

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

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ  
Элективный модуль по физической культуре и спорту  
Лечебная физкультура**

Уровень основной профессиональной образовательной программы – специалитет  
Специальность – 26.05.05 Судовождение  
Специализация – Судовождение на морских путях  
Учебный план 2023 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	2													1	2												
2	3													1	2												
2	4													1	2												
1	1	72	24	2		22		44					4 (зач.)														
1	2	72	36			36		32					4 (зач.)	1	2	328	4	2		2		320					4 (зач.)
2	3	72	28			28		40					4 (зач.)														
2	4	112	32			32		76					4 (зач.)														
Всего		328	120	2		118		192					16	Всего		328	4	2		2		320					4

Рабочая программа составлена на основании ФГОС ВО – специалитет по специальности 26.05.05 Судовождение, 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 № 7 от 20.03.2023 г.

Рабочая программа рассмотрена на заседании выпускающей кафедры судовождения и промышленного рыболовства ФГБОУ «КГМТУ»

Протокол № 5 от 10.04.2023 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 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.	<p><b>Знать:</b></p> <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> <p><b>Уметь:</b></p> <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> <p><b>Владеть:</b></p> <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 1-7</p> <p>Тема 1-7</p> <p>Тема 1-7</p>
	УК-7.2. Выполняет индивидуально подобранные комплексы оздоровительной или адаптивной физической культуры.	<p><b>Знать:</b></p> <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> <p><b>Уметь:</b></p> <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> <p><b>Владеть:</b></p> <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 1-7</p> <p>Тема 1-7</p> <p>Тема 1-7</p>

[illegible]

[illegible]

Тема 7. Лечебная физкультура при нарушении зрения	10	4			4	6												
Курсовой проект (работа)																		
Консультации																		
Контроль	4									4								
<b>Всего часов в семестре</b>	<b>72</b>	<b>28</b>			<b>28</b>	<b>40</b>				<b>4</b>								
<b>Семестр 4</b>																		
Тема 1. Основы безопасности жизнедеятельности на занятиях по лечебной физкультуре	6	2			2	4												
Тема 2. Лечебная физкультура при заболеваниях и травмах опорно-двигательного аппарата	20	6			6	14												
Тема 3. Лечебная физкультура при заболеваниях сердечно-сосудистой системы	20	6			6	14												
Тема 4. Лечебная физкультура при заболеваниях дыхательной системы	14	6			6	8												
Тема 5. Лечебная физкультура при заболеваниях пищеварительной системы	18	4			4	14												
Тема 6. Лечебная физкультура при нарушении обмена веществ	18	4			4	14												
Тема 7. Лечебная физкультура при нарушении зрения	12	4			4	8												
Консультации																		
Контроль	4									4								
<b>Всего часов в семестре</b>	<b>112</b>	<b>32</b>			<b>32</b>	<b>76</b>				<b>4</b>								
<b>Всего часов по дисциплине</b>	<b>328</b>	<b>120</b>	<b>2</b>		<b>118</b>	<b>192</b>				<b>16</b>	<b>4</b>	<b>2</b>		<b>2</b>	<b>320</b>			<b>4</b>

