

**ФЕДЕРАЛЬНОЕ АГЕНТСТВО ПО РЫБОЛОВСТВУ**  
**Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение**  
**высшего образования**  
**«КЕРЧЕНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ МОРСКОЙ ТЕХНОЛОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»**  
**филиал ФГБОУ ВО «КГМТУ» в г. Феодосия**

Кафедра математических и естественнонаучных дисциплин



УТВЕРЖДАЮ  
 И.о. директора филиала  
 ФГБОУ ВО «КГМТУ» в г. Феодосия  
С.М.Торубарова  
 25.05 2018 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**  
**«Физическая культура»**

Уровень основной образовательной программы - бакалавриат  
 Направление подготовки 38.03.01 Экономика  
 Профиль Бухгалтерский учёт и аудит  
 Статус дисциплины базовая  
 Учебный план 2017 года

Описание учебной дисциплины по формам обучения

Курс	Семестр/ Всего часов/зачетных единиц	Очная							Семестровый контроль	Курс	Семестр/ Всего часов/зачетных единиц	Заочная											
		Всего аудиторных часов	Лекции, часов	Лабораторные работы, часов	Практические занятия, часов	Семинары, часов	Самостоятельная работа, часов	КП (КР), час/зач. единиц				Всего аудиторных часов	Лекции, часов	Лабораторные работы, часов	Практические занятия, часов	Семинары, часов	Самостоятельная работа, часов	КП (КР), час/зач. единиц	Семестровый контроль				
БА-1	1	18	18	18					Зач.	ЗБА-1	1												
	2	18	18		18				Зач.		2	72		2		2		64	+	4			
БА-2	3	18	18		18				Зач.														
	4	18	18		18				Зач.														
Всего	72	72	18		54					Всего	72		2		2		64	+	4				

Рабочая программа составлена на основании ФГОСВО и рабочего учебного плана с учетом требований ООП.

Программу разработал Желенкова Е.Л. преподаватель кафедры математических и естественнонаучных дисциплин филиала ФГБОУ ВО «КГМТУ» в г. Феодосия

Рассмотрено на заседании кафедры математических и естественнонаучных дисциплин филиала ФГБОУ ВО «КГМТУ» в г. Феодосия

Протокол № 10 от 17.05 2018 г. Зав.кафедрой Козлов К.М.Зубрилин

Рассмотрено на заседании выпускающей кафедры гуманитарных и социально-экономических наук филиала ФГБОУ ВО «КГМТУ» в г. Феодосия

Протокол № 9 от 22.05 2018 г. Зав.кафедрой Корнеева Е.В. Корнеева

Согласовано: Начальник УМУ 31.05.18 Девятова Е.Ю. Девятова

## 1. Цель и задачи изучения дисциплины

**Цель дисциплины:** целью физического воспитания студентов является формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к профессиональной деятельности будущих бакалавров по направлению подготовки 38.03.01 Экономика (Бухгалтерский учёт и аудит)

### **Задачи дисциплины:**

- понимание социальной значимости физической культуры и её роли в развитии личности и подготовке к профессиональной деятельности;
- знание биологических, психолого-педагогических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни;
- формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установка на здоровый стиль жизни, физическое совершенствование и самовоспитание привычки к регулярным занятиям физическими упражнениями и спортом;
- овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и самосовершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре и спорте;
- приобретение личного опыта повышения двигательных и функциональных возможностей, обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности к будущей профессии и быту;
- создание основы для творческого и методически обоснованного использования физкультурно-спортивной деятельности в целях последующих жизненных и профессиональных достижений.

## 2. Место дисциплины в структуре ООП

Данная дисциплина является базовой и составляет цикл Б1.Б.23 «Физическая культура» в ООП.

**Требования к входным знаниям, умениям и компетенциям студента по физической культуре:**

### **Студент должен знать/понимать:**

- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;
- способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
- правила и способы планирования индивидуальных занятий различной направленности.

