

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

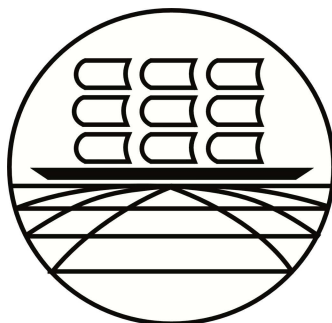
«МУРМАНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ТЕХНИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»  
(ФГБОУ ВО «МГТУ»)

«ММРК имени И.И. Месяцева» ФГБОУ ВО «МГТУ»

УТВЕРЖДАЮ  
Начальник ММРК им. И.И. Месяцева  
ФГБОУ ВО «МГТУ»

И.В. Артеменко  
(подпись)

«31» августа 2019 г.



## МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ПО САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЕ ОБУЧАЮЩИХСЯ

учебной дисциплины ОГСЭ.04 Физическая культура  
программы подготовки специалистов среднего звена (ППССЗ)  
специальности 26.02.05 Эксплуатация судовых энергетических установок  
по программе базовой подготовки  
форма обучения: очная, заочная

Мурманск  
2019

**Рассмотрено и одобрено на заседании**

Методической комиссией преподавателей дисциплин общего гуманитарного и социально-экономического цикла по специальностям, реализуемым в ММРК имени И.И. Месяцева и дисциплин профессионального цикла специальностей 40.02.01 Право и организация социального обеспечения, 43.02.10 Туризм

**Разработано**

на основе ФГОС СПО по специальности 26.02.05 Эксплуатация судовых энергетических установок, утвержденного приказом Министерства образования и науки РФ от 18 апреля 2014г. № 443 и Международной конвенции о подготовке и дипломировании моряков и несения вахты 1978/95 года (ПДНВ-78)

Председатель МК

А.А. Имаева

Протокол от 29 мая 2019

Автор (составитель): Должиков Н.В., преподаватель «ММРК имени И.И. Месяцева» ФГБОУ ВО «МГТУ»

Эксперт (рецензент): Водопьянов В.А., преподаватель «ММРК имени И.И. Месяцева» ФГБОУ ВО «МГТУ»

## Содержание

Введение.....	4
Цели и задачи самостоятельной работы.....	<b>Ошибка! Закладка не определена.</b>
Требования к результатам освоения.....	<b>Ошибка! Закладка не определена.</b>
Порядок выполнения самостоятельной работы обучающимся. ....	10

## Введение

**1.1. Методические указания по самостоятельной работе обучающихся по учебной дисциплины «Физическая культура»** разработаны на основе ФГОС СПО по специальности по специальности 26.02.05 Эксплуатация судовых энергетических установок, утвержденного приказом Министерства образования и науки РФ от 18 апреля 2014г. № 443 и Международной конвенции о подготовке и дипломировании моряков и несения вахты 1978/95 года (ПДНВ-78), учебного плана очной и заочной форм обучения, утвержденного 31.05.2019г., и учебного плана очной формы обучения, утвержденного 31.05.2019г.

**1.2. Цели и задачи практической (лабораторной) работы** - требования к результатам освоения учебной дисциплины: обеспечить более высокий уровень подготовки обучающихся технического профиля.

### 1.3. Требования к результатам освоения:

#### Должен уметь:

У1 – использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;

#### знать:

З1 - о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;

З2 - основы здорового образа жизни.

Процесс изучения дисциплины Физическая культура направлен на формирование компетенций в соответствии с ФГОС СПО (табл. 1) .

Таблица 1 Компетенции, формируемые дисциплиной Физическая культура в соответствии с ФГОС СПО

Код компетенции	Содержание компетенции	Требования к знаниям, умениям, практическому опыту
ОК 2.	Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.	У 1, З 1, З 2
ОК 3.	Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность.	У 1, З 1, З 2
ОК 6.	Работать в коллективе и в команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.	У 1, З 1, З 2
ОК 7.	Брать на себя ответственность за работу членов команды (подчиненных), результат выполнения заданий.	У 1, З 1, З 2

#### 4. Тематический план видов самостоятельной работы обучающихся

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические работы, самостоятельная работа обучающихся	Самостоятельная работа, час	Консультации, час
1	2	3	4
<b>Введение</b>	<b>Самостоятельная работа обучающегося:</b>	<b>4</b>	
	Простейшие методики самооценки работоспособности, усталости, утомления и применение средств физической культуры для их направленной коррекции. Использование методов самоконтроля	2	
	Методика активного отдыха в ходе профессиональной деятельности по избранному направлению.	2	
<b>Раздел 1.</b>	<b>Легкая атлетика. Кроссовая подготовка</b>	<b>42</b>	
<b>Тема 1.1. Совершенствование техники бега на короткие дистанции</b>	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b>	<b>4</b>	
	Оздоровительные и профилированные методы физического воспитания во время занятий различными видами двигательной активности.	2	
	Выполнение общеразвивающих упражнений в движении	2	
<b>Тема 1.2. Совершенствование техники длительного бега</b>	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b>	<b>6</b>	
	Длительный кросс до 15-18 минут	2	
	Выполнение специальных беговых упражнений.	4	
<b>Тема 1.3. Совершенствование техники прыжка в высоту с разбега</b>	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b>	<b>8</b>	
	Выполнение специальных упражнений прыгуна (многоскоки, ускорения, маховые упражнения для рук и ног)	4	
	Выполнение акробатических упражнений (кувырки, группировки, перекаты).	4	
<b>Тема 1.4. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега</b>	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b>	<b>4</b>	
	Выполнение специальных беговых упражнений.	2	
	Выполнение специальных упражнений для развития и совершенствования физических качеств (быстроты, координации движений, ловкости и т.д.)	2	
<b>Тема 1.5. Совершенствование техники метания гранаты (д.- 500 гр., ю.-700 гр.)</b>	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b>	<b>4</b>	
	Утренняя гимнастика, оздоровительный бег	2	
	Массаж и самомассаж при физическом утомлении	2	

<b>Тема 1.6.</b> <b>Методика эффективных и экономичных способов владения жизненно-важными умениями и навыками</b>	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b>	<b>8</b>	
	Выполнение комплекса упражнений для развития быстроты.	4	
	Отработка техники бега на 5км.	4	
<b>Тема 1.7.</b> <b>Простейшие методики оценки работоспособности, усталости, утомления и применение средств физической культуры для направленной коррекции</b>	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b>	<b>6</b>	
	1. Подготовка м/м презентаций.	2	
	2. Подготовка рефератов	4	
<b>Тема 1.8.</b> <b>Выполнение контрольных нормативов</b>	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b>	<b>2</b>	
	Закрепление знаний по правилам судейства в лёгкой атлетике	2	
<b>Раздел 2.</b>	<b>Атлетическая гимнастика</b>	<b>12</b>	
<b>Тема 2.1.</b> <b>Обучение комплексу силовых упражнений.</b>	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b>	<b>2</b>	
	1 Написание реферата и создание презентаций на тему «Необходимость силовой подготовки специалиста».	2	
<b>Тема 2.2. Силовые упражнения с гириями.</b>	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b>	<b>4</b>	
	Правила соревнований по атлетической гимнастике	2	
	Основы круговой тренировки	2	
<b>Тема 2.3. Силовые упражнения со штангой</b>	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b>	<b>2</b>	
	Отработка силовых упражнений со штангой	2	
<b>Тема 2.4.</b> <b>Круговая тренировка на тренажёрах</b>	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b>	<b>4</b>	
	1. Утренняя гигиеническая гимнастика.	2	
	2. Закрепление техники выполнения прыжков через скакалку	2	
<b>Раздел 3.</b>	<b>Баскетбол</b>	<b>36</b>	
<b>Тема 3.1. Стойка игрока, перемещения, остановки, повороты.</b>	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b>	<b>8</b>	
	1. Техника безопасности и гигиенические требования на занятиях по баскетболу	4	
	2. Закрепление правил перемещения в игровых действиях в баскетболе	4	
<b>Тема 3.2.</b> <b>Передачи мяча</b>	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b>	<b>4</b>	

	1. Передачи мяча в усложненных условиях	4	
<b>Тема 3.3. Ведение мяча</b>	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b>	<b>4</b>	
	1. Работа с двумя мячами	4	
<b>Тема 3.4. Техника броска в кольцо и штрафных бросков</b>	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b>	<b>8</b>	
	1. Броски на результат с линии штрафного броска после общей физической подготовки	4	
	2. Написание рефератов на тему «Развитие логического мышления в баскетболе»	4	
<b>Тема 3.5. Тактика игры в защите и нападении</b>	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b>	<b>4</b>	
	1. Применение правил игры в баскетбол и совершенствование технических элементов в учебной игре (с заданиями)	4	
<b>Тема 3.6. Основы методов судейства и тактики игры</b> <b>Методика индивидуального подхода к направленному развитию физических</b>	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b>	<b>4</b>	
	1. Развитие основных физических качеств баскетболиста: быстроты, ловкости, выносливости, прыгучести, силы.	4	
<b>Тема 3.7. Выполнение контрольных нормативов</b>	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b>	<b>4</b>	
	1. Отработка техники владения баскетбольным мячом	4	
<b>Раздел 4.</b>	<b>Волейбол</b>	<b>30</b>	
<b>Тема 4.1. Стойки игрока и перемещения</b>	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b>	<b>4</b>	
	Техника безопасности и гигиенические требования на занятиях по волейболу	2	
	Отработка перемещения по зонам площадки	2	
<b>Тема 4.2. Приемы и передачи мяча снизу и сверху двумя руками.</b>	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b>	<b>8</b>	
	1. Приемы и передачи мяча в парах, с увеличением числа мячей.	4	
	2. Отработка техники передачи мяча двумя руками сверху и снизу на месте и после перемещения	4	
<b>Тема 4.3. Нижняя прямая и боковая подача</b>	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b>	<b>2</b>	
	1. Закрепление техники приёма мяча с подачи двумя руками снизу на месте .	2	
<b>Тема 4.4. Верхняя прямая подача</b>	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b>	<b>4</b>	
	1. Отработка подачи на результат по зонам	4	
<b>Тема 4.5. Тактика игры в защите и</b>	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b>	<b>2</b>	

нападении	1. Выполнение упражнений на укрепление мышц кистей, плечевого пояса, брюшного пресса, мышц ног	2	
Тема 4.6. Правила соревнований Техника и тактика игры. Основы методики судейства по избранному виду спорта. Практика судейства	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b>	<b>4</b>	
	1. Совершенствование техники изученных приёмов	2	
	2. Судейство соревнований по волейболу	2	
Тема 4.7. Методика составления и проведения простейших самостоятельных занятий физическими упражнениями с гигиенической направленностью	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b>	<b>2</b>	
	1. Выполнение комплекса специальных упражнений волейболистов	2	
Тема 4.8. Выполнение контрольных нормативов	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b>	<b>2</b>	
	1. Отработка технических элементов	2	
Раздел 5.	<b>Гимнастика</b>	<b>10</b>	
Тема 5.1. Строевые приемы. Фигурные передвижения. Построения и перестроения. Размыкания и смыкания	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b>	<b>1</b>	
	1. Повороты на месте и в движении.	1	
Тема 5.2. Общеразвивающие упражнения с предметами и без предметов	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b>	<b>1</b>	
	1. Выполнение комплекса общеразвивающих упражнений	1	
Тема 5.3. Составление комплекса общеразвивающих упражнений и проведение их обучающимися	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b>	<b>2</b>	
	1. Выполнение утренней гигиенической гимнастики	2	
Тема 5.4. Техника акробатических упражнений.	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b>	<b>2</b>	
	1. Выполнение перекатов вперед, назад, группировок	2	



<b>Тема 5.5.</b> Самостоятельное составление и выполнение простейших комбинаций из изученных упражнений	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b>	<b>1</b>	
	1. Выполнение упражнений для мышц брюшного пресса, спины, шеи, рук, ног.	1	
<b>Тема 5.6. Техника опорного прыжка</b>	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b>	<b>2</b>	
	1. Отработка подводящих и специальных упражнений	2	
<b>Тема 5.7.</b> Самостоятельное проведение обучающимися подготовительной части учебного занятия с группой	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b>	<b>1</b>	
	1. Составление конспекта подготовительной части урока	1	
<b>Раздел 6.</b>	<b>Плавание</b>	<b>6</b>	
<b>Тема 6.1. Правила поведения на воде</b>	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b>	<b>1</b>	
	1. Техника безопасности на воде на открытых водоемах	1	
<b>Тема 6.2.</b> Упражнения по адаптации к водной среде	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b>	<b>1</b>	
	1. Выполнение специальных упражнений на суше	1	
<b>Тема 6.3. Разные способы плавания</b>	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b>	<b>2</b>	
	1. Выполнение ОРУ и подготовительных упражнений на суше	2	
<b>Тема 6.4.</b> Прикладные способы плавания	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b>	<b>2</b>	
	1. Выполнение упражнений на совершенствование техники плавания и развития двигательных способностей	1	
	2. Закрепление техники выполнения упражнений на мышцы брюшного пресса	1	
	<b>Всего:</b>	<b>156</b>	

## **Порядок выполнения самостоятельной работы обучающимся**

### **Введение**

Простейшие методики самооценки работоспособности, усталости, утомления и применение средств физической культуры для их направленной коррекции. Использование методов самоконтроля

#### **Цель:**

- систематизировать знания по теме;
- способствовать формированию навыков самостоятельной работы с учебником;
- закрепить знания и умения по теме

#### **Оснащение:**

- рекомендуемая литература; данные методические указания.

