

**Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«КЕРЧЕНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ МОРСКОЙ  
ТЕХНОЛОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»**

**(ФГБОУ ВО «КГМТУ»)**

Технологический факультет

Кафедра экологии моря



**УТВЕРЖДАЮ**

Декан технологического факультета

О.В. Яковлев

2021 г.

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

Уровень основной профессиональной образовательной программы – бакалавриат  
Направление подготовки – 05.03.06 Экология и природопользование  
Направленность (профиль) – Экология и природопользование  
Учебный план 2016 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     | 1       | 108/3                     | 18                     | 2             | 16                          | 86                          |                 |                               |                |            |                     | 4 (зач.)                          |       |         |                           |                        |               |                             |                             |                 |                               |                |                           |                     |                                   |
| 1     | 2       | 108/3                     | 18                     |               | 18                          | 86                          |                 |                               |                |            |                     | 4 (зач.)                          | 1     | 2       | 328/9,1                   | 4                      | 2             |                             | 2                           |                 | 320                           |                |                           |                     | 4 (зач.)                          |
| 2     | 3       | 112/3,1                   | 18                     |               | 18                          | 90                          |                 |                               |                |            |                     | 4 (зач.)                          |       |         |                           |                        |               |                             |                             |                 |                               |                |                           |                     |                                   |
| Всего |         | 328/ 9,1                  | 54                     | 2             | 52                          | 262                         |                 |                               |                |            |                     | 12 (зач.)                         | Всего |         | 328/9,1                   | 4                      | 2             |                             | 2                           |                 | 320                           |                |                           |                     | 4 (зач.)                          |

Рабочая программа составлена на основании ФГОС ВО – бакалавриата по направлению подготовки 05.03.06 Экология и природопользование, учебного плана.

Программу разработала Н.О. Платонова, старший преподаватель кафедры физического воспитания и спорта ФГБОУ ВО «КГМТУ».

Рассмотрено на заседании кафедры физического воспитания и спорта ФГБОУ ВО «КГМТУ»  
Протокол № 9 от 08.06.2021 г. Зав. кафедрой С.Б. Букша

Рассмотрено на заседании выпускающей кафедры экологии моря ФГБОУ ВО «КГМТУ»  
Протокол № 1 от 01.09.2021 г. Зав. кафедрой Н.А. Сытник

© ФГБОУ ВО «Керченский государственный морской технологический университет»

Подписано простой электронной подписью  
Ректор: Е. П. Масюткин  
Дата: 11.01.2021

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

## 2 Место дисциплины в структуре образовательной программы

Дисциплина относится к части ОПОП, формируемой участниками образовательных отношений.

Изучению дисциплины предшествует освоение программ следующих дисциплин: физическая культура, безопасность жизнедеятельности.

Успешное освоение материала дисциплины в рамках установленных компетенций даст возможность обучающимся продолжить освоение образовательной программы. Результаты освоения дисциплины используются в профессиональной деятельности, а также в направлении дальнейшего физического самосовершенствования студентов.