### **Студент должен уметь:**

- выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики;
- выполнять простейшие приёмы самомассажа и релаксации;
- преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;
- выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки;
- осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой.

**Студент должен использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:**

- повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья;
- подготовка к профессиональной деятельности и службе в Вооруженных Силах Российской Федерации;



Форма контроля:	зачёт											
4.1Аэробика	4	4			4							
4.2 Баскетбол	4	4			4							
4.3Волейбол	4	4			4							
4.4Легкая атлетика	4	4			4							
4.5ОФП	2	2			2							
<b>Всего часов в семестре 4</b>	18	18			18							
Форма контроля:	зачёт											
<b>Всего часов по дисциплине</b>	<b>72</b>	<b>72</b>	<b>18</b>		<b>54</b>			<b>8</b>	<b>2</b>		<b>2</b>	<b>64</b> <b>4</b>

### 5. Содержание лекций

№	Наименование темы	Количество часов по формам обучения	
		Очная	Заочная
1	<b>Тема 1. Физическая культура в профессиональной подготовке студентов</b> Физическое воспитание в вузах России. Цель и задачи физического воспитания. Основные понятия и компоненты физической культуры. Направленность и структура физической культуры личности. Задачи и принципы физической подготовки студентов. Особенности организации физической подготовки в КГМТУ. Зачётные требования и обязанности студентов. Техника безопасности на занятиях.	2	0,25
2	<b>Тема 2. Естественнонаучные основы физической культуры</b> Особенности, закономерности и показатели физического развития. Влияние физических нагрузок на состояние функциональных систем организма: сердечно-сосудистую, нервную, дыхательную, опорно-двигательную, желудочно-кишечную. Влияние гипокинезии и гиподинамии на здоровье студентов. Роль двигательной функции в адаптации организма к условиям внешней среды.	2	
3	<b>Тема 3. Спорт в системе физической подготовки студентов</b> Основные особенности спортивной деятельности. Классификация видов спорта в зависимости от характера деятельности спортсмена, источника и способа достижения спортивного результата. Характеристика видов спорта: баскетбол и стритбол, волейбол и бич-волей, мини-футбол, теннис, легкая атлетика, аэробика. Особенности влияния спорта на физическое развитие и функциональную подготовленность студентов.	2	0,25
4	<b>Тема 4. Организация спортивных соревнований</b> Классификация международных спортивных объединений. Олимпийские игры современности, история, атрибуты. Особенности организации спортивных соревнований в вузе. Обязанности и задачи деятельности студенческого спортивного клуба вуза (ССК).	2	0,25
5	<b>Тема 5. Научные основы здорового образа жизни</b> Проблема здоровья человека в современном обществе. Понятие здоровья, болезни и «третьего состояния». Основные критерии здоровья. Факторы, влияющие на здоровье человека: генетические факторы; состояние окружающей среды; медицинское обеспечение; условия и образ жизни. Программа и организация здорового образа жизни студента. Структура и критерии здорового образа жизни. Организация двигательной активности, режима труда и отдыха, закаливание организма и особенности питания студентов.	2	0,25

