

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации
Федеральное государственное бюджетное образовательное
учреждение высшего образования
«Комсомольский-на-Амуре государственный университет»

УТВЕРЖДАЮ

Декан факультета
Факультет авиационной и морской
техники

_____ Красильникова О.А.
«__» _____ 2025 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ
«Элективные дисциплины по физической культуре и спорту:
1. Прикладная физическая культура 2. Спортивные и подвижные игры
3. Фитнес-культура»

| | |
|--|---|
| Направление подготовки | <i>26.03.02 Кораблестроение, океанотехника и системотехника объектов морской инфраструктуры</i> |
| Направленность (профиль) образовательной программы | <i>Кораблестроение</i> |

| |
|--|
| Обеспечивающее подразделение |
| <i>Кафедра «Физического воспитания и спорта»</i> |

Комсомольск-на-Амуре 2025

Разработчик рабочей программы:

Заведующий кафедрой, Доцент, Кандидат педагогических наук

Валеев А.М

СОГЛАСОВАНО:

Заведующий кафедрой

Кафедра «Физическое воспитание и спорт»

Валеев А.М.

Заведующий выпускающей кафедрой

Кафедра «Кораблестроение и механика»

Журбина И.Н.

1 Введение

Рабочая программа дисциплины «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту: 1.Прикладная физическая культура 2.Спортивные и подвижные игры 3.Фитнес-культура» составлена в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации № 1021 от 14.08.2020, и основной профессиональной образовательной программы подготовки «Кораблестроение» по направлению подготовки «26.03.02 Кораблестроение, океанотехника и системотехника объектов морской инфраструктуры».

| | |
|------------------------------------|---|
| Задачи дисциплины | <ul style="list-style-type: none">- овладение пониманием роли физической культуры в формировании здоровья человека, знаний основ организации двигательной активности как основного компонента здорового образа жизни, знаний средств и методов определения индивидуального уровня здоровья и его коррекции средствами физической культуры;- формирование умения соблюдать нормы здорового образа жизни, выбирать системы физических упражнений для воздействия на определенные функциональные системы организма человека, применять методы дозирования физических упражнений в зависимости от состояния здоровья, физического развития и физической подготовленности, выбирать вид спорта или систему физических упражнений для воздействия на определенные функциональные системы организма человека, коррекции телосложения, развития физических качеств в зависимости от физической подготовленности;- развитие навыков технического выполнения контрольных упражнений и результативно выполнять их, основ методики самостоятельных занятий и самоконтроля за состоянием своего организма, поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдать нормы здорового образа жизни. |
| Основные разделы / темы дисциплины | <p><u>Прикладная физическая культура</u> <i>Раздел 1 Легкоатлетическая подготовка</i></p> <ol style="list-style-type: none">1. Специальные упражнения легкоатлета2. Бег на средние и длинные дистанции3. Бег на короткие дистанции4. Совершенствование техники бега по дистанции5. Воспитание физических качеств. Подготовка к сдаче контрольных нормативов в беге6. Прыжки в длину7. Воспитание физических качеств. Подготовка к сдаче контрольных нормативов ОФП <ul style="list-style-type: none">- спортивные и подвижные игры;- общая физическая подготовка, гимнастика, фитнес. <p><i>Раздел 2 Спортивные и подвижные игры</i></p> <ol style="list-style-type: none">8. Баскетбол9. Волейбол10. Футбол11. Настольный теннис12. Дартс13. Подвижные игры <p><i>Раздел 3 Общая физическая подготовка, гимнастика, фитнес</i></p> <ol style="list-style-type: none">14. Гимнастические положения и движения15. Общеразвивающие упражнения16. Воспитание физических качеств |