## 4.2 Содержание лекций

№	Наименование темы	Количество часов по формам обучения		Формируемые компетенции
		очная	заочная	
Семестр 1 по очной форме обучения / Семестр 2 по заочной форме обучения				
1	Тема 1. Основы безопасности жизнедеятельности на занятиях по лечебной физкультуре	0,5		УК-7 (3-1.1, 3-1.3, У-1.1, В-1.1)  УК-7 (3-1.1, 3-1.3, 3-2.1, У-1.1, У-1.2, В-1.1, В-1.2, У-2.1, У-2.3, В-2.2, В-2.3)
	Тема 2. Лечебная физкультура при заболеваниях и травмах опорно-двигательного аппарата	0,5	0,4	
	Тема 3. Лечебная физкультура при заболеваниях сердечно-сосудистой системы	0,2	0,4	
	Тема 4. Лечебная физкультура при заболеваниях дыхательной системы	0,2	0,4	
	Тема 5. Лечебная физкультура при заболеваниях пищеварительной системы	0,2	0,2	
	Тема 6. Лечебная физкультура при нарушении обмена веществ	0,2	0,2	
	Тема 7. Лечебная физкультура при нарушении зрения	0,2	0,4	
Всего часов в семестре		2	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	
Семестр 1				
1	Тема 1. Основы безопасности жизнедеятельности на занятиях по лечебной физкультуре	2		УК-7 (3-1.1, 3-1.3, У-1.1, В-1.1)
2	Тема 2. Лечебная физкультура при заболеваниях и травмах опорно-двигательного аппарата	4		УК-7 (3-1.1, 3-1.3, 3-2.1, У-1.1, У-1.2, В-1.1, В-1.2, У-2.1, У-2.3, В-2.2, В-2.3)
3-4	Тема 3. Лечебная физкультура при заболеваниях сердечно-сосудистой системы	4		
5-6	Тема 4. Лечебная физкультура при заболеваниях дыхательной системы	2		
7-8	Тема 5. Лечебная физкультура при заболеваниях пищеварительной системы	4		
9-10	Тема 6. Лечебная физкультура при нарушении обмена веществ	4		
11	Тема 7. Лечебная физкультура при нарушении зрения	2		
Всего часов в семестре		22		
Семестр 2				
12	Тема 1. Основы безопасности жизнедеятельности на занятиях по лечебной физкультуре	2		УК-7 (3-1.1, 3-1.3, У-1.1, В-1.1)
13-15	Тема 2. Лечебная физкультура при заболеваниях и травмах опорно-двигательного аппарата	6	0,4	УК-7 (3-1.1, 3-1.3, 3-2.1, У-1.1, У-1.2, В-1.1, В-1.2, У-2.1, У-2.3, В-2.2, В-2.3)
16-18	Тема 3. Лечебная физкультура при заболеваниях сердечно-сосудистой системы	6	0,4	
19-21	Тема 4. Лечебная физкультура при заболеваниях дыхательной системы	6	0,4	
22-24	Тема 5. Лечебная физкультура при заболеваниях пищеварительной системы	6	0,2	
25-29	Тема 6. Лечебная физкультура при нарушении обмена веществ	4	0,2	
	Тема 7. Лечебная физкультура при нарушении зрения	6	0,4	
Всего часов в семестре		36	2	
Семестр 3				
30	Тема 1. Основы безопасности жизнедеятельности на занятиях по лечебной физкультуре	2		УК-7 (3-1.1, 3-1.3, У-1.1, В-1.1)
31-32	Тема 2. Лечебная физкультура при заболеваниях и травмах опорно-двигательного аппарата	4		УК-7 (3-1.1, 3-1.3, 3-2.1, У-1.1, У-1.2, В-1.1, В-1.2, У-2.1, У-2.3, В-2.2, В-2.3)
33-34	Тема 3. Лечебная физкультура при заболеваниях сердечно-сосудистой системы	6		
35-36	Тема 4. Лечебная физкультура при заболеваниях дыхательной системы	4		
37-38	Тема 5. Лечебная физкультура при заболеваниях пищеварительной системы	4		
39-41	Тема 6. Лечебная физкультура при нарушении обмена веществ	4		
42-43	Тема 7. Лечебная физкультура при нарушении зрения	4		
Всего часов в семестре		28		
Семестр 4				
44	Тема 1. Основы безопасности жизнедеятельности на занятиях по лечебной физкультуре	2		УК-7 (3-1.1, 3-1.3, У-1.1, В-1.1)
45-47	Тема 2. Лечебная физкультура при заболеваниях и травмах опорно-двигательного аппарата	6		

48-50	Тема 3. Лечебная физкультура при заболеваниях сердечно-сосудистой системы	6		УК-7 (З-1.1, З-1.3, З-2.1, У-1.1, У-1.2, В-1.1, В-1.2, У-2.1, У-2.3, В-2.2, В-2.3)
51-53	Тема 4. Лечебная физкультура при заболеваниях дыхательной системы	6		
54-55	Тема 5. Лечебная физкультура при заболеваниях пищеварительной системы	4		
56-57	Тема 6. Лечебная физкультура при нарушении обмена веществ	4		
58-59	Тема 7. Лечебная физкультура при нарушении зрения	4		
<b>Всего часов в семестре</b>		<b>32</b>		
<b>Всего часов</b>		<b>118</b>	<b>2</b>	

#### 4.5 Темы семинарских занятий

Семинарские занятия не предусмотрены учебным планом.