6	<b>Тема 6. Основы методики занятий физическими упражнениями</b> Формирование и развитие двигательных умений и навыков студентов. Определение основных физических качеств человека. Особенности общей физической подготовки студентов. Структура занятий по физической культуре: подготовительная, основная, заключительная части занятия. Культура движения и формирование правильной осанки студента. Характеристика упражнения для укрепления мышечного корсета, осанки. Методика дыхательной гимнастики по Стрельниковой.	2	0,25
7	<b>Тема 7. Организация самостоятельных занятий</b> Организация самостоятельной работы по физическому самосовершенствованию студентов. Особенности составления и проведения программы самостоятельной тренировки. Дозирование физической нагрузки, продолжительности и интенсивности занятий. Роль «малых форм» физической культуры в процессе самоподготовки студентов. Субъективные и объективные методы самоконтроля. Общие рекомендации занимающимся самостоятельно.	2	0,25
8	<b>Тема 8. Средства и методы восстановления работоспособности</b> Понятие работоспособности и утомления. Рекреация и релаксация в борьбе с переутомлением. Основные средства и условия повышения работоспособности. Основные правила гигиены труда и отдыха студентов. Профилактика утомления с помощью физкультпауз. Рекомендуемые упражнения производственной гимнастики для профилактики утомления во время работы и учебы.	2	0,25
9	<b>Тема 9. Естественные методы оздоровления организма.</b> Определение и значение физической реабилитации. Методы и средства физической реабилитации. Понятие саногенеза, его основные механизмы. Естественные методы оздоровления организма. Особенности и виды массажа. Лечебная физическая культура, методики коррекции здоровья с помощью физических упражнений. Аутогенная тренировка и закаливание организма. Особенности использования нетрадиционных методов и средств оздоровления: рефлексотерапии, натуропатии.	2	0,25
<b>Всего часов</b>		<b>18</b>	<b>2</b>

### 6. Темы лабораторных занятий

Не предусмотрены учебным планом

### 7. Темы практических занятий

№	Наименование темы	Кол-во часов по формам обучения	
		Очная	Заочная
<b>Раздел 1. Легкая атлетика</b>			
1.1	Основы БЖД и профилактика спортивного травматизма. Основы техники ходьбы(дозированная ходьба)	1	0,1
1.2	Основы техники бега на короткие дистанции. Выполнение низкого старта, финиширование. Выполнение общеразвивающих упражнений в движении, выполнение специальных беговых упражнений, бег отрезков разной длины.	1	-
1.3	Основы техники бега на средние дистанции.	2	-

	Выполнение специальных беговых упражнений.		
<b>1.4</b>	Выполнение комплекса упражнений для развития ловкости и выполнение специальных беговых упражнений.	<b>2</b>	<b>0,1</b>
<b>1.5</b>	Основы техники длительного бега: старт, бег по дистанции, прохождение поворотов, финишный бросок.	<b>2</b>	<b>0,1</b>
<b>1.6</b>	Основы техники прыжка в длину с места: отталкивание, полёт, приземление. Выполнение специальных упражнений прыгуна (многоскоки, ускорение, маховые упражнения для рук и ног).	<b>2</b>	<b>0,05</b>
<b>1.7</b>	Основы техники бега на длинную дистанцию. Кроссовый бег. Скоростно-силовые упражнения. Высокий старт, финиширование.	<b>2</b>	<b>0,15</b>
<b>1.8</b>	Техника перехода от стартового разбега к бегу по дистанции. Основы техники эстафетного бега	<b>2</b>	<b>-</b>
<b>Всего</b>		<b>14</b>	<b>0,5</b>
<b>Раздел 2. Футбол</b>			
<b>2.1</b>	Техника безопасности игры в футбол, исходное положение (стойки) перемещения. Основы техники передачи мяча в парах, тройках на месте и в движении.	<b>1</b>	<b>-</b>
<b>2.2</b>	Основы техники ведения мяча в мини-футболе. Техника обводки. Правила судейства Двухсторонняя игра с применением освоенных элементов техники игры.	<b>1</b>	<b>-</b>
<b>Всего</b>		<b>2</b>	<b>-</b>
<b>Раздел 3. Волейбол</b>			
<b>3.1</b>	Техника безопасности игры в волейбол. Стойка и перемещение волейболиста. Правила игры.	<b>2</b>	<b>0,1</b>
<b>3.2</b>	Основы техники передачи мяча двумя руками сверху в парах. Основы техники приёма мяча снизу двумя руками.	<b>2</b>	
<b>3.3</b>	Техника выполнения нападающего удара Основы техники верхней прямой подачи мяча. Основы техники нижней прямой подачи мяча.	<b>2</b>	<b>0,1</b>
<b>3.4</b>	Основы техники верхней передачи (в парах, тройках) Основы техники нижней передачи Игра по упрощённым правилам волейбола	<b>4</b>	<b>0,05</b>
<b>3.5</b>	Контрольная игра с применением освоенных элементов техники. Судейство	<b>2</b>	
<b>Всего</b>		<b>12</b>	<b>0,25</b>
<b>Раздел 4. Аэробика</b>			
<b>4.1</b>	Основы БЖД на занятиях аэробики. Строевые упражнения и приемы. Перестроения и повороты в движении.	<b>2</b>	<b>0,1</b>
<b>4.2</b>	Общеразвивающие упражнения с предметами и без предметов, упражнения для формирования и коррекции осанки.	<b>2</b>	<b>0,1</b>
<b>4.3</b>	Комплекс упражнений с отягощением (гантели 1,5) Физические упражнения исходные положения, стойки, седы, приседы, выпады, наклоны. Движения рук и ног.	<b>2</b>	<b>0,1</b>

