

**Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«КЕРЧЕНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ МОРСКОЙ ТЕХНОЛОГИЧЕСКИЙ
УНИВЕРСИТЕТ»
(ФГБОУ ВО «КГМТУ»)
Морской факультет
Кафедра судовых энергетических установок**

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

Уровень основной профессиональной образовательной программы – специалитет
Специальность – 26.05.06 Эксплуатация судовых энергетических установок
Специализация – Эксплуатация главной судовой двигательной установки
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	Контрольная работа, часов	Консультации, часов	Семестровый контроль, часов (вид)
1	2													1	2												
3	4													3	4												
5	6													5	6												
7	8													7	8												
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 26.05.06 Эксплуатация судовых энергетических установок, 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 судовых энергетических установок ФГБОУ ВО «КГМТУ»

Протокол № 10 от 28.04.2023 г.

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

В результате освоения ОПОП специалитета обучающийся должен овладеть следующими результатами обучения по дисциплине

Код и наименование компетенции	Индикаторы достижения компетенции	Планируемые результаты освоения дисциплины	Указание раздела(-ов) дисциплины, где предусмотрено освоение компетенции
УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7.1. Понимает влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний.	Знать: - ключевые принципы оздоровительных систем и их влияние на физиологические процессы в организме человека (З-1.1); - специфику развития и совершенствования приоритетных в данной профессии психофизических качеств (З-1.2); - ключевые принципы рациональной организации труда с учетом особенностей работоспособности человека (З-1.3). Уметь: - анализировать и применять наиболее результативные средства и методы физической культуры, спорта, рекреации и реабилитации для поддержания здоровья (У-1.1); - самостоятельно применять разнообразные средства и методы физической культуры и спорта для поддержания физической и умственной работоспособности (У-1.2). Владеть: - навыками самостоятельной организации и осуществления здоровьесберегающих технологий (В-1.1); - гигиеническими навыками поддержания физической и умственной работоспособности (В-1.2).	Тема 1-7
			Тема 1-7
			Тема 1-7
	УК-7.2. Выполняет индивидуально подобранные комплексы оздоровительной или адаптивной физической культуры.	Знать: - основные принципы организации самостоятельной работы студентов (курсантов) оздоровительной и адаптивной физической культурой (З-2.1); - основные принципы и направленность общей и специальной физической подготовки (З-2.2). Уметь: - выполнять комплексы общеразвивающих упражнений (У-2.1) - совершенствовать профессионально-прикладные физические качества (У-2.2); - осуществлять профилактику утомления, профессиональных заболеваний и травм (У-2.3). Владеть: - навыками совершенствования основных физических качеств человека (В-2.1); - методами организации самостоятельных занятий физической культурой и спортом (В-2.2); - объективными и субъективными методами самоконтроля при проведении самостоятельных занятий (В-2.3).	Тема 1-7
			Тема 1-7

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 дисциплин: физическая культура, философия, история, а также дисциплины довузовской подготовки: основы безопасности жизнедеятельности.

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 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

Наименования разделов, тем	Общее количество часов	Очная форма									Заочная форма								
		Распределение часов по видам занятий									Распределение часов по видам занятий								
		Ауд.	ЛК	ЛЗ	ПЗ (сем)	СР	КП (КР)	РГР	Консультации	Контроль	Ауд.	ЛК	ЛЗ	ПЗ (сем)	СР	КП (КР)	Контрольная работа	Консультации	Контроль
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
Семестр 1																			
Тема1. Основы безопасности жизнедеятельности на занятиях по общей физической подготовке	5	3	1		2	2													
Тема 2. Основы формирования двигательных умений и навыков	7	3	1		2	4													
Тема 3. Методы и средства формирования быстроты и ловкости	12	4			4	8													
Тема4. Методы и средства формирования силы	12	4			4	8													
Тема 5. Методы и средства формирования гибкости	10	4			4	6													
Тема 6. Методы и средства формирования выносливости	12	4			4	8													
Тема 7. Основы самостоятельной тренировки	10	2			2	8													
Консультации																			
Контроль	4									4									
Всего часов в семестре	72	24	2		22	44				4									
Семестр 2																			
Тема 1. Основы безопасности жизнедеятельности на занятиях по общей физической подготовке	4	2			2	2									40				
Тема2. Методы и средства развития быстроты и ловкости	12	6			6	6					0,8	0,4		0,4	60				

