

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

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ  
Физическая культура**

Уровень основной профессиональной образовательной программы – специалитет  
Специальность – 26.05.06 Эксплуатация судовых энергетических установок  
Специализация – Эксплуатация главной судовой двигательной установки  
Учебный план 2019 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	24													12		12		44			4 (зач.)	1	2	72/2	4	2		2		46		18		4 (зач.)	
Всего														72/2	24													12		12		44				4 (зач.)	Всего		72/2	4	2		2		46		18		4 (зач.)

Рабочая программа составлена на основании ФГОС ВО – специалитет по специальности 26.05.06 Эксплуатация судовых энергетических установок, учебного плана.

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

Рассмотрено на кафедре физического воспитания и спорта ФГБОУ ВО «КГМТУ»  
Протокол № 7 от 20 марта 2023 г.

Рассмотрено на заседании выпускающей кафедры судовых энергетических установок ФГБОУ ВО «КГМТУ»  
Протокол № 10 от 28 апреля 2023 г.

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

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

Код и наименование компетенции	Индикаторы достижения компетенции	Планируемые результаты освоения дисциплины	Указание раздела(-ов) дисциплины, где предусмотрено освоение компетенции
УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7.1. Понимает влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний.	<b>Знать:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ключевые принципы оздоровительных систем и их влияние на физиологические процессы в организме человека (З-1.1);</li> <li>- специфику развития и совершенствования приоритетных в данной профессии психофизических качеств (З-1.2);</li> <li>- ключевые принципы рациональной организации труда с учетом особенностей работоспособности человека (З-1.3).</li> </ul> <b>Уметь:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- анализировать и применять наиболее результативные средства и методы физической культуры, спорта, рекреации и реабилитации для поддержания здоровья (У-1.1);</li> <li>- самостоятельно применять разнообразные средства и методы физической культуры и спорта для поддержания физической и умственной работоспособности (У-1.2).</li> </ul> <b>Владеть:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- навыками самостоятельной организации и осуществления здоровьесберегающих технологий (В-1.1);</li> <li>- гигиеническими навыками поддержания физической и умственной работоспособности (В-1.2).</li> </ul>	<p>Тема 1, 2, 4, 5, 6</p> <p>Тема 1, 2, 3, 4, 6</p> <p>Тема 2, 4, 5, 6</p>
	УК-7.2. Выполняет индивидуально подобранные комплексы оздоровительной или адаптивной физической культуры.	<b>Знать:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- основные принципы организации самостоятельной работы студентов (курсантов) оздоровительной и адаптивной физической культурой (З-2.1);</li> <li>- основные принципы и направленность общей и специальной физической подготовки (З-2.2).</li> </ul> <b>Уметь:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- выполнять комплексы общеразвивающих упражнений (У-2.1)</li> <li>- совершенствовать профессионально-прикладные физические качества (У-2.2);</li> <li>- осуществлять профилактику утомления, профессиональных заболеваний и травм (У-2.3).</li> </ul> <b>Владеть:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- навыками совершенствования основных физических качеств человека (В-2.1);</li> <li>- методами организации самостоятельных занятий физической культурой и спортом (В-2.2);</li> <li>- объективными и субъективными методами самоконтроля при проведении самостоятельных занятий (В-2.3).</li> </ul>	<p>Тема 1, 3, 4, 5, 6</p> <p>Тема 5, 6</p> <p>Тема 2, 3, 5, 6</p>

## 2 Место дисциплины в структуре образовательной программы

Дисциплина относится к обязательной части ОПОП.

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

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

### 3 Объем дисциплины в зачетных единицах

Общая трудоемкость дисциплины составляет 2 з.е., 72 час.