#### 5 Самостоятельная работа обучающихся

Раздел (тема)	Трудоемкость самостоятельной работы, час.		Содержание работы
	очная	заочная	
Семестр 1			
Тема 1. Основы безопасности жизнедеятельности на занятиях по лечебной физкультуре	2		Освоение учебного материала. Подготовка к практическим занятиям
Тема 2. Лечебная физкультура при заболеваниях и травмах опорно-двигательного аппарата	4		Освоение учебного материала. Подготовка к практическим занятиям
Тема 3. Лечебная физкультура при заболеваниях сердечно-сосудистой системы	8		Освоение учебного материала. Подготовка к практическим занятиям
Тема 4. Лечебная физкультура при заболеваниях дыхательной системы	8		Освоение учебного материала. Подготовка к практическим занятиям
Тема 5. Лечебная физкультура при заболеваниях пищеварительной системы	6		Освоение учебного материала. Подготовка к практическим занятиям
Тема 6. Лечебная физкультура при нарушении обмена веществ	8		Освоение учебного материала. Подготовка к практическим занятиям
Тема 7. Лечебная физкультура при нарушении зрения	8		Освоение учебного материала. Подготовка к практическим занятиям
Всего часов в семестре	44		
Семестр 2			
Тема 1. Основы безопасности жизнедеятельности на занятиях по лечебной физкультуре	2	40	Освоение учебного материала. Подготовка к практическим занятиям
Тема 2. Лечебная физкультура при заболеваниях и травмах опорно-двигательного аппарата	6	60	Освоение учебного материала. Подготовка к практическим занятиям
Тема 3. Лечебная физкультура при заболеваниях сердечно-сосудистой системы	6	60	Освоение учебного материала. Подготовка к практическим занятиям
Тема 4. Лечебная физкультура при заболеваниях дыхательной системы	6	50	Освоение учебного материала. Подготовка к практическим занятиям
Тема 5. Лечебная физкультура при заболеваниях пищеварительной системы	6	30	Освоение учебного материала. Подготовка к практическим занятиям
Тема 6. Лечебная физкультура при нарушении обмена веществ	4	30	Освоение учебного материала. Подготовка к практическим занятиям
Тема 7. Лечебная физкультура при нарушении зрения	2	50	Освоение учебного материала. Подготовка к практическим занятиям
Всего часов в семестре	32	320	

Семестр 3			
Тема 1. Основы безопасности жизнедеятельности на занятиях по лечебной физкультуре	2		Освоение учебного материала. Подготовка к практическим занятиям
Тема 2. Лечебная физкультура при заболеваниях и травмах опорно-двигательного аппарата	6		Освоение учебного материала. Подготовка к практическим занятиям
Тема 3. Лечебная физкультура при заболеваниях сердечно-сосудистой системы	8		Освоение учебного материала. Подготовка к практическим занятиям
Тема 4. Лечебная физкультура при заболеваниях дыхательной системы	6		Освоение учебного материала. Подготовка к практическим занятиям
Тема 5. Лечебная физкультура при заболеваниях пищеварительной системы	6		Освоение учебного материала. Подготовка к практическим занятиям
Тема 6. Лечебная физкультура при нарушении обмена веществ	6		Освоение учебного материала. Подготовка к практическим занятиям
Тема 7. Лечебная физкультура при нарушении зрения	6		Освоение учебного материала. Подготовка к практическим занятиям
<b>Всего часов в семестре</b>	<b>40</b>		
Семестр 4			
Тема 1. Основы безопасности жизнедеятельности на занятиях по лечебной физкультуре	4		Освоение учебного материала. Подготовка к практическим занятиям
Тема 2. Лечебная физкультура при заболеваниях и травмах опорно-двигательного аппарата	14		Освоение учебного материала. Подготовка к практическим занятиям
Тема 3. Лечебная физкультура при заболеваниях сердечно-сосудистой системы	14		Освоение учебного материала. Подготовка к практическим занятиям
Тема 4. Лечебная физкультура при заболеваниях дыхательной системы	8		Освоение учебного материала. Подготовка к практическим занятиям
Тема 5. Лечебная физкультура при заболеваниях пищеварительной системы	14		Освоение учебного материала. Подготовка к практическим занятиям
Тема 6. Лечебная физкультура при нарушении обмена веществ	14		Освоение учебного материала. Подготовка к практическим занятиям
Тема 7. Лечебная физкультура при нарушении зрения	8		Освоение учебного материала. Подготовка к практическим занятиям
<b>Всего часов в семестре</b>	<b>76</b>		
<b>Всего часов</b>	<b>192</b>	<b>320</b>	

## 6 Тематика курсового проектирования (курсовой работы)

Курсовое проектирование не предусмотрено учебным планом.

## 7 Методы обучения

Основными формами изучения дисциплины являются: чтение лекций, проведение практических занятий, самостоятельная работа студентов (курсантов).

Основным методом изучения дисциплины являются практические занятия, которые проводятся в специализированных аудиториях с использованием специального оборудования и спортивного инвентаря.