4.4	ОРУ без предметов (для рук и плечевого пояса, туловища, для всех основных мышечных групп и суставов).	2	0,1
4.5.	Комплекс ОРУ упражнений с гимнастическими палками.	2	0,05
4.6.	Комплекс ОРУ упражнений с фитболами.	2	0,05
<b>Всего</b>		<b>12</b>	<b>0,5</b>
<b>Раздел 5. Баскетбол</b>			
5.1	Техника безопасности игры в баскетбол. Стойки и перемещения баскетболиста. Основы техники ведения мяча. Техника выполнения ловли и передачи мяча	4	0,1
5.2	Основы техники броска мяча (с места, в движении, прыжком) Двусторонняя игра. Правила игры и судейство	4	0,15
<b>Всего</b>		<b>8</b>	<b>0,25</b>
<b>Раздел 6. Общая физическая подготовка (ОФП)</b>			
6.1	Основы двигательных умений и навыков, развитие физических качеств: -быстрота,гибкость; - сила, выносливость; - ловкость, координация движений.	2	0,1
6.2	Профессионально-прикладная физическая подготовка: Освоение комплексов производственной гимнастики	2	0,1
6.3	Оздоровительная и реабилитационная направленность ОФП	1	0,25
6.4	Основы самостоятельной тренировки	1	0,05
<b>Всего</b>		<b>6</b>	<b>0,5</b>
<b>Всего часов практических занятий</b>		<b>54</b>	<b>2</b>

### 8. Темы семинарских занятий

Не предусмотрены учебным планом

### 9. Содержание и объем самостоятельной работы студента

Раздел	Трудоемкость самостоятельной работы, час.		Литература	Содержание работы
	очная	заочная		
<b>Семестр 2</b>				
<b>Раздел 1. Аэробика</b>	-	16	Основная: [1], [2], [5], [9], [10], [12], [13], [15], [16], [19]. Дополнительная: [20], [24], [25], [26].	Подготовка рефератов и презентаций по теме. Составление комплексов упражнений аэробной направленности. Составление комплекса оздоровительных упражнений. Ведение дневника самоконтроля. Освоение ОРУ по аэробике.
<b>Раздел 2. Баскетбол</b>	-	10	Основная: [1], [2], [6], [8], [9], [10], [11], [13], [15], [16], [18],	Подготовка рефератов и презентаций по теме. Раскрыть технико-тактические особенности