### 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
Тема 1. Физическая культура в профессиональной подготовке курсантов	10	4	2		2	6					0,4	0,2		0,2	6		3,6		
Тема 2. Естественнонаучные основы физической подготовки	10	4	2		2	6					0,4	0,2		0,2	8		1,6		
Тема 3. Спорт в системе физической подготовки	10	4	2		2	6					0,4	0,2		0,2	8		1,6		
Тема 4. Научные основы здорового образа жизни. Средства и методы восстановления работоспособности	14	4	2		2	10					0,4	0,2		0,2	8		5,6		
Тема 5. Общая физическая подготовка курсантов	12	4	2		2	8					0,4	0,2		0,2	8		3,6		
Тема 6. Профессионально-прикладная физическая подготовка курсантов	12	4	2		2	8					2	1		1	8		2		
Курсовой проект (работа)																			
Консультации																			
Контроль	4									4									4
<b>Всего часов в семестре</b>	<b>72</b>	<b>24</b>	<b>12</b>		<b>12</b>	<b>44</b>				<b>4</b>	<b>4</b>	<b>2</b>		<b>2</b>	<b>46</b>		<b>18</b>		<b>4</b>
<b>Всего часов по дисциплине</b>	<b>72</b>	<b>24</b>	<b>12</b>		<b>12</b>	<b>44</b>				<b>4</b>	<b>4</b>	<b>2</b>		<b>2</b>	<b>46</b>		<b>18</b>		<b>4</b>

## 4.2 Содержание лекций

№	Наименование темы	Количество часов по формам обучения		Формируемые компетенции
		очная	заочная	
Тема 1. Физическая культура в профессиональной подготовке курсантов				
1	Физическое воспитание в вузах России. Общие понятия теории физической культуры. Цели, задачи и формы физической подготовки. Структура и функции физической культуры. Принципы физической подготовки. Организация физической подготовки в КГМТУ. Техника безопасности на занятиях	2	0,2	УК-7 (3-1.1, У-1.1, 3-1.3, 3-3.3)
Тема 2. Естественнонаучные основы физической подготовки				
2	Влияние занятий физических упражнений на состояние функциональных систем организма: мышечную, костную, дыхательную, сердечно-сосудистую, нервную. Особенности и закономерности физического развития. Влияние гипокинезии и гиподинамии на организм студентов. Двигательная функция и адаптация организма к условиям внешней среды	2	0,2	УК-7 (3-1.1, У-1.1, В-2.2, В-2.3)
Тема 3. Спорт в системе физической подготовки курсантов				
3	Значение спорта в системе физической подготовки курсантов. Классификация видов спорта. Характеристика видов спорта. Деятельность спортивного клуба в вузе. Организация и проведение спортивных соревнований. Основные документы, регламентирующие проведение соревнований: правила соревнования и положение. Обязанности судей спортивных соревнований. Международное спортивное движение. Олимпийские игры современности. Атрибутика олимпийских игр	2	0,2	УК-7 (У-1.1, У-1.2, 3-2.1, 3-2.2, В2.1, В-2.2)
Тема 4. Научные основы здорового образа жизни. Средства и методы восстановления работоспособности				
4	Понятие здоровья. Составляющие здорового образа жизни. Понятие «третье состояние». Факторы, влияющие на здоровье. Составляющие здорового образа жизни студента. Профилактика вредных привычек. Культура питания студента. Двигательная активность. Закаливание организма. Понятие работоспособности и утомления. Виды утомления. Причины возникновения утомления. Медико-биологические, педагогические и психологические условия повышения работоспособности. Гигиена труда и отдыха курсанта. Средства повышения работоспособности. Особенности производственной гимнастики моряков	2	0,2	УК-7 (3-1.1, У-1.1, У-1.2, В-2.2, 3-2.1)
Тема 5. Общая физическая подготовка курсантов				
5	Методы физической подготовки. Развитие двигательных умений и навыков курсантов. Основные физические качества. Общая физическая подготовка курсантов. Основы самостоятельной тренировки. Особенности проведения самостоятельного занятия. Роль «малых форм» физической культуры в самостоятельной подготовке курсантов. Самоконтроль занимающихся физической культурой и спортом	2	0,2	УК-7 (3-1.2, В-1.2, 3-2.2, У-2.1, В-2.1, В-2.2)
Тема 6. Профессионально-прикладная физическая подготовка курсантов				
6	Понятие и значение ППФП курсантов. Структура ППФП курсантов. Основные и дополнительные факторы, определяющие содержание ППФП курсантов. Общие и специальные требования ППФП моряков. Формы и средства ППФП. Развитие физических качеств в процессе ППФП	2	1	УК-7 (3-1.3, У-1.2, В-2.2, 3-2.2, У-2.2, У-2.3, В-2.2, В-2.3)
Всего часов		12	2	

## 4.3 Темы лабораторных занятий

Лабораторные занятия не предусмотрены учебным планом.

