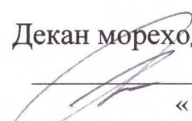


ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«КАМЧАТСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ТЕХНИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»  
(ФГБОУ ВО «КамчатГТУ»)

Факультет  
Кафедра

Мореходный  
«Физическая культура»

УТВЕРЖДАЮ  
Декан мореходного факультета  
  
С.Ю.Труднев  
«17» марта 2021 г.

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

### Физическая культура и спорт

направление подготовки

26.05.07 Эксплуатация судового электрооборудования и средств  
автоматики

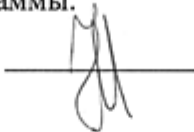
*(уровень специалитета)*

Петропавловск-Камчатский,  
2021

Рабочая программа составлена на основании ФГОС ВО по специальности 26.05.07  
Эксплуатация судового электрооборудования и средств автоматики и учебного плана  
ФГБОУ ВО «КамчатГТУ».

Составители рабочей программы:

Заведующий кафедрой, доцент



Ковалев И.А.

Рабочая программа утверждена на заседании кафедры физической культуры

«12»марта 2020 года, Протокол № 5

Заведующий кафедрой

«12»марта 2020 г.



Ковалев И.А.

## 1. Цели и задачи 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 будущей жизни и профессиональной деятельности.

### 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, установки 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 совершенствование 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. ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование универсальной компетенции УК-7:

- Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Планируемые результаты освоения образовательной программы представлены в таблице.

Таблица – Планируемые результаты обучения по дисциплине, соотнесенные с установленными в программе индикаторами достижения компетенций

Код компетенции	Наименование компетенции	Код и наименование индикатора достижения УК	Планируемый результат обучения по дисциплине	Код показателя освоения
УК-7	УК – 7 Способен поддерживать должный уровень	ИД-1 <sub>УК-7</sub> Знает основы здорового образа жизни, здоровьесберег	<b>Знать:</b> – основы общей физической подготовки, – основы здорового образа жизни,	3(УК-7)1  3(УК-7)2

физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	ающих технологий физической культуры.	ИД-2ук-7 Умеет выполнять комплекс физкультурных упражнений.	– основные методики самоконтроля и системы физических упражнений, необходимых и применяемых в профессиональной деятельности	З(УК-7)3
			<b>Уметь:</b> – использовать средства физической культуры, поддерживать физические свойства организма для оптимизации труда и повышения работоспособности	У(УК-7)1 У(УК-7)2
			– <b>Владеть:</b> навыками общей физической культуры, – навыками использования методик и комплексов физических упражнений для избежания перегрузок организма; – навыками закаливания.	В(УК-7)1 В(УК-7)2 В(УК-7)3
	ИД-3ук-7. Имеет практический опыт занятий физической культурой			

### 3. Место дисциплины в структуре образовательной программы

Дисциплина Физическая культура и спорт относится к обязательной части образовательной программы.

### 4 Содержание дисциплины

#### 4.1 Тематический план дисциплины

Наименование разделов и тем	Всего часов	Аудиторные занятия	Контактная работа по видам учебных занятий			Самостоятельная работа	Формы текущего контроля	Итоговый контроль знаний по дисциплине
			Лекции	Семинары (практические занятия)	Лабораторные работы			
Тема 1: Физическая культура в профессиональной подготовке студентов	8	4	2	2	-	4	Опрос	
Тема: 2 Социально-биологические основы физической культуры.	8	4	2	2	-	4	Опрос	

Тема: 3 Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья.	8	4	2	2	-	4	Опрос,	
Тема: 4 Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности.	8	4	2	2	-	4	Опрос	
Тема: 5 Общая физическая и спортивная подготовка в системе физического воспитания.	8	4	2	2	-	4	Опрос	
Тема: 6 Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.	8	4	2	2	-	4	Опрос	
Тема: 7 Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом.	8	4	2	2	-	4	Опрос	
Тема: 8 Физическая культура в профессиональной деятельности бакалавра и специалиста (ППФП).	8	2	1	1	-	6	Опрос	
Тема: 9 «Спорт и индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений».	8	2	1	1	-	6	Опрос	
Зачёт					-			
Всего	72	34	17	17	-	38		