## 3 Объем дисциплины в зачетных единицах

Общая трудоемкость дисциплины составляет 9,1 з.е., 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                          |          |          |           |           |          |          |              |          | 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       |          |
| <b>Семестр 1</b>   |                        |                                      |          |          |           |           |          |          |              |          |                        |                                      |          |          |          |          |          |                    |              |          |          |
| Тема 1. Основы безопасности жизнедеятельности на занятиях по общей физической подготовке | 7                      | 3                                    | 1        |          | 2         | 4         |          |          |              |          |                        |                                      |          |          |          |          |          |                    |              |          |          |
| Тема 2. Основы формирования двигательных умений и навыков                                | 7                      | 3                                    | 1        |          | 2         | 4         |          |          |              |          |                        |                                      |          |          |          |          |          |                    |              |          |          |
| Тема 3. Методы и средства формирования и совершенствования быстроты и ловкости           | 6                      | 2                                    |          |          | 2         | 4         |          |          |              |          |                        |                                      |          |          |          |          |          |                    |              |          |          |
| Тема 4. Методы и средства формирования и совершенствования силы                          | 6                      | 2                                    |          |          | 2         | 4         |          |          |              |          |                        |                                      |          |          |          |          |          |                    |              |          |          |
| Тема 5. Методы и средства формирования и совершенствования гибкости                      | 6                      | 2                                    |          |          | 2         | 4         |          |          |              |          |                        |                                      |          |          |          |          |          |                    |              |          |          |
| Тема 6. Методы и средства формирования и совершенствования выносливости                  | 6                      | 2                                    |          |          | 2         | 4         |          |          |              |          |                        |                                      |          |          |          |          |          |                    |              |          |          |
| Тема 7. Основы самостоятельной тренировки  | 6                      | 2                                    |          |          | 2         | 4         |          |          |              |          |                        |                                      |          |          |          |          |          |                    |              |          |          |
| Тема 8. Основы профессионально-прикладной физической подготовки                          | 6                      | 2                                    |          |          | 2         | 4         |          |          |              |          |                        |                                      |          |          |          |          |          |                    |              |          |          |
| Консультации   |                        |                                      |          |          |           |           |          |          | -            |          |                        |                                      |          |          |          |          |          |                    |              |          |          |
| Контроль   | 4                      |                                      |          |          |           |           |          |          |              | 4        |                        |                                      |          |          |          |          |          |                    |              |          |          |
| <b>Всего часов в семестре</b>  | <b>54</b>              | <b>18</b>                            | <b>2</b> | <b>-</b> | <b>16</b> | <b>32</b> | <b>-</b> | <b>-</b> | <b>-</b>     | <b>4</b> | <b>-</b>               | <b>-</b>                             | <b>-</b> | <b>-</b> | <b>-</b> | <b>-</b> | <b>-</b> | <b>-</b>           | <b>-</b>     | <b>-</b> | <b>-</b> |
| <b>Семестр 2</b>   |                        |                                      |          |          |           |           |          |          |              |          |                        |                                      |          |          |          |          |          |                    |              |          |          |
| Тема 1. Основы безопасности жизнедеятельности на занятиях по общей физической подготовке | 6                      | 2                                    |          |          | 2         | 4         |          |          |              |          | 41,25                  | 1,25                                 | 1        |          | 0,25     | 40       |          |                    |              |          |          |
| Тема 2. Основы   | 6                      | 2                                    |          |          | 2         | 4         |          |          |              |          | 41,25                  | 1,25                                 | 1        |          | 0,25     | 40       |          |                    |              |          |          |





|  |            |            |          |   |            |            |   |   |   |           |            |          |          |   |          |            |   |   |   |          |
|--|------------|------------|----------|---|------------|------------|---|---|---|-----------|------------|----------|----------|---|----------|------------|---|---|---|----------|
| и совершенствования выносливости   |            |            |          |   |            |            |   |   |   |           |            |          |          |   |          |            |   |   |   |          |
| Тема 7. Основы самостоятельной тренировки  | 8          | 6          |          |   | 6          | 2          |   |   |   |           |            |          |          |   |          |            |   |   |   |          |
| Тема 8. Основы профессионально-прикладной физической подготовки                          | 8          | 6          |          |   | 6          | 2          |   |   |   |           |            |          |          |   |          |            |   |   |   |          |
| Консультации   |            |            |          |   |            |            |   |   | - |           |            |          |          |   |          |            |   |   |   |          |
| Контроль   | 4          |            |          |   |            |            |   |   |   | 4         |            |          |          |   |          |            |   |   |   |          |
| <b>Всего часов в семестре</b>  | <b>54</b>  | <b>36</b>  | -        | - | <b>36</b>  | <b>14</b>  | - | - | - | <b>4</b>  | -          | -        | -        | - | -        | -          | - | - | - | -        |
| <b>Семестр 6</b>   |            |            |          |   |            |            |   |   |   |           |            |          |          |   |          |            |   |   |   |          |
| Тема 1. Основы безопасности жизнедеятельности на занятиях по общей физической подготовке | 4          | 2          |          |   | 2          | 2          |   |   |   |           |            |          |          |   |          |            |   |   |   |          |
| Тема 2. Основы формирования двигательных умений и навыков                                | 8          | 6          |          |   | 6          | 2          |   |   |   |           |            |          |          |   |          |            |   |   |   |          |
| Тема 3. Методы и средства формирования и совершенствования быстроты и ловкости           | 6          | 4          |          |   | 4          | 2          |   |   |   |           |            |          |          |   |          |            |   |   |   |          |
| Тема 4. Методы и средства формирования и совершенствования силы                          | 6          | 4          |          |   | 4          | 2          |   |   |   |           |            |          |          |   |          |            |   |   |   |          |
| Тема 5. Методы и средства формирования и совершенствования гибкости                      | 6          | 4          |          |   | 4          | 2          |   |   |   |           |            |          |          |   |          |            |   |   |   |          |
| Тема 6. Методы и средства формирования и совершенствования выносливости                  | 6          | 4          |          |   | 4          | 2          |   |   |   |           |            |          |          |   |          |            |   |   |   |          |
| Тема 7. Основы самостоятельной тренировки  | 8          | 4          |          |   | 4          | 4          |   |   |   |           |            |          |          |   |          |            |   |   |   |          |
| Тема 8. Основы профессионально-прикладной физической подготовки                          | 10         | 4          |          |   | 4          | 6          |   |   |   |           |            |          |          |   |          |            |   |   |   |          |
| Курсовой проект (работа)   |            |            |          |   |            |            | - |   |   |           |            |          |          |   |          |            |   |   |   |          |
| Консультации   |            |            |          |   |            |            |   |   | - |           |            |          |          |   |          |            |   |   |   |          |
| Контроль   | 4          |            |          |   |            |            |   |   |   | 4         |            |          |          |   |          |            |   |   |   |          |
| <b>Всего часов в семестре</b>  | <b>58</b>  | <b>32</b>  | -        | - | <b>32</b>  | <b>22</b>  | - | - | - | <b>4</b>  | -          | -        | -        | - | -        | -          | - | - | - | -        |
| <b>Всего часов по дисциплине</b>   | <b>328</b> | <b>138</b> | <b>2</b> | - | <b>136</b> | <b>166</b> | - | - | - | <b>24</b> | <b>328</b> | <b>4</b> | <b>2</b> | - | <b>2</b> | <b>320</b> | - | - | - | <b>4</b> |

