

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

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

Код и наименование компетенции	Планируемые результаты освоения дисциплины
ОК-8. Способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Знать: <ul style="list-style-type: none">- основные принципы, средства и методы обеспечения физической подготовленности студентов;- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;- способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;- правила и способы планирования индивидуальных занятий различной направленности. Уметь: <ul style="list-style-type: none">- выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики;- выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;- самостоятельно применять разнообразные средства и методы физической культуры для поддержания физической подготовленности и работоспособности. Владеть: <ul style="list-style-type: none">- методами организации самостоятельных занятий физической культурой и спортом;- навыками пропаганды здорового образа жизни и физической активности;- методами совершенствования основных физических качеств человек;- гигиеническими навыками поддержания физической и умственной работоспособности;- объективными и субъективными методами самоконтроля при проведении самостоятельных занятий.

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: элективный модуль по физической культуре и спорту, курс общефизической подготовки.

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									Общее количество часов	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	21	
Семестр 1																					
Тема 1. Физическая культура в профессиональной подготовке студентов	2	2	2																		
Тема 2. Естественнаучные основы физической культуры	2	2	2																		
Тема 3. Спорт в системе физической подготовки студентов	2	2	2																		
Тема 4. Научные основы здорового образа жизни	2	2	2																		
Тема 5. Основы методики занятий физическими упражнениями	2	2	2																		
Тема 6. Организация самостоятельных занятий	2	2	2																		
Тема 7. Средства и методы восстановления работоспособности	2	2	2																		
Тема 8. Естественные методы оздоровления организма	2	2	2																		
Консультации																					
Контроль	2									2											
Всего часов в семестре	18	16	16	-	-	-	-	-	-	2	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Семестр 2																					
Тема 1. Физическая культура в профессиональной подготовке студентов	2	2			2						6,5	0,5	0,25		0,25	4		2			
Тема 2. Естественнаучные основы физической культуры	2	2			2						8,5	0,5	0,25		0,25	6		2			
Тема 3. Спорт в системе физической подготовки студентов	2	2			2						8,5	0,5	0,25		0,25	6		2			
Тема 4. Научные основы здорового образа жизни	2	2			2						9	0,5	0,25		0,25	6		2,5			

Тема 5. Основы методики занятий физическими упражнениями	2	2			2															
Тема 6. Организация самостоятельных занятий	2	2			2															
Тема 7. Средства и методы восстановления работоспособности	2	2			2															
Тема 8. Естественные методы оздоровления организма	2	2			2															
Курсовой проект (работа)									-											
Консультации																				
Контроль	2									2										
Всего часов в семестре	18	16	-	-	16	-	-	-	-	2	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
Всего часов по дисциплине	72	64	16	-	48	-	-	-	-	8	72	4	2	-	2	46	-	18	-	4

4.2 Содержание лекций

№	Наименование темы	Количество часов по формам обучения	
		очная	заочная
Семестр 1 очной формы обучения / 2 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			
3	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	2	0,25
Тема 4. Научные основы здорового образа жизни			
4	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
Тема 5. Основы методики занятий физическими упражнениями			
5	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
Тема 6. Организация самостоятельных занятий			
6	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

Тема 7. Средства и методы восстановления работоспособности			
7	Понятие работоспособности и утомления. Рекреация и релаксация в борьбе с утомлением. Гигиена труда и отдыха студентов. Средства повышения работоспособности и профилактика утомления. Производственная гимнастика для профилактики утомления во время работы и учебы	2	0,25
Тема 8. Естественные методы оздоровления организма			
8	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
Всего часов		16	2

4.3 Темы лабораторных занятий

Лабораторные занятия не предусмотрены учебным планом.

4.4 Темы практических занятий

№	Наименование темы	Количество часов по формам обучения	
		очная	заочная
Семестр 2			
Тема 1. Физическая культура в профессиональной подготовке студентов			
1	Техника безопасности на занятиях по физической культуре. Совершенствование техники выполнения общеразвивающих упражнений. Зачётные требования и обязанности студентов	2	0,25
Тема 2. Естественнаучные основы физической культуры			
2	Оценка основных показателей физического развития и функциональной подготовленности. Совершенствование механизмов адаптации организма к условиям внешней среды	2	0,25
Тема 3. Спорт в системе физической подготовки студентов			
3	Спортивная подготовка. Совершенствование техники спортивных игр	2	0,25
Тема 4. Научные основы здорового образа жизни			
4	Средства закаливания и оздоровления организма. Профилактика гиподинамии, заболеваний и травм	2	0,25
Тема 5. Основы методики занятий физическими упражнениями			
5	Совершенствование основных физических качеств, двигательных умений и навыков студентов. Общеразвивающие упражнения для укрепления мышечного корсета, осанки, развития дыхательной мускулатуры	2	0,25
Тема 6. Организация самостоятельных занятий			
6	Совершенствование навыков организации самостоятельной тренировки. Дозирование физических нагрузок. Осуществление самоконтроля с помощью субъективных и объективных методов	2	0,25
Тема 7. Средства и методы восстановления работоспособности			
7	Применение методов и средств повышения работоспособности. Производственная гимнастика для профилактики утомления во время работы и учебы	2	0,25
Тема 8. Естественные методы оздоровления организма			
8	Методы коррекции здоровья с помощью средств физической реабилитации. Массаж, лечебная физическая культура, методы релаксации. Оценка состояния здоровья студентов с помощью тестов и проб	2	0,25
Всего часов в семестре		16	2
Семестр 3			
Тема 1. Физическая культура в профессиональной подготовке студентов			
9	Техника безопасности на занятиях по физической культуре. Совершенствование общеразвивающих упражнений. Зачётные требования и обязанности студентов	2	
Тема 2. Естественнаучные основы физической культуры			
10	Оценка динамики показателей физического развития и функциональной подготовленности. Совершенствование механизмов адаптации организма к условиям внешней среды	2	

