

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

Филиал ФГБОУ ВО «КГМТУ» в г. Феодосия  
Кафедра гуманитарных и социально-экономических наук

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ  
Физическая культура**

Уровень основной профессиональной образовательной программы – бакалавриат  
Направление подготовки–38.03.01 Экономика  
Направленность (профиль)–Бухгалтерский учет, анализ и аудит  
Учебный план 2021 года разработки

**Описание учебной дисциплины по формам обучения**

Очная											Очно-заочная														
Курс	Семестр	Всего часов / зач. единиц	Всего аудиторных часов	Лекции, часов	Лабораторные занятия, часов	Практические занятия, часов	Семинары, часов	Самостоятельная работа, часов	КП (КР), часов	РГР, часов	Консультации, часов	Семестровый контроль, часов (вид)	Курс	Семестр	Всего часов / зач. единиц	Всего аудиторных часов	Лекции, часов	Лабораторные занятия, часов	Практические занятия, часов	Семинары, часов	Самостоятельная работа, часов	КП (КР), часов	Контрольная работа, часов	Консультации, часов	Семестровый контроль, часов (вид)
1	1	72/2	18	18				50				4 (зач.)	1	1	144/4	4	2		2		11 8		18		4 (зач.)
1	2	72/2	36			36		32				4 (зач.)	1												
Всего		144/ 4	54	18		36		82				8 (зач.)	Всего		144/4	4	2		2		11 8		18		4 (зач.)

Рабочая программа составлена на основании ФГОС ВО – бакалавриат по направлению подготовки 38.03.01 Экономика, учебного плана.

Программу разработал С. А. Коновалов, преподаватель кафедры математических и естественно-научных дисциплин филиала ФГБОУ ВО «КГМТУ» в г. Феодосия.

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

Протокол № 8 от 24.04.2023 г.

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

Протокол № 8 от 25.04.2023 г.

## 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
<p>УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности</p>	<p>УК 7.1 Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности</p>	<p><b>Знать:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- основные принципы, средства и методы обеспечения физической подготовленности студентов;</li> <li>- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;</li> <li>- способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;</li> <li>- правила и способы планирования индивидуальных занятий различной направленности.</li> </ul> <p><b>Уметь:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики;</li> <li>- выполнять простейшие приемы массажа и релаксации;</li> <li>- самостоятельно применять разнообразные средства и методы физической культуры для поддержания физической подготовленности и работоспособности.</li> </ul> <p><b>Владеть:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- методами организации самостоятельных занятий физической культурой и спортом;</li> <li>- навыками пропаганды здорового образа жизни и физической активности;</li> <li>- методами совершенствования основных физических качеств человек;</li> <li>- гигиеническими навыками поддержания физической и умственной работоспособности;</li> <li>- объективными и субъективными методами самоконтроля при проведении самостоятельных занятий.</li> </ul>	<p>Тема 1-8</p>

## 2 Место дисциплины в структуре образовательной программы

Дисциплина относится к обязательной части ОПОП.



<b>Всего часов в семестре</b>	<b>72</b>	<b>18</b>	<b>18</b>	-	-	<b>50</b>	-	-	-	<b>4</b>	<b>144</b>	<b>4</b>	<b>2</b>	-	<b>2</b>	<b>118</b>	-	<b>18</b>	-	<b>4</b>	
<b>Семестр 2</b>																					
Тема 1. Физическая культура в профессиональной подготовке студентов	10	6			6	4															
Тема 2. Естественнонаучные основы физической культуры	10	6			6	4															
Тема 3. Спорт в системе физической подготовки студентов	8	4			4	4															
Тема 4. Научные основы здорового образа жизни	8	4			4	4															
Тема 5. Основы методики занятий физическими упражнениями	8	4			4	4															
Тема 6. Организация самостоятельных занятий	8	4			4	4															
Тема 7. Средства и методы восстановления работоспособности	8	4			4	4															
Тема 8. Естественные методы оздоровления организма	8	4			4	4															
Консультации																					
Контроль	4									4											
<b>Всего часов в семестре</b>	<b>72</b>	<b>36</b>			<b>36</b>	<b>32</b>	-	-		<b>4</b>											
<b>Всего часов по дисциплине</b>	<b>144</b>	<b>54</b>	<b>18</b>		<b>36</b>	<b>82</b>				<b>8</b>	<b>144</b>	<b>4</b>	<b>2</b>	-	<b>2</b>	<b>118</b>	-	<b>18</b>	-	<b>4</b>	