## 4.2 Содержание лекций

| №   | Наименование темы   | Количество часов по формам обучения |          |
|---|---|-------------------------------------|----------|
|   |   | очная                               | заочная  |
| <b>Семестр 1 очной формы обучения / 2 заочной формы обучения</b>                                |   |                                     |          |
| <b>Тема 1. Основы безопасности жизнедеятельности на занятиях по общей физической подготовке</b> |   |                                     |          |
| 1   | Безопасность жизнедеятельности и профилактика травматизма на занятиях по общей физической подготовке. Методические основы занятий и организация самоконтроля                      | 1                                   | 1        |
| <b>Тема 2. Основы формирования двигательных умений и навыков</b>                                |   |                                     |          |
| 1   | Основы обучения двигательным умениям и навыкам. Методы и средства формирования и совершенствования физических качеств. Планирование самостоятельных занятий. Дозирование нагрузок | 1                                   | 1        |
| <b>Всего часов</b>  |   | <b>2</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  |
| <b>Семестр 1</b>  |   |                                     |          |
| <b>Тема 1. Основы безопасности жизнедеятельности на занятиях по общей физической подготовке</b> |   |                                     |          |
| 1   | Профилактика травматизма. Методика занятий по ОФП                           | 2                                   |          |
| <b>Тема 2. Основы формирования двигательных умений и навыков</b>                                |   |                                     |          |
| 2   | Методы и средства формирования и совершенствования физических качеств       | 2                                   |          |
| <b>Тема 3. Методы и средства формирования и совершенствования быстроты и ловкости</b>           |   |                                     |          |
| 3   | Определение понятия быстроты. Средства развития быстроты                    | 2                                   |          |
| <b>Тема 4. Методы и средства формирования и совершенствования силы</b>                          |   |                                     |          |
| 4   | Основы развития силы как физического качества                               | 2                                   |          |
| <b>Тема 5. Методы и средства формирования и совершенствования гибкости</b>                      |   |                                     |          |
| 5   | Основы развития гибкости как физического качества                           | 2                                   |          |
| <b>Тема 6. Методы и средства формирования и совершенствования выносливости</b>                  |   |                                     |          |
| 6   | Основы развития выносливости как физического качества                       | 2                                   |          |
| <b>Тема 7. Основы самостоятельной тренировки</b>  |   |                                     |          |
| 7   | Основные средства и методы самостоятельных занятий по ОФП                   | 2                                   |          |
| <b>Тема 8. Основы профессионально-прикладной физической подготовки</b>                          |   |                                     |          |
| 8   | Основные средства и методы профессионально-прикладной физической подготовки | 2                                   |          |
| <b>Всего часов в семестре</b>   |   | <b>16</b>                           | <b>-</b> |
| <b>Семестр 2</b>  |   |                                     |          |
| <b>Тема 1. Основы безопасности жизнедеятельности на занятиях по общей физической подготовке</b> |   |                                     |          |
| 1   | Профилактика травматизма. Методика занятий по ОФП                           | 2                                   | 0,25     |
| <b>Тема 2. Основы формирования двигательных умений и навыков</b>                                |   |                                     |          |
| 2   | Методы и средства формирования и совершенствования физических качеств.      | 2                                   | 0,25     |
| <b>Тема 3. Методы и средства формирования и совершенствования быстроты и ловкости</b> 0,25      |   |                                     |          |
| 3   | Методы и средства развития быстроты   | 2                                   | 0,25     |
| <b>Тема 4. Методы и средства формирования и совершенствования силы</b>                          |   |                                     |          |
| 4   | Средства развития силовых качеств   | 2                                   | 0,25     |
| <b>Тема 5. Методы и средства формирования и совершенствования гибкости</b>                      |   |                                     |          |
| 5   | Средства развития гибкости у студентов                                      | 2                                   | 0,25     |
| <b>Тема 6. Методы и средства формирования и совершенствования выносливости</b>                  |   |                                     |          |

