

**Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«КЕРЧЕНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ МОРСКОЙ  
ТЕХНОЛОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»  
(ФГБОУ ВО «КГМТУ»)  
Технологический факультет  
Кафедра экономики и гуманитарных дисциплин**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ  
Физическая культура**

Уровень основной профессиональной образовательной программы – бакалавриат  
Направление подготовки – 38.03.01 Экономика  
Направленность (профиль) – Учет, анализ и аудит в управлении бизнес-процессами  
Учебный план 2023 года разработки

**Описание учебной дисциплины по формам обучения**

Очная												Очно-заочная													
1	1	72/2	54	18		36		14			4 (зач.)	1	2	72/2	4	2		2		46		18		4 (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	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)
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 38.03.01 Экономика, 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 12.04.2023 г.

Рабочая программа рассмотрена на заседании выпускающей кафедры экономики и гуманитарных дисциплин ФГБОУ ВО «КГМТУ»

Протокол № 8 от 27.04.2023 г.

© ФГБОУ ВО «Керченский государственный морской технологический университет»

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

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

Код и наименование компетенции	Индикаторы достижения компетенции	Планируемые результаты освоения дисциплины	Указание раздела (-ов) дисциплины, где предусмотрено освоение компетенции
УК-3. Способен осуществлять социальное взаимодействие и реализовывать свою роль в команде	УК-3.1. Умеет организовать команду для достижения поставленной цели.	<p><b>Знать:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- основные принципы и особенности поведения групп людей, с которыми взаимодействует в процессе физической подготовки.</li> </ul> <p><b>Уметь:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- осуществлять планирование личных и командных действий;</li> <li>- организовывать рациональное распределение ролей в командных видах спорта;</li> <li>- предвидеть результаты личных и командных действий.</li> </ul> <p><b>Владеть:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- навыками организации командных действий в процессе физической подготовки;</li> <li>- методами организации спортивных команд для самостоятельных занятий физической культурой и спортом.</li> </ul>	Тема 1-8
	УК-3.2. Определяет стратегию сотрудничества для достижения поставленной цели, применяя убеждение, принуждение, стимулирование.	<p><b>Знать:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- основные методы и средства командного взаимодействия, а также способы стимулирования и побуждения к достижению поставленной цели.</li> </ul> <p><b>Уметь:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- применять принципы эффективного взаимодействия в процессе командных действий;</li> <li>- применять методы и средства стимулирования повышения уровня физической подготовленности и работоспособности.</li> </ul> <p><b>Владеть:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- практическими навыками командного взаимодействия и стимулирования достижения поставленной цели.</li> </ul>	Тема 1-8
	УК-3.3. Взаимодействует с другими членами команды для достижения поставленной задачи.	<p><b>Знать:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- основные принципы и особенности взаимодействия различных членов команды в процессе физической подготовки и спортивных соревнований.</li> </ul> <p><b>Уметь:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- осуществлять планирование взаимодействия членов команды для достижения поставленной задачи;</li> <li>- перераспределять роли членов команды в меняющихся условиях при постановке новых задач.</li> </ul> <p><b>Владеть:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- навыками совершенствования личных и командных действий для достижения поставленной задачи;</li> <li>- практическими навыками взаимодействия членов команды для успешной организации самостоятельных занятий по физической культуре и спорту.</li> </ul>	Тема 1-8

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> - основные принципы, средства и методы обеспечения физической подготовленности студентов; - компоненты физической культуры, их формы и методы в обеспечении полноценной социальной и профессиональной деятельности. <b>Уметь:</b> - 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. <b>Владеть:</b> - 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.	Тема 1-2
			Тема 6-7
			Тема 8-9
			Тема 3-9
	УК-7.2. Выполняет индивидуально подобранные комплексы оздоровительной или адаптивной физической культуры.	<b>Знать:</b> - 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. <b>Уметь:</b> - 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. <b>Владеть:</b> - навыками самоконтроля за физическим развитием человека; - навыками самостоятельной организации и осуществления здоровьесберегающих технологий; - навыками пропаганды здорового образа жизни и физической активности.	Тема 2, 3, 5, 7, 8
			Тема 2-9