#### **Задание:**

1. Подготовить конспект на тему: «Простейшие методики самооценки работоспособности, усталости, утомления и применение средств физической культуры для их направленной коррекции. Использование методов самоконтроля»

Курсанты (студенты) должны владеть учебной информацией в объеме, указанном в рабочей программе дисциплины, и быть готовыми отвечать по всем вопросам, приведенным ниже.

#### **Вопросы для самопроверки и контроля.**

1. Назовите методики самооценки работоспособности
2. Назовите методики усталости, утомления
3. Назовите средства физической культуры для направленной коррекции работоспособности
4. Назовите средства физической культуры для направленной коррекции усталости, утомления

#### **Рекомендуемая литература.**

1. Шелков, М. В. Физическая культура : курс лекций : учеб. пособие для курсантов и студентов всех специальностей / М. В. Шелков, Ф. А. Щербина, А. Ф. Щербина; Федер. агентство по рыболовству Рос. Федерации, ФГБОУ ВО "Мурман. гос. техн. ун-т". - Мурманск : Изд-во МГТУ, 2017. - 98 с.

2. Шелков, М. В. Физическая культура [Электронный ресурс] : курс лекций : учеб. пособие для курсантов и студентов всех специальностей / М. В. Шелков, Ф. А. Щербина, А. Ф. Щербина; Федер. агентство по рыболовству Рос. Федерации, ФГБОУ ВО "Мурман. гос. техн. ун-т". - Электрон. текстовые дан. (1 файл : 647 Кб). - Мурманск : Изд-во МГТУ, 2017. - 98 с. - Доступ из локальной сети Мурман. гос. техн. ун-та.

3. Виленский М. Я. Горшков А. Г. Физическая культура. – КноРус, 2015 ЭБС «Университ. биб-ка»

Методика активного отдыха в ходе профессиональной деятельности по избранному направлению.

**Цель:**

- систематизировать знания по теме;
- способствовать формированию навыков самостоятельной работы с учебником;
- закрепить знания и умения по теме

**Оснащение:**

- рекомендуемая литература; данные методические указания.

**Задание:**

1. Подготовить конспект на тему: «Методика активного отдыха в ходе профессиональной деятельности по избранному направлению»

Курсанты (студенты) должны владеть учебной информацией в объеме, указанном в рабочей программе дисциплины, и быть готовыми отвечать по всем вопросам, приведенным ниже.

**Вопросы для самопроверки и контроля.**

1. Назовите виды активного отдыха
2. Охарактеризуйте виды активного отдыха
3. Назовите методики активного отдыха и охарактеризуйте их

**Рекомендуемая литература.**

1. Шелков, М. В. Физическая культура : курс лекций : учеб. пособие для курсантов и студентов всех специальностей / М. В. Шелков, Ф. А. Щербина, А. Ф. Щербина; Федер. агентство по рыболовству Рос. Федерации, ФГБОУ ВО "Мурман. гос. техн. ун-т". - Мурманск : Изд-во МГТУ, 2017. - 98 с.

2. Шелков, М. В. Физическая культура [Электронный ресурс] : курс лекций : учеб. пособие для курсантов и студентов всех специальностей / М. В. Шелков, Ф. А. Щербина, А. Ф. Щербина; Федер. агентство по рыболовству Рос. Федерации, ФГБОУ ВО "Мурман. гос. техн. ун-т". - Электрон. текстовые дан. (1 файл : 647 Кб). - Мурманск : Изд-во МГТУ, 2017. - 98 с. - Доступ из локальной сети Мурман. гос. техн. ун-та.

3. Виленский М. Я. Горшков А. Г. Физическая культура. – КноРус, 2015 ЭБС «Университ. биб-ка»

## **Раздел 1. Легкая атлетика. Кроссовая подготовка**

### **Тема 1.1. Совершенствование техники бега на короткие дистанции**

Оздоровительные и профилированные методы физического воспитания во время занятий различными видами двигательной активности

#### **Цель:**

- систематизировать знания по теме;
- способствовать формированию навыков самостоятельной работы с учебником;
- закрепить знания и умения по легкой атлетике.

#### **Оснащение:**

- рекомендуемая литература; данные методические указания.

#### **Задание:**

1. Подготовить конспект на тему: «Оздоровительные и профилированные методы физического воспитания во время занятий различными видами двигательной активности»

Курсанты (студенты) должны владеть учебной информацией в объеме, указанном в рабочей программе дисциплины, и быть готовыми отвечать по всем вопросам, приведенным ниже.

#### **Вопросы для самопроверки и контроля.**

1. Назовите оздоровительные методы физического воспитания во время занятий различными видами двигательной активности
2. Назовите профилированные методы физического воспитания во время занятий различными видами двигательной активности
3. Охарактеризуйте оздоровительные методы физического воспитания во время занятий различными видами двигательной активности
4. Охарактеризуйте профилированные методы физического воспитания во время занятий различными видами двигательной активности

#### **Рекомендуемая литература.**

1. Шелков, М. В. Физическая культура : курс лекций : учеб. пособие для курсантов и студентов всех специальностей / М. В. Шелков, Ф. А. Щербина, А. Ф. Щербина; Федер. агентство по рыболовству Рос. Федерации, ФГБОУ ВО "Мурман. гос. техн. ун-т". - Мурманск : Изд-во МГТУ, 2017. - 98 с.
2. Шелков, М. В. Физическая культура [Электронный ресурс] : курс лекций : учеб. пособие для курсантов и студентов всех специальностей / М. В. Шелков, Ф. А. Щербина, А. Ф. Щербина; Федер. агентство по рыболовству Рос. Федерации, ФГБОУ ВО "Мурман. гос. техн. ун-т". - Электрон. текстовые дан. (1 файл : 647 Кб). - Мурманск : Изд-во МГТУ, 2017. - 98 с. - Доступ из локальной сети Мурман. гос. техн. ун-та.
3. Виленский М. Я. Горшков А. Г. Физическая культура. – КноРус, 2015 ЭБС «Университ. биб-ка»

## Выполнение общеразвивающих упражнений в движении

### **Цель:**

- систематизировать знания по теме;
- способствовать формированию навыков самостоятельной работы по поддержанию спортивной формы;
- закрепить знания и умения по теме

### **Оснащение:**

- рекомендуемая литература; данные методические указания.

### **Задание:**

1. в часы самостоятельной работы (2 часа) выполнять общеразвивающих упражнений в движении

Курсанты (студенты) должны владеть учебной информацией в объеме, указанном в рабочей программе дисциплины, и быть готовыми отвечать по всем вопросам, приведенным ниже.

### **Вопросы для самопроверки и контроля.**

1. Какие общеразвивающие упражнения в движении бывают
2. Охарактеризуйте общеразвивающие упражнения в движении
3. Как правильно выполнять общеразвивающие упражнения в движении

### **Рекомендуемая литература.**

1. Шелков, М. В. Физическая культура : курс лекций : учеб. пособие для курсантов и студентов всех специальностей / М. В. Шелков, Ф. А. Щербина, А. Ф. Щербина; Федер. агентство по рыболовству Рос. Федерации, ФГБОУ ВО "Мурман. гос. техн. ун-т". - Мурманск : Изд-во МГТУ, 2017. - 98 с.
2. Шелков, М. В. Физическая культура [Электронный ресурс] : курс лекций : учеб. пособие для курсантов и студентов всех специальностей / М. В. Шелков, Ф. А. Щербина, А. Ф. Щербина; Федер. агентство по рыболовству Рос. Федерации, ФГБОУ ВО "Мурман. гос. техн. ун-т". - Электрон. текстовые дан. (1 файл : 647 Кб). - Мурманск : Изд-во МГТУ, 2017. - 98 с. - Доступ из локальной сети Мурман. гос. техн. ун-та.
3. Виленский М. Я. Горшков А. Г. Физическая культура. – КноРус, 2015 ЭБС «Университ. биб-ка»

## **Тема 1.2. Совершенствование техники длительного бега**

Длительный кросс до 15-18 минут

### **Цель:**

- систематизировать знания по теме;
- способствовать формированию навыков самостоятельной работы по поддержанию спортивной формы;
- закрепить знания и умения по теме

### **Оснащение:**

- рекомендуемая литература; данные методические указания.

### **Задание:**

1. в часы самостоятельной работы выполнять длительный кросс до 15-18 минут

Курсанты (студенты) должны владеть учебной информацией в объеме, указанном в рабочей программе дисциплины, и быть готовыми отвечать по всем вопросам, приведенным ниже.

### **Вопросы для самопроверки и контроля.**

1. Какие упражнения входят в разминку для проведения длительного кросса
2. Как проводятся длительные кроссы
3. Какие правила необходимо соблюдать при длительном кроссе

### **Рекомендуемая литература.**

1. Шелков, М. В. Физическая культура : курс лекций : учеб. пособие для курсантов и студентов всех специальностей / М. В. Шелков, Ф. А. Щербина, А. Ф. Щербина; Федер. агентство по рыболовству Рос. Федерации, ФГБОУ ВО "Мурман. гос. техн. ун-т". - Мурманск : Изд-во МГТУ, 2017. - 98 с.

2. Шелков, М. В. Физическая культура [Электронный ресурс] : курс лекций : учеб. пособие для курсантов и студентов всех специальностей / М. В. Шелков, Ф. А. Щербина, А. Ф. Щербина; Федер. агентство по рыболовству Рос. Федерации, ФГБОУ ВО "Мурман. гос. техн. ун-т". - Электрон. текстовые дан. (1 файл : 647 Кб). - Мурманск : Изд-во МГТУ, 2017. - 98 с. - Доступ из локальной сети Мурман. гос. техн. ун-та.

3. Виленский М. Я. Горшков А. Г. Физическая культура. – КноРус, 2015 ЭБС «Университ. биб-ка»

Выполнение специальных беговых упражнений.

**Цель:**

- систематизировать знания по теме;
- способствовать формированию навыков самостоятельной работы по поддержанию спортивной формы;
- закрепить знания и умения по теме

**Оснащение:**

- рекомендуемая литература; данные методические указания.

**Задание:**

1. в часы самостоятельной работы выполнять специальных беговых упражнений.

Курсанты (студенты) должны владеть учебной информацией в объеме, указанном в рабочей программе дисциплины, и быть готовыми отвечать по всем вопросам, приведенным ниже.

**Вопросы для самопроверки и контроля.**

1. Какие упражнения относятся к специальным беговым упражнениям
2. Охарактеризуйте данные упражнения
3. Какие правила необходимо соблюдать при выполнении данных упражнений

**Рекомендуемая литература.**

1. Шелков, М. В. Физическая культура : курс лекций : учеб. пособие для курсантов и студентов всех специальностей / М. В. Шелков, Ф. А. Щербина, А. Ф. Щербина; Федер. агентство по рыболовству Рос. Федерации, ФГБОУ ВО "Мурман. гос. техн. ун-т". - Мурманск : Изд-во МГТУ, 2017. - 98 с.

2. Шелков, М. В. Физическая культура [Электронный ресурс] : курс лекций : учеб. пособие для курсантов и студентов всех специальностей / М. В. Шелков, Ф. А. Щербина, А. Ф. Щербина; Федер. агентство по рыболовству Рос. Федерации, ФГБОУ ВО "Мурман. гос. техн. ун-т". - Электрон. текстовые дан. (1 файл : 647 Кб). - Мурманск : Изд-во МГТУ, 2017. - 98 с. - Доступ из локальной сети Мурман. гос. техн. ун-та.