| |
|--|
| <p>17. Аэробика, шейпинг, атлетическая гимнастика</p> <p>18. Самоконтроль за состоянием здоровья в процессе занятий физическими упражнениями</p> <p><u>Спортивные и подвижные игры</u></p> <p><i>Раздел 1 Спортивные игры</i></p> <p>1 Баскетбол</p> <p>2 Настольный теннис</p> <p>3 Волейбол</p> <p>4 Футбол</p> <p>5 Дартс</p> <p>6 Бадминтон</p> <p><i>Раздел 2 Подвижные игры</i></p> <p>7 Подвижные игры на открытом воздухе</p> <p>8 Подвижные игры в закрытых помещениях</p> <p>9 Народные подвижные игры</p> <p><i>Раздел 3 Общая физическая подготовка</i></p> <p>10 Гимнастические положения и движения</p> <p>11 Общеразвивающие упражнения</p> <p>12 Воспитание физических качеств</p> <p>13 Самоконтроль за состоянием здоровья в процессе занятий физическими упражнениями</p> <p><u>Фитнес-культура</u></p> <p><i>Раздел 1 Фитнес-программы с использованием традиционных форм двигательной активности</i></p> <p>1 Оздоровительная ходьба, бег</p> <p>2 Оздоровительное плавание</p> <p>3 Туризм, ориентирование</p> <p><i>Раздел 2 Инновационные фитнес-технологии</i></p> <p>4 Аэробика</p> <p>5 Стретчинг</p> <p>6 Оздоровительный фитнес</p> <p>7 Шейпинг</p> <p>8 Бодибилдинг</p> <p>9 Аквафитнес</p> <p><i>Раздел 3 Мониторинг физического состояния в процессе физического воспитания</i></p> <p>10 Определение уровня физической подготовленности</p> <p>11 Самоконтроль за состоянием здоровья в процессе занятий физическими упражнениями.</p> |
|--|

2 Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю), соотнесенных с индикаторами достижения компетенций

Процесс изучения дисциплины «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту: 1.Прикладная физическая культура 2.Спортивные и подвижные игры 3.Фитнес-культура» направлен на формирование следующих компетенций в соответствии с ФГОС ВО и основной образовательной программой (таблица 1):

Таблица 1 – Компетенции и индикаторы их достижения

| Код и наименование компетенции | Индикаторы достижения | Планируемые результаты обучения по дисциплине |
|---|---|---|
| Универсальные | | |
| <p>УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности</p> | <p>УК-7.1. Знает виды физических упражнений; роль и значение физической культуры в жизни человека и общества; научно-практические основы физической культуры, профилактики вредных привычек и здорового образа и стиля жизни</p> <p>УК-7.2. Умеет применять на практике разнообразные средства физической культуры и спорта для сохранения и укрепления здоровья и психофизической подготовки; использует средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни</p> <p>УК-7.3. Владеет средствами и методами укрепления индивидуального здоровья для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности</p> | <p>Знать роль физической культуры и спорта в современном обществе, в жизни человека, подготовке его к социальной и профессиональной деятельности; значение ФК в формировании общей культуры личности человека; принципы, средства, методы физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности; теоретические и методические основы организации самостоятельной физкультурно-спортивной деятельности различной направленности для достижения жизненных и профессиональных целей.</p> <p>Уметь использовать средства физической культуры для оптимизации работоспособности и укрепления здоровья; разрабатывать содержание учебно-тренировочного занятия различной направленности; оздоровительную программу для себя; разрабатывать комплексы ППФК (Профессионально-прикладная физическая культура) с учетом особенностей будущей профессиональной деятельности.</p> <p>Владеть способностью использовать основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности.</p> |

3 Место дисциплины (модуля) в структуре образовательной программы

Дисциплина «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту 1.Прикладная физическая культура 2.Спортивные и подвижные игры 3.Фитнес-культура» входит в состав блока 1 «Дисциплины (модули)» и относится к вариативной части.

Место дисциплины (этап формирования компетенции) отражено в схеме формирования компетенций, представленной в документе *Оценочные материалы*, размещенном на сайте университета www.knastu.ru / *Наш университет / Образование / Кораблестроение, океанотехника и системотехника объектов морской инфраструктуры 26.03.02 / Оценочные материалы*).