#### ***4.2 Содержание дисциплины***

##### **Тема: 1 Физическая культура в профессиональной подготовке студентов.**

###### **Лекция**

Физическая культура и спорт как социальные феномены общества. Современное состояние физической культуры и спорта. Основы законодательства Российской Федерации о физической культуре и спорте. Физическая культура личности. Зависимость состояния и уровня развития физической культуры. Компоненты физической культуры. Деятельностная сущность физической культуры в различных сферах жизни. Ценности физической культуры. Физическая культура как учебная дисциплина высшего профессионального образования и целостного развития личности. Ценностные ориентации и отношение студентов к физической культуре и спорту. Основные положения организации физического воспитания в высшем учебном заведении.

Контрольные вопросы:

Физическая культура и спорт как социальные феномены.  
Физическая культура – часть общечеловеческой культуры.  
Спорт – явление культурной жизни.  
Компоненты физической культуры  
Основы организации физического воспитания в вузе.

### **Практическое занятие**

Вопросы для обсуждения:  
Определения физической культуры, спорта.  
Различие между физкультурой и спортом.  
Компоненты физической культуры и их характеристика.  
Задачи физического воспитания в ВУЗе.  
Формы физического воспитания в ВУЗе.

### **Тема: 2 Социально-биологические основы физической культуры.**

#### **Лекция**

Воздействие социально-экологических, природно-климатических факторов и бытовых условий жизни на физическое развитие и жизнедеятельность человека. Организм человека как единая саморазвивающаяся биологическая система. Анатомо-морфологическое строение и основные физиологические функции организма, обеспечивающие двигательную активность. Физическое развитие человека. Роль отдельных систем организма в обеспечении физического развития, функциональных и двигательных возможностей организма человека. Двигательная активность и ее влияние на устойчивость, и адаптационные возможности человека к умственным и физическим нагрузкам при различных воздействиях внешней среды. Степень и условия влияния наследственности на физическое развитие и на жизнедеятельность человека.

Контрольные вопросы:  
Функциональные системы организма.  
Клетка. Типы тканей.  
Кости и их соединения. Функции костей. Суставы.  
Основные группы мышц.  
Сердечно-сосудистая система.  
Кровь. Группы крови.  
ЧСС (частота сердечных сокращений).

### **Практическое занятие**

Вопросы для обсуждения:  
Биологическая система организма.  
Клетка.  
Скелет человека.  
Мышечная ткань.  
Кровь. Функции крови.

Системы: нервная, сердечнососудистая, эндокринная, выделительная, опорно-двигательная, дыхательная, пищеварительная, лимфатическая.

ЧСС (частота сердечных сокращений)

**Тема: 3 Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья.**

Лекция

Здоровье человека как ценность. Факторы, его определяющие. Влияние образа жизни на здоровье. Здоровый образ жизни и его составляющие. Основные требования к организации здорового образа жизни. Роль и возможности физической культуры в обеспечении здоровья. Физическое самовоспитание и самосовершенствование в здоровом образе жизни. Критерии эффективности здорового образа жизни. Личное отношение к здоровью, общая культура как условие формирования здорового образа жизни.

Физиологические механизмы и закономерности совершенствования отдельных функциональных систем и организма в целом под воздействием направленной физической нагрузки или тренировки. Физиологические основы освоения и совершенствования двигательных действий. Физиологические механизмы использования средств физической культуры и спорта для активного отдыха и восстановления работоспособности.

Контрольные вопросы:

Понятие «здоровье», его содержание и критерии. Уровень здоровья

Факторы определяющие ЗОЖ

Активная мышечная деятельность.