|   |   |           |          |
|---|---|-----------|----------|
| 6   | Особенности развития различных видов выносливости                                     | 2         | 0,25     |
| <b>Тема 7. Основы самостоятельной тренировки</b>  |   |           |          |
| 7   | Освоение методики самостоятельных занятий по ОФП                                      | 2         | 0,25     |
| <b>Тема 8. Основы профессионально-прикладной физической подготовки</b>                          |   |           |          |
| 8   | Освоение методики профессионально-прикладной физической подготовки                    | 2         | 0,25     |
| 9   | Профилактические комплексы упражнений для предупреждения профессиональных заболеваний | 2         |          |
| <b>Всего часов в семестре</b>   |   | <b>18</b> | <b>2</b> |
| <b>Семестр 3</b>  |   |           |          |
| <b>Тема 1. Основы безопасности жизнедеятельности на занятиях по общей физической подготовке</b> |   |           |          |
| 1   | Профилактика травматизма. Методика занятий по ОФП                                     | 2         |          |
| <b>Тема 2. Основы формирования двигательных умений и навыков</b>                                |   |           |          |
| 2   | Методы и средства формирования и совершенствования физических качеств                 | 2         |          |
| <b>Тема 3. Методы и средства формирования и совершенствования быстроты и ловкости</b>           |   |           |          |
| 3   | Методы развития скоростно-силовых качеств   | 2         |          |
| <b>Тема 4. Методы и средства формирования и совершенствования силы</b>                          |   |           |          |
| 4   | Методы развития силовых качеств   | 2         |          |
| <b>Тема 5. Методы и средства формирования и совершенствования гибкости</b>                      |   |           |          |
| 5   | Развитие общей и специальной гибкости   | 2         |          |
| <b>Тема 6. Методы и средства формирования и совершенствования выносливости</b>                  |   |           |          |
| 6   | Методы развития общей и специальной выносливости                                      | 2         |          |
| <b>Тема 7. Основы самостоятельной тренировки</b>  |   |           |          |
| 7   | Совершенствование методики самостоятельных занятий по ОФП                             | 2         |          |
| <b>Тема 8. Основы профессионально-прикладной физической подготовки</b>                          |   |           |          |
| 8   | Профилактические комплексы упражнений для предупреждения профессиональных заболеваний | 2         |          |
| 9   | Освоение комплексов производственной гимнастики                                       | 2         |          |
| <b>Всего часов в семестре</b>   |   | <b>18</b> | <b>-</b> |
| <b>Семестр 4</b>  |   |           |          |
| <b>Тема 1. Основы безопасности жизнедеятельности на занятиях по общей физической подготовке</b> |   |           |          |
| 1   | Профилактика травматизма. Методика занятий по ОФП                                     | 2         |          |
| <b>Тема 2. Основы формирования двигательных умений и навыков</b>                                |   |           |          |
| 2   | Методы и средства формирования и совершенствования физических качеств                 | 2         |          |
| <b>Тема 3. Методы и средства формирования и совершенствования быстроты и ловкости</b>           |   |           |          |
| 3   | Совершенствование скоростной подготовки   | 2         |          |
| <b>Тема 4. Методы и средства формирования и совершенствования силы</b>                          |   |           |          |
| 4   | Развитие силовых способностей   | 2         |          |
| <b>Тема 5. Методы и средства формирования и совершенствования гибкости</b>                      |   |           |          |
| 5   | Методы развития гибкости у студентов  | 2         |          |
| <b>Тема 6. Методы и средства формирования и совершенствования выносливости</b>                  |   |           |          |
| 6   | Методы и средства развития общей выносливости   | 2         |          |
| <b>Тема 7. Основы самостоятельной тренировки</b>  |   |           |          |
| 7   | Совершенствование методики самостоятельных занятий по ОФП.                            | 2         |          |
| <b>Тема 8. Основы профессионально-прикладной физической подготовки</b>                          |   |           |          |
| 8   | Профилактические комплексы упражнений для предупреждения профессиональных заболеваний | 2         |          |
| <b>Всего часов в семестре</b>   |   | <b>16</b> | <b>-</b> |
| <b>Семестр 5</b>  |   |           |          |
| <b>Тема 1. Основы безопасности жизнедеятельности на занятиях по общей физической подготовке</b> |   |           |          |
| 1   | Профилактика травматизма. Методика занятий по ОФП                                     | 2         |          |
| <b>Тема 2. Основы формирования двигательных умений и навыков</b>                                |   |           |          |
| 2   | Методы и средства совершенствования физических качеств                                | 2         |          |
| 3   | Совершенствование двигательных умений и навыков                                       | 2         |          |
| 4   | Планирование самостоятельных занятий. Дозирование нагрузок                            | 2         |          |
| <b>Тема 3. Методы и средства формирования и совершенствования быстроты и ловкости</b>           |   |           |          |
| 5   | Изометрические упражнения для развития скоростно-силовых качеств                      | 2         |          |