Тема 3. Спорт в системе физической подготовки студентов			
11	Спортивная подготовка. Легкая атлетика. Спортивные игры. Фитнес-программы	2	
Тема 4. Научные основы здорового образа жизни			
12	Средства закаливания и оздоровительная гимнастика. Профилактика гиподинамии	2	
Тема 5. Основы методики занятий физическими упражнениями			
13	Оценка развития физических качеств и двигательных навыков студентов. Общеразвивающие упражнения для всех групп мышц	2	
Тема 6. Организация самостоятельных занятий			
14	Методические основы самостоятельной тренировки. Дозирование физических нагрузок. Осуществление самоконтроля	2	
Тема 7. Средства и методы восстановления работоспособности			
15	Производственная гимнастика и другие средства повышения физической работоспособности и профилактики утомления	2	
Тема 8. Естественные методы оздоровления организма			
16	Средства физической реабилитации: массаж, лечебная физическая культура, методы натуропатии. Самооценка здоровья студентов	2	
Всего часов в семестре		16	-
Семестр 4			
Тема 1. Физическая культура в профессиональной подготовке студентов			
17	Техника безопасности на занятиях по физической культуре. Совершенствование общеразвивающих упражнений. Зачётные требования и обязанности студентов	2	
Тема 2. Естественнаучные основы физической культуры			
18	Оценка динамики показателей физического развития и функциональной подготовленности. Совершенствование механизмов адаптации организма к условиям внешней среды	2	
Тема 3. Спорт в системе физической подготовки студентов			
19	Спортивная подготовка. Легкая атлетика. Спортивные игры. Фитнес-программы	2	
Тема 4. Научные основы здорового образа жизни			
20	Оздоровительная гимнастика. Средства закаливания. Профилактика гиподинамии	2	
Тема 5. Основы методики занятий физическими упражнениями			
21	Совершенствование физических качеств и двигательных навыков студентов. Общеразвивающие упражнения для всех групп мышц	2	
Тема 6. Организация самостоятельных занятий			
22	Методические основы самостоятельной тренировки. Дозирование физических нагрузок. Осуществление самоконтроля	2	
Тема 7. Средства и методы восстановления работоспособности			
23	Производственная гимнастика и другие средства повышения физической работоспособности и профилактики утомления	2	
Тема 8. Естественные методы оздоровления организма			
24	Средства физической реабилитации: массаж, лечебная физическая культура, методы натуропатии. Самооценка здоровья студентов	2	
Всего часов в семестре		16	-
Всего часов		48	2

4.5 Темы семинарских занятий

Семинарские занятия не предусмотрены учебным планом.

5 Самостоятельная работа обучающихся

Наименование темы	Трудоемкость самостоятельной работы, час.		Содержание работы
	очная	заочная	
Семестр 2			
Тема 1. Физическая культура в профессиональной подготовке студентов		4	Освоение учебного материала. Конспектирование основных понятий и определений. Подготовка к практическим занятиям

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

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, спиромер, 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, физкультминуток, 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»
основная	
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: https://lib.kgmtu.ru/?p=634	
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: http://lib.kgmtu.ru/?p=4117	
дополнительная	
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: http://lib.kgmtu.ru/?p=397	
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: http://lib.kgmtu.ru/?p=399	
5. Стрибная О.М. Физическая культура : практикум по развитию гибкости для самостоят. работы студентов (курсантов) всех специальности (направления подгот.) оч. (заоч.) формы обучения / Стрибная 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: http://lib.kgmtu.ru/?p=403	

6. 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: https://lib.kgmtu.ru/?p=401	
----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--

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/
Электронно-библиотечная система «Лань»	https://e.lanbook.com/
О физической культуре и спорте в Российской Федерации	http://docs.cntd.ru/document/902075039
Физическая культура и спорт	http://www.minsport.gov.ru/
Национальная информационная сеть «Спортивная Россия»	http://www.infosport.ru/
Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту	http://lib/sportedu.ru/press/
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

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., кармат – 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 – 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., 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. Естественнонаучные 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	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, кармат, 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, кармат, 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.