Тема3. Методы и средства развития силы	12	6			6	6					0,8	0,4		0,4	60				
Тема4. Методы и средства развития гибкости	12	6			6	6					0,8	0,4		0,4	50				
Тема 5. Методы и средства развития выносливости	12	6			6	6					0,8	0,4		0,4	60				
Тема 6. Основы самостоятельной тренировки	16	10			10	6					0,8	0,4		0,4	50				
Консультации																			
Контроль	4									4									4
Всего часов в семестре	72	36			36	32				4	4	2		2	320				4
Семестр 3																			
Тема 1. Безопасность жизнедеятельности на занятиях по общей физической подготовке	4	2			2	2													
Тема2. Методы и средства совершенствования быстроты и ловкости	10	4			4	6													
Тема3. Методы и средства совершенствования силы	12	4			4	8													
Тема4. Методы и средства совершенствования гибкости	10	4			4	6													
Тема 5. Методы и средства совершенствования выносливости	10	4			4	6													
Тема 6. Основы самостоятельной тренировки	12	6			6	6													
Тема 7. Основы профессионально-прикладной физической подготовки	10	4			4	6													
Курсовой проект (работа)																			
Консультации																			
Контроль	4									4									
Всего часов в семестре	72	28			28	40				4									
Семестр 4																			
Тема 1. Безопасность жизнедеятельности на занятиях по общей физической подготовке	6	2			2	4													
Тема2. Методы и средства совершенствования быстроты и ловкости	22	6			6	16													
Тема3. Методы и средства совершенствования силы	22	6			6	16													
Тема4. Методы и средства совершенствования гибкости	14	6			6	8													
Тема 5. Методы и средства совершенствования выносливости	22	6			6	16													
Тема 6. Основы профессионально-прикладной физической подготовки	22	6			6	16													
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	
Семестр 1				
Тема 1. Основы БЖД на занятиях по общей физической подготовке				
1	Методические основы общей физической подготовки. Методика развития и совершенствования двигательных умений и навыков. Организация самоконтроля занимающихся ОФП	1		УК-7 (3-1.1, 3-1.2, У-1.1, У-1.2, В-2.2, 3-2.2, У-2.3, В-2.3)
Тема 2. Основы формирования двигательных умений и навыков				
1	Методы и средства формирования и совершенствования быстроты, ловкости, гибкости, силы и выносливости. Основы самостоятельной тренировки	1		УК-7 (3-1.2, У-1.2, 3-2.1, 3-2.2, У-2.1, В-2.1, В-2.2, В-2.3)
Всего часов в семестре		2		
Семестр 2				
	Тема2. Методы и средства развития быстроты и ловкости		0,4	УК-7 (3-1.2, У-1.2, 3-2.1, 3-2.2, У-2.1, В-2.1, В-2.2, В-2.3)
	Тема3. Методы и средства развития силы		0,4	
	Тема4. Методы и средства развития гибкости		0,4	
	Тема 5. Методы и средства развития выносливости		0,4	
	Тема 6. Основы самостоятельной тренировки		0,4	
Всего часов в семестре			2	
Всего часов		2	2	

4.3 Темы лабораторных занятий

Лабораторные занятия не предусмотрены учебным планом.