|   |   |            |          |
|---|---|------------|----------|
| 6   | Совершенствование скоростно-силовых качеств                                   | 2          |          |
| <b>Тема 4. Методы и средства формирования и совершенствования силы</b>                          |   |            |          |
| 7   | Специальные упражнения для развития силовых способностей                      | 2          |          |
| 8   | Совершенствование силовых способностей  | 2          |          |
| <b>Тема 5. Методы и средства формирования и совершенствования гибкости</b>                      |   |            |          |
| 9   | Совершенствование гибкости у студентов  | 2          |          |
| 10  | Специальные приемы совершенствования гибкости                                 | 2          |          |
| <b>Тема 6. Методы и средства формирования и совершенствования выносливости</b>                  |   |            |          |
| 11  | Развитие специальной выносливости   | 2          |          |
| 12  | Методы и средства совершенствования специальной выносливости                  | 2          |          |
| <b>Тема 7. Основы самостоятельной тренировки</b>  |   |            |          |
| 13  | Совершенствование методики самостоятельной тренировки                         | 2          |          |
| 14  | Формы организации занятий по общей физической подготовке                      | 2          |          |
| 15  | Организация самоконтроля занимающихся. Дозирование нагрузки                   | 2          |          |
| <b>Тема 8. Основы профессионально-прикладной физической подготовки</b>                          |   |            |          |
| 16  | Совершенствование методики профессионально-прикладной физической подготовки   | 2          |          |
| 17  | Формы организации занятий по профессионально-прикладной физической подготовке | 2          |          |
| 18  | Организация самоконтроля занимающихся. Дозирование нагрузки                   | 2          |          |
| <b>Всего часов в семестре</b>   |   | <b>36</b>  | <b>-</b> |
| <b>Семестр 6</b>  |   |            |          |
| <b>Тема 1. Основы безопасности жизнедеятельности на занятиях по общей физической подготовке</b> |   |            |          |
| 1   | Профилактика травматизма. Методика занятий по ОФП                             | 2          |          |
| <b>Тема 2. Основы формирования двигательных умений и навыков</b>                                |   |            |          |
| 2   | Методы и средства совершенствования физических качеств                        | 2          |          |
| 3   | Совершенствование двигательных умений и навыков                               | 2          |          |
| 4   | Планирование самостоятельных занятий. Дозирование нагрузок                    | 2          |          |
| <b>Тема 3. Методы и средства формирования и совершенствования быстроты и ловкости</b>           |   |            |          |
| 5   | Силовая подготовка в тренировке скоростных способностей                       | 2          |          |
| 6   | Организация самоконтроля занимающихся   | 2          |          |
| <b>Тема 4. Методы и средства формирования и совершенствования силы</b>                          |   |            |          |
| 7   | Организация самостоятельной работы по совершенствованию силы                  | 2          |          |
| 8   | Методы оценки силовых способностей  | 2          |          |
| <b>Тема 5. Методы и средства формирования и совершенствования гибкости</b>                      |   |            |          |
| 9   | Организация самостоятельной работы по совершенствованию гибкости              | 2          |          |
| 10  | Методы оценки гибкости в специальных тестах                                   | 2          |          |
| <b>Тема 6. Методы и средства формирования и совершенствования выносливости</b>                  |   |            |          |
| 11  | Построение тренировочного процесса по совершенствованию выносливости          | 2          |          |
| 12  | Организация самостоятельной работы по совершенствованию выносливости          | 2          |          |
| <b>Тема 7. Основы самостоятельной тренировки</b>  |   |            |          |
| 13  | Совершенствование методики самостоятельной тренировки                         | 2          |          |
| 14  | Формы организации занятий по общей физической подготовке                      | 1          |          |
| 15  | Организация самоконтроля занимающихся. Дозирование нагрузки                   | 1          |          |
| <b>Тема 8. Основы профессионально-прикладной физической подготовки</b>                          |   |            |          |
| 16  | Совершенствование методики профессионально-прикладной физической подготовки   | 2          |          |
| 17  | Формы организации занятий по профессионально-прикладной физической подготовке | 1          |          |
| 18  | Организация самоконтроля занимающихся. Дозирование нагрузки                   | 1          |          |
| <b>Всего часов в семестре</b>   |   | <b>32</b>  | <b>-</b> |
| <b>Всего часов</b>  |   | <b>136</b> | <b>2</b> |

