

**Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«КЕРЧЕНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ МОРСКОЙ
ТЕХНОЛОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»
(ФГБОУ ВО «КГМТУ»)
Технологический факультет
Кафедра технологии продуктов питания**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ
Физическая культура**

Уровень основной профессиональной образовательной программы – бакалавриат
Направление подготовки – 19.03.03 Продукты питания животного происхождения
Направленность (профиль) – Технология продуктов питания из водных биоресурсов и объектов аквакультуры
Учебный план 2021 года разработки

Описание учебной дисциплины по формам обучения

| Очная | | | | | | | | | | | | Заочная | | | | | | | | | | | | | | | |
|-------|---|---------|---------------------------|------------------------|---------------|-----------------------------|-----------------------------|-----------------|-------------------------------|----------------|------------|---------------------|-----------------------------------|-------|---|---------|---------------------------|------------------------|---------------|-----------------------------|-----------------------------|-----------------|-------------------------------|----------------|---------------------------|---------------------|-----------------------------------|
| Курс | | Семестр | Всего часов / зач. единиц | Всего аудиторных часов | Лекции, часов | Лабораторные занятия, часов | Практические занятия, часов | Семинары, часов | Самостоятельная работа, часов | КП (КР), часов | РГР, часов | Консультации, часов | Семестровый контроль, часов (вид) | Курс | | Семестр | Всего часов / зач. единиц | Всего аудиторных часов | Лекции, часов | Лабораторные занятия, часов | Практические занятия, часов | Семинары, часов | Самостоятельная работа, часов | КП (КР), часов | Контрольная работа, часов | Консультации, часов | Семестровый контроль, часов (вид) |
| 1 | 2 | | | | | | | | | | | | | 1 | 2 | | | | | | | | | | | | |
| 1 | 1 | 72/2 | 54 | 18 | | 36 | | 14 | | | | | 4 (зач.) | 1 | | | 72/2 | 4 | 2 | | 2 | | 46 | | 18 | | 4 (зач.) |
| Всего | | 72/2 | 54 | 18 | | 36 | | 14 | | | | | 4 (зач.) | Всего | | 72/2 | 4 | 2 | | 2 | | 46 | | 18 | | 4 (зач.) | |

Рабочая программа составлена на основании ФГОС ВО – бакалавриата по направлению подготовки 19.03.03 Продукты питания животного происхождения, учебного плана.

Программу разработала С.Б. Букша, канд. пед. наук, доцент, зав. кафедрой физического воспитания и спорта ФГБОУ ВО «КГМТУ»

Рабочая программа рассмотрена на заседании кафедры физического воспитания и спорта ФГБОУ ВО «КГМТУ»

Протокол № 8 от 12.03.2023 г.

Рабочая программа рассмотрена на заседании выпускающей кафедры технологии продуктов питания ФГБОУ ВО «КГМТУ»

Протокол № 11 от 12.04.2023 г.

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

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

| Код наименования универсальной компетенции | Индикаторы достижения компетенции | Планируемые результаты освоения дисциплины | Указание раздела (-ов) дисциплины, где предусмотрено освоение компетенции |
|--|---|---|---|
| УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности | УК-7.1. Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдает нормы здорового образа жизни | Знать: - основные принципы, средства и методы обеспечения физической подготовленности студентов; - компоненты физической культуры, их формы и методы в обеспечении полноценной социальной и профессиональной деятельности. Уметь: - осуществлять планирование рабочего времени и досуга с учетом особенностей социальной и профессиональной деятельности; - организовывать рациональное пространство для полноценного физического и интеллектуального труда; - самостоятельно применять разнообразные средства и методы физической культуры для поддержания физической подготовленности; - повышать уровень физической подготовленности и работоспособности. Владеть: - навыками совершенствования основных физических качеств человек; - гигиеническими навыками поддержания физической и умственной работоспособности; - методами организации самостоятельных занятий физической культурой и спортом; - объективными и субъективными методами самоконтроля при проведении самостоятельных занятий. | Темы 1, 2, 4 |
| | | | Темы 1-8 |
| | УК-7.2. Использует основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности | Знать: - сущность здоровьесберегающих технологий, их формы и методы; - ключевые принципы здорового образа жизни человека; - основные закономерности физиологических процессов в организме человека; - специфику развития и совершенствования приоритетных в данной профессии психофизических качеств. Уметь: - осуществлять профессиональную деятельность в рамках принципов здорового образа жизни; - осуществлять контроль за основными параметрами физиологических систем организма в зависимости от внутренних и внешних условий реализации профессиональной деятельности; - анализировать и применять наиболее результативные средства и методы физической культуры и спорта для поддержания здоровья. Владеть: - навыками самоконтроля за физическим развитием | Темы 1, 2, 4 |