Дисциплина «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту 1.Прикладная физическая культура 2.Спортивные и подвижные игры 3.Фитнес-культура» полностью реализуется в форме практической подготовки. Практическая подготовка организуется путем проведения практических занятий.

Дисциплина «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту 1.Прикладная физическая культура 2.Спортивные и подвижные игры 3.Фитнес-культура» в рамках воспитательной работы направлена на развитие у студентов физических и духовных сил, укрепление выносливости, приобретение знаний о здоровом образе жизни. Профилактическая работа немедицинского потребления наркотических средств и психотропных веществ и формирование ценностей здорового образа жизни.

4 Содержание дисциплины (модуля), структурированное по темам (разделам) с указанием отведенного на них количества академических часов и видов учебной работы

Дисциплина «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту 1.Прикладная физическая культура 2.Спортивные и подвижные игры 3.Фитнес-культура» изучается на 1, 2, 3, 4 курсе, 2, 3, 4, 6, 7 семестрах.

Общая трудоёмкость дисциплины составляет 328 ч., в том числе контактная работа обучающихся с преподавателем 208 ч., промежуточная аттестация в форме зачета, самостоятельная работа обучающихся 120 ч.

4.1 Структура и содержание дисциплины для очной формы обучения

Прикладная физическая культура

| Наименование разделов, тем и содержание материала | Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся и трудоемкость (в часах) | | | СРС |
|---|--|------------------------------------|----------------------|-----|
| | Контактная работа преподавателя с обучающимися | | | |
| | Лекции | Семинарские (практические занятия) | Лабораторные занятия | |
| Раздел 1 Легкоатлетическая подготовка | | | | |
| 1. Специальные упражнения легкоатлета | | 6 | | 6 |
| 2. Бег на средние и длинные дистанции | | 6 | | 6 |
| 3. Бег на короткие дистанции | | 6 | | 6 |

| Наименование разделов, тем и содержание материала | Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся и трудоемкость (в часах) | | | |
|--|--|------------------------------------|----------------------|------------|
| | Контактная работа преподавателя с обучающимися | | | СРС |
| | Лекции | Семинарские (практические занятия) | Лабораторные занятия | |
| <i>4. Совершенствование техники бега по дистанции</i> | | 6 | | 6 |
| <i>5. Воспитание физических качеств. Подготовка к сдаче контрольных нормативов в беге</i> | | 6 | | 6 |
| <i>6. Прыжки в длину</i> | | 6 | | 6 |
| <i>7. Воспитание физических качеств. Подготовка к сдаче контрольных нормативов ОФП</i> | | 6 | | 6 |
| Раздел 2 Спортивные и подвижные игры | | | | |
| <i>8. Баскетбол</i> | | 12 | | 6 |
| <i>9. Волейбол</i> | | 12 | | 6 |
| <i>10. Футбол</i> | | 12 | | 6 |
| <i>11. Настольный теннис</i> | | 12 | | 6 |
| <i>12. Дартс</i> | | 12 | | 6 |
| <i>13. Подвижные игры</i> | | 12 | | 6 |
| Раздел 3 Общая физическая подготовка, гимнастика, фитнес | | | | |
| <i>14. Гимнастические положения и движения</i> | | 14 | | 8 |
| <i>15. Общеразвивающие упражнения</i> | | 24 | | 8 |
| <i>16. Воспитание физических качеств</i> | | 22 | | 8 |
| <i>17. Аэробика, шейпинг, атлетическая гимнастика</i> | | 26 | | 8 |
| <i>18. Самоконтроль за состоянием здоровья в процессе занятий физическими упражнениями</i> | | 8 | | 10 |
| ИТОГО по дисциплине | | 208 | | 120 |

