

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

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**

**Физическая культура**

Уровень основной профессиональной образовательной программы – специалитет  
 Специальность - 26.05.01 Проектирование и постройка кораблей, судов и объектов океанотехники  
 Направленность (профиль) – Проектирование и постройка судов и объектов океанотехники  
 Учебный план 2025 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	72/2	54	18		36		14				4 (зач.)	1	2	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 – специалитет по специальности 26.05.01 Проектирование и постройка кораблей, судов и объектов океанотехники, учебного плана.

## 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
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	<p><b>Знать:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- основные принципы, средства и методы обеспечения физической подготовленности студентов;</li> <li>- компоненты физической культуры, их формы и методы в обеспечении полноценной социальной и профессиональной деятельности.</li> </ul> <p><b>Уметь:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- осуществлять планирование рабочего времени и досуга с учетом особенностей социальной и профессиональной деятельности;</li> <li>- организовывать рациональное пространство для полноценного физического и интеллектуального труда;</li> <li>- самостоятельно применять разнообразные средства и методы физической культуры для поддержания физической подготовленности;</li> <li>- повышать уровень физической подготовленности и работоспособности.</li> </ul> <p><b>Владеть:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- навыками совершенствования основных физических качеств человек;</li> <li>- гигиеническими навыками поддержания физической и умственной работоспособности;</li> <li>- методами организации самостоятельных занятий физической культурой и спортом;</li> <li>- объективными и субъективными методами самоконтроля при проведении самостоятельных занятий.</li> </ul>
	УК-7.2. Использует основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности	<p><b>Знать:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- сущность здоровьесберегающих технологий, их формы и методы;</li> <li>- ключевые принципы здорового образа жизни человека;</li> <li>- основные закономерности физиологических процессов в организме человека;</li> <li>- специфику развития и совершенствования приоритетных в данной профессии психофизических качеств.</li> </ul> <p><b>Уметь:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- осуществлять профессиональную деятельность в рамках принципов здорового образа жизни;</li> <li>- осуществлять контроль за основными параметрами физиологических систем организма в зависимости от внутренних и внешних условий реализации профессиональной деятельности;</li> <li>- анализировать и применять наиболее результативные средства и методы физической культуры и спорта для поддержания здоровья.</li> </ul>

## 2 Место дисциплины в структуре образовательной программы

Дисциплина относится к обязательной части ОПОП.

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

### 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	
<b>Семестр 1 (очная форма обучения) / Семестр 2 (заочная форма обучения)</b>																				
Тема 1. Физическая культура в профессиональной подготовке курсантов (студентов)	7	6	2		4	1						0,4	0,2		0,2	4		2,6		
Тема 2. Естественнонаучные основы физической культуры	7	6	2		4	1						0,4	0,2		0,2	6		0,6		
Тема 3. Спорт в системе физической подготовки курсантов (студентов)	8	6	2		4	2						0,4	0,2		0,2	6		1,6		
Тема 4. Организация спортивных соревнований	8	6	2		4	2						0,4	0,2		0,2	6		1,6		
Тема 5. Научные основы здорового образа жизни	8	6	2		4	2						0,4	0,2		0,2	6		1,6		
Тема 6. Основы методики занятий физическим упражнениями	8	6	2		4	2						0,8	0,4		0,4	6		1,2		
Тема 7. Организация самостоятельных занятий	7	6	2		4	1						0,4	0,2		0,2	4		2,6		
Тема 8. Средства и методы восстановления работоспособности	7	6	2		4	1						0,4	0,2		0,2	4		2,6		
Тема 9. Естественные методы оздоровления организма	8	6	2		4	2						0,4	0,2		0,2	4		3,6		
Курсовой проект (работа)	-																	-		
Консультации	-																		-	
Контроль	4										4									4
<b>Всего часов в семестре</b>	<b>72</b>	<b>54</b>	<b>18</b>	<b>-</b>	<b>36</b>	<b>14</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>2</b>	<b>-</b>	<b>2</b>	<b>46</b>	<b>-</b>	<b>18</b>	<b>-</b>	<b>4</b>	
<b>Всего часов по дисциплине</b>	<b>72</b>	<b>54</b>	<b>18</b>	<b>-</b>	<b>36</b>	<b>14</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>2</b>	<b>-</b>	<b>2</b>	<b>46</b>	<b>-</b>	<b>18</b>	<b>-</b>	<b>4</b>	

