всего часов / зач. единиц         |    |    |  |    |  |    |  |  |  |          |         |   | Всего часов / зач. единиц         |   |   |  |   |  |    |  |    |  |          |
|       |   | Всего аудиторных часов            |    |    |  |    |  |    |  |  |  |          |         |   | Всего аудиторных часов            |   |   |  |   |  |    |  |    |  |          |
|       |   | Лекции, часов                     |    |    |  |    |  |    |  |  |  |          |         |   | Лекции, часов                     |   |   |  |   |  |    |  |    |  |          |
|       |   | Лабораторные занятия, часов       |    |    |  |    |  |    |  |  |  |          |         |   | Лабораторные занятия, часов       |   |   |  |   |  |    |  |    |  |          |
|       |   | Практические занятия, часов       |    |    |  |    |  |    |  |  |  |          |         |   | Практические занятия, часов       |   |   |  |   |  |    |  |    |  |          |
|       |   | Семинары, часов                   |    |    |  |    |  |    |  |  |  |          |         |   | Семинары, часов                   |   |   |  |   |  |    |  |    |  |          |
|       |   | Самостоятельная работа, часов     |    |    |  |    |  |    |  |  |  |          |         |   | Самостоятельная работа, часов     |   |   |  |   |  |    |  |    |  |          |
|       |   | КП (КР), часов                    |    |    |  |    |  |    |  |  |  |          |         |   | КП (КР), часов                    |   |   |  |   |  |    |  |    |  |          |
|       |   | РГР, часов                        |    |    |  |    |  |    |  |  |  |          |         |   | РГР, часов                        |   |   |  |   |  |    |  |    |  |          |
|       |   | Консультации, часов               |    |    |  |    |  |    |  |  |  |          |         |   | Консультации, часов               |   |   |  |   |  |    |  |    |  |          |
|       |   | Семестровый контроль, часов (вид) |    |    |  |    |  |    |  |  |  |          |         |   | Семестровый контроль, часов (вид) |   |   |  |   |  |    |  |    |  |          |
| 1     | 1 | 72/2                              | 24 | 12 |  | 12 |  | 44 |  |  |  | 4 (зач.) | 1       | 2 | 72/2                              | 4 | 2 |  | 2 |  | 46 |  | 18 |  | 4 (зач.) |
| Всего |   | 72/2                              | 24 | 12 |  | 12 |  | 44 |  |  |  | 4 (зач.) | Всего   |   | 72/2                              | 4 | 2 |  | 2 |  | 46 |  | 18 |  | 4 (зач.) |

Рабочая программа составлена на основании ФГОС ВО – бакалавриат по направлению подготовки 13.03.02 Электроэнергетика и электротехника, 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 электрооборудования судов и автоматизации производства ФГБОУ ВО «КГМТУ»

Протокол № 11 от 05.04.2023 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-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности | УК-7.1.<br>Понимает влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний. | <p><b>Знать:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ключевые принципы оздоровительных систем и их влияние на физиологические процессы в организме человека;</li> <li>- специфику развития и совершенствования приоритетных в данной профессии психофизических качеств;</li> <li>- ключевые принципы рациональной организации труда с учетом особенностей работоспособности человека.</li> </ul> <p><b>Уметь:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- анализировать и применять наиболее результативные средства и методы физической культуры, спорта, рекреации и реабилитации для поддержания здоровья;</li> <li>- самостоятельно применять разнообразные средства и методы физической культуры и спорта для поддержания физической и умственной работоспособности.</li> </ul> <p><b>Владеть:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- навыками самостоятельной организации и осуществления здоровьесберегающих технологий;</li> <li>- гигиеническими навыками поддержания физической и умственной работоспособности.</li> </ul> | <p>Тема 1-2</p> <p>Тема 5-6</p> <p>Тема 1, 2, 4, 5</p> <p>Тема 4-5</p>  |
|  | УК-7.2.<br>Выполняет индивидуально подобранные комплексы оздоровительной или адаптивной физической культуры.                                 | <p><b>Знать:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- основные принципы организации самостоятельной работы студентов (курсантов) оздоровительной и адаптивной физической культурой;</li> <li>- основные принципы и направленность общей и специальной физической подготовки.</li> </ul> <p><b>Уметь:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- выполнять комплексы общеразвивающих упражнений;</li> <li>- совершенствовать профессионально-прикладные физические качества;</li> <li>- осуществлять профилактику утомления, профессиональных заболеваний и травм.</li> </ul> <p><b>Владеть:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- навыками совершенствования основных физических качеств человека;</li> <li>- методами организации самостоятельных занятий физической культурой и спортом;</li> <li>- объективными и субъективными методами самоконтроля при проведении самостоятельных занятий.</li> </ul>   | <p>Тема 1-6</p> <p>Тема 5-6</p> <p>Тема 6</p> <p>Тема 3-6</p>           |