3. Виленский М. Я. Горшков А. Г. Физическая культура. – КноРус, 2015 ЭБС «Университ. биб-ка»

### **Тема 1.3. Совершенствование техники прыжка в высоту с разбега**

Выполнение специальных упражнений прыгуна (многоскоки, ускорения, маховые упражнения для рук и ног)

#### **Цель:**

- систематизировать знания по теме;
- способствовать формированию навыков самостоятельной работы по поддержанию спортивной формы;
- закрепить знания и умения по теме

#### **Оснащение:**

- рекомендуемая литература; данные методические указания.

#### **Задание:**

1. в часы самостоятельной работы выполнять специальные упражнения прыгуна (многоскоки, ускорения, маховые упражнения для рук и ног)

Курсанты (студенты) должны владеть учебной информацией в объеме, указанном в рабочей программе дисциплины, и быть готовыми отвечать по всем вопросам, приведенным ниже.

#### **Вопросы для самопроверки и контроля.**

1. Какие упражнения относятся к специальным беговым упражнениям
2. Охарактеризуйте данные упражнения
3. Какие правила необходимо соблюдать при выполнении данных упражнений

#### **Рекомендуемая литература.**

1. Шелков, М. В. Физическая культура : курс лекций : учеб. пособие для курсантов и студентов всех специальностей / М. В. Шелков, Ф. А. Щербина, А. Ф. Щербина; Федер. агентство по рыболовству Рос. Федерации, ФГБОУ ВО "Мурман. гос. техн. ун-т". - Мурманск : Изд-во МГТУ, 2017. - 98 с.

2. Шелков, М. В. Физическая культура [Электронный ресурс] : курс лекций : учеб. пособие для курсантов и студентов всех специальностей / М. В. Шелков, Ф. А. Щербина, А. Ф. Щербина; Федер. агентство по рыболовству Рос. Федерации, ФГБОУ ВО "Мурман. гос. техн. ун-т". - Электрон. текстовые дан. (1 файл : 647 Кб). - Мурманск : Изд-во МГТУ, 2017. - 98 с. - Доступ из локальной сети Мурман. гос. техн. ун-та.

3. Виленский М. Я. Горшков А. Г. Физическая культура. – КноРус, 2015 ЭБС «Университ. биб-ка»



Выполнение акробатических упражнений (кувырки, группировки, перекаты).

**Цель:**

- систематизировать знания по теме;
- способствовать формированию навыков самостоятельной работы по поддержанию спортивной формы;
- закрепить знания и умения по теме

**Оснащение:**

- рекомендуемая литература; данные методические указания.

**Задание:**

1. в часы самостоятельной работы выполнять акробатических упражнений (кувырки, группировки, перекаты).

Курсанты (студенты) должны владеть учебной информацией в объеме, указанном в рабочей программе дисциплины, и быть готовыми отвечать по всем вопросам, приведенным ниже.

**Вопросы для самопроверки и контроля.**

1. Каким образом выполняются кувырки?
2. Каким образом выполняются группировки?
3. Каким образом выполняются перекаты?
4. Какие правила необходимо соблюдать при выполнении данных упражнений

**Рекомендуемая литература.**

1. Шелков, М. В. Физическая культура : курс лекций : учеб. пособие для курсантов и студентов всех специальностей / М. В. Шелков, Ф. А. Щербина, А. Ф. Щербина; Федер. агентство по рыболовству Рос. Федерации, ФГБОУ ВО "Мурман. гос. техн. ун-т". - Мурманск : Изд-во МГТУ, 2017. - 98 с.

2. Шелков, М. В. Физическая культура [Электронный ресурс] : курс лекций : учеб. пособие для курсантов и студентов всех специальностей / М. В. Шелков, Ф. А. Щербина, А. Ф. Щербина; Федер. агентство по рыболовству Рос. Федерации, ФГБОУ ВО "Мурман. гос. техн. ун-т". - Электрон. текстовые дан. (1 файл : 647 Кб). - Мурманск : Изд-во МГТУ, 2017. - 98 с. - Доступ из локальной сети Мурман. гос. техн. ун-та.

3. Виленский М. Я. Горшков А. Г. Физическая культура. – КноРус, 2015 ЭБС «Университ. биб-ка»

## **Тема 1.4. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега**

Выполнение специальных беговых упражнений.

### **Цель:**

- систематизировать знания по теме;
- способствовать формированию навыков самостоятельной работы по поддержанию спортивной формы;
- закрепить знания и умения по теме

### **Оснащение:**

- рекомендуемая литература; данные методические указания.

### **Задание:**

1. в часы самостоятельной работы выполнять специальных беговых упражнений.

Курсанты (студенты) должны владеть учебной информацией в объеме, указанном в рабочей программе дисциплины, и быть готовыми отвечать по всем вопросам, приведенным ниже.

### **Вопросы для самопроверки и контроля.**

1. Какие упражнения относятся к специальным беговым упражнениям
2. Охарактеризуйте данные упражнения
3. Какие правила необходимо соблюдать при выполнении данных упражнений

### **Рекомендуемая литература.**

1. Шелков, М. В. Физическая культура : курс лекций : учеб. пособие для курсантов и студентов всех специальностей / М. В. Шелков, Ф. А. Щербина, А. Ф. Щербина; Федер. агентство по рыболовству Рос. Федерации, ФГБОУ ВО "Мурман. гос. техн. ун-т". - Мурманск : Изд-во МГТУ, 2017. - 98 с.

2. Шелков, М. В. Физическая культура [Электронный ресурс] : курс лекций : учеб. пособие для курсантов и студентов всех специальностей / М. В. Шелков, Ф. А. Щербина, А. Ф. Щербина; Федер. агентство по рыболовству Рос. Федерации, ФГБОУ ВО "Мурман. гос. техн. ун-т". - Электрон. текстовые дан. (1 файл : 647 Кб). - Мурманск : Изд-во МГТУ, 2017. - 98 с. - Доступ из локальной сети Мурман. гос. техн. ун-та.

3. Виленский М. Я. Горшков А. Г. Физическая культура. – КноРус, 2015 ЭБС «Университ. биб-ка»

Выполнение специальных упражнений для развития и совершенствования физических качеств (быстроты, координации движений, ловкости и т.д.)

**Цель:**

- систематизировать знания по теме;
- способствовать формированию навыков самостоятельной работы по поддержанию спортивной формы;
- закрепить знания и умения по теме

**Оснащение:**

- рекомендуемая литература; данные методические указания.

**Задание:**

1. в часы самостоятельной работы выполнять специальных упражнений для развития и совершенствования физических качеств (быстроты, координации движений, ловкости и т.д.).

Курсанты (студенты) должны владеть учебной информацией в объеме, указанном в рабочей программе дисциплины, и быть готовыми отвечать по всем вопросам, приведенным ниже.

**Вопросы для самопроверки и контроля.**

1. Какие упражнения относятся к специальным упражнениям для развития и совершенствования физических качеств
2. Охарактеризуйте упражнения для развития и совершенствования быстроты
3. Охарактеризуйте упражнения для развития и совершенствования координации движений
4. Охарактеризуйте упражнения для развития и совершенствования ловкости
5. Какие правила необходимо соблюдать при выполнении данных упражнений

**Рекомендуемая литература.**

1. Шелков, М. В. Физическая культура : курс лекций : учеб. пособие для курсантов и студентов всех специальностей / М. В. Шелков, Ф. А. Щербина, А. Ф. Щербина; Федер. агентство по рыболовству Рос. Федерации, ФГБОУ ВО "Мурман. гос. техн. ун-т". - Мурманск : Изд-во МГТУ, 2017. - 98 с.
2. Шелков, М. В. Физическая культура [Электронный ресурс] : курс лекций : учеб. пособие для курсантов и студентов всех специальностей / М. В. Шелков, Ф. А. Щербина, А. Ф. Щербина; Федер. агентство по рыболовству Рос. Федерации, ФГБОУ ВО "Мурман. гос. техн. ун-т". - Электрон. текстовые дан. (1 файл : 647 Кб). - Мурманск : Изд-во МГТУ, 2017. - 98 с. - Доступ из локальной сети Мурман. гос. техн. ун-та.
3. Виленский М. Я. Горшков А. Г. Физическая культура. – КноРус, 2015 ЭБС «Университ. биб-ка»

## **Тема 1.5. Совершенствование техники метания гранаты (д.- 500 гр., ю.-700 гр.)**

Утренняя гимнастика, оздоровительный бег

### **Цель:**

- систематизировать знания по теме;
- способствовать формированию навыков самостоятельной работы по поддержанию спортивной формы;
- закрепить знания и умения по теме

### **Оснащение:**

- рекомендуемая литература; данные методические указания.

### **Задание:**

в часы самостоятельной работы выполнять утреннюю гимнастику, оздоровительный бег

Курсанты (студенты) должны владеть учебной информацией в объеме, указанном в рабочей программе дисциплины, и быть готовыми отвечать по всем вопросам, приведенным ниже.

### **Вопросы для самопроверки и контроля.**

1. Какие упражнения входят в комплекс утренней гимнастики
2. Охарактеризуйте упражнения для развития и совершенствования быстроты
3. Охарактеризуйте упражнения для развития и совершенствования координации движений
4. Охарактеризуйте упражнения для развития и совершенствования ловкости
5. Какие правила необходимо соблюдать при выполнении данных упражнений

### **Рекомендуемая литература.**

1. Шелков, М. В. Физическая культура : курс лекций : учеб. пособие для курсантов и студентов всех специальностей / М. В. Шелков, Ф. А. Щербина, А. Ф. Щербина; Федер. агентство по рыболовству Рос. Федерации, ФГБОУ ВО "Мурман. гос. техн. ун-т". - Мурманск : Изд-во МГТУ, 2017. - 98 с.
2. Шелков, М. В. Физическая культура [Электронный ресурс] : курс лекций : учеб. пособие для курсантов и студентов всех специальностей / М. В. Шелков, Ф. А. Щербина, А. Ф. Щербина; Федер. агентство по рыболовству Рос. Федерации, ФГБОУ ВО "Мурман. гос. техн. ун-т". - Электрон. текстовые дан. (1 файл : 647 Кб). - Мурманск : Изд-во МГТУ, 2017. - 98 с. - Доступ из локальной сети Мурман. гос. техн. ун-та.
3. Виленский М. Я. Горшков А. Г. Физическая культура. – КноРус, 2015 ЭБС «Университ. биб-ка»

## Массаж и самомассаж при физическом утомлении

### **Цель:**

- систематизировать знания по теме;
- способствовать формированию навыков самостоятельной работы с учебником; закрепить знания и умения по теме

### **Оснащение:**

- рекомендуемая литература;
- данные методические указания.

### **Задание:**

1. Подготовить конспект на тему: «Массаж и самомассаж при физическом утомлении»

Курсанты (студенты) должны владеть учебной информацией в объеме, указанном в рабочей программе дисциплины, и быть готовыми отвечать по всем вопросам, приведенным ниже.

### **Вопросы для самопроверки и контроля.**

1. Назовите виды активного отдыха
2. Охарактеризуйте виды активного отдыха
3. Назовите методики активного отдыха и охарактеризуйте их

### **Рекомендуемая литература.**

1. Шелков, М. В. Физическая культура : курс лекций : учеб. пособие для курсантов и студентов всех специальностей / М. В. Шелков, Ф. А. Щербина, А. Ф. Щербина; Федер. агентство по рыболовству Рос. Федерации, ФГБОУ ВО "Мурман. гос. техн. ун-т". - Мурманск : Изд-во МГТУ, 2017. - 98 с.

2. Шелков, М. В. Физическая культура [Электронный ресурс] : курс лекций : учеб. пособие для курсантов и студентов всех специальностей / М. В. Шелков, Ф. А. Щербина, А. Ф. Щербина; Федер. агентство по рыболовству Рос. Федерации, ФГБОУ ВО "Мурман. гос. техн. ун-т". - Электрон. текстовые дан. (1 файл : 647 Кб). - Мурманск : Изд-во МГТУ, 2017. - 98 с. - Доступ из локальной сети Мурман. гос. техн. ун-та.

3. Виленский М. Я. Горшков А. Г. Физическая культура. – КноРус, 2015 ЭБС «Университ. биб-ка»

## **Тема 1.6. Методика эффективных и экономичных способов владения жизненно-важными умениями и навыками**

Выполнение комплекса упражнений для развития быстроты.