Спортивные и подвижные игры

| Наименование разделов, тем и содержание материала | Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся и трудоемкость (в часах) | | | |
|---|--|------------------------------------|----------------------|-----|
| | Контактная работа преподавателя с обучающимися | | | СРС |
| | Лекции | Семинарские (практические занятия) | Лабораторные занятия | |
| Раздел 1 Спортивные игры | | | | |
| <i>1 Баскетбол</i> | | 26 | | 10 |
| <i>2 Настольный теннис</i> | | 26 | | 10 |

| Наименование разделов, тем и содержание материала | Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся и трудоемкость (в часах) | | | |
|--|--|------------------------------------|----------------------|------------|
| | Контактная работа преподавателя с обучающимися | | | СРС |
| | Лекции | Семинарские (практические занятия) | Лабораторные занятия | |
| 3 Волейбол | | 26 | | 10 |
| 4 Футбол | | 26 | | 10 |
| 5 Дартс | | 10 | | 10 |
| 6 Бадминтон | | 10 | | 10 |
| Раздел 2 Подвижные игры | | | | |
| 7 Подвижные игры на открытом воздухе | | 12 | | 8 |
| 8 Подвижные игры в закрытых помещениях | | 12 | | 8 |
| 9 Народные подвижные игры | | 12 | | 8 |
| Раздел 3 Общая физическая подготовка | | | | |
| 10 Гимнастические положения и движения | | 12 | | 10 |
| 11 Общеразвивающие упражнения | | 14 | | 10 |
| 12 Воспитание физических качеств | | 14 | | 10 |
| 13 Самоконтроль за состоянием здоровья в процессе занятий физическими упражнениями | | 8 | | 6 |
| ИТОГО по дисциплине | | 208 | | 120 |

Фитнес-культура

| Наименование разделов, тем и содержание материала | Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся и трудоемкость (в часах) | | | |
|---|--|------------------------------------|----------------------|-----|
| | Контактная работа преподавателя с обучающимися | | | СРС |
| | Лекции | Семинарские (практические занятия) | Лабораторные занятия | |
| Раздел 1 Фитнес-программы с использованием традиционных форм двигательной активности | | | | |
| 1 Оздоровительная ходьба, бег. | | 26 | | |
| 2 Оздоровительное плавание | | | | 12 |
| 3 Туризм, ориентирование | | | | 12 |
| Раздел 2 Инновационные фитнес-технологии | | | | |
| 4 Аэробика | | 32 | | 16 |
| 5 Стретчинг | | 24 | | 16 |
| 6 Оздоровительный фитнес | | 26 | | 16 |
| 7 Шейпинг | | 32 | | 16 |
| 8 Бодибилдинг | | 32 | | 6 |

| Наименование разделов, тем и содержание материала | Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся и трудоемкость (в часах) | | | |
|---|--|------------------------------------|----------------------|------------|
| | Контактная работа преподавателя с обучающимися | | | СРС |
| | Лекции | Семинарские (практические занятия) | Лабораторные занятия | |
| 9 <i>Аквафитнес</i> | | | | 12 |
| Раздел 3 Мониторинг физического состояния в процессе физического воспитания | | | | |
| 10 <i>Определение уровня физической подготовленности</i> | | 24 | | 6 |
| 11 <i>Самоконтроль за состоянием здоровья в процессе занятий физическими упражнениями</i> | | 12 | | 8 |
| ИТОГО по дисциплине | | 208 | | 120 |

5 Оценочные средства для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине (модулю)

Фонды оценочных средств для проведения текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обсуждаются и утверждаются на заседании кафедры. Полный комплект контрольных заданий или иных материалов, необходимых для оценивания результатов обучения по дисциплине (модулю) хранится на кафедре-разработчике в бумажном и электронном виде, также фонды оценочных средств доступны студентам в личном кабинете – раздел учебно-методическое обеспечение.