## **2 Место дисциплины в структуре образовательной программы**

Дисциплина относится к обязательной части ОПОП.

При изучении дисциплины дополняются и углубляются знания, умения и навыки, полученные в результате освоения дисциплины довузовской подготовки: физическое воспитание, основы безопасности жизнедеятельности, а также дисциплин: философия, история.

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

## **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                          |           |          |           |           |          |          |              |          |          | Заочная форма                        |          |          |           |          |                    |              |          |
|---|------------------------|--------------------------------------|-----------|----------|-----------|-----------|----------|----------|--------------|----------|----------|--------------------------------------|----------|----------|-----------|----------|--------------------|--------------|----------|
|   |                        | Распределение часов по видам занятий |           |          |           |           |          |          |              |          |          | Распределение часов по видам занятий |          |          |           |          |                    |              |          |
|   |                        | Ауд.                                 | Л К       | Л 3      | ПЗ (сем)  | СР        | КП (КР)  | РГР      | Консультации | Контроль | Ауд.     | Л К                                  | Л 3      | 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       |
| Тема 1. Физическая культура в профессиональной подготовке курсантов                               | 10                     | 4                                    | 2         |          | 2         | 6         |          |          |              |          | 0,4      | 0,2                                  |          | 0,2      | 6         |          | 3,6                |              |          |
| Тема 2. Естественнаучные основы физической подготовки.  | 10                     | 4                                    | 2         |          | 2         | 6         |          |          |              |          | 0,4      | 0,2                                  |          | 0,2      | 8         |          | 1,6                |              |          |
| Тема 3. Спорт в системе физической подготовки   | 10                     | 4                                    | 2         |          | 2         | 6         |          |          |              |          | 0,4      | 0,2                                  |          | 0,2      | 8         |          | 1,6                |              |          |
| Тема 4. Научные основы здорового образа жизни. Средства и методы восстановления работоспособности | 14                     | 4                                    | 2         |          | 2         | 10        |          |          |              |          | 0,4      | 0,2                                  |          | 0,2      | 8         |          | 5,6                |              |          |
| Тема 5. Общая физическая подготовка курсантов   | 12                     | 4                                    | 2         |          | 2         | 8         |          |          |              |          | 0,4      | 0,2                                  |          | 0,2      | 8         |          | 3,6                |              |          |
| Тема 6. Профессионально-прикладная физическая подготовка курсантов                                | 12                     | 4                                    | 2         |          | 2         | 8         |          |          |              |          | 2        | 1                                    |          | 1        | 8         |          | 2                  |              |          |
| Курсовой проект (работа)  |                        |                                      |           |          |           |           | -        |          |              |          |          |                                      |          |          |           | -        |                    |              |          |
| Консультации  |                        |                                      |           |          |           |           |          |          | -            |          |          |                                      |          |          |           |          |                    | -            |          |
| Контроль  | 4                      |                                      |           |          |           |           |          |          |              | 4        |          |                                      |          |          |           |          |                    |              | 4        |
| <b>Всего часов в семестре</b>   | <b>72</b>              | <b>24</b>                            | <b>12</b> | <b>-</b> | <b>12</b> | <b>44</b> | <b>-</b> | <b>-</b> | <b>-</b>     | <b>4</b> | <b>4</b> | <b>2</b>                             | <b>-</b> | <b>2</b> | <b>46</b> | <b>-</b> | <b>18</b>          | <b>-</b>     | <b>4</b> |
| <b>Всего часов по дисциплине</b>  | <b>72</b>              | <b>24</b>                            | <b>12</b> | <b>-</b> | <b>12</b> | <b>44</b> | <b>-</b> | <b>-</b> | <b>-</b>     | <b>4</b> | <b>4</b> | <b>2</b>                             | <b>-</b> | <b>2</b> | <b>46</b> | <b>-</b> | <b>18</b>          | <b>-</b>     | <b>4</b> |