| | | | |
|--|--|--|----------|
| | | человека; - навыками самостоятельной организации и осуществления здоровьесберегающих технологий; - навыками пропаганды здорового образа жизни и физической активности. | Темы 1-8 |
|--|--|--|----------|

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 элективного модуля 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 | | | | | | | | | Заочная форма | | | | | | | | |
|--|------------------------|--------------------------------------|-----------|----|-----------|-----------|---------|-----|--------------|----------|--------------------------------------|----------|----|----------|-----------|---------|--------------------|--------------|----------|
| | | Распределение часов по видам занятий | | | | | | | | | Распределение часов по видам занятий | | | | | | | | |
| | | Ауд. | ЛК | ЛЗ | ПЗ (сем) | СР | КП (КР) | РГР | Консультации | Контроль | Ауд. | ЛК | ЛЗ | ПЗ (сем) | СР | КП (КР) | Контрольная работа | Консультации | Контроль |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 |
| Семестр 1 (очной формы обучения) / 2 (заочной формы обучения) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Тема 1. Физическая культура в профессиональной подготовке студентов | 7 | 6 | 2 | | 4 | 1 | | | | | 0,5 | 0,25 | | 0,25 | 4 | | 2,5 | | |
| Тема 2. Естественнаучные основы физической культуры | 7 | 6 | 2 | | 4 | 1 | | | | | 0,5 | 0,25 | | 0,25 | 6 | | 0,5 | | |
| Тема 3. Спорт в системе физической подготовки студентов. Организация спортивных соревнований | 14 | 12 | 4 | | 8 | 2 | | | | | 0,5 | 0,25 | | 0,25 | 6 | | 7,5 | | |
| Тема 4. Научные основы здорового образа жизни | 8 | 6 | 2 | | 4 | 2 | | | | | 0,5 | 0,25 | | 0,25 | 6 | | 1,5 | | |
| Тема 5. Основы методики занятий физическими упражнениями | 8 | 6 | 2 | | 4 | 2 | | | | | 0,5 | 0,25 | | 0,25 | 6 | | 1,5 | | |
| Тема 6. Организация самостоятельных занятий | 8 | 6 | 2 | | 4 | 2 | | | | | 0,5 | 0,25 | | 0,25 | 6 | | 1,5 | | |
| Тема 7. Средства и методы восстановления работоспособности | 8 | 6 | 2 | | 4 | 2 | | | | | 0,5 | 0,25 | | 0,25 | 6 | | 1,5 | | |
| Тема 8. Естественные методы оздоровления организма | 8 | 6 | 2 | | 4 | 2 | | | | | 0,5 | 0,25 | | 0,25 | 6 | | 1,5 | | |
| Консультации | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Контроль | 4 | | | | | | | | | 4 | | | | | | | | | 4 |
| Всего часов в семестре | 72 | 54 | 18 | - | 36 | 14 | - | - | - | 4 | 4 | 2 | - | 2 | 46 | - | 18 | - | 4 |
| Всего часов по дисциплине | 72 | 54 | 18 | - | 36 | 14 | - | - | - | 4 | 4 | 2 | - | 2 | 46 | - | 18 | - | 4 |