## 4.2 Содержание лекций

№	Наименование темы	Количество часов по формам обучения	
		очная	очно-заочная
<b>Семестр 1</b>			
<b>Тема 1. Физическая культура в профессиональной подготовке студентов</b>			
1-2	Физическое воспитание в вузах России. Цель и задачи физического воспитания. Основные понятия и компоненты физической культуры. Направленность и структура физической культуры личности. Особенности организации физической подготовки в КГМУ. Зачётные требования и обязанности студентов. Техника безопасности на занятиях	4	0,25
<b>Тема 2. Естественнонаучные основы физической культуры</b>			
3	Закономерности и показатели физического развития. Влияние физических нагрузок на состояние функциональных систем организма: сердечно-сосудистой, нервной, дыхательной, опорно-двигательной, желудочно-кишечной. Влияние гипоксии и гиподинамии на здоровье студентов. Адаптация организма к условиям внешней среды	2	0,25
<b>Тема 3. Спорт в системе физической подготовки студентов</b>			
4	Особенности спортивной деятельности. Классификация видов спорта. 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

<b>Тема 4. Научные основы здорового образа жизни</b>			
5	Понятие здоровья, болезни и «третьего состояния». Основные критерии здоровья. Факторы, влияющие на здоровье человека. Структура и критерии здорового образа жизни студента. Организация двигательной активности. Режим труда и отдыха, закаливание организма и особенности питания студентов	2	0,25
<b>Тема 5. Основы методики занятий физическими упражнениями</b>			
6	Формирование 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. Характеристика упражнений для укрепления мышечного корсета, осанки. Методика дыхательной гимнастики	2	0,25
<b>Тема 6. Организация самостоятельных занятий</b>			
7	Организация самостоятельной работы по физической культуре. Особенности составления и проведения программы самостоятельной тренировки. Дозирование физической нагрузки, продолжительности и интенсивности занятий. Роль «малых форм» физической культуры в самоподготовке студентов. Методы самоконтроля. Общие рекомендации занимающимся самостоятельно	2	0,25
<b>Тема 7. Средства и методы восстановления работоспособности</b>			
8	Понятие работоспособности и утомления. Рекреация и релаксация в борьбе с утомлением. Гигиена труда и отдыха студентов. Средства повышения работоспособности и профилактики утомления. Производственная гимнастика для профилактики утомления во время работы и учебы	2	0,25
<b>Тема 8. Естественные методы оздоровления организма</b>			
9	Методы и средства физической реабилитации. Понятие саногенеза, его механизмы. Массаж, лечебная физическая культура и физиотерапия в коррекции здоровья. Аутогенная тренировка и методы релаксации. Методы и средства натуропатии	2	0,25
<b>Всего часов в семестре</b>		<b>18</b>	<b>2</b>
<b>Всего часов</b>		<b>18</b>	<b>2</b>

### 4.3 Темы лабораторных занятий

Лабораторные занятия не предусмотрены учебным планом.

### 4.4 Темы практических занятий

№	Наименование темы	Количество часов по формам обучения	
		очная	Очно-заочная
<b>Семестр 2 очной формы обучения / Семестр 1 заочной формы обучения</b>			
<b>Тема 1. Физическая культура в профессиональной подготовке студентов</b>			
1-3	Техника безопасности на занятиях по физической культуре. Совершенствование техники выполнения общеразвивающих упражнений. Зачётные требования и обязанности студентов	6	0,25
<b>Тема 2. Естественнаучные основы физической культуры</b>			
4-6	Оценка основных показателей физического развития и функциональной подготовленности. Совершенствование механизмов адаптации организма к условиям внешней среды	6	0,25
<b>Тема 3. Спорт в системе физической подготовки студентов</b>			
7-8	Спортивная подготовка. Совершенствование техники спортивных игр.	4	0,25
<b>Тема 4. Научные основы здорового образа жизни</b>			
9-10	Средства закаливания и оздоровления организма. Профилактика гиподинамии, заболеваний и травм	4	0,25
<b>Тема 5. Основы методики занятий физическими упражнениями</b>			
11-12	Совершенствование основных физических качеств, двигательных умений и навыков студентов. Общеразвивающие упражнения для укрепления мышечного корсета, осанки, развития дыхательной мускулатуры	4	0,25
<b>Тема 6. Организация самостоятельных занятий</b>			

13-14	Совершенствование навыков организации самостоятельной тренировки. Дозирование физических нагрузок. Осуществление самоконтроля с помощью субъективных и объективных методов	4	0,25
<b>Тема 7. Средства и методы восстановления работоспособности</b>			
15-16	Применение методов и средств повышения работоспособности. Производственная гимнастика для профилактики утомления во время работы и учебы	4	0,25
<b>Тема 8. Естественные методы оздоровления организма</b>			
17-18	Методы коррекции здоровья с помощью средств физической реабилитации. Массаж, лечебная физическая культура, методы релаксации. Оценка состояния здоровья студентов с помощью тестов и проб	4	0,25
<b>Всего часов в семестре</b>		<b>36</b>	
<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