6 Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины (модуля)

6.1 Основная и дополнительная литература

Перечень рекомендуемой основной и дополнительной литературы представлен на сайте университета www.knastu.ru / *Наш университет / Образование / Кораблестроение, океанотехника и системотехника объектов морской инфраструктуры 26.03.02 / Рабочий учебный план / Реестр литературы.*

6.2 Методические указания для студентов по освоению дисциплины

1. Дартс: методические указания / А.М. Валеев. – Комсомольск-на-Амуре: изд-во ФГБОУ ВО «КНАГТУ», 2016 – 22 с.

2. Организация и проведение соревнований по волейболу / сост. А.М. Валеев. – Комсомольск-на-Амуре: Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Комсомольский-на-Амуре государственный университет», 2021. – 10 с.

3. Особенности физического воспитания студентов после различных заболеваний: метод. указания для студентов всех специальностей / Сост. Л.П. Михайлюк. – Комсомольск-на-Амуре: изд-во ФГБОУ ВПО «КНАГТУ», 2015. – 20 с.

4. Правила игры в баскетбол: методические указания для студентов всех специальностей / сост. Е. В. Занкина – Комсомольск-на-Амуре: ФГБОУ ВО «КнАГУ», 2021. – 20 с.
5. Правила игры в настольный теннис / сост. И.М. Ткач. – Комсомольск-на-Амуре: Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Комсомольский-на-Амуре государственный университет», 2021. – 13 с.
6. Правила игры в футбол: метод. указания для студентов всех специальностей / Сост. А.М. Валеев. – Комсомольск-на-Амуре: изд-во ГОУ ВО «КнАГУ», 2021 – 22 с.
7. Самоконтроль и основы организации занятий по физической культуре в техническом вузе: метод. указания для студентов учебных групп очной и заочной формы обучения / Сост. Е.Е. Саламин и др. – Комсомольск-на-Амуре: изд-во ФГБОУ ВПО «КнАГТУ», 2013 – 30 с.
8. Совершенствование скоростно-силовых качеств студентов: метод. указания для студентов всех специальностей / Сост. Е.М. Фомин, А.М. Валеев. – Комсомольск-на-Амуре: изд-во ФГБОУ ВПО «КнАГТУ», 2015 – 16 с.

6.3 Современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы, используемые при осуществлении образовательного процесса по дисциплине

Каждому обучающемуся обеспечен доступ (удаленный доступ), в том числе в случае применения электронного обучения, дистанционных образовательных технологий, к современным профессиональным базам данных и информационным справочным системам, с которыми у университета заключен договор.

Перечень рекомендуемых профессиональных баз данных и информационных справочных систем представлен на сайте университета www.knastu.ru / *Кораблестроение, океанотехника и системотехника объектов морской инфраструктуры 26.03.02 / Рабочий учебный план / Реестр ЭБС.*

Актуальная информация по заключенным на текущий учебный год договорам приведена на странице Научно-технической библиотеки (НТБ) на сайте университета <https://knastu.ru/page/3244>

6.4 Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины (модуля)

| Название сайта | Электронный адрес |
|--|---|
| Физкультура и спорт | http://www.fismag.ru , свободный |
| Министерство спорта Российской Федерации | http://www.minsport.gov.ru/ministry |
| Национальная информационная сеть «Спортивная Россия» | http://www.infosport.ru |
| Физическая культура: воспитание, образование, тренировка | http://www.teoriya.ru/journals/fkvot |
| Теория и практика физической культуры | http://www.teoriya.ru/journals |

7 Организационно-педагогические условия

Организация образовательного процесса регламентируется учебным планом и расписанием учебных занятий. Язык обучения (преподавания) - русский. Для всех видов аудиторных занятий академический час устанавливается продолжительностью 45 минут.

При формировании своей индивидуальной образовательной траектории обучающийся имеет право на перезачет соответствующих дисциплин и профессиональных моду-

лей, освоенных в процессе предшествующего обучения, который освобождает обучающегося от необходимости их повторного освоения.