4.2 Содержание лекций

| № | Наименование темы | Количество часов по формам обучения | |
|--|--|-------------------------------------|---------|
| | | очная | заочная |
| Тема 1. Физическая культура в профессиональной подготовке студентов | | | |
| 1 | Физическое воспитание в вузах России. Цель и задачи физического воспитания. Основные понятия и компоненты физической культуры. Направленность и структура физической культуры личности. Особенности организации физической подготовки в КГМТУ. Зачётные требования и обязанности студентов. Техника безопасности на занятиях. | 2 | 0,25 |
| Тема 2. Естественнаучные основы физической культуры | | | |
| 2 | Закономерности и показатели физического развития. Влияние физических нагрузок на состояние функциональных систем организма: сердечно-сосудистой, нервной, дыхательной, опорно-двигательной, желудочно-кишечной. Влияние гипокинезии и гиподинамии на здоровье студентов. Адаптация организма к условиям внешней среды. | 2 | 0,25 |
| Тема 3. Спорт в системе физической подготовки студентов. Организация спортивных соревнований | | | |
| 3, 4 | Особенности спортивной деятельности. Классификация видов спорта. Характеристика видов спорта: баскетбол и стритбол, волейбол и бич-волей, мини- | 4 | 0,25 |

| | | | |
|---|---|-----------|----------|
| | футбол, теннис, легкая атлетика, аэробика. Особенности влияния спорта на физическое развитие и функциональную подготовленность студентов. Международное спортивное движение. Организация спортивных соревнований в вузе. Деятельность студенческого спортивного клуба | | |
| Тема 4. Научные основы здорового образа жизни | | | |
| 5 | Понятие здоровья, болезни и «третьего состояния». Основные критерии здоровья. Факторы, влияющие на здоровье человека. Структура и критерии здорового образа жизни студента. Организация двигательной активности. Режим труда и отдыха, закаливание организма и особенности питания студентов. | 2 | 0,25 |
| Тема 5. Основы методики занятий физическими упражнениями | | | |
| 6 | Формирование двигательных умений и навыков студентов. Определение основных физических качеств человека. Особенности общей физической подготовки студентов. Структура занятий по физической культуре: подготовительная, основная, заключительная части занятия. Характеристика упражнений для укрепления мышечного корсета, осанки. Методика дыхательной гимнастики. | 2 | 0,25 |
| Тема 6. Организация самостоятельных занятий | | | |
| 7 | Организация самостоятельной работы по физической культуре. Особенности составления и проведения программы самостоятельной тренировки. Дозирование физической нагрузки, продолжительности и интенсивности занятий. Роль «малых форм» физической культуры в самоподготовке студентов. Методы самоконтроля. Общие рекомендации занимающимся самостоятельно. | 2 | 0,25 |
| Тема 7. Средства и методы восстановления работоспособности | | | |
| 8 | Понятие работоспособности и утомления. Рекреация и релаксация в борьбе с утомлением. Гигиена труда и отдыха студентов. Средства повышения работоспособности и профилактики утомления. Производственная гимнастика для профилактики утомления во время работы и учебы. | 2 | 0,25 |
| Тема 8. Естественные методы оздоровления организма | | | |
| 9 | Методы и средства физической реабилитации. Понятие саногенеза, его механизмы. Массаж, лечебная физическая культура и физиотерапия в коррекции здоровья. Аутогенная тренировка и методы релаксации. Методы и средства натуропатии. | 2 | 0,25 |
| Всего часов в семестре | | 18 | 2 |
| Всего часов | | 18 | 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 1 | | | |
| Тема 1. Физическая культура в профессиональной подготовке студентов | | | |
| 1, 2 | Техника безопасности на занятиях по физической культуре. Освоение основных средств и методов физической подготовки студентов. Ознакомление с организацией физической подготовки в КГМТУ. Зачётные требования и обязанности студентов. | 4 | - |
| Тема 2. Естественнонаучные основы физической культуры | | | |
| 3, 4 | Оценка показателей физического развития. Изучение с помощью функциональных проб состояния сердечно-сосудистой, нервной, дыхательной и др. систем. Оценка адаптации организма к условиям внешней среды. | 4 | - |
| Тема 3. Спорт в системе физической подготовки студентов. Организация спортивных соревнований | | | |
| 5-8 | Элементы спортивной подготовки. Освоение правил и техники спортивных игр: мини-футбол, теннис, легкая атлетика, аэробика. Выбор спортивной секции для самоподготовки студентов. Организация спортивных соревнований в вузе. Деятельность студенческого спортивного клуба | 8 | - |
| Тема 4. Научные основы здорового образа жизни | | | |
| 9, 10 | Организация оздоровительных видов двигательной активности. Средства закаливания организма. Профилактика гиподинамии, заболеваний и травм средствами физической культуры и спорта. | 4 | - |
| Тема 5. Основы методики занятий физическими упражнениями | | | |