Наименование темы	Трудоемкость самостоятельной работы, час.		Содержание работы
	очная	Очно-заочная	
<b>Семестр 1</b>			
Тема 1. Физическая культура в профессиональной подготовке студентов	8	16	Освоение учебного материала. Конспектирование основных понятий и определений. Подготовка к практическим занятиям
Тема 2. Естественнаучные основы физической культуры	6	16	Освоение учебного материала. Конспектирование основных понятий и определений. Подготовка к практическим занятиям
Тема 3. Спорт в системе физической подготовки студентов	6	16	Освоение учебного материала. Конспектирование основных понятий и определений. Подготовка к практическим занятиям
Тема 4. Научные основы здорового образа жизни	6	14	Освоение учебного материала. Конспектирование основных понятий и определений. Подготовка к практическим занятиям
Тема 5. Основы методики занятий физическими упражнениями	6	14	Освоение учебного материала. Конспектирование основных понятий и определений. Подготовка к практическим занятиям
Тема 6. Организация самостоятельных занятий	6	14	Освоение учебного материала. Конспектирование основных понятий и определений. Подготовка к практическим занятиям
Тема 7. Средства и методы восстановления работоспособности	6	14	Освоение учебного материала. Конспектирование основных понятий и определений. Подготовка к практическим занятиям
Тема 8. Естественные методы оздоровления организма	6	14	Освоение учебного материала. Конспектирование основных понятий и определений. Подготовка к практическим занятиям
<b>Всего часов в семестре</b>	<b>50</b>	<b>118</b>	
<b>Семестр 2</b>			
Тема 1. Физическая культура в профессиональной подготовке студентов	4		Освоение учебного материала. Конспектирование основных понятий и определений. Подготовка к практическим занятиям
Тема 2. Естественнаучные основы физической культуры	4		Освоение учебного материала. Конспектирование основных понятий и определений. Подготовка к практическим занятиям
Тема 3. Спорт в системе физической подготовки студентов	4		Освоение учебного материала. Конспектирование основных понятий и определений. Подготовка к практическим занятиям
Тема 4. Научные основы здорового образа жизни	4		Освоение учебного материала. Конспектирование основных понятий и определений. Подготовка к практическим занятиям

Тема 5. Основы методики занятий физическими упражнениями	4		Освоение учебного материала. Конспектирование основных понятий и определений. Подготовка к практическим занятиям
Тема 6. Организация самостоятельных занятий	4		Освоение учебного материала. Конспектирование основных понятий и определений. Подготовка к практическим занятиям
Тема 7. Средства и методы восстановления работоспособности	4		Освоение учебного материала. Конспектирование основных понятий и определений. Подготовка к практическим занятиям
Тема 8. Естественные методы оздоровления организма	4		Освоение учебного материала. Конспектирование основных понятий и определений. Подготовка к практическим занятиям
<b>Всего часов в семестре</b>	<b>32</b>		
<b>Всего часов</b>	<b>82</b>	<b>118</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; самостоятельная работа студентов, в которую входит: изучение научно-методической литературы, отечественного и зарубежного опыта по проблемам физического совершенствования и саморазвития; освоение теоретического материала и выполнение заданий по самооценке физического развития и подготовленности; подготовка к текущему и промежуточному контролю.

Основными организационными формами дисциплины являются лекции и практические занятия, которые проводятся в специализированных аудиториях с использованием наглядных пособий, интерактивных средств, мультимедийного презентационного оборудования, а также специализированного спортивного оснащения в спортивном зале. В ходе практических занятий также используются измерительные приборы (сантиметровая лента, линейка, тонометр, спидометр, секундомер и т.д.).

По каждой теме составляется краткий конспект из терминов, понятий и определений. В ходе самостоятельной работы студенты отвечают на контрольные вопросы, которые помогают оценить подготовку при изучении дисциплины. В ходе лекций проводится экспресс-тестирование студентов по материалам пройденных тем.

Практические занятия проводятся в спортивном зале или аудитории, в зависимости от задач, решаемых в ходе работы. Практические занятия направлены на закрепление теоретического материала. На практических занятиях студенты совершенствуют физические качества, осваивают навыки организации самоподготовки, дозирования нагрузок, самоконтроля, самооценки физического развития и физической подготовленности.

В виде интерактивных занятий проводится обучение методике самостоятельной тренировки и используются педагогические технологии работы в малых группах, творческие задания, соревнования, технологии «обучая, обучаюсь сам», «работа над ошибками» и т.д.

Обязательным условием зачета по дисциплине является выполнение студентами всех предусмотренных программой практических работ и сдача всех нормативов.