4.4 Темы практических занятий

№	Наименование темы	Количество часов по формам обучения		Формируемые компетенции
		очная	заочная	
Семестр 1				
1	Тема1. Основы безопасности жизнедеятельности на занятиях по общей физической подготовке	2		УК-7 (3-1.1, 3-1.3, В-1.2, В-2.2)
2	Тема 2. Основы формирования двигательных умений и навыков	2		УК-7 (3-1.2, У-1.2, 3-2.2, У-2.1, У-2.2, В-2.1)
3-4	Тема 3. Методы и средства формирования быстроты и ловкости	4		УК-7 (3-1.1, 3-1.2, У-1.1, У-1.2, В-1.1, В-1.2, 3-2.1, 3-2.2, У-2.1, У-2.3, В-2.1, В-2.2, В-2.3)
5-6	Тема4. Методы и средства формирования силы	4		
7-8	Тема 5. Методы и средства формирования гибкости	4		
9-10	Тема 6. Методы и средства формирования выносливости	4		
11	Тема 7. Основы самостоятельной тренировки	2		УК-7 (3-2.1, У-1.2, В-1.1, У-2.1, В-2.1, В-2.2, В-2.3)
Всего часов в семестре		22		
Семестр 2				
12	Тема 1. Основы безопасности жизнедеятельности на занятиях по общей физической подготовке	2		УК-7 (3-1.1, 3-1.3, В-1.2, В-2.2)
13-15	Тема2. Методы и средства развития быстроты и ловкости	6	0,4	УК-7 (3-1.1, 3-1.2, У-1.1, У-1.2, В-1.1, В-1.2, 3-2.1, 3-2.2, У-2.1, У-2.3, В-2.1, В-2.2, В-2.3)
16-18	Тема3. Методы и средства развития силы	6	0,4	
19-21	Тема4. Методы и средства развития гибкости	6	0,4	
22-24	Тема 5. Методы и средства развития выносливости	6	0,4	
25-29	Тема 6. Основы самостоятельной тренировки	10	0,4	УК-7 (3-1.2, У-1.2, В-1.1, 3-2.2, У-2.2, В-2.2, В-2.3)
Всего часов в семестре		36	2	

Семестр 3				
30	Тема 1. Безопасность жизнедеятельности на занятиях по общей физической подготовке	2		УК-7 (3-1.1, 3-1.3, В-1.2, В-2.2)
31-32	Тема2. Методы и средства совершенствования быстроты и ловкости	4		УК-7 (3-1.1, 3-1.2, У-1.1, У-1.2, В-1.1, В-1.2, 3-2.1, 3-2.2, У-2.1, У-2.3, В-2.1, В-2.2, В-2.3)
33-34	Тема3. Методы и средства совершенствования силы	4		
35-36	Тема4. Методы и средства совершенствования гибкости	4		
37-38	Тема 5. Методы и средства совершенствования выносливости	4		
39-41	Тема 6. Основы самостоятельной тренировки	6		УК-7 (3-2.1, У-1.2, В-1.1, У-2.1, В-2.1, В-2.2, В-2.3)
42-43	Тема 7. Основы профессионально-прикладной физической подготовки	4		УК-7 (3-1.2, У-1.2, В-1.1, 3-2.2, У-2.2, В-2.2, В-2.3)
Всего часов в семестре		28		
Семестр 4				
44	Тема 1. Безопасность жизнедеятельности на занятиях по общей физической подготовке	2		УК-7 (3-1.1, 3-1.3, В-1.2, В-2.2)
45-47	Тема2. Методы и средства совершенствования быстроты и ловкости	6		УК-7 (3-1.1, 3-1.2, У-1.1, У-1.2, В-1.1, В-1.2, 3-2.1, 3-2.2, У-2.1, У-2.3, В-2.1, В-2.2, В-2.3)
48-50	Тема3. Методы и средства совершенствования силы	6		
51-53	Тема4. Методы и средства совершенствования гибкости	6		
54-56	Тема 5. Методы и средства совершенствования выносливости	6		
57-59	Тема 6. Основы профессионально-прикладной физической подготовки	6		УК-7 (3-1.2, У-1.2, В-1.1, 3-2.2, У-2.2, В-2.2, В-2.3)
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 (тема)	Трудоемкость самостоятельной работы, час.		Содержание работы
	очная	заочная	
Семестр 1			
Тема1. Основы безопасности жизнедеятельности на занятиях по общей физической подготовке	2		Освоение учебного материала. Подготовка к практическим занятиям
Тема 2. Основы формирования двигательных умений и навыков	4		Освоение учебного материала. Подготовка к практическим занятиям
Тема 3. Методы и средства формирования быстроты и ловкости	8		Освоение учебного материала. Подготовка к практическим занятиям
Тема4. Методы и средства формирования силы	8		Освоение учебного материала. Подготовка к практическим занятиям
Тема 5. Методы и средства формирования гибкости	6		Освоение учебного материала. Подготовка к практическим занятиям
Тема 6. Методы и средства формирования выносливости	8		Освоение учебного материала. Подготовка к практическим занятиям
Тема 7. Основы самостоятельной тренировки	8		Освоение учебного материала. Подготовка к практическим занятиям
Всего часов в семестре	44		
Семестр 2			
Тема 1. Основы безопасности жизнедеятельности на занятиях по общей физической подготовке	2	40	Освоение учебного материала. Подготовка к практическим занятиям
Тема2. Методы и средства развития быстроты и ловкости	6	60	Освоение учебного материала. Подготовка к практическим занятиям