7.1 Образовательные технологии

Учебный процесс при преподавании курса основывается на использовании традиционных, инновационных и информационных образовательных технологий. Традиционные образовательные технологии представлены семинарскими (практическими) занятиями. Инновационные образовательные технологии используются в виде широкого применения активных и интерактивных форм проведения занятий. Информационные образовательные технологии реализуются путем активизации самостоятельной работы студентов в информационной образовательной среде.

7.2 Занятия семинарского типа

Семинарские занятия представляют собой детализацию лекционного теоретического материала, проводятся в целях закрепления курса и охватывают все основные разделы.

Основной формой проведения семинаров является обсуждение наиболее проблемных и сложных вопросов по отдельным темам, а также разбор примеров и ситуаций в аудиторных условиях. В обязанности преподавателя входят: оказание методической помощи и консультирование студентов по соответствующим темам курса.

Активность на семинарских занятиях оценивается по следующим критериям:

- ответы на вопросы, предлагаемые преподавателем;
- участие в дискуссиях;
- выполнение проектных и иных заданий;
- ассистирование преподавателю в проведении занятий.

Ответ должен быть аргументированным, развернутым, не односложным, содержать ссылки на источники.

Доклады и оппонирование докладов проверяют степень владения теоретическим материалом, а также корректность и строгость рассуждений.

Оценивание заданий, выполненных на семинарском занятии, входит в накопленную оценку.

7.3 Самостоятельная работа обучающихся по дисциплине (модулю)

Самостоятельная работа студентов – это процесс активного, целенаправленного приобретения студентом новых знаний, умений без непосредственного участия преподавателя, характеризующийся предметной направленностью, эффективным контролем и оценкой результатов деятельности обучающегося.

Цели самостоятельной работы:

- систематизация и закрепление полученных теоретических знаний и практических умений студентов;
- углубление и расширение теоретических знаний;
- формирование умений использовать нормативную и справочную документацию, специальную литературу;
- развитие познавательных способностей, активности студентов, ответственности и организованности;
- формирование самостоятельности мышления, творческой инициативы, способностей к саморазвитию, самосовершенствованию и самореализации;
- развитие исследовательских умений и академических навыков.

Самостоятельная работа может осуществляться индивидуально или группами студентов в зависимости от цели, объема, уровня сложности, конкретной тематики.

Технология организации самостоятельной работы студентов включает использование информационных и материально-технических ресурсов университета.

Контроль результатов внеаудиторной самостоятельной работы студентов может проходить в письменной, устной или смешанной форме.

Студенты должны подходить к самостоятельной работе как к наиважнейшему средству закрепления и развития теоретических знаний, выработке единства взглядов на отдельные вопросы курса, приобретения определенных навыков и использования профессиональной литературы.

Самостоятельная работа студентов направлена на более глубокое усвоение изучаемого теоретического и практического курса, формирование навыков применения простейших методик самооценки работоспособности, функционального состояния, физического здоровья, физического развития и умение использовать в повседневной жизни эффективные физкультурно-оздоровительные методики. Самостоятельная работа включает в себя:

- составление и выполнение комплексов упражнений утренней гимнастики; комплексов физических упражнений по профилактике и коррекции нарушений опорно-двигательного аппарата, комплексов производственной гимнастики с учётом направления будущей профессиональной деятельности;
- самостоятельные тренировочные занятия лёгкой атлетикой, лыжной подготовкой, спортивными играми, гимнастикой, плаванием;
- выполнение дыхательной гимнастики;
- освоение приёмов массажа и самомассажа;
- работа со специальной литературой для подготовки сообщений и докладов.

Самостоятельная работа обучающихся по физической культуре может включать следующие формы самостоятельных занятий физической культурой: утренняя гигиеническая гимнастика, упражнения в течение учебного (рабочего) дня, тренировочные занятия, походы выходного дня, прогулки перед сном, участие в спортивно-массовых мероприятиях, оздоровительная ходьба и бег и т.д. .