Определение «Гипокинезия», «Гиподинамия».

Профилактика вредных привычек.

Рациональное питание.

Критерии эффективности здорового образа жизни.

**Практическое занятие**

Вопросы для обсуждения:

Понятие «здоровье», его содержание и критерии.

Уровень здоровья. Здоровый образ жизни и факторы его определяющие.

Режим труда и отдыха. Режим сна.

Активная мышечная деятельность (физическая нагрузка).

Закаливание организма, гигиенические основы ЗОЖ.

Профилактика вредных привычек.

Рациональное питание.

**Тема: 4 Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности.**

Лекция

Умственный труд и его особенности. Утомление и работоспособность. Внешние признаки утомления. Состояние переутомления. Характеристика степеней переутомления. Ограничения двигательной активности, изменения сердечной деятельности, возникающее

под влиянием напряженного интеллектуального труда. Устранение и профилактика утомления. Средства физической культуры в регулировании работоспособности.

Контрольные вопросы:

Умственный труд и его особенности.

Утомление и работоспособность.

Внешние признаки утомления в процессе умственного труда.

Состояние переутомления.

Средства физической культуры в регулировании работоспособности.

### **Практическое занятие**

Вопросы для обсуждения:

Двигательная активность.

Умственное утомление, переутомление.

Повышение работоспособности.

Изменение умственной работоспособности в течении рабочего дня, рабочей недели.

Активный и пассивный отдых.

Формы физической культуры в режиме учебного труда студентов.

**Тема: 5 Общая физическая и спортивная подготовка в системе физического воспитания.**

Лекция

Методические принципы физического воспитания. Основы и этапы обучения движениям. Развитие физических качеств. Формирование психических качеств, в процессе физического воспитания. Средства и методы развития силы. Средства и методы развития выносливости. Средства и методы развития гибкости. Средства и методы развития быстроты движений.

Общая физическая подготовка, ее цели и задачи. Зоны интенсивности и энергозатраты при различных физических нагрузках. Значение мышечной релаксации при занятиях физическими упражнениями. Возможность и условия коррекции общего физического развития, телосложения, двигательной и функциональной подготовленности средствами физической культуры и спорта. Специальная физическая подготовка, ее цели и задачи. Спортивная подготовка. Структура подготовленности спортсмена. Профессионально-прикладная физическая подготовка как составляющая специальной подготовки. Формы занятий физическими упражнениями.

Контрольные вопросы:

Основные принципы физического воспитания.

Методы физического воспитания.

Основы обучения движениям.

### **Практическое занятие**

Вопросы для обсуждения:

Методы тренировок.

Методические принципы.



Физические качества.

ОФП, СФП, спортивная подготовка. Спорт.

Качества: сила, ловкость, быстрота, выносливость общая и специальная.

Моторная плотность занятия. Мотивация. Диагностика.

**Тема: 6 Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.**

Лекция

Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий, их формы, структура и содержание. Планирование, организация и управление самостоятельными занятиями различной направленности. Взаимосвязь между интенсивностью нагрузок и уровнем физической подготовленности. Системы физических упражнений для развития основных физических качеств. Граница интенсивности физической нагрузки. Особенности самостоятельных занятий, направленных на активный отдых, коррекцию физического развития и телосложения, акцентированное развитие отдельных физических качеств.

Контрольные вопросы:

Сила как физическое качество.

Быстрота как физическое качество.

Выносливость как физическое качество.

Ловкость как физическое качество.

Гибкость как физическое качество.

Физическая подготовка, виды, характеристика.

Зоны и интенсивность физических нагрузок.

Форма и организация самостоятельных занятий.

**Практическое занятие**

Вопросы для обсуждения:

Развитие основных физических качеств.

Дозировка физических упражнений.

Зависимость максимальной ЧСС от возраста.

Зоны интенсивности нагрузок по ЧСС.

Особенности самостоятельных занятий для женщин.