			[19]. Дополнительная: [20], [24], [27], [28].	игры. Составление комплексов спец. упражнений для баскетболистов. Освоение техники игры и судейства.
<b>Раздел 3. Волейбол</b>	-	10	Основная: [1], [2], [6], [8], [9], [10], [11], [13], [15], [16], [19]. Дополнительная: [20], [24], [28].	Подготовка рефератов и презентаций по теме. Раскрыть технико-тактические особенности игры. Составление комплексов спец. упражнений для волейболиста. Освоение техники игры и судейства.
<b>Раздел 4. Легкая атлетика</b>	-	10	Основная: [1], [2], [3], [4], [6], [7], [8], [9], [10], [11], [13], [15], [16], [17], [19]. Дополнительная: [20], [21], [22], [23], [24].	Раскрыть оздоровительные эффекты легкоатлетических упражнений. Работа с учебной литературой, умение анализировать, обобщать прочитанный материал. Составление комплексов ОРУ по видам л/а.
<b>Раздел 5. ОФП</b>	-	18	Основная: [1], [2], [4], [6], [8], [9], [11], [12], [13], [15], [16], [17], [19]. Дополнительная: [20], [25], [27], [28].	Возможность и условия коррекции физического развития, телосложения, двигательной и функциональной подготовленности средствами физической культуры и спорта в студенческом возрасте. Составление индивидуальной программы самовоспитания с использованием средств ФК.
<b>Всего часов в 2 семестре</b>	-	<b>64</b>		

### 10. Индивидуальные задания

Студенты, занимающиеся по индивидуальному учебному графику, оцениваются согласно существующим нормативам:

#### Тесты определения физической подготовленности

Тесты	Женщины					Мужчины				
	Оценка в очках									
	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
1. Тест на скоростно-силовую подготовленность: Бег – 100м (сек)	15,7	16,0	17,0	17,9	18,7	13,2	13,8	14,0	14,3	14,6



2. Тест на силовую подготовленность: - Поднимание (сед) и опускание туловища из положения лежа, ноги закреплены, руки за головой (кол-во раз) - Подтягивание на перекладине (кол-во раз): Вес до 85кг	60	50	40	30	20					
Вес более 85кг						15	12	9	7	5
3. Тест на общую выносливость: - Бег 2000м (мин, сек): Вес до 70кг	10,15	10,50	11,20	11,50	12,15					
Вес более 70кг	10,35	11,20	11,55	12,40	13,15					
- Бег 3000м (мин, сек): Вес до 85кг						12,00	12,35	13,10	13,50	14,30
Вес более 85кг						12,30	13,10	13,50	14,40	15,30

### 11. Методы и формы обучения

В процессе физического воспитания используются традиционные и интерактивные методы физического воспитания, профессионально-прикладной физической подготовки и физкультурного образования.

Подбор способов и методов осуществляется с учетом физкультурных и спортивных интересов и индивидуальных личностных качеств тех, кто занимается, а также уровня их здоровья, физкультурного образования, физической подготовки, наличия условий для занятий.

Физическое воспитание студентов осуществляется с использованием разнообразных форм учебных и вне учебных занятий на протяжении всего периода обучения бакалавров.

Учебные занятия проводятся в форме:

- теоретических, практических, контрольных;
- индивидуальных и индивидуально-групповых дополнительных занятий (консультаций);
- самостоятельных занятий по заданию и под контролем преподавателя.

Вне учебные занятия организуются в форме:

- рекреационных мероприятий в режиме учебного дня;
- занятий в спортивных секциях;
- самостоятельных занятий;
- массовых оздоровительных, физкультурных и спортивных мероприятий.

## 12. Методы контроля знаний и система присвоения баллов

Итоговый контроль осуществляется по окончании каждого семестра в виде зачета по результатам теоретического тестирования и сдачи контрольных нормативов по разделам программы.

Сдача нормативов по разделам программы оценивается в следующей форме: зачет – в 2-х балльной системе (зачтено/не зачтено). Учет количества баллов (от 1 до 5) при сдаче нормативов ведется в форме контроля уровня физической подготовленности. Оценивание проводится согласно таблице результатов оценки практических занятий. Студент имеет право на зачете улучшить свой результат путем пересдачи нормативов.

Студенты, освобожденные от практических занятий по состоянию здоровья (справка ВКК), сдают письменную работу в виде реферата по тематике теоретического материала своего курса и ЛФК при данном заболевании.