Основные мотивации:

- укрепление здоровья, исправление недостатков физического развития;
- повышение функциональных возможностей организма;
- подготовка к будущей профессиональной деятельности, овладение жизненно необходимыми умениями и навыками;
- активный отдых;
- достижение наивысших спортивных результатов.

Комплекс утренней гигиенической гимнастики (УГГ) включает в себя не менее 15 упражнений на разминку мышц и суставов для дальнейшей физической работы. Упражнения выполняются в определённой последовательности, мышцы шеи, руки (от мелких суставов к крупным), мышцы туловища, мышцы и суставы ног (от мелких к крупным), приседания, прыжки, упражнения на восстановление дыхания.

7.4 Методические рекомендации для обучающихся по освоению дисциплины

При изучении дисциплины обучающимся целесообразно выполнять следующие рекомендации:

1. Изучение учебной дисциплины должно вестись систематически.
2. После изучения какого-либо раздела по учебнику или конспектным материалам рекомендуется по памяти воспроизвести основные термины, определения, понятия раздела.

3. Особое внимание следует уделить выполнению отчетов по практическим занятиям и индивидуальным комплексным заданиям на самостоятельную работу.

4. Вся тематика вопросов, изучаемых самостоятельно, задается преподавателем. Им же даются источники (в первую очередь вновь изданные в периодической научной литературе) для более детального понимания вопросов, озвученных на лекции.

При самостоятельной проработке курса обучающиеся должны:

- просматривать основные определения и факты;
- повторить законспектированный на лекционном занятии материал и дополнить его с учетом рекомендованной по данной теме литературы;
- изучить рекомендованную литературу, составлять тезисы, аннотации и конспекты наиболее важных моментов;
- самостоятельно выполнять задания, аналогичные предлагаемым на занятиях;
- использовать для самопроверки материалы фонда оценочных средств.

Методические рекомендации самостоятельной работы студентов.

При организации самостоятельной работы можно выделить 2 этапа: первый – организационный; второй – закрепление и углубление теоретических знаний.

На первом этапе студент планирует свою самостоятельную работу, которая включает уяснение задания на самостоятельную работу; подбор рекомендованной литературы; составление плана работы, в котором определяются основные пункты предстоящей подготовки.

Составление плана дисциплинирует и повышает организованность в работе.

Второй этап включает непосредственную подготовку студента к занятию. Начинать надо с изучения рекомендованной литературы. Особое внимание при этом необходимо обратить на содержание основных положений и выводов, объяснение явлений и фактов, уяснение практического приложения рассматриваемых теоретических вопросов. В процессе этой работы студент должен стремиться понять и запомнить основные положения рассматриваемого материала, примеры, поясняющие его, а также разобраться в иллюстративном материале.

Заканчивать подготовку следует составлением плана (перечня основных пунктов) по изучаемому материалу (вопросу). Такой план позволяет составить концентрированное, сжатое представление по изучаемым вопросам.

В процессе подготовки рекомендуется взаимное обсуждение материала, во время которого закрепляются знания, а также приобретается практика в изложении и разъяснении полученных знаний, развивается речь.

При необходимости следует обращаться за консультацией к преподавателю. Идя на консультацию, необходимо хорошо продумать вопросы, которые требуют разъяснения.

8 Материально-техническое обеспечение, необходимое для осуществления образовательного процесса по дисциплине (модулю)

8.1 Лицензионное и свободно распространяемое программное обеспечение, используемое при осуществлении образовательного процесса по дисциплине

Университет обеспечен необходимым комплектом лицензионного и свободно распространяемого программного обеспечения, в том числе отечественного производства. Состав программного обеспечения, необходимого для освоения дисциплины, приведен на сайте университета www.knastu.ru / *Наш университет / Образование / Кораблестроение, океанотехника и системотехника объектов морской инфраструктуры 26.03.02 / Рабочий учебный план / Реестр ПО.*

Актуальные на текущий учебный год реквизиты / условия использования программного обеспечения приведены на странице ИТ-управления на сайте университета:
<https://knastu.ru/page/1928>