| | | | |
|---|--|-----------|----------|
| 11, 12 | Развитие физических качеств и формирование двигательных умений и навыков студентов. Методы проведения подготовительной, основной и заключительной частей занятия. Освоение упражнений для укрепления мышечного корсета, осанки. Методика дыхательной гимнастики. | 4 | - |
| Тема 6. Организация самостоятельных занятий | | | |
| 13, 14 | Освоение методики составления и проведения программ самостоятельной тренировки. Дозирование физической нагрузки, продолжительности и интенсивности занятия. Освоение методов самоконтроля. | 4 | - |
| Тема 7. Средства и методы восстановления работоспособности | | | |
| 15, 16 | Освоение методов и средств повышения работоспособности. Методы профилактики утомления. Производственная гимнастика для профилактики утомления во время работы и учебы. | 4 | - |
| Тема 8. Естественные методы оздоровления организма | | | |
| 17, 18 | Освоение методов и средств физической реабилитации. Массаж и лечебная физическая культура, аутогенная тренировка и методы релаксации. Оценка состояния здоровья студентов с помощью тестов и проб. | 4 | - |
| Всего часов в 1 семестре | | 36 | - |
| 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. | - | 0,25 |
| Тема 2. Естествонаучные основы физической культуры | | | |
| 1 | Оценка основных показателей физического развития и функциональной подготовленности. Совершенствование механизмов адаптации организма к условиям внешней среды. | - | 0,25 |
| Тема 3. Спорт в системе физической подготовки студентов. Организация спортивных соревнований | | | |
| 1 | Спортивная подготовка. Совершенствование техники спортивных игр. Организация спортивных соревнований в вузе. Деятельность студенческого спортивного клуба | - | 0,25 |
| Тема 4. Научные основы здорового образа жизни | | | |
| 1 | Организация оздоровительных видов двигательной активности. Средства закаливания организма. Профилактика гиподинамии, заболеваний и травм средствами физической культуры и спорта. | - | 0,25 |
| Тема 5. Основы методики занятий физическими упражнениями | | | |
| 1 | Совершенствование основных физических качеств, двигательных умений и навыков студентов. Общеразвивающие упражнения для укрепления мышечного корсета, осанки, развития дыхательной мускулатуры. | - | 0,25 |
| Тема 6. Организация самостоятельных занятий | | | |
| 1 | Совершенствование навыков организации самостоятельной тренировки. Дозирование физических нагрузок. Осуществление самоконтроля с помощью субъективных и объективных методов. | - | 0,25 |
| Тема 7. Средства и методы восстановления работоспособности | | | |
| 1 | Применение методов и средств повышения работоспособности. Производственная гимнастика для профилактики утомления во время работы и учебы. | - | 0,25 |
| Тема 8. Естественные методы оздоровления организма | | | |
| 1 | Методы коррекции здоровья с помощью средств физической реабилитации. Массаж, лечебная физическая культура, методы релаксации. Оценка состояния здоровья студентов с помощью тестов и проб. | - | 0,25 |
| Всего часов во 2 семестре | | - | 2 |
| Всего часов | | 36 | 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 | |