Тема3. Методы и средства развития силы	6	60	Освоение учебного материала. Подготовка к практическим занятиям
Тема4. Методы и средства развития гибкости	6	50	Освоение учебного материала. Подготовка к практическим занятиям
Тема 5. Методы и средства развития выносливости	6	60	Освоение учебного материала. Подготовка к практическим занятиям
Тема 6. Основы самостоятельной тренировки	6	50	Освоение учебного материала. Подготовка к практическим занятиям
Всего часов в семестре	32	320	
Семестр 3			
Тема 1. Безопасность жизнедеятельности на занятиях по общей физической подготовке	2		Освоение учебного материала. Подготовка к практическим занятиям
Тема2. Методы и средства совершенствования быстроты и ловкости	6		Освоение учебного материала. Подготовка к практическим занятиям
Тема3. Методы и средства совершенствования силы	8		Освоение учебного материала. Подготовка к практическим занятиям
Тема4. Методы и средства совершенствования гибкости	6		Освоение учебного материала. Подготовка к практическим занятиям
Тема 5. Методы и средства совершенствования выносливости	6		Освоение учебного материала. Подготовка к практическим занятиям
Тема 6. Основы самостоятельной тренировки	6		Освоение учебного материала. Подготовка к практическим занятиям
Тема 7. Основы профессионально-прикладной физической подготовки	6		Освоение учебного материала. Подготовка к практическим занятиям
Всего часов в семестре	40		
Семестр 4			
Тема 1. Безопасность жизнедеятельности на занятиях по общей физической подготовке	4		Освоение учебного материала. Подготовка к практическим занятиям
Тема2. Методы и средства совершенствования быстроты и ловкости	16		Освоение учебного материала. Подготовка к практическим занятиям
Тема3. Методы и средства совершенствования силы	16		Освоение учебного материала. Подготовка к практическим занятиям
Тема4. Методы и средства совершенствования гибкости	8		Освоение учебного материала. Подготовка к практическим занятиям
Тема 5. Методы и средства совершенствования выносливости	16		Освоение учебного материала. Подготовка к практическим занятиям
Тема 6. Основы профессионально-прикладной физической подготовки	16		Освоение учебного материала. Подготовка к практическим занятиям
Всего часов в семестре	76		
Всего часов	192	320	

6 Тематика курсового проектирования (курсовой работы)

Курсовое проектирование не предусмотрено учебным планом.

7 Методы обучения

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

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

Лекции – важная форма аудиторной работы студентов (курсантов). Цель лекции – ознакомить обучающихся с основными теоретическими вопросами дисциплины в логически выдержанной форме. Работа на лекциях не должна ограничиваться пассивной записью лекционного материала. На лекциях рассматриваются основополагающие понятия физического развития и самосовершенствования курсантов.