## 4.4 Темы практических занятий

№	Наименование темы	Количество часов по формам обучения		Формируемые компетенции
		очная	заочная	
1	Тема 1. Физическая культура в профессиональной подготовке курсантов	2	0,2	УК-7 (3-1.1, У-1.1, 3-1.3, 3-3.3)
2	Тема 2. Естественнаучные основы физической подготовки	2	0,2	УК-7 (3-1.1, У-1.1, В-2.2, В-2.3)
3	Тема 3. Спорт в системе физической подготовки курсантов	2	0,2	УК-7 (У-1.1, У-1.2, 3-2.1, 3-2.2, В-2.1, В-2.2)
4	Тема 4. Научные основы здорового образа жизни. Средства и методы восстановления работоспособности	2	0,2	УК-7 (3-1.1, У-1.1, У-1.2, В-2.2, 3-2.1)
5	Тема 5. Общая физическая подготовка курсантов	2	0,2	УК-7 (3-1.2, В-1.2, 3-2.2, У-2.1, В-2.1, В-2.2)
6	Тема 6. Профессионально-прикладная физическая подготовка курсантов	2	1	УК-7 (3-1.3, У-1.2, В-2.2, 3-2.2, У-2.2, У-2.3, В-2.2, В-2.3)
<b>Всего часов</b>		<b>12</b>	<b>2</b>	

#### 4.5 Темы семинарских занятий

Семинарские занятия не предусмотрены учебным планом.

#### 5 Самостоятельная работа обучающихся

Наименование темы	Трудоемкость самостоятельной работы, час.		Содержание работы
	очная	заочная	
Тема 1. Физическая культура в профессиональной подготовке курсантов	6	6	Освоение учебного материала. Подготовка к практическим занятиям
Тема 2. Естественнаучные основы физической подготовки	6	8	Освоение учебного материала. Подготовка к практическим занятиям
Тема 3. Спорт в системе физической подготовки курсантов	6	8	Освоение учебного материала. Подготовка к практическим занятиям
Тема 4. Научные основы здорового образа жизни. Средства и методы восстановления работоспособности.	10	8	Освоение учебного материала. Подготовка к практическим занятиям
Тема 5. Общая физическая подготовка курсантов	8	8	Освоение учебного материала. Подготовка к практическим занятиям
Тема 6. Профессионально-прикладная физическая подготовка курсантов	8	8	Освоение учебного материала. Подготовка к практическим занятиям
<b>Всего часов</b>	<b>44</b>	<b>46</b>	

#### 6 Тематика курсового проектирования (курсовой работы)

Курсовое проектирование не предусмотрено учебным планом.

#### 7 Методы обучения

В процессе преподавания используются следующие методы:

- лекции в специализированной аудитории;
- проведение практических занятий;
- консультации преподавателей;

- самостоятельная работа студентов, в которую входит: изучение научно-методической литературы, отечественного и зарубежного опыта по проблемам физического

совершенствования и саморазвития; освоение теоретического материала; подготовка к текущему и промежуточному контролю.

Лекции – основная форма аудиторной работы курсантов. Цель лекции – ознакомить курсантов с основными теоретическими вопросами дисциплины в логически выдержанной форме. При чтении данного курса применяются такие виды лекций: вводная, обзорная, проблемная. Курсантам рекомендуется вести конспект лекций в отдельной тетради. Работа на лекциях не должна ограничиваться пассивной записью лекционного материала. На лекциях рассматриваются основополагающие понятия физического развития и самосовершенствования курсантов

Практические занятия – составная часть учебного процесса, групповая форма учебных занятий, позволяющая курсантам развить навыки самостоятельной работы с научной и справочной литературой, получить опыт публичных выступлений, применить полученные теоретические знания при решении практических задач. Занятие может проходить в разных формах; обязательной для обучающихся является также самостоятельная работа с литературой.