### **Цель:**

- систематизировать знания по теме;
- способствовать формированию навыков самостоятельной работы по поддержанию спортивной формы;
- закрепить знания и умения по теме

### **Оснащение:**

- рекомендуемая литература; данные методические указания.

### **Задание:**

1. в часы самостоятельной работы выполнять комплекс упражнений для развития быстроты

Курсанты (студенты) должны владеть учебной информацией в объеме, указанном в рабочей программе дисциплины, и быть готовыми отвечать по всем вопросам, приведенным ниже.

### **Вопросы для самопроверки и контроля.**

1. Какие упражнения входят комплекс упражнений для развития быстроты
2. Охарактеризуйте упражнения для развития и совершенствования быстроты
3. Какие правила необходимо соблюдать при выполнении данных упражнений

### **Рекомендуемая литература.**

1. Шелков, М. В. Физическая культура : курс лекций : учеб. пособие для курсантов и студентов всех специальностей / М. В. Шелков, Ф. А. Щербина, А. Ф. Щербина; Федер. агентство по рыболовству Рос. Федерации, ФГБОУ ВО "Мурман. гос. техн. ун-т". - Мурманск : Изд-во МГТУ, 2017. - 98 с.

2. Шелков, М. В. Физическая культура [Электронный ресурс] : курс лекций : учеб. пособие для курсантов и студентов всех специальностей / М. В. Шелков, Ф. А. Щербина, А. Ф. Щербина; Федер. агентство по рыболовству Рос. Федерации, ФГБОУ ВО "Мурман. гос. техн. ун-т". - Электрон. текстовые дан. (1 файл : 647 Кб). - Мурманск : Изд-во МГТУ, 2017. - 98 с. - Доступ из локальной сети Мурман. гос. техн. ун-та.

3. Виленский М. Я. Горшков А. Г. Физическая культура. – КноРус, 2015 ЭБС «Университ. биб-ка»

Отработка техники бега на 5км.

**Цель:**

- систематизировать знания по теме;
- способствовать формированию навыков самостоятельной работы по поддержанию спортивной формы;
- закрепить знания и умения по теме

**Оснащение:**

- рекомендуемая литература; данные методические указания.

**Задание:**

1. в часы самостоятельной работы выполнять отработку техники бега на 5км

Курсанты (студенты) должны владеть учебной информацией в объеме, указанном в рабочей программе дисциплины, и быть готовыми отвечать по всем вопросам, приведенным ниже.

**Вопросы для самопроверки и контроля.**

1. Какие упражнения входят комплекс упражнений для развития быстроты
2. Охарактеризуйте упражнения для развития и совершенствования быстроты
3. Какие правила необходимо соблюдать при выполнении данных упражнений

**Рекомендуемая литература.**

1. Шелков, М. В. Физическая культура : курс лекций : учеб. пособие для курсантов и студентов всех специальностей / М. В. Шелков, Ф. А. Щербина, А. Ф. Щербина; Федер. агентство по рыболовству Рос. Федерации, ФГБОУ ВО "Мурман. гос. техн. ун-т". - Мурманск : Изд-во МГТУ, 2017. - 98 с.

2. Шелков, М. В. Физическая культура [Электронный ресурс] : курс лекций : учеб. пособие для курсантов и студентов всех специальностей / М. В. Шелков, Ф. А. Щербина, А. Ф. Щербина; Федер. агентство по рыболовству Рос. Федерации, ФГБОУ ВО "Мурман. гос. техн. ун-т". - Электрон. текстовые дан. (1 файл : 647 Кб). - Мурманск : Изд-во МГТУ, 2017. - 98 с. - Доступ из локальной сети Мурман. гос. техн. ун-та.

3. Виленский М. Я. Горшков А. Г. Физическая культура. – КноРус, 2015 ЭБС «Университ. биб-ка»

## **Тема 1.7. Простейшие методики оценки работоспособности, усталости, утомления и применение средств физической культуры для направленной коррекции**

Подготовка мультимедийных презентаций.

### **Цель:**

- систематизировать знания по теме;
- способствовать формированию навыков самостоятельной работы с учебником; закрепить знания и умения по теме

### **Оснащение:**

- рекомендуемая литература;
- данные методические указания.

### **Задание:**

1. Подготовить мультимедийную презентацию на тему: «Комплекс упражнений утренней гимнастики»
2. Подготовить мультимедийную презентацию на тему: «Комплекс упражнений физкультурной паузы»
3. Подготовить мультимедийную презентацию на тему: «Комплекс упражнений производственной гимнастики»

Курсанты (студенты) должны владеть учебной информацией в объеме, указанном в рабочей программе дисциплины, и быть готовыми отвечать по всем вопросам, приведенным ниже.

### **Вопросы для самопроверки и контроля.**

1. Назовите и охарактеризуйте упражнения утренней гимнастики
2. Назовите и охарактеризуйте упражнения физкультурной паузы
3. Назовите и охарактеризуйте упражнения производственной гимнастики

### **Рекомендуемая литература.**

1. Шелков, М. В. Физическая культура : курс лекций : учеб. пособие для курсантов и студентов всех специальностей / М. В. Шелков, Ф. А. Щербина, А. Ф. Щербина; Федер. агентство по рыболовству Рос. Федерации, ФГБОУ ВО "Мурман. гос. техн. ун-т". - Мурманск : Изд-во МГТУ, 2017. - 98 с.
2. Шелков, М. В. Физическая культура [Электронный ресурс] : курс лекций : учеб. пособие для курсантов и студентов всех специальностей / М. В. Шелков, Ф. А. Щербина, А. Ф. Щербина; Федер. агентство по рыболовству Рос. Федерации, ФГБОУ ВО "Мурман. гос. техн. ун-т". - Электрон. текстовые дан. (1 файл : 647 Кб). - Мурманск : Изд-во МГТУ, 2017. - 98 с. - Доступ из локальной сети Мурман. гос. техн. ун-та.
3. Виленский М. Я. Горшков А. Г. Физическая культура. – КноРус, 2015 ЭБС «Университ. биб-ка»



## Подготовка рефератов

### **Цель:**

- систематизировать знания по теме;
- способствовать формированию навыков самостоятельной работы с учебником; закрепить знания и умения по теме

### **Оснащение:**

- рекомендуемая литература;
- данные методические указания.

### **Задание:**

1. Подготовить реферат на тему: «Простейшие методики оценки работоспособности, усталости, утомления и применение средств физической культуры для направленной коррекции»

Курсанты (студенты) должны владеть учебной информацией в объеме, указанном в рабочей программе дисциплины, и быть готовыми отвечать по всем вопросам, приведенным ниже.

### **Вопросы для самопроверки и контроля.**

1. Назовите и охарактеризуйте упражнения утренней гимнастики
2. Назовите и охарактеризуйте упражнения физкультурной паузы
3. Назовите и охарактеризуйте упражнения производственной гимнастики

### **Рекомендуемая литература.**

1. Шелков, М. В. Физическая культура : курс лекций : учеб. пособие для курсантов и студентов всех специальностей / М. В. Шелков, Ф. А. Щербина, А. Ф. Щербина; Федер. агентство по рыболовству Рос. Федерации, ФГБОУ ВО "Мурман. гос. техн. ун-т". - Мурманск : Изд-во МГТУ, 2017. - 98 с.

2. Шелков, М. В. Физическая культура [Электронный ресурс] : курс лекций : учеб. пособие для курсантов и студентов всех специальностей / М. В. Шелков, Ф. А. Щербина, А. Ф. Щербина; Федер. агентство по рыболовству Рос. Федерации, ФГБОУ ВО "Мурман. гос. техн. ун-т". - Электрон. текстовые дан. (1 файл : 647 Кб). - Мурманск : Изд-во МГТУ, 2017. - 98 с. - Доступ из локальной сети Мурман. гос. техн. ун-та.

3. Виленский М. Я. Горшков А. Г. Физическая культура. – КноРус, 2015 ЭБС «Университ. биб-ка»

## **Тема 1.8. Выполнение контрольных нормативов**

### **Цель:**

- систематизировать знания по теме;
- способствовать формированию навыков самостоятельной работы с учебником; закрепить знания и умения по теме

### **Оснащение:**

- рекомендуемая литература;
- данные методические указания.

### **Задание:**

1. Подготовить конспект на тему: «Правилам судейства в лёгкой атлетике»

Курсанты (студенты) должны владеть учебной информацией в объеме, указанном в рабочей программе дисциплины, и быть готовыми отвечать по всем вопросам, приведенным ниже.

### **Вопросы для самопроверки и контроля.**

1. Назовите и охарактеризуйте правила судейства в легкой атлетике

### **Рекомендуемая литература.**

1. Шелков, М. В. Физическая культура : курс лекций : учеб. пособие для курсантов и студентов всех специальностей / М. В. Шелков, Ф. А. Щербина, А. Ф. Щербина; Федер. агентство по рыболовству Рос. Федерации, ФГБОУ ВО "Мурман. гос. техн. ун-т". - Мурманск : Изд-во МГТУ, 2017. - 98 с.

2. Шелков, М. В. Физическая культура [Электронный ресурс] : курс лекций : учеб. пособие для курсантов и студентов всех специальностей / М. В. Шелков, Ф. А. Щербина, А. Ф. Щербина; Федер. агентство по рыболовству Рос. Федерации, ФГБОУ ВО "Мурман. гос. техн. ун-т". - Электрон. текстовые дан. (1 файл : 647 Кб). - Мурманск : Изд-во МГТУ, 2017. - 98 с. - Доступ из локальной сети Мурман. гос. техн. ун-та.

3. Виленский М. Я. Горшков А. Г. Физическая культура. – КноРус, 2015 ЭБС «Университ. биб-ка»

## **Раздел 2. Атлетическая гимнастика**

### **Тема 2.1. Обучение комплексу силовых упражнений.**

Написание реферата и создание презентаций на тему «Необходимость силовой подготовки специалиста».

#### **Цель:**

- систематизировать знания по теме;
- способствовать формированию навыков самостоятельной работы с учебником; закрепить знания и умения по теме

#### **Оснащение:**

- рекомендуемая литература;
- данные методические указания.

#### **Задание:**

1. Подготовить реферат на тему: «Необходимость силовой подготовки специалиста»
2. Подготовить мультимедийную презентацию на тему: «Необходимость силовой подготовки специалиста»

Курсанты (студенты) должны владеть учебной информацией в объеме, указанном в рабочей программе дисциплины, и быть готовыми отвечать по всем вопросам, приведенным ниже.

#### **Вопросы для самопроверки и контроля.**

1. Назовите упражнения для силовой подготовки специалиста
2. Охарактеризуйте упражнения для силовой подготовки специалиста
3. Какие правила необходимо соблюдать при выполнении данных упражнений

#### **Рекомендуемая литература.**

1. Шелков, М. В. Физическая культура : курс лекций : учеб. пособие для курсантов и студентов всех специальностей / М. В. Шелков, Ф. А. Щербина, А. Ф. Щербина; Федер. агентство по рыболовству Рос. Федерации, ФГБОУ ВО "Мурман. гос. техн. ун-т". - Мурманск : Изд-во МГТУ, 2017. - 98 с.
2. Шелков, М. В. Физическая культура [Электронный ресурс] : курс лекций : учеб. пособие для курсантов и студентов всех специальностей / М. В. Шелков, Ф. А. Щербина, А. Ф. Щербина; Федер. агентство по рыболовству Рос. Федерации, ФГБОУ ВО "Мурман. гос. техн. ун-т". - Электрон. текстовые дан. (1 файл : 647 Кб). - Мурманск : Изд-во МГТУ, 2017. - 98 с. - Доступ из локальной сети Мурман. гос. техн. ун-та.
3. Виленский М. Я. Горшков А. Г. Физическая культура. – КноРус, 2015 ЭБС «Университ. биб-ка»

## **Тема 2.2. Силовые упражнения с гирями.**

### Правила соревнований по атлетической гимнастике

#### **Цель:**

- систематизировать знания по теме;
  - способствовать формированию навыков самостоятельной работы с учебником;
- закрепить знания и умения по теме

#### **Оснащение:**

- рекомендуемая литература;
- данные методические указания.

#### **Задание:**

1. Подготовить конспект на тему: «Правила соревнований по атлетической гимнастике»

Курсанты (студенты) должны владеть учебной информацией в объеме, указанном в рабочей программе дисциплины, и быть готовыми отвечать по всем вопросам, приведенным ниже.

