

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

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

**Элективный модуль по физической культуре и спорту
Курс общефизической подготовки**

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)		
1	1	72	36	2		34		32				4 (зач.)														
1	2	72	32			32		36				4 (зач.)														
2	3	72	36			36		32				4 (зач.)														
2	4	112	32			32		76				4 (зач.)														
Всего		328	136	2		134		176				16 (зач.)														
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)		

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.	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 человека; - гигиеническими навыками поддержания физической и умственной работоспособности; - методами организации самостоятельных занятий физической культурой и спортом; - объективными и субъективными методами самоконтроля при проведении самостоятельных занятий.
	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.

[illegible]

[illegible]

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 4																			
Раздел 1. Безопасность жизнедеятельности на занятиях по общей физической подготовке	8	2			2	6													
Раздел 2. Методы и средства совершенствования быстроты и ловкости	20	6			6	14													
Раздел 3. Методы и средства совершенствования силы	20	6			6	14													
Раздел 4. Методы и средства совершенствования гибкости	20	6			6	14													
Раздел 5. Методы и средства совершенствования выносливости	20	6			6	14													
Раздел 6. Основы профессионально-прикладной физической подготовки	20	6			6	14													
Курсовой проект (работа)	-						-												
Консультации	-								-										
Контроль	4									4									
Всего часов в семестре	112	32	-	-	32	76	-	-	-	4	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Всего часов по дисциплине	328	136	2	-	134	176	-	-	-	16	-	-	-	-	-	-	-	-	-

4.2 Содержание лекций

№	Наименование темы	Количество часов по формам обучения	
		очная	заочная
Семестр 1			
Тема 1. Основы безопасности жизнедеятельности на занятиях по общей физической подготовке			
1	Безопасность жизнедеятельности и профилактика травматизма на занятиях по общей физической подготовке. Методические основы занятий и организация самоконтроля.	1	
Тема 2. Основы формирования двигательных умений и навыков			
1	Основы обучения двигательным умениям и навыкам. Методы и средства формирования и совершенствования физических качеств. Планирование самостоятельных занятий. Дозирование нагрузок.	1	
Всего часов		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
1 семестр			
1	Тема 1. Основы безопасности жизнедеятельности на занятиях по общей физической подготовке	2	
2-3	Тема 2. Основы формирования двигательных умений и навыков	4	
4-5	Тема 3. Методы и средства формирования быстроты и ловкости	4	
6-8	Тема 4. Методы и средства формирования силы	6	
9-10	Тема 5. Методы и средства формирования гибкости	4	
11-13	Тема 6. Методы и средства формирования выносливости	6	
14-17	Тема 7. Основы самостоятельной тренировки	8	
Всего часов в семестре		34	
2 семестр			
18	Тема 1. Основы безопасности жизнедеятельности на занятиях по общей физической подготовке	2	
19-21	Тема 2. Методы и средства развития быстроты и ловкости	6	
22-24	Тема 3. Методы и средства развития силы	6	
25-27	Тема 4. Методы и средства развития гибкости	6	
28-30	Тема 5. Методы и средства развития выносливости	6	
31-33	Тема 6. Основы самостоятельной тренировки	6	
Всего часов в семестре		32	
3 семестр			
34	Тема 1. Безопасность жизнедеятельности на занятиях по общей физической подготовке	2	
35-36	Тема 2. Методы и средства совершенствования быстроты и ловкости	4	
37-38	Тема 3. Методы и средства совершенствования силы	4	
39-41	Тема 4. Методы и средства совершенствования гибкости	6	
42-44	Тема 5. Методы и средства совершенствования выносливости	6	
45-47	Тема 6. Основы самостоятельной тренировки	6	
48-51	Тема 7. Основы профессионально-прикладной физической подготовки	8	
Всего часов в семестре		36	
4 семестр			
52	Тема 1. Безопасность жизнедеятельности на занятиях по общей физической подготовке	2	
52-55	Тема 2. Методы и средства совершенствования быстроты и ловкости	6	
56-58	Тема 3. Методы и средства совершенствования силы	6	
59-61	Тема 4. Методы и средства совершенствования гибкости	6	
62-64	Тема 5. Методы и средства совершенствования выносливости	6	
65-67	Тема 6. Основы профессионально-прикладной физической подготовки	6	
Всего часов в семестре		32	
Всего часов		134	

4.5 Темы семинарских занятий

Семинарские занятия не предусмотрены учебным планом.