## 4.2 Содержание лекций

№	Наименование темы	Количество часов по формам обучения	
		очная	заочная
<b>Тема 1. Физическая культура в профессиональной подготовке курсантов (студентов)</b>			
1	Физическое воспитание в вузах России. Цель и задачи физического воспитания	2	0,2
<b>Тема 2. Естественнаучные основы физической культуры</b>			
2	Особенности, закономерности и показатели физического развития. Влияние физических нагрузок на состояние функциональных систем организма: сердечно-сосудистую, нервную, дыхательную, опорно-двигательную, желудочно-кишечную	2	0,2
<b>Тема 3. Спорт в системе физической подготовки курсантов (студентов)</b>			
3	Основные особенности спортивной деятельности. Классификация видов спорта в зависимости от характера деятельности спортсмена, источника и способа достижения спортивного результата	2	0,2
<b>Тема 4. Организация спортивных соревнований</b>			
4	Классификация международных спортивных объединений. Олимпийские игры современности, история, атрибуты	2	0,2
<b>Тема 5. Научные основы здорового образа жизни</b>			
5	Проблема здоровья человека в современном обществе. Основные критерии здоровья	2	0,2
<b>Тема 6. Основы методики занятий физическими упражнениями</b>			
6	Формирование и развитие двигательных умений и навыков студентов. Определение основных физических качеств человека	2	0,4
<b>Тема 7. Организация самостоятельных занятий</b>			
7	Организация самостоятельной работы по физическому самосовершенствованию студентов	2	0,2
<b>Тема 8. Средства и методы восстановления работоспособности</b>			
8	Понятие работоспособности и утомления. Рекреация и релаксация в борьбе с переутомлением	2	0,2
<b>Тема 9. Естественные методы оздоровления организма</b>			
9	Определение и значение физической реабилитации. Методы и средства физической реабилитации	2	0,2
<b>Всего часов</b>		<b>18</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
1	Физическая культура в профессиональной подготовке курсантов (студентов)	4	0,2
2	Естественнаучные основы физической культуры	4	0,2
3	Спорт в системе физической подготовки курсантов (студентов)	4	0,2
4	Организация спортивных соревнований	4	0,2
5	Научные основы здорового образа жизни	4	0,2
6	Основы методики занятий физическим упражнениями	4	0,4
7	Организация самостоятельных занятий	4	0,2
8	Средства и методы восстановления работоспособности	4	0,2
9	Естественные методы оздоровления организма	4	0,2
<b>Всего часов</b>		<b>36</b>	<b>2</b>

#### 4.5 Темы семинарских занятий

Семинарские занятия не предусмотрены учебным планом.

#### 5 Самостоятельная работа обучающихся

Тема	Трудоемкость самостоятельной работы, час.		Содержание работы
	очная	заочная	
Тема 1. Физическая культура в профессиональной подготовке курсантов (студентов)	1	4	Освоение учебного материала. Подготовка к практическим занятиям
Тема 2. Естественнонаучные основы физической культуры	1	6	Освоение учебного материала. Подготовка к практическим занятиям
Тема 3. Спорт в системе физической подготовки курсантов (студентов)	2	6	Освоение учебного материала. Подготовка к практическим занятиям
Тема 4. Организация спортивных соревнований	2	6	Освоение учебного материала. Подготовка к практическим занятиям
Тема 5. Научные основы здорового образа жизни	2	6	Освоение учебного материала. Подготовка к практическим занятиям
Тема 6. Основы методики занятий физическим упражнениями	2	6	Освоение учебного материала. Подготовка к практическим занятиям
Тема 7. Организация самостоятельных занятий	1	4	Освоение учебного материала. Подготовка к практическим занятиям
Тема 8. Средства и методы восстановления работоспособности	1	4	Освоение учебного материала. Подготовка к практическим занятиям
Тема 9. Естественные методы оздоровления организма	2	4	Освоение учебного материала. Подготовка к практическим занятиям
<b>Всего часов</b>	<b>14</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 курсантов (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. Цель лекции – ознакомить студентов с основными теоретическими вопросами дисциплины в логически выдержанной форме. При чтении данного курса применяются такие виды лекций: вводная, обзорная, проблемная. Курсантам (студентам) 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 человека.

Практические занятия – составная часть учебного процесса, групповая форма учебных занятий, позволяющая курсантам (студентам) 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 (студент) 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 : курс лекций для студентов технологического факультета / С.Б. Букша ; Федер. гос. бюджет. образоват. учреждение высш. образования «Керч. гос. мор. технолог. ун-т», Каф. физ. воспитания и спорта. — Керчь, 2016. — 86 с. — Текст : электронный // Электронная библиотека ФГБОУ ВО «КГМТУ». – URL: <a href="https://lib.kgmtu.ru/?cat=147">https://lib.kgmtu.ru/?cat=147</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 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. — Керчь, 2018. — 27 с. — Текст : электронный // Электронная библиотека ФГБОУ ВО «КГМТУ». – URL: <a href="https://lib.kgmtu.ru/?cat=147">https://lib.kgmtu.ru/?cat=147</a>	
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. — Керчь, 2016. — 24 с. — Текст : электронный // Электронная библиотека ФГБОУ ВО «КГМТУ». – URL: <a href="https://lib.kgmtu.ru/?cat=147">https://lib.kgmtu.ru/?cat=147</a>	
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: <a href="https://urait.ru/viewer/teoreticheskie-osnovy-fizicheskoy-kultury-519864#page/2">https://urait.ru/viewer/teoreticheskie-osnovy-fizicheskoy-kultury-519864#page/2</a>	
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: <a href="https://urait.ru/viewer/fizicheskaya-kultura-510794#page/2">https://urait.ru/viewer/fizicheskaya-kultura-510794#page/2</a>	
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: <a href="https://urait.ru/viewer/gigiena-fizicheskoy-kultury-i-sporta-519722#page/2">https://urait.ru/viewer/gigiena-fizicheskoy-kultury-i-sporta-519722#page/2</a>	
7. Стриханов М.Н., Савинков В.И. Физическая культура и спорт в вузах — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 160 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-10524-7. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <a href="https://urait.ru/book/fizicheskaya-kultura-i-sport-v-vuzah-515859">https://urait.ru/book/fizicheskaya-kultura-i-sport-v-vuzah-515859</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 «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 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>
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>

## 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

Аудитория, оснащенная учебной мебелью и мультимедийным презентационным оборудованием.

## 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 (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, курсанты (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.

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