#### **Вопросы для самопроверки и контроля.**

1. Назовите и охарактеризуйте правила судейства в легкой атлетике

#### **Рекомендуемая литература.**

1. Шелков, М. В. Физическая культура : курс лекций : учеб. пособие для курсантов и студентов всех специальностей / М. В. Шелков, Ф. А. Щербина, А. Ф. Щербина; Федер. агентство по рыболовству Рос. Федерации, ФГБОУ ВО "Мурман. гос. техн. ун-т". - Мурманск : Изд-во МГТУ, 2017. - 98 с.

2. Шелков, М. В. Физическая культура [Электронный ресурс] : курс лекций : учеб. пособие для курсантов и студентов всех специальностей / М. В. Шелков, Ф. А. Щербина, А. Ф. Щербина; Федер. агентство по рыболовству Рос. Федерации, ФГБОУ ВО "Мурман. гос. техн. ун-т". - Электрон. текстовые дан. (1 файл : 647 Кб). - Мурманск : Изд-во МГТУ, 2017. - 98 с. - Доступ из локальной сети Мурман. гос. техн. ун-та.

3. Виленский М. Я. Горшков А. Г. Физическая культура. – КноРус, 2015 ЭБС «Университ. биб-ка»

## Основы круговой тренировки

### **Цель:**

- систематизировать знания по теме;
- способствовать формированию навыков самостоятельной работы по поддержанию спортивной формы;
- закрепить знания и умения по теме

### **Оснащение:**

- рекомендуемая литература; данные методические указания.

### **Задание:**

1. Подготовить конспект на тему: «Основы круговой тренировки»

Курсанты (студенты) должны владеть учебной информацией в объеме, указанном в рабочей программе дисциплины, и быть готовыми отвечать по всем вопросам, приведенным ниже.

### **Вопросы для самопроверки и контроля.**

1. Назовите и охарактеризуйте правила судейства в легкой атлетике

### **Рекомендуемая литература.**

1. Шелков, М. В. Физическая культура : курс лекций : учеб. пособие для курсантов и студентов всех специальностей / М. В. Шелков, Ф. А. Щербина, А. Ф. Щербина; Федер. агентство по рыболовству Рос. Федерации, ФГБОУ ВО "Мурман. гос. техн. ун-т". - Мурманск : Изд-во МГТУ, 2017. - 98 с.

2. Шелков, М. В. Физическая культура [Электронный ресурс] : курс лекций : учеб. пособие для курсантов и студентов всех специальностей / М. В. Шелков, Ф. А. Щербина, А. Ф. Щербина; Федер. агентство по рыболовству Рос. Федерации, ФГБОУ ВО "Мурман. гос. техн. ун-т". - Электрон. текстовые дан. (1 файл : 647 Кб). - Мурманск : Изд-во МГТУ, 2017. - 98 с. - Доступ из локальной сети Мурман. гос. техн. ун-та.

3. Виленский М. Я. Горшков А. Г. Физическая культура. – КноРус, 2015 ЭБС «Университ. биб-ка»

## **Тема 2.3. Силовые упражнения со штангой**

Отработка силовых упражнений со штангой

### **Цель:**

- систематизировать знания по теме;
- способствовать формированию навыков самостоятельной работы по поддержанию спортивной формы;
- закрепить знания и умения по теме

### **Оснащение:**

- рекомендуемая литература; данные методические указания.

### **Задание:**

1. в часы самостоятельной работы выполнять отработку силовых упражнений со штангой

Курсанты (студенты) должны владеть учебной информацией в объеме, указанном в рабочей программе дисциплины, и быть готовыми отвечать по всем вопросам, приведенным ниже.

### **Вопросы для самопроверки и контроля.**

1. Какие упражнения входят комплекс упражнений со штангой
2. Охарактеризуйте упражнения со штангой
3. Какие правила необходимо соблюдать при выполнении данных упражнений

### **Рекомендуемая литература.**

1. Шелков, М. В. Физическая культура : курс лекций : учеб. пособие для курсантов и студентов всех специальностей / М. В. Шелков, Ф. А. Щербина, А. Ф. Щербина; Федер. агентство по рыболовству Рос. Федерации, ФГБОУ ВО "Мурман. гос. техн. ун-т". - Мурманск : Изд-во МГТУ, 2017. - 98 с.
2. Шелков, М. В. Физическая культура [Электронный ресурс] : курс лекций : учеб. пособие для курсантов и студентов всех специальностей / М. В. Шелков, Ф. А. Щербина, А. Ф. Щербина; Федер. агентство по рыболовству Рос. Федерации, ФГБОУ ВО "Мурман. гос. техн. ун-т". - Электрон. текстовые дан. (1 файл : 647 Кб). - Мурманск : Изд-во МГТУ, 2017. - 98 с. - Доступ из локальной сети Мурман. гос. техн. ун-та.
3. Виленский М. Я. Горшков А. Г. Физическая культура. – КноРус, 2015 ЭБС «Университ. биб-ка»

## **Тема 2.4. Круговая тренировка на тренажёрах**

Утренняя гигиеническая гимнастика.

### **Цель:**

- систематизировать знания по теме;
- способствовать формированию навыков самостоятельной работы по поддержанию спортивной формы;
- закрепить знания и умения по теме

### **Оснащение:**

- рекомендуемая литература; данные методические указания.

### **Задание:**

1. Подготовить конспект на тему: «Утренняя гигиеническая гимнастика»

Курсанты (студенты) должны владеть учебной информацией в объеме, указанном в рабочей программе дисциплины, и быть готовыми отвечать по всем вопросам, приведенным ниже.

### **Вопросы для самопроверки и контроля.**

1. Какие упражнения входят комплекс упражнений утренней гигиенической гимнастики
2. Охарактеризуйте упражнения утренней гигиенической гимнастики
3. Какие правила необходимо соблюдать при выполнении данных упражнений

### **Рекомендуемая литература.**

1. Шелков, М. В. Физическая культура : курс лекций : учеб. пособие для курсантов и студентов всех специальностей / М. В. Шелков, Ф. А. Щербина, А. Ф. Щербина; Федер. агентство по рыболовству Рос. Федерации, ФГБОУ ВО "Мурман. гос. техн. ун-т". - Мурманск : Изд-во МГТУ, 2017. - 98 с.
2. Шелков, М. В. Физическая культура [Электронный ресурс] : курс лекций : учеб. пособие для курсантов и студентов всех специальностей / М. В. Шелков, Ф. А. Щербина, А. Ф. Щербина; Федер. агентство по рыболовству Рос. Федерации, ФГБОУ ВО "Мурман. гос. техн. ун-т". - Электрон. текстовые дан. (1 файл : 647 Кб). - Мурманск : Изд-во МГТУ, 2017. - 98 с. - Доступ из локальной сети Мурман. гос. техн. ун-та.
3. Виленский М. Я. Горшков А. Г. Физическая культура. – КноРус, 2015 ЭБС «Университ. биб-ка»

## Закрепление техники выполнения прыжков через скакалку

### **Цель:**

- систематизировать знания по теме;
- способствовать формированию навыков самостоятельной работы по поддержанию спортивной формы;
- закрепить знания и умения по теме

### **Оснащение:**

- рекомендуемая литература; данные методические указания.

### **Задание:**

1. в часы самостоятельной работы выполнять отработку техники выполнения прыжков через скакалку

Курсанты (студенты) должны владеть учебной информацией в объеме, указанном в рабочей программе дисциплины, и быть готовыми отвечать по всем вопросам, приведенным ниже.

### **Вопросы для самопроверки и контроля.**

1. Какие упражнения входят комплекс упражнений со скакалкой
2. Охарактеризуйте упражнения со скакалкой
3. Какие правила необходимо соблюдать при выполнении данных упражнений

### **Рекомендуемая литература.**

1. Шелков, М. В. Физическая культура : курс лекций : учеб. пособие для курсантов и студентов всех специальностей / М. В. Шелков, Ф. А. Щербина, А. Ф. Щербина; Федер. агентство по рыболовству Рос. Федерации, ФГБОУ ВО "Мурман. гос. техн. ун-т". - Мурманск : Изд-во МГТУ, 2017. - 98 с.

2. Шелков, М. В. Физическая культура [Электронный ресурс] : курс лекций : учеб. пособие для курсантов и студентов всех специальностей / М. В. Шелков, Ф. А. Щербина, А. Ф. Щербина; Федер. агентство по рыболовству Рос. Федерации, ФГБОУ ВО "Мурман. гос. техн. ун-т". - Электрон. текстовые дан. (1 файл : 647 Кб). - Мурманск : Изд-во МГТУ, 2017. - 98 с. - Доступ из локальной сети Мурман. гос. техн. ун-та.

3. Виленский М. Я. Горшков А. Г. Физическая культура. – КноРус, 2015 ЭБС «Университ. биб-ка»



### **Раздел 3. Баскетбол**

#### **Тема 3.1. Стойка игрока, перемещения, остановки, повороты.**

Техника безопасности и гигиенические требования на занятиях по баскетболу

##### **Цель:**

- систематизировать знания по теме;
- способствовать формированию навыков самостоятельной работы по поддержанию спортивной формы;
- закрепить знания и умения по теме

##### **Оснащение:**

- рекомендуемая литература; данные методические указания.

##### **Задание:**

1. Подготовить конспект на тему: «Техника безопасности и гигиенические требования на занятиях по баскетболу»

Курсанты (студенты) должны владеть учебной информацией в объеме, указанном в рабочей программе дисциплины, и быть готовыми отвечать по всем вопросам, приведенным ниже.

##### **Вопросы для самопроверки и контроля.**

1. Назовите правила техники безопасности на занятиях по баскетболу
2. Охарактеризуйте правила техники безопасности на занятиях по баскетболу
3. Назовите гигиенические требования на занятиях по баскетболу
4. Охарактеризуйте гигиенические требования на занятиях по баскетболу

##### **Рекомендуемая литература.**

1. Шелков, М. В. Физическая культура : курс лекций : учеб. пособие для курсантов и студентов всех специальностей / М. В. Шелков, Ф. А. Щербина, А. Ф. Щербина; Федер. агентство по рыболовству Рос. Федерации, ФГБОУ ВО "Мурман. гос. техн. ун-т". - Мурманск : Изд-во МГТУ, 2017. - 98 с.
2. Шелков, М. В. Физическая культура [Электронный ресурс] : курс лекций : учеб. пособие для курсантов и студентов всех специальностей / М. В. Шелков, Ф. А. Щербина, А. Ф. Щербина; Федер. агентство по рыболовству Рос. Федерации, ФГБОУ ВО "Мурман. гос. техн. ун-т". - Электрон. текстовые дан. (1 файл : 647 Кб). - Мурманск : Изд-во МГТУ, 2017. - 98 с. - Доступ из локальной сети Мурман. гос. техн. ун-та.
3. Виленский М. Я. Горшков А. Г. Физическая культура. – КноРус, 2015 ЭБС «Университ. биб-ка»

## Закрепление правил перемещения в игровых действиях в баскетболе

### **Цель:**

- систематизировать знания по теме;
- способствовать формированию навыков самостоятельной работы по поддержанию спортивной формы;
- закрепить знания и умения по теме

### **Оснащение:**

- рекомендуемая литература; данные методические указания.

### **Задание:**

1. Подготовить конспект на тему: «Закрепление правил перемещения в игровых действиях в баскетболе»

Курсанты (студенты) должны владеть учебной информацией в объеме, указанном в рабочей программе дисциплины, и быть готовыми отвечать по всем вопросам, приведенным ниже.

### **Вопросы для самопроверки и контроля.**

1. Назовите правила перемещения в игровых действиях в баскетболе
2. Охарактеризуйте правила перемещения в игровых действиях в баскетболе

### **Рекомендуемая литература.**

1. Шелков, М. В. Физическая культура : курс лекций : учеб. пособие для курсантов и студентов всех специальностей / М. В. Шелков, Ф. А. Щербина, А. Ф. Щербина; Федер. агентство по рыболовству Рос. Федерации, ФГБОУ ВО "Мурман. гос. техн. ун-т". - Мурманск : Изд-во МГТУ, 2017. - 98 с.

2. Шелков, М. В. Физическая культура [Электронный ресурс] : курс лекций : учеб. пособие для курсантов и студентов всех специальностей / М. В. Шелков, Ф. А. Щербина, А. Ф. Щербина; Федер. агентство по рыболовству Рос. Федерации, ФГБОУ ВО "Мурман. гос. техн. ун-т". - Электрон. текстовые дан. (1 файл : 647 Кб). - Мурманск : Изд-во МГТУ, 2017. - 98 с. - Доступ из локальной сети Мурман. гос. техн. ун-та.