8.2 Учебно-лабораторное оборудование

| Аудитория | Наименование | Используемое оборудование |
|---------------------|--|--|
| Спортивный комплекс | Стадион | Беговая дорожка |
| | | Футбольное поле |
| Спортивный комплекс | Открытая спортивная площадка для минифутбола | Ворота для минифутбола |
| Спортивный комплекс | Открытая спортивная площадка для волейбола | Стойки, сетка |
| Спортивный корпус | Гимнастический городок | Переключатель, брусья, переходы для рук, стенки. |
| Спортивный корпус | Универсальный спортивный зал | Стойки и сетка для волейбола, баскетбольные щиты, столы для настольного тенниса, стойка для дартса |
| Спортивный корпус | Специализированный зал | Мат, переключатель, стойки, штанга, гантели, мультимедийное оборудование |
| Спортивный комплекс | Тренажерный зал | Кардиотренажеры, многофункциональные тренажеры, стойки, скамейки, штанги, тренажерные устройства |
| 329/3 | аудитория для теоретических занятий | проектор, экран, компьютер/ноутбук, учебно-наглядный материал, тематические иллюстрации |

8.3 Технические и электронные средства обучения

Практические занятия.

Аудитории для практических занятий укомплектованы специализированным оборудованием и техническими средствами обучения.

Самостоятельная работа.

Помещения для самостоятельной работы оснащены компьютерной техникой с возможностью подключения к сети «Интернет» и доступом к электронной информационно-образовательной среде КНАГУ:

- читальный зал НТБ КНАГУ.

9 Иные сведения

Методические рекомендации по обучению лиц с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов

Освоение дисциплины обучающимися с ограниченными возможностями здоровья может быть организовано как совместно с другими обучающимися, так и в отдельных группах. Предполагаются специальные условия для получения образования обучающимися с ограниченными возможностями здоровья.

Профессорско-педагогический состав знакомится с психолого-физиологическими особенностями обучающихся инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоро-

вья, индивидуальными программами реабилитации инвалидов (при наличии). При необходимости осуществляется дополнительная поддержка преподавания тьюторами, психологами, социальными работниками, прошедшими подготовку ассистентами.

В соответствии с методическими рекомендациями Минобрнауки РФ (утв. 8 апреля 2014 г. N АК-44/05вн) в курсе предполагается использовать социально-активные и рефлексивные методы обучения, технологии социокультурной реабилитации с целью оказания помощи в установлении полноценных межличностных отношений с другими студентами, создании комфортного психологического климата в студенческой группе. Подбор и разработка учебных материалов производится с учетом предоставления материала в различных формах: аудиальной, визуальной, с использованием специальных технических средств и информационных систем.

Освоение дисциплины лицами с ОВЗ осуществляется с использованием средств обучения общего и специального назначения (персонального и коллективного использования). Материально-техническое обеспечение предусматривает приспособление аудиторий к нуждам лиц с ОВЗ.

Форма проведения аттестации для студентов-инвалидов устанавливается с учетом индивидуальных психофизических особенностей. Для студентов с ОВЗ предусматривается доступная форма предоставления заданий оценочных средств, а именно:

- в печатной или электронной форме (для лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата);
- в печатной форме или электронной форме с увеличенным шрифтом и контрастностью (для лиц с нарушениями слуха, речи, зрения);
- методом чтения ассистентом задания вслух (для лиц с нарушениями зрения).

Студентам с инвалидностью увеличивается время на подготовку ответов на контрольные вопросы. Для таких студентов предусматривается доступная форма предоставления ответов на задания, а именно:

- письменно на бумаге или набором ответов на компьютере (для лиц с нарушениями слуха, речи);
- выбором ответа из возможных вариантов с использованием услуг ассистента (для лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата);
- устно (для лиц с нарушениями зрения, опорно-двигательного аппарата).

При необходимости для обучающихся с инвалидностью процедура оценивания результатов обучения может проводиться в несколько этапов.