#### 4.2 Содержание лекций

| №   | Наименование темы  | Количество часов по формам обучения |         |
|---|--|-------------------------------------|---------|
|   |  | очная                               | заочная |
| Тема 1. Физическая культура в профессиональной подготовке курсантов |  |                                     |         |
| 1   | Физическое воспитание в вузах России. Общие понятия теории физической культуры. Цели, задачи и формы физической подготовки. Структура и функции физической культуры. Принципы физической подготовки. Организация физической подготовки в КГМТУ. Техника безопасности на занятиях   | 2                                   | 0,2     |
| Тема 2. Естественнаучные основы физической подготовки               |  |                                     |         |
| 2   | Влияние занятий физических упражнений на состояние функциональных систем организма: мышечную, костную, дыхательную, сердечнососудистую, нервную. Особенности и закономерности физического развития. Влияние гипокинезии и гиподинамии на организм студентов. Двигательная функция и адаптация организма к условиям внешней среды | 2                                   | 0,2     |

|  |  |           |          |
|--|--|-----------|----------|
| <b>Тема 3. Спорт в системе физической подготовки курсантов</b>   |  |           |          |
| 3  | Значение спорта в системе физической подготовки курсантов. Классификация видов спорта. Характеристика видов спорта. Деятельность спортивного клуба в вузе. Организация и проведение спортивных соревнований. Основные документы, регламентирующие проведение соревнований: правила соревнования и положение. Обязанности судей спортивных соревнований. Международное спортивное движение. Олимпийские игры современности. Атрибутика олимпийских игр  | 2         | 0,2      |
| <b>Тема 4. Научные основы здорового образа жизни. Средства и методы восстановления работоспособности</b> |  |           |          |
| 4  | Понятие здоровья. Составляющие здорового образа жизни. Понятие «третье состояние». Факторы, влияющие на здоровье. Составляющие здорового образа жизни студента. Профилактика вредных привычек. Культура питания студента. Двигательная активность. Закаливание организма. Понятие работоспособности и утомления. Виды утомления. Причины возникновения утомления. Медико-биологические, педагогические и психологические условия повышения работоспособности. Гигиена труда и отдыха курсанта. Средства повышения работоспособности. Особенности производственной гимнастики моряков | 2         | 0,2      |
| <b>Тема 5. Общая физическая подготовка курсантов</b>   |  |           |          |
| 5  | Методы физической подготовки. Развитие двигательных умений и навыков курсантов. Основные физические качества. Общая физическая подготовка курсантов. Основы самостоятельной тренировки. Особенности проведения самостоятельного занятия. Роль «малых форм» физической культуры в самостоятельной подготовке курсантов. Самоконтроль занимающихся физической культурой и спортом  | 2         | 0,2      |
| <b>Тема 6. Профессионально-прикладная физическая подготовка курсантов</b>                                |  |           |          |
| 6  | Понятие и значение ППФП курсантов. Структура ППФП курсантов. Основные и дополнительные факторы, определяющие содержание ППФП курсантов. Общие и специальные требования ППФП моряков. Формы и средства ППФП. Развитие физических качеств в процессе ППФП  | 2         | 1        |
| <b>Всего часов</b>   |  | <b>12</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                               | заочная  |
| 1                  | Тема 1. Физическая культура в профессиональной подготовке курсантов                               | 2                                   | 0,2      |
| 2                  | Тема 2. Естественнонаучные основы физической подготовки   | 2                                   | 0,2      |
| 3                  | Тема 3. Спорт в системе физической подготовки курсантов   | 2                                   | 0,2      |
| 4                  | Тема 4. Научные основы здорового образа жизни. Средства и методы восстановления работоспособности | 2                                   | 0,2      |
| 5                  | Тема 5. Общая физическая подготовка курсантов   | 2                                   | 0,2      |
| 6                  | Тема 6. Профессионально-прикладная физическая подготовка курсантов                                | 2                                   | 1        |
| <b>Всего часов</b> |   | <b>12</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   |  |
| Тема 1. Физическая культура в профессиональной подготовке курсантов                               | 6   | 6         | Освоение учебного материала.<br>Подготовка к практическим занятиям |
| Тема 2. Естественнаучные основы физической подготовки   | 6   | 8         | Освоение учебного материала.<br>Подготовка к практическим занятиям |
| Тема 3. Спорт в системе физической подготовки курсантов   | 6   | 8         | Освоение учебного материала.<br>Подготовка к практическим занятиям |
| Тема 4. Научные основы здорового образа жизни. Средства и методы восстановления работоспособности | 10  | 8         | Освоение учебного материала.<br>Подготовка к практическим занятиям |
| Тема 5. Общая физическая подготовка курсантов   | 8   | 8         | Освоение учебного материала.<br>Подготовка к практическим занятиям |
| Тема 6. Профессионально-прикладная физическая подготовка курсантов                                | 8   | 8         | Освоение учебного материала.<br>Подготовка к практическим занятиям |
| <b>Всего часов</b>  | <b>44</b>                                 | <b>46</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 курсантов. Цель лекции – ознакомить курсантов с основными теоретическими вопросами дисциплины в логически выдержанной форме. При чтении данного курса применяются такие виды лекций: вводная, обзорная, проблемная. Курсантам 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 курсантов