3. Виленский М. Я. Горшков А. Г. Физическая культура. – КноРус, 2015 ЭБС «Университ. биб-ка»

## **Тема 3.2. Передачи мяча**

Передачи мяча в усложненных условиях

### **Цель:**

- систематизировать знания по теме;
- способствовать формированию навыков самостоятельной работы по поддержанию спортивной формы;
- закрепить знания и умения по теме

### **Оснащение:**

- рекомендуемая литература; данные методические указания.

### **Задание:**

1. Подготовить конспект на тему: «Передачи мяча в усложненных условиях»

Курсанты (студенты) должны владеть учебной информацией в объеме, указанном в рабочей программе дисциплины, и быть готовыми отвечать по всем вопросам, приведенным ниже.

### **Вопросы для самопроверки и контроля.**

1. Назовите правила передачи мяча в усложненных условиях
2. Охарактеризуйте правила передачи мяча в усложненных условиях

### **Рекомендуемая литература.**

1. Шелков, М. В. Физическая культура : курс лекций : учеб. пособие для курсантов и студентов всех специальностей / М. В. Шелков, Ф. А. Щербина, А. Ф. Щербина; Федер. агентство по рыболовству Рос. Федерации, ФГБОУ ВО "Мурман. гос. техн. ун-т". - Мурманск : Изд-во МГТУ, 2017. - 98 с.

2. Шелков, М. В. Физическая культура [Электронный ресурс] : курс лекций : учеб. пособие для курсантов и студентов всех специальностей / М. В. Шелков, Ф. А. Щербина, А. Ф. Щербина; Федер. агентство по рыболовству Рос. Федерации, ФГБОУ ВО "Мурман. гос. техн. ун-т". - Электрон. текстовые дан. (1 файл : 647 Кб). - Мурманск : Изд-во МГТУ, 2017. - 98 с. - Доступ из локальной сети Мурман. гос. техн. ун-та.

3. Виленский М. Я. Горшков А. Г. Физическая культура. – КноРус, 2015 ЭБС «Университ. биб-ка»

### **Тема 3.3. Ведение мяча**

Работа с двумя мячами

#### **Цель:**

- систематизировать знания по теме;
- способствовать формированию навыков самостоятельной работы по поддержанию спортивной формы;
- закрепить знания и умения по теме

#### **Оснащение:**

- рекомендуемая литература; данные методические указания.

#### **Задание:**

1. в часы самостоятельной работы выполнять отработку техники работы с двумя мячами

Курсанты (студенты) должны владеть учебной информацией в объеме, указанном в рабочей программе дисциплины, и быть готовыми отвечать по всем вопросам, приведенным ниже.

#### **Вопросы для самопроверки и контроля.**

1. Какие упражнения входят комплекс упражнений для работы с двумя мячами
2. Охарактеризуйте упражнения с двумя мячами
3. Какие правила необходимо соблюдать при выполнении данных упражнений

#### **Рекомендуемая литература.**

1. Шелков, М. В. Физическая культура : курс лекций : учеб. пособие для курсантов и студентов всех специальностей / М. В. Шелков, Ф. А. Щербина, А. Ф. Щербина; Федер. агентство по рыболовству Рос. Федерации, ФГБОУ ВО "Мурман. гос. техн. ун-т". - Мурманск : Изд-во МГТУ, 2017. - 98 с.

2. Шелков, М. В. Физическая культура [Электронный ресурс] : курс лекций : учеб. пособие для курсантов и студентов всех специальностей / М. В. Шелков, Ф. А. Щербина, А. Ф. Щербина; Федер. агентство по рыболовству Рос. Федерации, ФГБОУ ВО "Мурман. гос. техн. ун-т". - Электрон. текстовые дан. (1 файл : 647 Кб). - Мурманск : Изд-во МГТУ, 2017. - 98 с. - Доступ из локальной сети Мурман. гос. техн. ун-та.

3. Виленский М. Я. Горшков А. Г. Физическая культура. – КноРус, 2015 ЭБС «Университ. биб-ка»

### **Тема 3.4. Техника броска в кольцо и штрафных бросков**

Броски на результат с линии штрафного броска после общей физической подготовки

#### **Цель:**

- систематизировать знания по теме;
- способствовать формированию навыков самостоятельной работы по поддержанию спортивной формы;
- закрепить знания и умения по теме

#### **Оснащение:**

- рекомендуемая литература; данные методические указания.

#### **Задание:**

1. в часы самостоятельной работы выполнять отработку технику броска на результат с линии штрафного броска после общей физической подготовки

Курсанты (студенты) должны владеть учебной информацией в объеме, указанном в рабочей программе дисциплины, и быть готовыми отвечать по всем вопросам, приведенным ниже.

#### **Вопросы для самопроверки и контроля.**

1. Охарактеризуйте технику броска на результат с линии штрафного броска после общей физической подготовки
2. Какие правила необходимо соблюдать при выполнении данных упражнений

#### **Рекомендуемая литература.**

1. Шелков, М. В. Физическая культура : курс лекций : учеб. пособие для курсантов и студентов всех специальностей / М. В. Шелков, Ф. А. Щербина, А. Ф. Щербина; Федер. агентство по рыболовству Рос. Федерации, ФГБОУ ВО "Мурман. гос. техн. ун-т". - Мурманск : Изд-во МГТУ, 2017. - 98 с.
2. Шелков, М. В. Физическая культура [Электронный ресурс] : курс лекций : учеб. пособие для курсантов и студентов всех специальностей / М. В. Шелков, Ф. А. Щербина, А. Ф. Щербина; Федер. агентство по рыболовству Рос. Федерации, ФГБОУ ВО "Мурман. гос. техн. ун-т". - Электрон. текстовые дан. (1 файл : 647 Кб). - Мурманск : Изд-во МГТУ, 2017. - 98 с. - Доступ из локальной сети Мурман. гос. техн. ун-та.
3. Виленский М. Я. Горшков А. Г. Физическая культура. – КноРус, 2015 ЭБС «Университ. биб-ка»

## Написание рефератов на тему «Развитие логического мышления в баскетболе»

### **Цель:**

- систематизировать знания по теме;
- способствовать формированию навыков самостоятельной работы по поддержанию спортивной формы;
- закрепить знания и умения по теме

### **Оснащение:**

- рекомендуемая литература; данные методические указания.

### **Задание:**

1. Подготовить реферат на тему «Развитие логического мышления в баскетболе»

Курсанты (студенты) должны владеть учебной информацией в объеме, указанном в рабочей программе дисциплины, и быть готовыми отвечать по всем вопросам, приведенным ниже.

### **Вопросы для самопроверки и контроля.**

1. Каким образом баскетбол развивает логическое мышление?
2. Какие приемы для развития логического мышления применяются в баскетболе?

### **Рекомендуемая литература.**

1. Шелков, М. В. Физическая культура : курс лекций : учеб. пособие для курсантов и студентов всех специальностей / М. В. Шелков, Ф. А. Щербина, А. Ф. Щербина; Федер. агентство по рыболовству Рос. Федерации, ФГБОУ ВО "Мурман. гос. техн. ун-т". - Мурманск : Изд-во МГТУ, 2017. - 98 с.

2. Шелков, М. В. Физическая культура [Электронный ресурс] : курс лекций : учеб. пособие для курсантов и студентов всех специальностей / М. В. Шелков, Ф. А. Щербина, А. Ф. Щербина; Федер. агентство по рыболовству Рос. Федерации, ФГБОУ ВО "Мурман. гос. техн. ун-т". - Электрон. текстовые дан. (1 файл : 647 Кб). - Мурманск : Изд-во МГТУ, 2017. - 98 с. - Доступ из локальной сети Мурман. гос. техн. ун-та.

3. Виленский М. Я. Горшков А. Г. Физическая культура. – КноРус, 2015 ЭБС «Университ. биб-ка»

### **Тема 3.5. Тактика игры в защите и нападении**

Применение правил игры в баскетбол и совершенствование технических элементов в учебной игре (с заданиями)

#### **Цель:**

- систематизировать знания по теме;
- способствовать формированию навыков самостоятельной работы по поддержанию спортивной формы;
- закрепить знания и умения по теме

#### **Оснащение:**

- рекомендуемая литература; данные методические указания.

#### **Задание:**

1. Подготовить реферат на тему: «Применение правил игры в баскетбол и совершенствование технических элементов в учебной игре (с заданиями)»

Курсанты (студенты) должны владеть учебной информацией в объеме, указанном в рабочей программе дисциплины, и быть готовыми отвечать по всем вопросам, приведенным ниже.

#### **Вопросы для самопроверки и контроля.**

1. Назовите правила игры в баскетбол
2. Назовите основные технические элементы игры в баскетбол
3. Охарактеризуйте технические элементы игры в баскетбол

#### **Рекомендуемая литература.**

1. Шелков, М. В. Физическая культура : курс лекций : учеб. пособие для курсантов и студентов всех специальностей / М. В. Шелков, Ф. А. Щербина, А. Ф. Щербина; Федер. агентство по рыболовству Рос. Федерации, ФГБОУ ВО "Мурман. гос. техн. ун-т". - Мурманск : Изд-во МГТУ, 2017. - 98 с.
2. Шелков, М. В. Физическая культура [Электронный ресурс] : курс лекций : учеб. пособие для курсантов и студентов всех специальностей / М. В. Шелков, Ф. А. Щербина, А. Ф. Щербина; Федер. агентство по рыболовству Рос. Федерации, ФГБОУ ВО "Мурман. гос. техн. ун-т". - Электрон. текстовые дан. (1 файл : 647 Кб). - Мурманск : Изд-во МГТУ, 2017. - 98 с. - Доступ из локальной сети Мурман. гос. техн. ун-та.
3. Виленский М. Я. Горшков А. Г. Физическая культура. – КноРус, 2015 ЭБС «Университ. биб-ка»

### **Тема 3.6. Основы методов судейства и тактики игры Методика индивидуального подхода к направленному развитию физических качеств баскетболиста**

Развитие основных физических качеств баскетболиста: быстроты, ловкости, выносливости, прыгучести, силы.

#### **Цель:**

- систематизировать знания по теме;
- способствовать формированию навыков самостоятельной работы по поддержанию спортивной формы;
- закрепить знания и умения по теме

#### **Оснащение:**

- рекомендуемая литература; данные методические указания.

#### **Задание:**

1. Подготовить реферат на тему: «Развитие основных физических качеств баскетболиста: быстроты, ловкости, выносливости, прыгучести, силы»

Курсанты (студенты) должны владеть учебной информацией в объеме, указанном в рабочей программе дисциплины, и быть готовыми отвечать по всем вопросам, приведенным ниже.

#### **Вопросы для самопроверки и контроля.**

1. Назовите и охарактеризуйте упражнения на развитие быстроты баскетболиста.
2. Назовите и охарактеризуйте упражнения на развитие ловкости баскетболиста
3. Назовите и охарактеризуйте упражнения на развитие выносливости баскетболиста
4. Назовите и охарактеризуйте упражнения на развитие прыгучести баскетболиста
5. Назовите и охарактеризуйте упражнения на развитие силы баскетболиста

#### **Рекомендуемая литература.**

1. Шелков, М. В. Физическая культура : курс лекций : учеб. пособие для курсантов и студентов всех специальностей / М. В. Шелков, Ф. А. Щербина, А. Ф. Щербина; Федер. агентство по рыболовству Рос. Федерации, ФГБОУ ВО "Мурман. гос. техн. ун-т". - Мурманск : Изд-во МГТУ, 2017. - 98 с.
2. Шелков, М. В. Физическая культура [Электронный ресурс] : курс лекций : учеб. пособие для курсантов и студентов всех специальностей / М. В. Шелков, Ф. А. Щербина, А. Ф. Щербина; Федер. агентство по рыболовству Рос. Федерации, ФГБОУ ВО "Мурман. гос. техн. ун-т". - Электрон. текстовые дан. (1 файл : 647 Кб). - Мурманск : Изд-во МГТУ, 2017. - 98 с. - Доступ из локальной сети Мурман. гос. техн. ун-та.
3. Виленский М. Я. Горшков А. Г. Физическая культура. – КноРус, 2015 ЭБС «Университ. биб-ка»



### **Тема 3.7. Выполнение контрольных нормативов**

Отработка техники владения баскетбольным мячом

#### **Цель:**

- систематизировать знания по теме;
- способствовать формированию навыков самостоятельной работы по поддержанию спортивной формы;
- закрепить знания и умения по теме

#### **Оснащение:**

- рекомендуемая литература; данные методические указания.