Практические занятия – основная часть учебного процесса, групповая форма учебных занятий по общей физической подготовке, позволяющая курсантам развить навыки самостоятельной тренировки, получить опыт физического самосовершенствования, применить полученные теоретические знания при решении практических задач повышения физической подготовленности и работоспособности. Занятие может проходить в разных формах, обязательной для обучающихся является также самостоятельная работа.

В ходе практических занятий курсант должен овладеть методиками формирования и самосовершенствования общефизических качеств и двигательных способностей, методиками организации самостоятельной тренировки, методиками самооценки 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. Элективный модуль по физической культуре и спорту. Курс общефизической подготовки: учебное пособие для студентов (курсантов) всех специальностей и направлений подготовки очной и заочной форм обучения / С.Б. Букша, Н.О. Платонова; ФГБОУ ВО «Керченский государственный морской технологический университет». – Керчь, 2021. – 138 с. – Текст : электронный // Электронная библиотека ФГБОУ ВО «КГМТУ». — URL: https://lib.kgmtu.ru/?cat=855	
2. Букша С.Б. Элективный модуль по физической культуре и спорту. Курс общефизической подготовки : практикум по самостоятельной работе студентов (курсантов) всех специальностей и направлений подготовки оч.изаоч. форм обучения / сост. С.Б. Букша, Н.О. Платонова, С.П. Васильченко, Е.С. Мартыненко ; ФГБОУ ВО «Керченский государственный морской технологический университет». – Керчь, 2021. – 68 с. – Текст : электронный // Электронная библиотека ФГБОУ ВО «КГМТУ». — URL: https://lib.kgmtu.ru/?cat=855	
3. Букша С.Б. Элективный модуль по физической культуре и спорту. Курс общефизической подготовки : практикум для практ. занятий и самостоятельной работы студентов (курсантов) всех специальностей и направлений подготовки оч.изаоч. форм обучения / сост. С.Б. Букша, Н.О. Платонова, С.П. Васильченко, Е.С. Мартыненко ; ФГБОУ ВО «Керченский государственный морской технологический университет». – Керчь, 2020. – 96 с. – Текст : электронный // Электронная библиотека ФГБОУ ВО «КГМТУ». — URL: https://lib.kgmtu.ru/?cat=855	
4. Зайцев А.А. Элективные курсы по физической культуре. Практическая подготовка : учебное пособие для вузов / под ред. А.А. Зайцева. – Москва: Юрайт, 2023 г. – 227 с. (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-12624-2. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/viewer/elektivnye-kursy-po-fizicheskoy-kulture-prakticheskaya-podgotovka-518911#page/2	
5. Эммерт М.С. Общая физическая подготовка в рамках самостоятельных занятий студентов : учебное пособие для вузов / М.С. Эммерт, О.О. Фаина и др. – Москва: Юрайт, 2022 г. – 110 с. (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-11767-7. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/author-course/obschaya-fizicheskaya-podgotovka-v-ramkah-samostoyatelnyh-zanyatiy-studentov-495814	

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.technosphaera.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 – 6 шт., лестница координационная – 2 шт., степ-платформа трехуровневая – 10 шт., диск балансировочный – 10 шт., фишки для разметки поля – 1 набор (40 шт.), манишки футбольные – 14 шт., спирометр сухой портативный – 3 шт.; стол теннисный – 1 шт.; гантели виниловые 5 кг – 14 шт.

13 Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины

Рекомендации по освоению лекционного материала, подготовке к лекциям

В ходе лекционного курса проводится изложение современных научных взглядов и освещение основных проблем изучаемой области знаний. Значительную часть теоретических знаний курсант должен получать самостоятельно из рекомендованных информационных источников (учебников, Интернет-ресурсов, электронной образовательной среды университета). 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 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, 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 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.

Необходимо подготовиться и сдать все нормативы по общей физической подготовке, а также отработать все пропущенные без уважительной причины занятия по установленным на кафедре физического воспитания и спорта правилам и требованиям.