| | | | |
|--|-----------|-----------|---|
| Тема 1. Физическая культура в профессиональной подготовке студентов | 1 | 4 | Освоение учебного материала. Конспектирование основных понятий и определений. Подготовка к практическим занятиям. |
| Тема 2. Естественнаучные основы физической культуры | 1 | 6 | Освоение учебного материала. Конспектирование основных понятий и определений. Подготовка к практическим занятиям. |
| Тема 3. Спорт в системе физической подготовки студентов. Организация спортивных соревнований | 2 | 6 | Освоение учебного материала. Конспектирование основных понятий и определений. Подготовка к практическим занятиям. |
| Тема 4. Научные основы здорового образа жизни | 2 | 6 | Освоение учебного материала. Конспектирование основных понятий и определений. Подготовка к практическим занятиям. |
| Тема 5. Основы методики занятий физическими упражнениями | 2 | 6 | Освоение учебного материала. Конспектирование основных понятий и определений. Подготовка к практическим занятиям. |
| Тема 6. Организация самостоятельных занятий | 2 | 6 | Освоение учебного материала. Конспектирование основных понятий и определений. Подготовка к практическим занятиям. |
| Тема 7. Средства и методы восстановления работоспособности | 2 | 6 | Освоение учебного материала. Конспектирование основных понятий и определений. Подготовка к практическим занятиям. |
| Тема 8. Естественные методы оздоровления организма | 2 | 6 | Освоение учебного материала. Конспектирование основных понятий и определений. Подготовка к практическим занятиям. |
| Всего часов | 14 | 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, спирометр, секундомер и т.д.).

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

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

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

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

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

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

8 Фонд оценочных средств для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине

Приведен в обязательном приложении к рабочей программе.

9 Перечень учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины

| Наименование | Количество экземпляров в библиотеке ФГБОУ ВО «КГМТУ» |
|---|--|
| 1. Букша С. Б. Физическая культура: учебное пособие для курсантов морского факультета / С. Б. Букша; Федер. гос. бюджет. образоват. учреждение высш. образования «Керч. гос. мор. технолог. ун-т», каф. физ. воспитания и спорта. — 2018. — 106 с. — Текст: электронный // Электронная библиотека ФГБОУ ВО «КГМТУ». — URL: https://lib.kgmtu.ru/wp-content/uploads/no-category/4929.pdf | |
| 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 очной и 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. — 2018. — 27 с. — Текст: электронный // Электронная библиотека ФГБОУ ВО «КГМТУ». — URL: https://lib.kgmtu.ru/?p=4117 | |
| 3. Букша С. Б. Физическая культура: практикум по выполнению контрольной работы студентов (курсантов) всех специальностей и направлений подгот. морского и технологического факультетов заоч. формы обучения / сост. С. Б. Букша; Федер. гос. бюджет. образоват. учреждение высш. образования «Керч. гос. мор. технолог. ун-т», каф. физ. воспитания и спорта. — 2016. — 24 с. — Текст: электронный // Электронная библиотека ФГБОУ ВО «КГМТУ». — URL: https://lib.kgmtu.ru/?p=1339 | |
| 4. Горелов А. А. Теоретические основы физической культуры: учебное пособие для вузов / А. А. Горелов, О. Г. Румба, В. Л. Кондаков, Е. Н. Копейкина. — Москва: Издательство Юрайт, 2023. — 194 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-14341-6. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/viewer/teoreticheskie-osnovy-fizicheskoy-kultury-519864#page/2 | |
| 5. Муллер А. Б. Физическая культура: учебник и практикум для вузов / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко — Москва: Издательство Юрайт, 2023. — 424 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-02483-8. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/viewer/fizicheskaya-kultura-510794#page/2 | |
| 6. Стеблецов Е. А. Гигиена физической культуры и спорта: учебник для вузов / Е. А. Стеблецов, А. И. Григорьев, О. А. Григорьев. — Москва: Издательство Юрайт, 2023. — 308 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-14311-9. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/viewer/gigiena-fizicheskoy-kultury-i-sporta-519722#page/2 | |