#### **Задание:**

1. в часы самостоятельной работы выполнять отработку технику владения баскетбольным мячом

Курсанты (студенты) должны владеть учебной информацией в объеме, указанном в рабочей программе дисциплины, и быть готовыми отвечать по всем вопросам, приведенным ниже.

#### **Вопросы для самопроверки и контроля.**

1. Охарактеризуйте технику владения баскетбольным мячом
2. Какие правила необходимо соблюдать при выполнении данных упражнений

#### **Рекомендуемая литература.**

1. Шелков, М. В. Физическая культура : курс лекций : учеб. пособие для курсантов и студентов всех специальностей / М. В. Шелков, Ф. А. Щербина, А. Ф. Щербина; Федер. агентство по рыболовству Рос. Федерации, ФГБОУ ВО "Мурман. гос. техн. ун-т". - Мурманск : Изд-во МГТУ, 2017. - 98 с.

2. Шелков, М. В. Физическая культура [Электронный ресурс] : курс лекций : учеб. пособие для курсантов и студентов всех специальностей / М. В. Шелков, Ф. А. Щербина, А. Ф. Щербина; Федер. агентство по рыболовству Рос. Федерации, ФГБОУ ВО "Мурман. гос. техн. ун-т". - Электрон. текстовые дан. (1 файл : 647 Кб). - Мурманск : Изд-во МГТУ, 2017. - 98 с. - Доступ из локальной сети Мурман. гос. техн. ун-та.

3. Виленский М. Я. Горшков А. Г. Физическая культура. – КноРус, 2015 ЭБС «Университ. биб-ка»

## **Раздел 4. Волейбол**

### **Тема 4.1. Стойки игрока и перемещения**

Техника безопасности и гигиенические требования на занятиях по волейболу

#### **Цель:**

- систематизировать знания по теме;
- способствовать формированию навыков самостоятельной работы по поддержанию спортивной формы;
- закрепить знания и умения по теме

#### **Оснащение:**

- рекомендуемая литература; данные методические указания.

#### **Задание:**

1. Подготовить конспект на тему: «Техника безопасности и гигиенические требования на занятиях по волейболу»

Курсанты (студенты) должны владеть учебной информацией в объеме, указанном в рабочей программе дисциплины, и быть готовыми отвечать по всем вопросам, приведенным ниже.

#### **Вопросы для самопроверки и контроля.**

1. Назовите правила техники безопасности на занятиях по волейболу
2. Охарактеризуйте правила техники безопасности на занятиях по волейболу
3. Назовите гигиенические требования на занятиях по волейболу
4. Охарактеризуйте гигиенические требования на занятиях по волейболу

#### **Рекомендуемая литература.**

1. Шелков, М. В. Физическая культура : курс лекций : учеб. пособие для курсантов и студентов всех специальностей / М. В. Шелков, Ф. А. Щербина, А. Ф. Щербина; Федер. агентство по рыболовству Рос. Федерации, ФГБОУ ВО "Мурман. гос. техн. ун-т". - Мурманск : Изд-во МГТУ, 2017. - 98 с.

2. Шелков, М. В. Физическая культура [Электронный ресурс] : курс лекций : учеб. пособие для курсантов и студентов всех специальностей / М. В. Шелков, Ф. А. Щербина, А. Ф. Щербина; Федер. агентство по рыболовству Рос. Федерации, ФГБОУ ВО "Мурман. гос. техн. ун-т". - Электрон. текстовые дан. (1 файл : 647 Кб). - Мурманск : Изд-во МГТУ, 2017. - 98 с. - Доступ из локальной сети Мурман. гос. техн. ун-та.

3. Виленский М. Я. Горшков А. Г. Физическая культура. – КноРус, 2015 ЭБС «Университ. биб-ка»

## Отработка перемещения по зонам площадки

### **Цель:**

- систематизировать знания по теме;
- способствовать формированию навыков самостоятельной работы по поддержанию спортивной формы;
- закрепить знания и умения по теме

### **Оснащение:**

- рекомендуемая литература; данные методические указания.

### **Задание:**

1. в часы самостоятельной работы выполнять отработку технику перемещения по зонам площадки

Курсанты (студенты) должны владеть учебной информацией в объеме, указанном в рабочей программе дисциплины, и быть готовыми отвечать по всем вопросам, приведенным ниже.

### **Вопросы для самопроверки и контроля.**

1. Охарактеризуйте технику перемещения по зонам площадки
2. Какие правила необходимо соблюдать при выполнении данных упражнений

### **Рекомендуемая литература.**

1. Шелков, М. В. Физическая культура : курс лекций : учеб. пособие для курсантов и студентов всех специальностей / М. В. Шелков, Ф. А. Щербина, А. Ф. Щербина; Федер. агентство по рыболовству Рос. Федерации, ФГБОУ ВО "Мурман. гос. техн. ун-т". - Мурманск : Изд-во МГТУ, 2017. - 98 с.

2. Шелков, М. В. Физическая культура [Электронный ресурс] : курс лекций : учеб. пособие для курсантов и студентов всех специальностей / М. В. Шелков, Ф. А. Щербина, А. Ф. Щербина; Федер. агентство по рыболовству Рос. Федерации, ФГБОУ ВО "Мурман. гос. техн. ун-т". - Электрон. текстовые дан. (1 файл : 647 Кб). - Мурманск : Изд-во МГТУ, 2017. - 98 с. - Доступ из локальной сети Мурман. гос. техн. ун-та.

3. Виленский М. Я. Горшков А. Г. Физическая культура. – КноРус, 2015 ЭБС «Университ. биб-ка»

## **Тема 4.2. Приемы и передачи мяча снизу и сверху двумя руками.**

Приемы и передачи мяча в парах, с увеличением числа мячей.

### **Цель:**

- систематизировать знания по теме;
- способствовать формированию навыков самостоятельной работы по поддержанию спортивной формы;
- закрепить знания и умения по теме

### **Оснащение:**

- рекомендуемая литература; данные методические указания.

### **Задание:**

1. в часы самостоятельной работы выполнять отработку приемов и передачи мяча в парах, с увеличением числа мячей

Курсанты (студенты) должны владеть учебной информацией в объеме, указанном в рабочей программе дисциплины, и быть готовыми отвечать по всем вопросам, приведенным ниже.

### **Вопросы для самопроверки и контроля.**

1. Охарактеризуйте приемы и передачи мяча в парах, с увеличением числа мячей.
2. Какие правила необходимо соблюдать при выполнении данных упражнений

### **Рекомендуемая литература.**

1. Шелков, М. В. Физическая культура : курс лекций : учеб. пособие для курсантов и студентов всех специальностей / М. В. Шелков, Ф. А. Щербина, А. Ф. Щербина; Федер. агентство по рыболовству Рос. Федерации, ФГБОУ ВО "Мурман. гос. техн. ун-т". - Мурманск : Изд-во МГТУ, 2017. - 98 с.

2. Шелков, М. В. Физическая культура [Электронный ресурс] : курс лекций : учеб. пособие для курсантов и студентов всех специальностей / М. В. Шелков, Ф. А. Щербина, А. Ф. Щербина; Федер. агентство по рыболовству Рос. Федерации, ФГБОУ ВО "Мурман. гос. техн. ун-т". - Электрон. текстовые дан. (1 файл : 647 Кб). - Мурманск : Изд-во МГТУ, 2017. - 98 с. - Доступ из локальной сети Мурман. гос. техн. ун-та.

3. Виленский М. Я. Горшков А. Г. Физическая культура. – КноРус, 2015 ЭБС «Университ. биб-ка»

Отработка техники передачи мяча двумя руками сверху и снизу на месте и после перемещения

**Цель:**

- систематизировать знания по теме;
- способствовать формированию навыков самостоятельной работы по поддержанию спортивной формы;
- закрепить знания и умения по теме

**Оснащение:**

- рекомендуемая литература; данные методические указания.

**Задание:**

1. в часы самостоятельной работы выполнять отработку техники передачи мяча двумя руками сверху и снизу на месте и после перемещения

Курсанты (студенты) должны владеть учебной информацией в объеме, указанном в рабочей программе дисциплины, и быть готовыми отвечать по всем вопросам, приведенным ниже.

**Вопросы для самопроверки и контроля.**

1. Охарактеризуйте приемы и передачи мяча двумя руками сверху и снизу на месте и после перемещения
2. Какие правила необходимо соблюдать при выполнении данных упражнений

**Рекомендуемая литература.**

1. Шелков, М. В. Физическая культура : курс лекций : учеб. пособие для курсантов и студентов всех специальностей / М. В. Шелков, Ф. А. Щербина, А. Ф. Щербина; Федер. агентство по рыболовству Рос. Федерации, ФГБОУ ВО "Мурман. гос. техн. ун-т". - Мурманск : Изд-во МГТУ, 2017. - 98 с.

2. Шелков, М. В. Физическая культура [Электронный ресурс] : курс лекций : учеб. пособие для курсантов и студентов всех специальностей / М. В. Шелков, Ф. А. Щербина, А. Ф. Щербина; Федер. агентство по рыболовству Рос. Федерации, ФГБОУ ВО "Мурман. гос. техн. ун-т". - Электрон. текстовые дан. (1 файл : 647 Кб). - Мурманск : Изд-во МГТУ, 2017. - 98 с. - Доступ из локальной сети Мурман. гос. техн. ун-та.

3. Виленский М. Я. Горшков А. Г. Физическая культура. – КноРус, 2015 ЭБС «Университ. биб-ка»

### **Тема 4.3. Нижняя прямая и боковая подача**

Закрепление техники приёма мяча с подачи двумя руками снизу на месте.

#### **Цель:**

- систематизировать знания по теме;
- способствовать формированию навыков самостоятельной работы по поддержанию спортивной формы;
- закрепить знания и умения по теме

#### **Оснащение:**

- рекомендуемая литература; данные методические указания.

#### **Задание:**

1. в часы самостоятельной работы выполнять отработку техники приёма мяча с подачи двумя руками снизу на месте.

Курсанты (студенты) должны владеть учебной информацией в объеме, указанном в рабочей программе дисциплины, и быть готовыми отвечать по всем вопросам, приведенным ниже.

#### **Вопросы для самопроверки и контроля.**

1. Охарактеризуйте техники приёма мяча с подачи двумя руками снизу на месте.
2. Какие правила необходимо соблюдать при выполнении данных упражнений

#### **Рекомендуемая литература.**

1. Шелков, М. В. Физическая культура : курс лекций : учеб. пособие для курсантов и студентов всех специальностей / М. В. Шелков, Ф. А. Щербина, А. Ф. Щербина; Федер. агентство по рыболовству Рос. Федерации, ФГБОУ ВО "Мурман. гос. техн. ун-т". - Мурманск : Изд-во МГТУ, 2017. - 98 с.

2. Шелков, М. В. Физическая культура [Электронный ресурс] : курс лекций : учеб. пособие для курсантов и студентов всех специальностей / М. В. Шелков, Ф. А. Щербина, А. Ф. Щербина; Федер. агентство по рыболовству Рос. Федерации, ФГБОУ ВО "Мурман. гос. техн. ун-т". - Электрон. текстовые дан. (1 файл : 647 Кб). - Мурманск : Изд-во МГТУ, 2017. - 98 с. - Доступ из локальной сети Мурман. гос. техн. ун-та.

3. Виленский М. Я. Горшков А. Г. Физическая культура. – КноРус, 2015 ЭБС «Университ. биб-ка»

#### **Тема 4.4. Верхняя прямая подача**

Отработка подачи на результат по зонам

##### **Цель:**

- систематизировать знания по теме;
- способствовать формированию навыков самостоятельной работы по поддержанию спортивной формы;
- закрепить знания и умения по теме

##### **Оснащение:**

- рекомендуемая литература; данные методические указания.

##### **Задание:**

1. в часы самостоятельной работы выполнять отработку техники подачи на результат по зонам

Курсанты (студенты) должны владеть учебной информацией в объеме, указанном в рабочей программе дисциплины, и быть готовыми отвечать по всем вопросам, приведенным ниже.

##### **Вопросы для самопроверки и контроля.**

1. Охарактеризуйте техники подачи на результат по зонам
2. Какие правила необходимо соблюдать при выполнении данных упражнений

##### **Рекомендуемая литература.**

1. Шелков, М. В. Физическая культура : курс лекций : учеб. пособие для курсантов и студентов всех специальностей / М. В. Шелков, Ф. А. Щербина, А. Ф. Щербина; Федер. агентство по рыболовству Рос. Федерации, ФГБОУ ВО "Мурман. гос. техн. ун-т". - Мурманск : Изд-во МГТУ, 2017. - 98 с.