Самостоятельная работа студентов оценивается во втором семестре для заочной формы обучения.

*Критерии оценивания реферата:*

Оценка «зачтено» ставится, если в реферате:

- правильно сформулированы цели и задачи;
- достаточно полно подобрана и проанализирована изучаемая литература;
- сделаны аргументированные выводы, вытекающие из содержания работы;
- правильно составлен план, охватывающие основные вопросы тем;
- грамотно использованы цитаты, точно указаны источники;
- изложение ведется по плану;
- работа написана литературным языком, грамотно оформлена.

Оценка «не зачтено» ставится, если в реферате имеются следующие существенные недостатки:

- отсутствует ясная постановка конкретных целей и задач;
- недостаточно полно подобран материал или пересказано содержание учебника;
- недостаточно систематизирована, проанализирована и обобщена основная литература;
- отсутствуют выводы или они не соответствуют целям и задачам работы;
- изложение не соответствует плану;
- слабо аргументировано применение цитат или работа перегружена ими.

## 13. Перечень вопросов, выносимых на семестровый контроль

### Контрольные нормативы к зачету в семестре 1.

№	Виды испытаний	Пол	Нормативы, оценка				
			5	4	3	2	1
1.	<b>Легкая атлетика</b> <i>скорость:</i> - бег 100 м (сек)	Юн.	13,2	13,9	14,4	14,9	15,5
		Дев.	14,8	15,6	16,4	17,3	18,2
	- бег 200 м (мин., сек.)	Юн.	0,28	0,29	0,30	0,31	0,32
		Дев.	0,34	0,35	0,36	0,37	0,38
	- бег 1000 м (мин., сек.)	Юн.	3,20	3,30	3,40	3,50	4,00
	- бег 500 м (мин., сек.)	Дев.	1,50	2,00	2,10	2,20	2,30
	<i>ловкость:</i> - челночный бег 4×9 м, сек.	Юн.	8,8	9,2	9,7	10,2	10,7
		Дев.	10,2	10,5	11,1	11,5	12
2.	<b>Футбол:</b> -передача мяча на точность, м	Юн.	30	25	20	15	10

<b>3.</b>	<b>Аэробика:</b> - вращение обруча, мин. - прыжки через скакалку в полном приседе, кол-во раз -скакалка: двойной прыжок двойной скрест	Дев.	2	1,45	1,30	1,15	1,00
		Дев.	25	20	15	10	5
		Юн.	35	30	25	20	15
		Дев.	5	4	3	2	1
		Дев.	5	4	3	2	1
<b>4.</b>	<b>Волейбол:</b> -передачи, кол-во раз верхняя  нижняя	Юн.	15	13	10	7	5
		Дев.	10	8	6	4	2
		Юн.	15	13	10	7	5
		Дев.	10	8	6	4	2

### Контрольные нормативы к зачету в семестре 2.

№	Виды испытаний	Пол	Нормативы, оценка				
			5	4	3	2	1
<b>1.</b>	<b>Аэробика:</b> -приседание «Пистолет» на правой, левой ногах, кол-во раз -прыжки через скакалку, кол-во раз в полном приседе -прыжки через скакалку на двух ногах, кол-во раз в мин -прыжки через скакалку: на правой ноге (кол-во раз) на левой ноге ноги вместе	Дев.	14	12	10	8	6
		Юн.	30	28	26	24	22
		Дев.	25	20	15	10	8
		Юн.	5	4,5	4,0	3,5	3,00
		Дев.	3	2,45	2,30	2,15	2,00
		Юн.	50	45	40	35	30
<b>2.</b>	<b>Волейбол:</b> -подачи на кол-во раз верхняя  нижняя	Юн.	15	12	9	6	3
		Дев.	10	8	6	4	2
		Юн.	15	12	9	6	3
		Дев.	10	8	6	4	2
<b>3.</b>	<b>Баскетбол:</b> -ведение мяча, в сек.  -штрафные броски с 10 попыток, кол-во попаданий	Юн.	9,0	9,2	9,4	9,8	10,2
		Дев.	10,0	10,2	10,4	10,8	11,2
		Юн.	6	5	4	3	2
		Дев.	6	5	4	3	2
<b>4.</b>	<b>Легкая атлетика:</b> -прыжок в длину с места, см  -бег на выносливость 3000 м (мин., сек.) 2000 м (мин., сек.)	Юн.	260	241	224	207	190
		Дев.	210	196	184	172	160
		Юн.	12,10	13,05	14,30	15,40	16,30
		Дев.	9,40	10,30	11,20	12,10	13,00