Практические занятия – составная часть учебного процесса, групповая форма учебных занятий, позволяющая курсантам 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 курсант 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 : 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. — 106 с. — Текст : электронный // Электронная библиотека ФГБОУ ВО «КГМТУ». — URL: <a href="http://lib.kgmtu.ru/?p=4247">http://lib.kgmtu.ru/?p=4247</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. Букша С.Б. Физическая культура : практикум по выполнению контрольной работы 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, 2016. — 24 с. — Текст : электронный // Электронная библиотека ФГБОУ ВО «КГМТУ». — URL: <a href="https://lib.kgmtu.ru/?cat=147">https://lib.kgmtu.ru/?cat=147</a>                                 |  |
| 4. Горелов А.А. Теоретические основы физической культуры: учебное пособие для вузов / А.А. Горелов, О.Г. Румба, В.Л. Кондаков, Е.Н. Копейкина. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 194 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-14341-6. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <a href="https://urait.ru/viewer/teoreticheskie-osnovy-fizicheskoy-kultury-519864#page/2">https://urait.ru/viewer/teoreticheskie-osnovy-fizicheskoy-kultury-519864#page/2</a>  |  |
| 5. Муллер А.Б. Физическая культура : учебник и практикум для вузов / А.Б. Муллер, Н.С. Дядичкина, Ю.А. Богащенко — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 424 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-02483-8. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <a href="https://urait.ru/viewer/fizicheskaya-kultura-510794#page/2">https://urait.ru/viewer/fizicheskaya-kultura-510794#page/2</a>  |  |
| 6. Стеблецов Е.А. Гигиена физической культуры и спорта: учебник для вузов / Е.А. Стеблецов, А.И. Григорьев, О.А. Григорьев. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 308 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-14311-9. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <a href="https://urait.ru/viewer/gigiena-fizicheskoy-kultury-i-sporta-519722#page/2">https://urait.ru/viewer/gigiena-fizicheskoy-kultury-i-sporta-519722#page/2</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 Web of Science - 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>                           |
| Официальный сайт Российского морского регистра судоходства                                    | <a href="http://www.rs-class.org">http://www.rs-class.org</a>                   |
| Официальный сайт Международной Морской Организации  | <a href="http://www.imo.org">http://www.imo.org</a>                             |
| Официальный сайт Международной электротехнической Комиссии                                    | <a href="http://www.iec.ch">http://www.iec.ch</a>                               |