В ходе практических работ курсант должен овладеть навыками физического самосовершенствования, организации самостоятельной тренировки, самооценке физического развития и физической подготовленности.

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

Приведен в обязательном приложении к рабочей программе.

## **9 Перечень учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины**

Наименование	Количество экземпляров в библиотеке ФГБОУ ВО «КГМТУ»
1. Букша С.Б. Физическая культура : учебное пособие для курсантов морского факультета / С.Б. Букша ; Федер. гос. бюджет. образоват. учреждение высш. образования «Керч. гос. мор. технолог. ун-т», Каф. физ. воспитания и спорта. — Керчь, 2018. — 106 с. — URL: <a href="http://lib.kgmtu.ru/?p=4247">http://lib.kgmtu.ru/?p=4247</a>	
2. Букша С.Б. Физическая культура : практикум по самооценке физического развития и функциональной подготовленности студентов (курсантов) всех специальностей и направлений подгот. морского и технологического факультетов заоч. формы обучения / сост. С.Б. Букша ; Федер. гос. бюджет. образоват. учреждение высш. образования «Керч. гос. мор. технолог. ун-т», Каф. физ. воспитания и спорта. — Керчь, 2018. — 27 с. — 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. — 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. — URL: <a href="http://lib.kgmtu.ru/?p=399">http://lib.kgmtu.ru/?p=399</a>	
5. Платонова Н.О. Физическая культура. Тестирование психомоторных способностей курсантов морского вуза: практикум для курсантов специальностей: 26.05.05 «Судовождение», 26.05.06 «Эксплуатация судовых энергетических установок», 26.05.07 «Эксплуатация судового электрооборудования и средств автоматики», и направления подгот. 13.03.02 «Электротехника и электротехника» оч. и заоч. форм обучения / Н.О. Платонова; ФГБОУ ВО «Керченский государственный морской технологический университет», Каф. физ. воспитания и спорта. — Керчь, 2017. — 31 с. — URL: <a href="http://lib.kgmtu.ru/?p=2223">http://lib.kgmtu.ru/?p=2223</a>	
6. 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.; ФГБОУ ВО «Керченский государственный морской технологический университет», Каф. физ. воспитания и спорта. — Керчь, 2015. — 42 с. — URL:	

## 10 Состав современных профессиональных баз данных и информационных справочных систем

Наименование информационного ресурса	Ссылка на информационный ресурс
Электронная библиотека ФГБОУ ВО «КГМТУ»	<a href="http://lib.kgmtu.ru/">http://lib.kgmtu.ru/</a>
ЭБС «Юрайт»	<a href="https://urait.ru/">https://urait.ru/</a>
Государственная система правовой информации - официальный интернет-портал правовой информации	<a href="http://pravo.gov.ru/">http://pravo.gov.ru/</a>
Справочная правовая система «Консультант Плюс»	<a href="http://www.consultant.ru/">http://www.consultant.ru/</a>
RSCI платформа Web of Science - база данных лучших российских журналов	<a href="http://www.technosphera.ru/news/">http://www.technosphera.ru/news/</a>
Информационная система «Единое окно доступа к информационным ресурсам»	<a href="http://window.edu.ru/">http://window.edu.ru/</a>
База данных Научной электронной библиотеки	<a href="http://elibrary.ru/">http://elibrary.ru/</a>
Официальный сайт Российского морского регистра судоходства	<a href="http://www.rs-class.org">http://www.rs-class.org</a>
Официальный сайт Международной Морской Организации	<a href="http://www.imo.org">http://www.imo.org</a>
Официальный сайт Международной электротехнической Комиссии	<a href="http://www.iec.ch">http://www.iec.ch</a>
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>