Самостоятельная работа студентов является важным компонентом их физической подготовки и включает в себя:

- самостоятельное проведение малых форм физической подготовки (утренней гимнастики, физкультурминуток, самоподготовки);
- подготовку к аудиторным занятиям: чтение учебно-методической литературы, конспектирование тем дисциплины;
- 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. Физическая культура : курс лекций для студентов технологического факультета / С.Б. Букша ; Федер. гос. бюджет.образоват. учреждение высш. образования «Керч. гос. мор. технолог. ун-т», Каф. физ. воспитания и спорта. — Керчь, 2016. — 86 с.//Электронная библиотека ФГБОУ ВО «КГМТУ». – Режим доступа: <a href="http://lib.kgmtu.ru/?p=4247">http://lib.kgmtu.ru/?p=4247</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 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. //Электронная библиотека ФГБОУ ВО «КГМТУ». – Режим доступа: <a href="http://lib.kgmtu.ru/?p=4117">http://lib.kgmtu.ru/?p=4117</a>	
3. Васильченко С. П. Физическая культура : практикум по развитию силы для самостоят. работы студентов (курсантов) всех специальностей и направлений подгот. оч. (заоч.) форм обучения / Васильченко С.П. ; Федер. гос. бюджет.образоват. учреждение высш. образования «Керч. гос. мор. технолог. ун-т», Каф. физ. воспитания и спорта. — Керчь, 2015. — 50 с. //Электронная библиотека ФГБОУ ВО «КГМТУ». – Режим доступа: <a href="http://lib.kgmtu.ru/?p=397">http://lib.kgmtu.ru/?p=397</a>	
4. Мартыненко Е.С. Физическая культура : практикум по развитию скоростно-силовых качеств для самостоят. работы студентов (курсантов) всех специальностей (направлений подгот.) для оч. (заоч.) формы обучения / Мартыненко Е.С. ; Федер. гос. бюджет.образоват. учреждение высш. образования «Керч. гос. мор. технолог. ун-т», Каф. физ. воспитания и спорта. — Керчь, 2015. — 32 с. //Электронная библиотека ФГБОУ ВО «КГМТУ». – Режим доступа: <a href="http://lib.kgmtu.ru/?p=399">http://lib.kgmtu.ru/?p=399</a>	
5. Платонова Н.О. Физическая культура. Физическая культура : практикум по развитию выносливости для самостоят. работы студентов (курсантов) всех специальностей (направлений подгот.) для оч. (заоч.) формы обучения / Платонова Н.О. ; Федер. гос. бюджет.образоват. учреждение высш. образования «Керч. гос. мор. технолог. ун-т», Каф. физ. воспитания и спорта. — Керчь, 2015. — 44 с. //Электронная библиотека ФГБОУ ВО «КГМТУ». – Режим доступа: <a href="http://lib.kgmtu.ru/?p=399">http://lib.kgmtu.ru/?p=399</a>	
6. Стрибная О.М. Физическая культура : практикум по развитию гибкости для самостоят. работы студентов (курсантов) всех специальности (направления подгот.) оч. (заоч.) формы обучения / Стрибная О.М.; Федер. гос. бюджет.образоват. учреждение высш. образования «Керч. гос. мор. технолог. ун-т», Каф. физ. воспитания и спорта. — Керчь, 2015. — 42 с. //Электронная библиотека ФГБОУ ВО «КГМТУ». – Режим доступа: <a href="http://lib.kgmtu.ru/?p=403">http://lib.kgmtu.ru/?p=403</a>	

## 10 Состав современных профессиональных баз данных и информационных справочных систем

Наименование информационного ресурса	Ссылка на информационный ресурс
1.Электронная библиотека ФГБОУ ВО «КГМТУ»	<a href="http://lib.kgmtu.ru/">http://lib.kgmtu.ru/</a>
2. Образовательная платформа «Юрайт»	<a href="https://urait.ru/">https://urait.ru/</a>
3.О физической культуре и спорте в Российской Федерации	<a href="http://docs.cntd.ru/document/902075039">http://docs.cntd.ru/document/902075039</a>
4.Физическая культура и спорт	<a href="http://www.minsport.gov.ru/">http://www.minsport.gov.ru/</a>
5.Национальная информационная сеть «Спортивная Россия»	<a href="http://www.infosport.ru/">http://www.infosport.ru/</a>
6.Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту	<a href="http://lib/sportedu.ru/press/">http://lib/sportedu.ru/press/</a>
7. 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>
8. 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 физическая культура имеются учебные аудитории для проведения лекционных и практических занятий.

Практические занятия проводятся в спортивном зале 1 корпуса.

Используется следующий спортивный инвентарь (шт.): гантели 1,5 кг – 24 шт., гимнастическая палка – 15 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., 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., 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., 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 5кг – 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 физической культуры и спорта. 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 готовится 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.