#### 4.5 Темы семинарских занятий

Семинарские занятия не предусмотрены учебным планом.

## 5 Самостоятельная работа обучающихся по дисциплине

| Наименование темы  | Трудоемкость самостоятельной работы, час. |            | Содержание работы   |
|--|---|------------|---|
|  | очная                                     | заочная    |   |
| <b>Семестр 1</b>   |   |            |   |
| Тема 1. Основы безопасности жизнедеятельности на занятиях по общей физической подготовке | 4   |            | Освоение учебного материала.<br>Подготовка к практическим занятиям.<br>Физической самосовершенствование |
| Тема 2. Основы формирования двигательных умений и навыков                                | 4   |            | Освоение учебного материала.<br>Подготовка к практическим занятиям. Физической самосовершенствование    |
| Тема 3. Методы и средства формирования и совершенствования быстроты и ловкости           | 4   |            | Освоение учебного материала.<br>Подготовка к практическим занятиям. Физической самосовершенствование    |
| Тема 4. Методы и средства формирования и совершенствования силы                          | 4   |            | Освоение учебного материала.<br>Подготовка к практическим занятиям Физической самосовершенствование     |
| Тема 5. Методы и средства формирования и совершенствования гибкости                      | 4   |            | Освоение учебного материала.<br>Подготовка к практическим занятиям. Физической самосовершенствование    |
| Тема 6. Методы и средства формирования и совершенствования выносливости                  | 4   |            | Освоение учебного материала.<br>Подготовка к практическим занятиям. Физической самосовершенствование    |
| Тема 7. Основы самостоятельной тренировки  | 4   |            | Освоение учебного материала.<br>Подготовка к практическим занятиям. Физической самосовершенствование    |
| Тема 8. Основы профессионально-прикладной физической подготовки                          | 4   |            | Освоение учебного материала.<br>Подготовка к практическим занятиям. Физической самосовершенствование    |
| <b>Всего часов в семестре</b>  | <b>32</b>                                 | -          |   |
| <b>Семестр 2</b>   |   |            |   |
| Тема 1. Основы безопасности жизнедеятельности на занятиях по общей физической подготовке | 4   | 40         | Освоение учебного материала.<br>Подготовка к практическим занятиям.<br>Физической самосовершенствование |
| Тема 2. Основы формирования двигательных умений и навыков                                | 4   | 40         | Освоение учебного материала.<br>Подготовка к практическим занятиям. Физической самосовершенствование    |
| Тема 3. Методы и средства формирования и совершенствования быстроты и ловкости           | 4   | 40         | Освоение учебного материала.<br>Подготовка к практическим занятиям. Физической самосовершенствование    |
| Тема 4. Методы и средства формирования и совершенствования силы                          | 4   | 40         | Освоение учебного материала.<br>Подготовка к практическим занятиям Физической самосовершенствование     |
| Тема 5. Методы и средства формирования и совершенствования гибкости                      | 4   | 40         | Освоение учебного материала.<br>Подготовка к практическим занятиям. Физической самосовершенствование    |
| Тема 6. Методы и средства формирования и совершенствования выносливости                  | 4   | 40         | Освоение учебного материала.<br>Подготовка к практическим занятиям. Физической самосовершенствование    |
| Тема 7. Основы самостоятельной тренировки  | 4   | 40         | Освоение учебного материала.<br>Подготовка к практическим занятиям. Физической самосовершенствование    |
| Тема 8. Основы профессионально-прикладной физической подготовки                          | 4   | 40         | Освоение учебного материала.<br>Подготовка к практическим занятиям. Физической самосовершенствование    |
| <b>Всего часов в семестре</b>  | <b>32</b>                                 | <b>320</b> |   |
| <b>Семестр 3</b>   |   |            |   |
| Тема 1. Основы безопасности жизнедеятельности на занятиях по общей физической подготовке | 4   |            | Освоение учебного материала.<br>Подготовка к практическим занятиям.<br>Физической самосовершенствование |