5 Самостоятельная работа обучающихся

Тема	Трудоемкость самостоятельной работы, час.		Содержание работы
	очная	заочная	
1 семестр			
Тема 1. Основы безопасности жизнедеятельности на занятиях по общей физической подготовке	2		Освоение учебного материала. Подготовка к практическим занятиям
Тема 2. Основы формирования двигательных умений и навыков	4		Освоение учебного материала. Подготовка к практическим занятиям
Тема 3. Методы и средства формирования быстроты и ловкости	4		Освоение учебного материала. Подготовка к практическим занятиям
Тема 4. Методы и средства формирования силы	4		Освоение учебного материала. Подготовка к практическим занятиям
Тема 5. Методы и средства формирования гибкости	4		Освоение учебного материала. Подготовка к практическим занятиям
Тема 6. Методы и средства формирования выносливости	4		Освоение учебного материала. Подготовка к практическим занятиям
Тема 7. Основы самостоятельной тренировки	10		Освоение учебного материала. Подготовка к практическим занятиям
Всего часов в семестре	32		
2 семестр			
Тема 1. Основы безопасности жизнедеятельности на занятиях по общей физической подготовке	2		Освоение учебного материала. Подготовка к практическим занятиям
Тема 2. Методы и средства развития быстроты и ловкости	6		Освоение учебного материала. Подготовка к практическим занятиям
Тема 3. Методы и средства развития силы	6		Освоение учебного материала. Подготовка к практическим занятиям
Тема 4. Методы и средства развития гибкости	6		Освоение учебного материала. Подготовка к практическим занятиям
Тема 5. Методы и средства развития выносливости	6		Освоение учебного материала. Подготовка к практическим занятиям
Тема 6. Основы самостоятельной тренировки	10		Освоение учебного материала. Подготовка к практическим занятиям
Всего часов в семестре	36		
3 семестр			
Тема 1. Безопасность жизнедеятельности на занятиях по общей физической подготовке	2		Освоение учебного материала. Подготовка к практическим занятиям
Тема 2. Методы и средства совершенствования быстроты и ловкости	4		Освоение учебного материала. Подготовка к практическим занятиям
Тема 3. Методы и средства совершенствования силы	4		Освоение учебного материала. Подготовка к практическим занятиям
Тема 4. Методы и средства совершенствования гибкости	4		Освоение учебного материала. Подготовка к практическим занятиям
Тема 5. Методы и средства совершенствования выносливости	4		Освоение учебного материала. Подготовка к практическим занятиям
Тема 6. Основы самостоятельной тренировки	4		Освоение учебного материала. Подготовка к практическим занятиям
Тема 7. Основы профессионально-прикладной физической подготовки	10		Освоение учебного материала. Подготовка к практическим занятиям
Всего часов в семестре	32		
4 семестр			
Тема 1. Безопасность жизнедеятельности на занятиях по общей физической подготовке	6		Освоение учебного материала. Подготовка к практическим занятиям
Тема 2. Методы и средства совершенствования быстроты и ловкости	14		Освоение учебного материала. Подготовка к практическим занятиям
Тема 3. Методы и средства совершенствования силы	14		Освоение учебного материала. Подготовка к практическим занятиям

Тема 4. Методы и средства совершенствования гибкости	14		Освоение учебного материала. Подготовка к практическим занятиям
Тема 5. Методы и средства совершенствования выносливости	14		Освоение учебного материала. Подготовка к практическим занятиям
Тема 6. Основы профессионально-прикладной физической подготовки	14		Освоение учебного материала. Подготовка к практическим занятиям
Всего часов в семестре	76		
Всего часов	176		

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 курсантов (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 курсантов (студентов). В ходе лекций проводится экспресс-тестирование курсантов (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 курсантов (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 курсанты (студенты) совершенствуют физические качества, осваивают навыки организации самоподготовки, дозирования нагрузок, самоконтроля, самооценки физического развития и физической подготовленности.