**Тема:7 Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом.**

Лекция

Виды диагностики, её цели и задачи. Самоконтроль, его цели, задачи и методы использования. Субъективные показатели самоконтроля. Внешние признаки утомления при занятиях физическими упражнениями. Объективные показатели самоконтроля. Примерный вес мужчин в зависимости от роста и возраста. Функциональные пробы и тесты. Ортостатическая проба. Проба Штанге и проба Генчи. Индекс Рюффье. Тест на проверку и оценку общей выносливости.

Контрольные вопросы:

Виды диагностики, её цели и задачи.

Субъективные показатели самоконтроля.

Объективные показатели самоконтроля.

Функциональные пробы и тесты.

### **Практическое занятие**

Вопросы для обсуждения:

Расчёт индекса массы тела.

Выполнение функциональных проб и тестов (ортостатическая проба, проба Штанге, проба Генчи),

Индекс Рюффье, )

Тест на проверку и оценку общей выносливости,

Оценка уровня здоровья.

**Тема: 8 Физическая культура в профессиональной деятельности бакалавра и специалиста (ППФП).**

Лекция

Личная и социально-экономическая необходимость психофизической подготовки человека к труду. Определение понятия ППФП, ее цели, задачи, средства. Место ППФП в системе подготовки будущего специалиста. Факторы, определяющие конкретное содержание ППФП. Методика подбора средств ППФП; организация и формы ее проведения. Контроль за эффективностью ППФП студентов.

Основные и дополнительные факторы, оказывающие влияние на содержание ППФП по избранной профессии. Основное содержание ППФП будущего бакалавра и дипломированного специалиста.

Производственная физическая культура. Производственная гимнастика. Особенности выбора форм, методов и средств физической культуры и спорта в рабочее и свободное время специалистов. Профилактика профессиональных заболеваний средствами физической культуры. Дополнительные средства повышения общей и профессиональной работоспособности. Влияние индивидуальных особенностей и самостоятельных занятий физической культурой.

Контрольные вопросы:

Определение понятия ППФП, ее цели, задачи, средства

Место ППФП в системе подготовки будущего специалиста.

Основные и дополнительные факторы, оказывающие влияние на содержание ППФП по избранной профессии.

Основное содержание ППФП будущего бакалавра и дипломированного специалиста

### **Практическое занятие**

Вопросы для обсуждения:

Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП).

Методика подбора средств.

Профилактика профессиональных заболеваний.

## **Тема: 9 «Спорт и индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений».**

Лекция

Определение понятий “массовый спорт” и “спорт высших достижений”.

Пять групп видов спорта. Единая спортивная классификация. Национальные виды спорта в спортивной классификации. Студенческий спорт, его организационные особенности. Спорт в высшем учебном заведении. Студенческие спортивные соревнования. Внутривузовские соревнования по видам спорта. Межвузовские соревнования по видам спорта или комплексные спортивные мероприятия. Международные спортивные соревнования студентов. Обоснование индивидуального выбора видов спорта или систем физических упражнений. Краткая психофизическая характеристика основных групп видов спорта и современных систем физических упражнений.

Контрольные вопросы:

Определение понятий “массовый спорт” и “спорт высших достижений”.

Международные спортивные соревнования студентов.

Обоснование индивидуального выбора видов спорта или систем физических упражнений.

Обоснование индивидуального выбора видов спорта или систем физических упражнений.

### **Практическое занятие**

Вопросы для обсуждения:

Определение понятий “массовый спорт” и “спорт высших достижений”.

Внутривузовские и межвузовские соревнования по видам спорта или комплексные спортивные мероприятия.

Международные спортивные соревнования студентов.

Обоснование индивидуального выбора видов спорта или систем физических упражнений.

Краткая психофизическая характеристика основных групп видов спорта и современных систем физических упражнений.