|   |   |
|---|---|
| О физической культуре и спорте в Российской Федерации             | <a href="http://docs.cntd.ru/document/902075039">http://docs.cntd.ru/document/902075039</a> |
| Физическая культура и спорт                                       | <a href="http://www.minsport.gov.ru/">http://www.minsport.gov.ru/</a>                       |
| Национальная информационная сеть «Спортивная Россия»              | <a href="http://www.infosport.ru/">http://www.infosport.ru/</a>                             |
| Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту | <a href="http://lib/sported.ru/press/">http://lib/sported.ru/press/</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 «Физическая культура» имеется учебная аудитория для проведения лекционных и практических занятий (спортивные залы 1 корпуса и судомеханического техникума). Спортивный инвентарь (шт.): гантели разновесные – 20 шт., гантели 1,5 кг – 24 шт., гимнастическая палка – 15 шт., гири – 17 шт., граната 500 гр – 10 шт., граната 700 гр – 10 шт., канаты – 2 шт., каримат – 11 шт., кольцо баскетбольное - 6 шт., мяч гимнастический – 3 шт., обруч – 10 шт., штанга – 2 шт., сетка для бадминтона – 2 шт., сетка для большого тенниса – 1 шт., сетка волейбольная – 3 шт., сетка для н/тенниса – 5 шт., сетка баскетбольная – 8 шт., стенка гимнастическая – 14 шт., стойка волейбольная – 1 шт., тренажёр для ног – 2 шт., маты гимнастические – 10 шт., мегафон – 3 шт., свисток – 8 шт., секундомер – 4 шт., коврик для фитнеса – 20 шт., мяч (медбол) 4 кг – 4 шт., мяч (медбол) 5 кг – 2 шт., мяч (медбол) 3 кг – 4 шт., гантели наборные 50 кг – 3 пары (6 шт.), скакалка – 11 шт., насос – 7 шт., камера для мячей – 10 шт., мяч волейбольный – 9 шт., мяч футбольный – 11 шт., мяч баскетбольный – 11 шт., мяч футзал – 7 шт., мяч для наст. тенниса – 50 шт., мяч фитбольный – 8 шт., ракетка настольного тенниса – 20 шт., форма спортивная белая – 15 шт. полусфера с эспандерами - 6 шт., лестница координационная – 2 шт., степ-платформа трехуровневая - 10 шт., диск балансировочный – 10 шт., фишки для разметки поля 40 шт – 1 набор., манишки футбольные - 14 шт, спирометр сухой портативный – 3 шт.; стол теннисный – 1 шт; гантели виниловые 5кг – 14 шт.

## 13 Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины

Цель самостоятельной работы курсантов – 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, подготовке к лекциям***

В ходе лекционного курса проводится изложение современных научных взглядов и освещение основных проблем изучаемой области знаний. Значительную часть теоретических знаний курсант должен получать самостоятельно из рекомендованных информационных источников (учебников, Интернет-ресурсов, электронной образовательной среды университета). Подготовка к лекции заключается во внимательном прочтении материала предыдущей лекции; ознакомления с учебным материалом по учебнику и учебным пособиям; осмыслению изучаемой темы и ее места в профессиональной подготовке; формировании списка уточняющих вопросов по теме. По ходу конспектирования лекции на занятиях необходимо делать пометки на полях, к которым рекомендуется вернуться по окончании занятия и своевременно задать вопросы преподавателю. В конспектах рекомендуется применять сокращение слов для ускорения записи. После окончания лекции рекомендуется перечитать записи, внести поправки и дополнения. Конспекты лекций используются при подготовке к практическим занятиям, в самостоятельной работе и подготовке к зачету по дисциплине.

### ***Рекомендации по подготовке к практическим занятиям***

Необходимо заранее ознакомиться с перечнем вопросов, которые будут рассмотрены на занятии. Изучить основные термины и понятия, выносимые на практическое занятие, ознакомиться с рекомендуемой литературой, заранее внимательно прочитать материал лекций, ознакомиться с учебным материалом по учебнику и учебным пособиям, выписать основные термины. Также необходимо ответить на контрольные вопросы по теме занятия, стараясь дать развернутый ответ. Готовиться можно индивидуально, парами или в составе малой группы, последние являются эффективными формами работы.

### ***Рекомендации по организации самостоятельной работы***

Самостоятельная работа курсантов включает в себя изучение и систематизацию нормативно-инструкционных и справочных материалов по физической культуре и спорту; изучение учебной, научной и методической литературы, материалов периодических изданий и электронных средств информации; подготовку докладов и рефератов; участие в работе студенческих конференций, комплексных научных исследованиях и другое. Приступая к изучению учебной дисциплины, студенты должны ознакомиться с рабочей программой, учебной, научной и методической литературой, имеющейся в библиотеке, изучить рекомендованные учебники и учебно-методические пособия, завести новую тетрадь для конспектирования лекций и работы на практических занятиях.

К зачету по дисциплине необходимо готовиться 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.