<b>6.</b>	<b>ОФП:</b>						
	-поднимание в сед из положения лежа в мин. кол-во раз	Юн.	53	47	40	34	28
		Дев.	47	42	37	33	28
	-подтягивание в висе кол-во раз	Юн.	16	14	12	10	8
		Дев.	3	2,5	2	1,5	1
	-угол в седе удержанием, в сек.	Юн.	60	50	40	30	25
		Дев.	40	35	30	25	20
	<i>гибкость</i>						
	- наклон туловища вперед из положения стоя	Юн.	19	16	13	10	7
		Дев.	20	18	14	11	8
	-вис на согнутых руках, сек	Юн.	60	47	35	23	10
		Дев.	21	17	13	9	5
	-удержание гири, в мин						
	8кг	Юн.	1,30	1,15	1,0	0,45	0,30
24кг	Юн.	2,00	1,40	1,30	1,20	1,10	

#### 14. Учебно-методическое обеспечение

##### Основная литература:

1. Букша С.Б. Физическая культура: конспект лекций / С.Б.Букша. – Керчь: КГМТУ, 2016. – 81 с.
2. Васильченко, С.В. Методические указания по развитию силы для самостоятельной работы студентов (курсантов) / С.П. Васильченко. – Керчь: КГМТУ, 2015. – 50 с.
3. Давиденко, В.Н. Лёгкая атлетика Учебно-метод, пособие для студентов, обучающихся по специальности "Физическая культура" / В.Н. Давиденко – Тула: Изд-во Тульского гос. пед. ун-та им. Л.Н. Толстого, 2012. – 75 с.
4. Козырь, В.Д. Обучение бегу на короткие и средние дистанции и прыжкам в длину с места Учебно-методическое пособие / В.Д. Козырь, В.Н. Борсук, В.Л. Царанков. – Гомель: ГГТУ им. П. О. Сухого, 2011. – 15 с.
5. Кристофер, О.С. Аэробика для всех / О.С.Кристофер. – М.: Эксмо, 2012.– 102с.
6. Кузнецов, В.А. Организация самостоятельной работы студентов к сдаче зачетных нормативов по общефизической подготовке: учебно-методическое пособие / В.А.Кузнецов,Д.И.Воронин. – Н. Новгород: Цветной Мир, 2013. – 32 с.
7. Матузов, Л.Е. Теоретические основы самостоятельных занятий физической культурой: учебное пособие / Л.Е. Матузов. – Уфа: КИТАП, 2013. – 104 с.
8. Мещеряков, А.В. Физическая культура: курс лекций / А.В. Мещеряков, Р.Р. Салимзянов. – Ульяновск: УВАУ Г (И), 2011. – 174 с.
9. Платонова, Н.О. Методические указания по развитию выносливости для самостоятельной работы студентов (курсантов) / Н.О. Платонова. – Керчь: КГМТУ, 2015. – 48с.
10. Стрибная, О.М. Методические указания по развитию гибкости для самостоятельной работы студентов (курсантов) / О.М. Стрибная. – Керчь: КГМТУ, 2015. – 42 с.
11. Тематический курс лекций по физической культуре и спорту / [под ред. Ш.З. Хуббиева, Т.И. Барановой]. – СПб. : Изд-во С.-Петербур. ун-та, 2013. – 248 с.
12. Физическая культура и физическая подготовка: учебник для студентов вузов, курсантов и слушателей образовательных учреждений высшего профессионального образования МВД России / [И.С.Барчуков, Ю.Н. Назаров, С.С. Егоров и др.]; под ред. В.Я. Кикотя, И.С. Барчукова. – М.: ЮНИТИ-ДАНА, 2012. – 431 с.
13. Физическая культура: курс лекций / [Под ред. профессора В.И. Шалупина]. – М.: Изд-во МГТУГА, 2011. – 115 с.
14. Шатунов, Д.А. Развитие быстроты у студентов неспортивных факультетов на занятиях по легкой атлетике Учебно-методическое пособие / Д.А. Шатунов, Р.Е. Петров, Р.Х.Бекмансуров. – Елабуга: КФУ, 2012. – 26 с.