## 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 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 им количества академических часов и видов учебных занятий

#### 4.1 Структура дисциплины

Наименования разделов, тем	Общее количество часов	Очная форма									Очно-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 студентов	7	6	2		4	1					0,4	0,2		0,2	4		2,6		
Тема 2. Естественнوناучные основы физической культуры	7	6	2		4	1					0,4	0,2		0,2	6		0,6		
Тема 3. Спорт в системе физической подготовки 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 упражнением	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
Всего часов в семестре	72	54	18		36	14				4	4	2		2	46		18		4
<b>Всего часов по дисциплине</b>	<b>72</b>	<b>54</b>	<b>18</b>		<b>36</b>	<b>14</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	
		очная	очно-заочная
Тема 1. Физическая культура в профессиональной подготовке студентов			
1	Физическое воспитание в вузах России. Цель и задачи физического воспитания	2	0,2
Тема 2. Естественнаучные основы физической культуры			
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
Тема 3. Спорт в системе физической подготовки студентов			
3	Основные особенности спортивной деятельности. Классификация видов спорта в зависимости от характера деятельности спортсмена, источника и способа достижения спортивного результата	2	0,2
Тема 4. Организация спортивных соревнований			
4	Классификация международных спортивных объединений. Олимпийские игры современности, история, атрибуты	2	0,2
Тема 5. Научные основы здорового образа жизни			
5	Проблема здоровья человека в современном обществе. Основные критерии здоровья	2	0,2
Тема 6. Основы методики занятий физическими упражнениями			
6	Формирование и развитие двигательных умений и навыков студентов. Определение основных физических качеств человека	2	0,4
Тема 7. Организация самостоятельных занятий			
7	Организация самостоятельной работы по физическому самосовершенствованию студентов	2	0,2
Тема 8. Средства и методы восстановления работоспособности			
8	Понятие работоспособности и утомления. Рекреация и релаксация в борьбе с переутомлением	2	0,2
Тема 9. Естественные методы оздоровления организма			
9	Определение и значение физической реабилитации. Методы и средства физической реабилитации	2	0,2
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	очно-заочная
1	Физическая культура в профессиональной подготовке студентов	4	0,2
2	Естественнаучные основы физической культуры	4	0,2
3	Спорт в системе физической подготовки 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	очно-заочная	
Тема 1. Физическая культура в профессиональной подготовке студентов	1	4	Освоение учебного материала. Подготовка к практическим занятиям
Тема 2. Естественнаучные основы физической культуры	1	6	Освоение учебного материала. Подготовка к практическим занятиям
Тема 3. Спорт в системе физической подготовки 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 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. 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 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 студент должен овладеть навыками физического совершенствования, 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 направлений подгот.: 19.03.03 Продукты питания животного происхождения, 38.03.01 Экономика, 05.03.06 Экология и природопользование, 15.03.02 Технологические машины и оборудование, 35.03.08 Водные биоресурсы и аквакультура, 39.03.02 Социология и социальная работа оч. и заоч. форм обучения / Букша С.Б.; Федер. гос. бюджет. образоват. учреждение высш. образования «Керч. гос. мор. технолог. ун-т», Каф. физ. воспитания и спорта. — Керчь, 2016. — 81 с. — Текст : электронный // Электронная библиотека ФГБОУ ВО «КГМТУ». — URL: <a href="https://lib.kgmtu.ru/?p=634">https://lib.kgmtu.ru/?p=634</a> .	
2. Букша С.Б. Физическая культура : практикум по самооценке физического развития и функциональной подготовленности студентов (курсантов) всех специальностей и направлений подгот. морского и технологического факультетов 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 «КГМУ»	<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>
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

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**

Цель самостоятельной работы – формирование у студентов навыков самовоспитания и совершенствования; осмысленная работа с учебным материалом и научной информацией; закрепление, расширение и углубление знаний; воспитание самостоятельности, организованности и творческой активности.

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

В ходе лекционного курса проводится изложение современных научных взглядов и освещение основных проблем изучаемой области знаний. 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 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 физического воспитания и спорта правилам и требованиям.