|  |            |            |   |
|--|------------|------------|---|
| Тема 6. Методы и средства формирования и совершенствования выносливости                  | 2          |            | Освоение учебного материала.<br>Подготовка к практическим занятиям. Физической самосовершенствование    |
| Тема 7. Основы самостоятельной тренировки  | 2          |            | Освоение учебного материала.<br>Подготовка к практическим занятиям. Физической самосовершенствование    |
| Тема 8. Основы профессионально-прикладной физической подготовки                          | 2          |            | Освоение учебного материала.<br>Подготовка к практическим занятиям. Физической самосовершенствование    |
| <b>Всего часов в семестре</b>  | <b>14</b>  | <b>-</b>   |   |
| <b>Семестр 6</b>   |            |            |   |
| Тема 1. Основы безопасности жизнедеятельности на занятиях по общей физической подготовке | 2          |            | Освоение учебного материала.<br>Подготовка к практическим занятиям.<br>Физической самосовершенствование |
| Тема 2. Основы формирования двигательных умений и навыков                                | 2          |            | Освоение учебного материала.<br>Подготовка к практическим занятиям. Физической самосовершенствование    |
| Тема 3. Методы и средства формирования и совершенствования быстроты и ловкости           | 2          |            | Освоение учебного материала.<br>Подготовка к практическим занятиям. Физической самосовершенствование    |
| Тема 4. Методы и средства формирования и совершенствования силы                          | 2          |            | Освоение учебного материала.<br>Подготовка к практическим занятиям Физической самосовершенствование     |
| Тема 5. Методы и средства формирования и совершенствования гибкости                      | 2          |            | Освоение учебного материала.<br>Подготовка к практическим занятиям. Физической самосовершенствование    |
| Тема 6. Методы и средства формирования и совершенствования выносливости                  | 2          |            | Освоение учебного материала.<br>Подготовка к практическим занятиям. Физической самосовершенствование    |
| Тема 7. Основы самостоятельной тренировки  | 4          |            | Освоение учебного материала.<br>Подготовка к практическим занятиям. Физической самосовершенствование    |
| Тема 8. Основы профессионально-прикладной физической подготовки                          | 6          |            | Освоение учебного материала.<br>Подготовка к практическим занятиям. Физической самосовершенствование    |
| <b>Всего часов в семестре</b>  | <b>22</b>  | <b>-</b>   |   |
| <b>Всего часов</b>   | <b>166</b> | <b>320</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.

Работа на лекциях не должна ограничиваться пассивной записью лекционного материала. На лекциях рассматриваются основополагающие понятия курса общефизической подготовки; принципы развития и совершенствования процесса тренировки; профилактика травматизма; особенности оценки подготовленности по различным видам физической подготовки; возможности физического самосовершенствования студентов.