## **5 Учебно-методическое обеспечение для самостоятельной работы обучающихся**

### **5.1. Внеаудиторная самостоятельная работа обучающихся**

В целом внеаудиторная самостоятельная работа обучающегося при изучении курса включает в себя следующие виды работ:

проработка (изучение) материалов лекций;

чтение и проработка рекомендованной основной и дополнительной литературы;

подготовка к практическим (семинарским) занятиям;

поиск и проработка материалов из Интернет-ресурсов, периодической печати;

подготовка презентаций для иллюстрации докладов;

выполнение тестовых заданий;

подготовка к тестированию;

подготовка к текущему и итоговому (промежуточная аттестация) контролю знаний по дисциплине.

Основная доля самостоятельной работы обучающихся приходится на подготовку к практическим (семинарским) занятиям, тематика которых полностью охватывает содержание курса. Самостоятельная работа по подготовке к семинарским занятиям предполагает умение работать с первичной информацией. Для проведения практических занятий, для самостоятельной работы используется учебно-методическое пособие Ковалев И.А. Физическая культура и спорт. Методические указания по дисциплине для студентов всех направлений. – Петропавловск-Камчатский: КамчатГТУ, 2019. – 15с.

## **6 Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине**

### **6.1 Вопросы для проведения промежуточной аттестации по дисциплине (зачет)**

Основные определения и понятия термина «Физическая культура».

Показатели состояния физической культуры в обществе.

Компоненты физической культуры.

Система физического воспитания

Организационно-правовые основы физической культуры и спорта.

Физическая культура в ВУЗе

Функциональные системы организма.

Клетка. Типы тканей.

Кости и их соединения. Функции костей. Суставы.

Основные группы мышц.

Сердечно-сосудистая система.

Кровь. Группы крови.

ЧСС (частота сердечных сокращений)

Понятие «здоровье», его содержание и критерии. Уровень здоровья

Факторы определяющие ЗОЖ

Активная мышечная деятельность.

Определение «Гипокинезия», «Гиподинамия».

Профилактика вредных привычек.

Рациональное питание.

Критерии эффективности здорового образа жизни.

Умственный труд и его особенности.

Утомление и работоспособность.

Внешние признаки утомления в процессе умственного труда.

Состояние переутомления.

Средства физической культуры в регулировании работоспособности.

Основные принципы физического воспитания.  
Методы физического воспитания.  
Основы обучения движениям.  
Сила как физическое качество.  
Быстрота как физическое качество.  
Выносливость как физическое качество.  
Ловкость как физическое качество.  
Гибкость как физическое качество.  
Физическая подготовка, виды, характеристика.  
Зоны и интенсивность физических нагрузок.  
Форма и организация самостоятельных занятий.  
Мотивация выбора самостоятельных занятий.  
Содержание самостоятельных занятий.  
Виды диагностики, её цели и задачи.  
Субъективные показатели самоконтроля.  
Объективные показатели самоконтроля.  
Функциональные пробы и тесты.  
Проба Рюфье.  
Проба Штанге  
Проба Генчи  
Проба Руффье  
Одномоментная проба  
Определение понятия ППФП, ее цели, задачи, средства  
Место ППФП в системе подготовки будущего специалиста.  
Основные и дополнительные факторы, оказывающие влияние на содержание ППФП по избранной профессии.  
Основное содержание ППФП будущего бакалавра и дипломированного специалиста.  
Определение понятий “массовый спорт” и “спорт высших достижений”.  
Международные спортивные соревнования студентов.  
Обоснование индивидуального выбора видов спорта или систем физических упражнений.  
Обоснование индивидуального выбора видов спорта или систем физических упражнений.

## **6.2 Перечень рефератов**

1. Национальные виды спорта.
2. Техника и тактика волейбола.
3. Подвижные игры с методикой обучения.