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/ |

| | |
|--|---|
| Образовательная платформа Юрайт | https://urait.ru/ |
| 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 |
| Офисный пакет LibreOffice | Текстовый редактор, табличный редактор, редактор презентаций | Свободно-распространяемое программное обеспечение |

12 Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине

Специализированная аудитория – спортзал, корпус 1, оснащенная спортивным оборудованием и инвентарем: гантели 1,5 кг – 24 шт., гимнастическая палка – 15 шт., каримат – 11 шт., мяч гимнастический – 3 шт., обруч – 10 шт., тренажёр для ног – 2 шт., маты гимнастические – 8 шт., мегафон – 3 шт., свисток – 8 шт., секундомер – 4 шт., коврик для фитнеса – 20 шт., мяч (медбол) 4 кг – 4 шт., мяч (медбол) 5 кг – 2 шт., мяч (медбол) 3 кг – 4 шт., гантели наборные 50 кг – 3 пары (6 шт.), скакалка – 11 шт., насос для мячей – 7 шт., мяч для наст. тенниса – 50 шт., мяч футбольный – 8 шт., ракетка настольного тенниса – 20 шт., форма спортивная белая – 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. Естественнаучные основы физической культуры | Мегафон, свисток, секундомер, скакалки, фишки для разметки поля, эстафетные палочки, пульсометр, лестница координационная, диск балансировочный, степ-платформа, мячи, аптечка, скакалка, мат гимнастический. |
| Тема 3. Спорт в системе физической подготовки студентов. Организация спортивных соревнований | Мегафон, свисток, секундомер, скакалки, эстафетные палочки, пульсометр, лестница координационная, диск балансировочный, степ-платформа, мячи, аптечка, скакалка, мат гимнастический, обруч, гимнастическая палка, полусфера с эспандерами |
| Тема 4. Научные основы здорового образа жизни | Свисток, секундомер, скакалки, эстафетные палочки, пульсометр, лестница координационная, диск балансировочный, степ-платформа, мячи, аптечка, скакалка, мат гимнастический, обруч, гимнастическая палка, полусфера с эспандерами, мяч футбольный. |
| Тема 5. Основы методики занятий физическими упражнениями | Мегафон, свисток, секундомер, скакалки, фишки для разметки поля, эстафетные палочки, пульсометр, лестница координационная, диск балансировочный, степ-платформа, мячи, аптечка, скакалка, мат гимнастический, сантиметровая лента, каримат, обруч, стол теннисный, ракетки теннисные, мяч для тенниса. |
| Тема 6. Организация самостоятельных занятий | Секундомер, скакалки, фишки для разметки поля, эстафетные палочки, пульсометр, лестница координационная, диск балансировочный, степ-платформа, мячи, аптечка, скакалка, мат гимнастический, сантиметровая лента, каримат, обруч, стол теннисный, ракетки теннисные, мяч для тенниса. |
| Тема 7. Средства и методы восстановления работоспособности | Секундомер, скакалки, гимнастические маты, спирометр сухой, пульсометр. |
| Тема 8. Естественные методы оздоровления организма | Секундомер, скакалки, эстафетные палочки, гимнастические маты, турник, брусья, аптечка, обруч, гимнастические палочки. |

13 Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины

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 промежуточную аттестацию. Подготовиться и сдать все контрольные нормативы, выполнить задания и отработать пропущенные без уважительной причины занятия по установленным правилам и требованиям.