15. Шубина, М. В., Макаров А. В. Волейбол на занятиях по физической культуре в вузе: учебное пособие / сост.: М. В. Шубина, А. В. Макаров. – Киров, 2013. – 20 с.
16. Шулятьев, В.М. Физическая культура студента. Учебное пособие. / В.М.Шулятьев, В.С. Побыванец. – М.: РУДН, 2012. – 287 с.

#### **Дополнительная литература:**

17. Врублевский, Е.П. Легкая атлетика Учебно-методическое пособие / Е.П. Врублевский, Е.А. Масловский – Пинск: ПолесГУ, 2010. - 244 с.
18. Иванов, Н.Т. Курс лекций по физической культуре / Н.Т. Иванов, Н.А. Шепелева. – М.: Изд-во академии соц. управления, 2010. – 109 с.
19. Крючков, Е.С. Аэробика. Содержание и методика проведения оздоровительных занятий / Е.С. Крючков. – М: Терра-Спорт, Олимпия-Пресс, 2010. – 64 с.
20. Лисицкая, Т.С. Аэробика. Теория и методика / Лисицкая Т.С., Сиднева Л.В. – М.: Федерация аэробики России, 2009. – 232 с.
21. Михаличик, П. Спортивные игры. (Футбол). / П. Алешин [и др.].- М.: Росс.футб.союз.- 2007. – 86 с.

#### **15. Информационные ресурсы**

1. О физической культуре и спорте в Российской Федерации (с изменениями на 6 апреля 2015 года) Режим доступа: <http://docs.cntd.ru/document/902075039> (дата обращения 12.04.16).
2. Национальная информационная сеть «Спортивная Россия».Режим доступа:<http://www.infosport.ru/>
3. Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту. Режим доступа:<http://lib/sportedu.ru/press/>
4. Сайт Всероссийской федерации спортивной аэробики. Режим доступа: <http://www.sport-aerob.ru/>

#### **16. Материально-техническое обеспечения дисциплины**

1. Учебные занятия проводятся в специализированном помещении – спортивный зал (Набережная,14).  
Спортивный инвентарь (шт.): гантели разновесные – 6 шт., гимнастическая палка – 15 шт., гири – 4 шт., граната 550 гр – 3 шт., граната 750 гр – 3 шт. обруч – 5 шт., ракетка для н/тенниса – 12 шт., штанга – 2 шт., стенка гимнастическая – 3 шт.,, тренажёр для ног – 2 шт.маты гимнастические – 3 шт., свисток – 3 шт., секундомер – 3 шт., мяч (медбол) 4 кг – 4 шт., гантели разборные 50 кг – 3 пары (6 шт.), скакалка – 25 шт., насос – 2 шт., мяч волейбольный – 6 шт., мяч футбольный – 6 шт., мяч баскетбольный – 6 шт., мяч футзал – 2 шт. ракетка настольного тенниса – 12 шт., мяч волейбольный – 6 шт.
2. Специальное программное обеспечение при освоении дисциплины не требуется.