4. Большой теннис.
5. Подвижные игры.
6. Краткий исторический обзор развития спорта.
7. Бокс.
8. Мини-футбол.
10. История развития вольной борьбы.
11. История развития туризма.
12. Легкая атлетика. Короткие дистанции.
13. Бег – главные вид легкой атлетики.
14. Развитие физических качеств на занятиях по легкой атлетике.
15. Лыжный спорт.
16. История развития лыжного спорта.
17. Характер содержания занятий физической культурой в зависимости от возраста.
18. Зимние олимпийские игры.
19. Легкая атлетика.
20. Национальные виды спорта в системе физического воспитания.
21. Правила соревнований по боксу.
22. Физическая культура и спорт как социальные феномены воспитания.
23. Плавание.
24. Футбол.
25. Гимнастика.
26. Баскетбол.
27. Волейбол.
28. Гигиена самостоятельных занятий.
29. Легкая атлетика в олимпийских играх.
30. Шахматы. Правила игры.
31. Настольный теннис. (правила игры, судейство).
32. История развития футбола.
33. Лыжный спорт. (инвентарь и гигиена).
34. Вольная борьба.
35. Производственная гимнастика.
36. Современное состояние физической культуры и спорта.
37. Врачебный контроль, его содержание.
38. Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры.
39. Самоконтроль за эффективностью самостоятельных занятий.

40. Характер содержания занятий физической культурой в зависимости от возраста.
41. Подвижные игры народов мира.
42. Особенности самостоятельных занятий для женщин.
43. Физическая культура и спорт в г. П-Камчатском.
44. Планирование и управление самостоятельными занятиями.
45. Ценностные ориентации и отношение студентов к физической культуре и спорту.
46. Воздействие природных и социально-экологических факторов на организм и жизнедеятельность человека.
47. Организм человека как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система.

## **7. Рекомендуемая литература**

### **1. Основная литература.**

1. Евсеев, Ю.И. Физическая культура [Текст]: учебное пособие/ Ю.И.Евсеев.- Ростов н\Д: Феникс, 2008.- 378с.
2. Ильинич, В.И. Физическая культура студента [Текст]: учебник/В.И. Ильинич.- Москва: Гардарики, 1999.-448с.

### **2. Дополнительная литература.**

1. Пушкина, И.Д. Практикум по физической культуре [Текст]: учебно-методическое пособие/И.Д.Пушкина.- П-Камчатский: КамчатГТУ, 2008.-109с.
2. Ковалев И.А. Физическая культура и спорт [Текст]: Методические указания по дисциплине для студентов всех направлений. – Петропавловск-Камчатский: КамчатГТУ, 2019. – 15с.

## **8 Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»**

Российское образование. Федеральный портал: [Электронный ресурс]. - Режим доступа: <http://www.edu.ru>

Электронно-библиотечная система «Library»: [Электронный ресурс]. - Режим доступа: <http://www.elibrary.ru>

Электронно-библиотечная система «Буквоед»: [Электронный ресурс]. - Режим доступа: <http://91.189.237.198:8778/poisk2.aspx>

## **9. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины**

Методика преподавания данной дисциплины предполагает чтение лекций, проведение практических (семинарских) занятий, групповых и индивидуальных консультаций по отдельным (наиболее сложным) специфическим проблемам дисциплины. Предусмотрена самостоятельная работа студентов, а также прохождение аттестационных испытаний промежуточной аттестации (экзамен).

Лекции посвящаются рассмотрению наиболее важных концептуальных вопросов, основным понятиям. В ходе лекций обучающимся следует подготовить конспекты лекций: кратко, схематично, последовательно фиксировать основные положения, выводы, формулировки, обобщения; пометать важные мысли, выделять ключевые слова, термины; проверять термины, понятия с помощью энциклопедий, словарей, справочников с выписыванием толкований в тетрадь; обозначить вопросы, термины, материал, который

вызывает трудности, пометить и попытаться найти ответ в рекомендуемой литературе. Если самостоятельно не удастся разобраться в материале, необходимо сформулировать вопрос и задать преподавателю на консультации или на практическом занятии. .