Лекции – важная форма аудиторной работы курсантов. Цель лекции – ознакомить курсантов с основными теоретическими вопросами лечебной физкультуры в логически выдержанной форме. Курсантам рекомендуется вести конспект лекций. На лекциях рассматриваются основополагающие понятия физической реабилитации, принципов применения лечебной гимнастики при заболеваниях и травмах, особенности оценки физического развития и возможности физического самосовершенствования курсантов с ослабленным здоровьем.

Практические занятия – основная часть учебного процесса, групповая форма учебных занятий по лечебной физкультуре, позволяющая курсантам развить навыки самостоятельной



тренировки, получить опыт физического самосовершенствования, применить полученные теоретические знания при решении практических задач формирования, сохранения и укрепления здоровья, а также повышения физической подготовленности и работоспособности. Занятие может проходить в разных формах, обязательной для обучающихся является также самостоятельная работа.

В ходе практических занятий курсант должен овладеть методиками применения лечебных упражнений, самомассажа, закаливающих процедур, а также методиками организации самостоятельной оздоровительной тренировки, самооценки физического развития и физической работоспособности.

## **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; ФГБОУ ВО «Керченский государственный морской технологический университет», Каф. физ. воспитания и спорта. — Керчь, 2018. — 106 с. // Электронная библиотека ФГБОУ ВО «КГМТУ». — Текст : электронный // Электронная библиотека ФГБОУ ВО «КГМТУ». — URL: <a href="http://lib.kgmtu.ru/?p=4247">http://lib.kgmtu.ru/?p=4247</a>	
2. Букша С.Б. Физическая культура в специальной медицинской группе : практикум для студентов (курсантов) специальностей (направлений подготовки): 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 «Социальная работа», 26.05.05 «Судовождение», 26.05.06 «Эксплуатация судовых энергетических установок», 13.03.02 «Электроэнергетика и электротехника», 26.05.07 «Эксплуатация судового электрооборудования и средств автоматики» оч. и заоч. форм обучения / сост.: С.Б. Букша ; Федер. гос. бюджет. образоват. учреждение высш. образования «Керч. гос. мор. технолог. ун-т», Каф. физ. воспитания и спорта. — Керчь, 2017. — 88 с. — Текст : электронный // Электронная библиотека ФГБОУ ВО «КГМТУ». — URL: <a href="https://lib.kgmtu.ru/?p=2268">https://lib.kgmtu.ru/?p=2268</a>	
3. 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. — Текст : электронный // Электронная библиотека ФГБОУ ВО «КГМТУ». — URL: <a href="http://lib.kgmtu.ru/?p=4117">http://lib.kgmtu.ru/?p=4117</a>	
4. Кондаков В.Л. Физкультурно-оздоровительные технологии : учебное пособие для вузов / В.Л. Кондаков и др. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 334 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-13599-2. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <a href="https://urait.ru/viewer/fizkulturno-ozdorovitelnye-tehnologii-519540#page/2">https://urait.ru/viewer/fizkulturno-ozdorovitelnye-tehnologii-519540#page/2</a>	
5. 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>	

## 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 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>
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>
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 имеется учебная аудитория для проведения лекционных и практических занятий (спортивные залы 1 корпуса и судомеханического техникума). Спортивный инвентарь: гантели разновесные – 20 шт., гантели 1,5 кг – 24 шт., гимнастическая палка – 15 шт., гири – 17 шт., граната 500 г – 10 шт., граната 700 г – 10 шт., канаты – 2 шт., каримат – 11 шт., кольцо баскетбольное – бшт., 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 настольного 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 настольного тенниса – 50 шт., мяч фитбольный – 8 шт., ракетка для 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 – 1 набор (40 шт.), 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). 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. При подготовке к практическим занятиям необходимо постоянно повышать уровень физической работоспособности, укреплять здоровье и формировать двигательные умения и навыки курсантам с ослабленным здоровьем. Также необходимо осуществлять самостоятельную оздоровительную тренировку, контролировать основные параметры жизнедеятельности физиологических систем, определять уровень физической подготовленности и работоспособности.

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

Самостоятельная работа курсантов включает в себя изучение и систематизацию нормативно-инструкционных и справочных материалов по адаптивной и лечебной 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 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 тематикой лекций, практических занятий и формой проведения контрольных мероприятий. Необходимо изучить перечень вопросов, выносимых на итоговый контроль. Необходимо подготовиться и сдать по возможности нормативы по лечебной физкультуре, допустимые при имеющихся заболеваниях или травмах.