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

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

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

- самостоятельное проведение малых форм физической подготовки (утренней гимнастики, физкультминуток, 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»
1. Букша С.Б., Платонова Н.О. Элективный модуль по физической культуре и спорту. Курс общефизической подготовки: учебное пособие для студентов (курсантов) всех специальностей и направлений подгот. оч. и заоч. форм обучения / С.Б. Букша, Н.О. Платонова; Федер. гос. бюджет. образоват. учреждение высш. образования «Керч. гос. мор. технолог. ун-т», Каф. физич. воспитания и спорта. – Керчь, 2021. – 138 с. – Режим доступа : https://lib.kgmtu.ru/wp-content/uploads/no-category/5300.pdf	
2. Букша С.Б. Элективный модуль по физической культуре и спорту. Курс общефизической подготовки : практикум по самостоят. работе студентов (курсантов) всех специальностей и направлений подгот. оч. и заоч. форм обучения / сост. С.Б.Букша, Н.О. Платонова, С.П. Васильченко, Е.С. Мартыненко ; Федер. гос. бюджет. образоват. учреждение высш. образования «Керч. гос. мор. технолог. ун-т», каф. физич. воспитания и спорта. — Керчь, 2021. — 68 с. — URL: https://lib.kgmtu.ru/wp-content/uploads/no-category/5246.pdf	
3. Букша С.Б. Элективный модуль по физической культуре и спорту. Курс общефизической подготовки : практикум для практ. занятий и самостоят. работы для студентов (курсантов) всех специальностей и направлений подгот. оч. и заоч. форм обучения / сост. С.Б.Букша, Н.О. Платонова, Е.С. Мартыненко, С.П. Васильченко ; Федер. гос. бюджет. образоват. учреждение высш. образования «Керч. гос. мор. технолог. ун-т», Каф. физич. воспитания и спорта. — Керчь, 2020. — 96 с. — URL: https://lib.kgmtu.ru/wp-content/uploads/no-category/4930.pdf	
4. Зайцев А.А. Элективные курсы по физической культуре. Практическая подготовка : учебное пособие для вузов / под ред. А.А. Зайцева. – Москва: Юрайт, 2023 г. – 227 с. (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-12624-2. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/viewer/elektivnye-kursy-po-fizicheskoy-kulture-prakticheskaya-podgotovka-518911#page/2	
5. Эммерт М.С. Общая физическая подготовка в рамках самостоятельных занятий студентов : учебное пособие для вузов / М.С. Эммерт, О.О. Фаина и др. – Москва: Юрайт, 2022 г. – 110 с. (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-11767-7. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/author-course/obschaya-fizicheskaya-podgotovka-v-ramkah-samostoyatelnyh-zanyatiy-studentov-495814	

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/
Государственная система правовой информации - официальный интернет-портал правовой информации	http://pravo.gov.ru/
Справочная правовая система «Консультант Плюс»	http://www.consultant.ru/
RSCI платформа Web of Science - база данных лучших российских журналов	http://www.technosphera.ru/news/
Информационная система «Единое окно доступа к информационным ресурсам»	http://window.edu.ru/
База данных Научной электронной библиотеки	http://elibrary.ru/
Официальный сайт Российского морского регистра судоходства	http://www.rs-class.org
Информационная система Everyday English in Conversation	http://www.focusenglish.com

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/
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/

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. Основы безопасности жизнедеятельности на занятиях по общей физической подготовке	Сантиметровая лента, весы, динамометр (силомер кистевой), спирометр сухой, весы, журнал регистрации инструктажей по охране труда обучающихся, пульсометр, секундомер.
Тема 2. Основы формирования двигательных умений и навыков	Мегафон, свисток, секундомер, скакалки, фишки для разметки поля, эстафетные палочки, пульсометр, 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, пульсометр, 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, пульсометр, 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, пульсометр, 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, гиры, 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

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 курсанты (студенты) 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 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.