## 11 Перечень программного обеспечения, используемого при осуществлении образовательного процесса по дисциплине

Наименование программного продукта	Назначение (базы и банки данных, тестирующие программы, практикум, деловые игры и т.д.)	Тип продукта (полная лицензионная версия, учебная версия, демоверсия и т.п.)
Операционная система (Microsoft Windows 10 Pro или Microsoft Windows Professional 7 Russian Upgrade Academic OPEN 1 License No Level или Microsoft Windows Vista Business Russian Upgrade Academic OPEN 1 License No Level)	Комплекс системных и управляющих программ	Лицензионное программное обеспечение
Офисный пакет (Microsoft Office Pro Plus 2016 или Microsoft Office 2010 Russian Academic OPEN 1 License No Level или Microsoft Office Professional Plus 2007 Russian Academic OPEN 1 License No Level)	Текстовый редактор, табличный редактор, редактор презентаций	Лицензионное программное обеспечение
Офисный пакет LibreOffice	Текстовый редактор, табличный редактор, редактор презентаций	Свободно-распространяемое программное обеспечение

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

Для реализации рабочей программы по дисциплине «Физическая культура» имеется учебная аудитория для проведения лекционных и практических занятий (спортивные залы 1 корпуса и судомеханического техникума). Спортивный инвентарь (шт.): гантели разновесные – 20 шт., гантели 1,5 кг – 24 шт., гимнастическая палка – 15 шт., гири – 17 шт., граната 500 гр – 10 шт., граната 700 гр – 10 шт., канаты – 2 шт., каримат – 11 шт., кольцо баскетбольное – 6 шт., мяч гимнастический – 3 шт., обруч – 10 шт., штанга – 2 шт., сетка для бадминтона – 2 шт., сетка для большого тенниса – 1 шт., сетка волейбольная – 3 шт., сетка для н/тенниса – 5 шт., сетка баскетбольная – 8 шт., стенка гимнастическая – 14 шт., стойка волейбольная – 1 шт., тренажёр для ног – 2 шт., маты гимнастические – 10 шт., мегафон – 3 шт., свисток – 8 шт., секундомер – 4

шт., коврик для фитнеса – 20 шт., мяч (медбол) 4 кг – 4 шт., мяч (медбол) 5 кг – 2 шт., мяч (медбол) 3 кг – 4 шт., гантели наборные 50 кг – 3 пары (6 шт.), скакалка – 11 шт., насос – 7 шт., камера для мячей – 10 шт., мяч волейбольный – 9 шт., мяч футбольный – 11 шт., мяч баскетбольный – 11 шт., мяч футзал – 7 шт., мяч для наст. тенниса – 50 шт., мяч фитбольный – 8 шт., ракетка настольного тенниса – 20 шт., форма спортивная белая – 15 шт., полусфера с эспандерами – 6 шт., лестница координационная – 2 шт., степ-платформа трехуровневая – 10 шт., диск балансировочный – 10 шт., фишки для разметки поля 40 шт. – 1 набор., манишки футбольные – 14 шт., спирометр сухой портативный – 3 шт.; стол теннисный – 1 шт.; гантели виниловые 5 кг – 14 шт.

### **13 Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины**

#### ***Рекомендации по освоению лекционного материала, подготовке к лекциям.***

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

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

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

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

Самостоятельная работа курсантов включает в себя изучение и систематизацию нормативно-инструкционных и справочных материалов по физической культуре и спорту; изучение учебной, научной и методической литературы, материалов периодических изданий и электронных средств информации; подготовку докладов и рефератов; участие в работе студенческих конференций, комплексных научных исследованиях и другое. Приступая к изучению учебной дисциплины, студенты должны ознакомиться с рабочей программой, учебной, научной и методической литературой, имеющейся в библиотеке, изучить рекомендованные учебники и учебно-методические пособия, завести новую тетрадь для конспектирования лекций и работы на практических занятиях. К зачету по дисциплине необходимо готовиться целенаправленно, регулярно, и систематически. Необходимо ознакомиться с тематическими планами лекций, практических занятий и формой проведения контрольных мероприятий. Необходимо изучить перечень вопросов, выносимых на итоговый контроль.