Целью проведения практических (семинарских) занятий является закрепление знаний обучающихся, полученных ими в ходе изучения дисциплины на лекциях и самостоятельно. Практические занятия проводятся, в том числе, в форме семинаров; на них обсуждаются вопросы по теме, проводится тестирование, обсуждаются доклады, дискуссионные вопросы, проводятся опросы, также предусмотрено выполнение практических заданий. Для подготовки к занятиям семинарского типа обучающиеся выполняют проработку рабочей программы, уделяя особое внимание целям и задачам, структуре и содержанию дисциплины; конспектирование источников; работу с конспектом лекций; подготовку ответов к контрольным вопросам, просмотр рекомендуемой литературы.

При изучении дисциплины используются интерактивные методы обучения, такие как:

#### 1. Лекция:

проблемная лекция, предполагающая изложение материала через проблемность вопросов, задач или ситуаций. При этом процесс познания происходит в научном поиске, диалоге и сотрудничестве с преподавателем в процессе анализа и сравнения точек зрения;

лекция-визуализация - подача материала осуществляется средствами технических средств обучения с кратким комментированием демонстрируемых визуальных материалов (презентаций).

#### 2. Семинар:

тематический семинар - этот вид семинара готовится и проводится с целью акцентирования внимания обучающихся на какой-либо актуальной теме или на наиболее важных и существенных ее аспектах. Перед началом семинара обучающимся дается задание – выделить существенные стороны темы. Тематический семинар углубляет знания обучающихся, ориентирует их на активный поиск путей и способов решения затрагиваемой проблемы.

проблемный семинар - перед изучением раздела курса преподаватель предлагает обсудить проблемы, связанные с содержанием данной темы. Накануне обучающиеся получают задание отобрать, сформулировать и объяснить проблемы. Во время семинара в условиях групповой дискуссии проводится обсуждение проблем.

### **10. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, включая перечень программного обеспечения и информационно-справочных систем**

#### **10.1 Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса**

электронные образовательные ресурсы, представленные в п. 8 рабочей программы;  
использование слайд-презентаций;

изучение нормативных документов на официальном сайте федерального органа исполнительной власти, проработка документов;

интерактивное общение с обучающимися и консультирование посредством электронной почты.



## **10.2 Перечень программного обеспечения, используемого при осуществлении образовательного процесса**

При освоении дисциплины используется лицензионное программное обеспечение:

текстовый редактор Microsoft Word;

пакет Microsoft Office;

электронные таблицы Microsoft Excel;

презентационный редактор Microsoft Power Point.

## **10.3 Перечень информационно-справочных систем**

справочно-правовая система Консультант-плюс <http://www.consultant.ru/online>

справочно-правовая система Гарант <http://www.garant.ru/online>

## **11. Материально-техническое обеспечение дисциплины**

для проведения занятий лекционного типа, практических (семинарских) занятий, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации, учебная аудитория № 7-414 с комплектом учебной мебели на 32 посадочных места;

для самостоятельной работы обучающихся - учебная аудитория № 305, оборудованная 5 рабочими станциями с доступом к сети «Интернет» и в электронную информационно-образовательную среду организации, и комплектом учебной мебели на 32 посадочных места;

доска аудиторная;

мультимедийное оборудование (ноутбук, проектор);

## **12. ДОПОЛНЕНИЯ И ИЗМЕНЕНИЯ В РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ**

Дополнения и изменения в рабочей программе за \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_ учебный год

В рабочую программу по дисциплине физическая культура по направлению 26.05.07 «эксплуатация судового электрооборудования и средств автоматики» вносятся следующие дополнения и изменения:

Дополнения и изменения внес

---

(должность, Ф.И.О., подпись)

Рабочая программа пересмотрена и одобрена на заседании кафедры

---

«\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

Заведующий кафедрой  
(Ф.И.О.)

\_\_\_\_\_  
(подпись)