Практические занятия проводятся в групповой форме и направлены на решение задач общего физического развития и самосовершенствования, а также на закрепление и практическую реализацию теоретического материала.

Практические занятия являются основной организационной формой дисциплины, они проводятся в спортивном зале с использованием специализированного оснащения и спортивного инвентаря. В ходе практических занятий используются измерительные приборы (сантиметровая лента, линейка, тонометр, спирометр, секундомер и т.д.). На практических занятиях студенты совершенствуют физические качества, осваивают навыки организации самоподготовки, дозирования нагрузок, самоконтроля, самооценки физического развития и физической подготовленности.

В ходе самостоятельной работы студенты осваивают средства и методы формирования и совершенствования основных физических качеств, составления программ самостоятельной физической подготовки, освоение комплексов производственной гимнастики. По каждой теме сдаются нормативы, формируются задания для самоподготовки.

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

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

- самостоятельное проведение малых форм физической подготовки (утренней гимнастики, физкультурминуток, самоподготовки);
- подготовку к аудиторным занятиям: чтение учебно-методической литературы, освоение комплексов упражнений;
- 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» |
|--|--|
| <b>Основная литература:</b>  |  |
| 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>   |  |
| Дополнительная литература:   |  |
| 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: <a href="http://lib.kgmtu.ru/?p=403">http://lib.kgmtu.ru/?p=403</a>  |  |
| 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: <a href="https://lib.kgmtu.ru/?p=401">https://lib.kgmtu.ru/?p=401</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 «Лань»  | <a href="https://e.lanbook.com/">https://e.lanbook.com/</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 WebofScience - 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>   |
| Информационная система Everyday English in Conversation                                       | <a href="http://www.focusenglish.com">http://www.focusenglish.com</a>   |
| 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> |
| Официальный сайт студенческого спортивного союза России                                       | <a href="http://www.studsport.ru/">http://www.studsport.ru/</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/sportedu.ru/press/">http://lib/sportedu.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   |

## 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., спиромер 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., пульсомер электронный – 2 шт.

| Содержание практической работы   | Оборудование, используемое в работе   |
|--|---|
| Тема 1. Основы безопасности жизнедеятельности на занятиях по общей физической подготовке | Сантиметровая лента, весы, динамометр (силомер кистевой), спиромер сухой, весы, журнал регистрации инструктажей по охране труда обучающихся, пульсомер, секундомер  |
| Тема 2. Основы формирования двигательных умений и навыков                                | Мегафон, свисток, секундомер, скакалки, фишки для разметки поля, эстафетные палочки, пульсомер, лестница координационная, диск балансировочный, степ-платформа, мячи, аптечка, скакалка, мат гимнастический                     |
| Тема 3. Методы и средства формирования и совершенствования быстроты и ловкости           | Мегафон, свисток, секундомер, скакалки, фишки для разметки поля, эстафетные палочки, пульсомер, лестница координационная, диск балансировочный, степ-платформа, мячи, аптечка, скакалка, мат гимнастический, палочка эстафетная |
| Тема 4. Методы и средства формирования и совершенствования силы                          | Мегафон, свисток, секундомер, скакалки, фишки для разметки поля, эстафетные палочки, пульсомер, гиры, гантели, лестница координационная, диск балансировочный, степ-платформа, мячи, аптечка, скакалка, мат гимнастический      |
| Тема 5. Методы и средства формирования и совершенствования гибкости                      | Мегафон, свисток, секундомер, скакалки, фишки для разметки поля, эстафетные палочки, пульсомер, лестница координационная, диск балансировочный, степ-платформа, мячи, аптечка, скакалка, мат гимнастический, сантиметровая      |

|   |   |
|---|---|
|   | лента, каримат, обруч   |
| Тема 6. Методы и средства формирования и совершенствования выносливости | Мегафон, свисток, секундомер, скакалки, фишки для разметки поля, эстафетные палочки, пульсометр, гири, гантели, лестница координационная, диск балансировочный, степ-платформа, мячи, аптечка, скакалка, мат гимнастический |
| Тема 7. Основы самостоятельной тренировки                               | Секундомер, скакалки, эстафетные палочки, гимнастические маты, турник, брусья, аптечка  |
| Тема 8. Основы профессионально-прикладной физической подготовки         | Секундомер, скакалки, эстафетные палочки, гимнастические маты, турник, брусья, аптечка  |

### 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 готовиться 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.