2. Шелков, М. В. Физическая культура [Электронный ресурс] : курс лекций : учеб. пособие для курсантов и студентов всех специальностей / М. В. Шелков, Ф. А. Щербина, А. Ф. Щербина; Федер. агентство по рыболовству Рос. Федерации, ФГБОУ ВО "Мурман. гос. техн. ун-т". - Электрон. текстовые дан. (1 файл : 647 Кб). - Мурманск : Изд-во МГТУ, 2017. - 98 с. - Доступ из локальной сети Мурман. гос. техн. ун-та.

3. Виленский М. Я. Горшков А. Г. Физическая культура. – КноРус, 2015 ЭБС «Университ. биб-ка»

## **Тема 4.5. Тактика игры в защите и нападении**

Выполнение упражнений на укрепление мышц кистей, плечевого пояса, брюшного пресса, мышц ног

### **Цель:**

- систематизировать знания по теме;
- способствовать формированию навыков самостоятельной работы по поддержанию спортивной формы;
- закрепить знания и умения по теме

### **Оснащение:**

- рекомендуемая литература; данные методические указания.

### **Задание:**

1. в часы самостоятельной работы выполнять отработку упражнений на укрепление мышц кистей, плечевого пояса, брюшного пресса, мышц ног

Курсанты (студенты) должны владеть учебной информацией в объеме, указанном в рабочей программе дисциплины, и быть готовыми отвечать по всем вопросам, приведенным ниже.

### **Вопросы для самопроверки и контроля.**

1. Назовите и охарактеризуйте упражнения на укрепление мышц кистей?
2. Назовите и охарактеризуйте упражнения на укрепление плечевого пояса?
3. Назовите и охарактеризуйте упражнения на укрепление брюшного пресса?
4. Назовите и охарактеризуйте упражнения на укрепление мышц ног?
5. Какие правила необходимо соблюдать при выполнении данных упражнений

### **Рекомендуемая литература.**

1. Шелков, М. В. Физическая культура : курс лекций : учеб. пособие для курсантов и студентов всех специальностей / М. В. Шелков, Ф. А. Щербина, А. Ф. Щербина; Федер. агентство по рыболовству Рос. Федерации, ФГБОУ ВО "Мурман. гос. техн. ун-т". - Мурманск : Изд-во МГТУ, 2017. - 98 с.
2. Шелков, М. В. Физическая культура [Электронный ресурс] : курс лекций : учеб. пособие для курсантов и студентов всех специальностей / М. В. Шелков, Ф. А. Щербина, А. Ф. Щербина; Федер. агентство по рыболовству Рос. Федерации, ФГБОУ ВО "Мурман. гос. техн. ун-т". - Электрон. текстовые дан. (1 файл : 647 Кб). - Мурманск : Изд-во МГТУ, 2017. - 98 с. - Доступ из локальной сети Мурман. гос. техн. ун-та.
3. Виленский М. Я. Горшков А. Г. Физическая культура. – КноРус, 2015 ЭБС «Университ. биб-ка»



#### **Тема 4.6. Правила соревнований Техника и тактика игры. Основы методики судейства по избранному виду спорта. Практика судейства**

Совершенствование техники изученных приёмов

##### **Цель:**

- систематизировать знания по теме;
- способствовать формированию навыков самостоятельной работы по поддержанию спортивной формы;
- закрепить знания и умения по теме

##### **Оснащение:**

- рекомендуемая литература; данные методические указания.

##### **Задание:**

1. в часы самостоятельной работы выполнять отработку изученных приёмов волейбола

Курсанты (студенты) должны владеть учебной информацией в объеме, указанном в рабочей программе дисциплины, и быть готовыми отвечать по всем вопросам, приведенным ниже.

##### **Вопросы для самопроверки и контроля.**

1. Назовите и охарактеризуйте приемы игры в волейбол?
2. Какие правила необходимо соблюдать при выполнении данных упражнений

##### **Рекомендуемая литература.**

1. Шелков, М. В. Физическая культура : курс лекций : учеб. пособие для курсантов и студентов всех специальностей / М. В. Шелков, Ф. А. Щербина, А. Ф. Щербина; Федер. агентство по рыболовству Рос. Федерации, ФГБОУ ВО "Мурман. гос. техн. ун-т". - Мурманск : Изд-во МГТУ, 2017. - 98 с.

2. Шелков, М. В. Физическая культура [Электронный ресурс] : курс лекций : учеб. пособие для курсантов и студентов всех специальностей / М. В. Шелков, Ф. А. Щербина, А. Ф. Щербина; Федер. агентство по рыболовству Рос. Федерации, ФГБОУ ВО "Мурман. гос. техн. ун-т". - Электрон. текстовые дан. (1 файл : 647 Кб). - Мурманск : Изд-во МГТУ, 2017. - 98 с. - Доступ из локальной сети Мурман. гос. техн. ун-та.

3. Виленский М. Я. Горшков А. Г. Физическая культура. – КноРус, 2015 ЭБС «Университ. биб-ка»

## Судейство соревнований по волейболу

### **Цель:**

- систематизировать знания по теме;
- способствовать формированию навыков самостоятельной работы по поддержанию спортивной формы;
- закрепить знания и умения по теме

### **Оснащение:**

- рекомендуемая литература; данные методические указания.

### **Задание:**

1. Подготовить конспект на тему: «Судейство соревнований по волейболу»

Курсанты (студенты) должны владеть учебной информацией в объеме, указанном в рабочей программе дисциплины, и быть готовыми отвечать по всем вопросам, приведенным ниже.

### **Вопросы для самопроверки и контроля.**

1. Назовите правила судейства соревнований по волейболу
2. Охарактеризуйте правила судейства соревнований по волейболу

### **Рекомендуемая литература.**

1. Шелков, М. В. Физическая культура : курс лекций : учеб. пособие для курсантов и студентов всех специальностей / М. В. Шелков, Ф. А. Щербина, А. Ф. Щербина; Федер. агентство по рыболовству Рос. Федерации, ФГБОУ ВО "Мурман. гос. техн. ун-т". - Мурманск : Изд-во МГТУ, 2017. - 98 с.

2. Шелков, М. В. Физическая культура [Электронный ресурс] : курс лекций : учеб. пособие для курсантов и студентов всех специальностей / М. В. Шелков, Ф. А. Щербина, А. Ф. Щербина; Федер. агентство по рыболовству Рос. Федерации, ФГБОУ ВО "Мурман. гос. техн. ун-т". - Электрон. текстовые дан. (1 файл : 647 Кб). - Мурманск : Изд-во МГТУ, 2017. - 98 с. - Доступ из локальной сети Мурман. гос. техн. ун-та.

3. Виленский М. Я. Горшков А. Г. Физическая культура. – КноРус, 2015 ЭБС «Университ. биб-ка»

#### **Тема 4.7. Методика составления и проведения простейших самостоятельных занятий физическими упражнениями с гигиенической направленностью**

Выполнение комплекса специальных упражнений волейболистов

##### **Цель:**

- систематизировать знания по теме;
- способствовать формированию навыков самостоятельной работы по поддержанию спортивной формы;
- закрепить знания и умения по теме

##### **Оснащение:**

- рекомендуемая литература; данные методические указания.

##### **Задание:**

1. в часы самостоятельной работы выполнять отработку изученных приёмов волейбола

Курсанты (студенты) должны владеть учебной информацией в объеме, указанном в рабочей программе дисциплины, и быть готовыми отвечать по всем вопросам, приведенным ниже.

##### **Вопросы для самопроверки и контроля.**

1. Назовите комплекс специальных упражнений волейболистов
2. Охарактеризуйте комплекс специальных упражнений волейболистов?
3. Какие правила необходимо соблюдать при выполнении данных упражнений

##### **Рекомендуемая литература.**

1. Шелков, М. В. Физическая культура : курс лекций : учеб. пособие для курсантов и студентов всех специальностей / М. В. Шелков, Ф. А. Щербина, А. Ф. Щербина; Федер. агентство по рыболовству Рос. Федерации, ФГБОУ ВО "Мурман. гос. техн. ун-т". - Мурманск : Изд-во МГТУ, 2017. - 98 с.
2. Шелков, М. В. Физическая культура [Электронный ресурс] : курс лекций : учеб. пособие для курсантов и студентов всех специальностей / М. В. Шелков, Ф. А. Щербина, А. Ф. Щербина; Федер. агентство по рыболовству Рос. Федерации, ФГБОУ ВО "Мурман. гос. техн. ун-т". - Электрон. текстовые дан. (1 файл : 647 Кб). - Мурманск : Изд-во МГТУ, 2017. - 98 с. - Доступ из локальной сети Мурман. гос. техн. ун-та.
3. Виленский М. Я. Горшков А. Г. Физическая культура. – КноРус, 2015 ЭБС «Университ. биб-ка»

## **Тема 4.8. Выполнение контрольных нормативов**

Отработка технических элементов

### **Цель:**

- систематизировать знания по теме;
- способствовать формированию навыков самостоятельной работы по поддержанию спортивной формы;
- закрепить знания и умения по теме

### **Оснащение:**

- рекомендуемая литература; данные методические указания.

### **Задание:**

2. в часы самостоятельной работы выполнять отработку технических элементов волейбола

Курсанты (студенты) должны владеть учебной информацией в объеме, указанном в рабочей программе дисциплины, и быть готовыми отвечать по всем вопросам, приведенным ниже.

### **Вопросы для самопроверки и контроля.**

1. Назовите технические элементы волейбола
2. Охарактеризуйте технические элементы волейбола
3. Какие правила необходимо соблюдать при выполнении данных упражнений

1. Шелков, М. В. Физическая культура : курс лекций : учеб. пособие для курсантов и студентов всех специальностей / М. В. Шелков, Ф. А. Щербина, А. Ф. Щербина; Федер. агентство по рыболовству Рос. Федерации, ФГБОУ ВО "Мурман. гос. техн. ун-т". - Мурманск : Изд-во МГТУ, 2017. - 98 с.

2. Шелков, М. В. Физическая культура [Электронный ресурс] : курс лекций : учеб. пособие для курсантов и студентов всех специальностей / М. В. Шелков, Ф. А. Щербина, А. Ф. Щербина; Федер. агентство по рыболовству Рос. Федерации, ФГБОУ ВО "Мурман. гос. техн. ун-т". - Электрон. текстовые дан. (1 файл : 647 Кб). - Мурманск : Изд-во МГТУ, 2017. - 98 с. - Доступ из локальной сети Мурман. гос. техн. ун-та.

### **Рекомендуемая литература.**

3. Виленский М. Я. Горшков А. Г. Физическая культура. – КноРус, 2015 ЭБС «Университ. биб-ка»

## **Раздел 5. Гимнастика**

### **Тема 5.1. Строевые приемы. Фигурные передвижения. Построения и перестроения. Размыкания и смыкания**

Повороты на месте и в движении.

#### **Цель:**

- систематизировать знания по теме;
- способствовать формированию навыков самостоятельной работы по поддержанию спортивной формы;
- закрепить знания и умения по теме

#### **Оснащение:**

- рекомендуемая литература; данные методические указания.

#### **Задание:**

1. в часы самостоятельной работы выполнять отработку поворотов на месте и в движении

Курсанты (студенты) должны владеть учебной информацией в объеме, указанном в рабочей программе дисциплины, и быть готовыми отвечать по всем вопросам, приведенным ниже.

#### **Вопросы для самопроверки и контроля.**

1. Назовите виды поворотов на месте и в движении
2. Охарактеризуйте виды поворотов на месте и в движении
3. Какие правила необходимо соблюдать при выполнении данных упражнений

#### **Рекомендуемая литература.**

1. Шелков, М. В. Физическая культура : курс лекций : учеб. пособие для курсантов и студентов всех специальностей / М. В. Шелков, Ф. А. Щербина, А. Ф. Щербина; Федер. агентство по рыболовству Рос. Федерации, ФГБОУ ВО "Мурман. гос. техн. ун-т". - Мурманск : Изд-во МГТУ, 2017. - 98 с.

2. Шелков, М. В. Физическая культура [Электронный ресурс] : курс лекций : учеб. пособие для курсантов и студентов всех специальностей / М. В. Шелков, Ф. А. Щербина, А. Ф. Щербина; Федер. агентство по рыболовству Рос. Федерации, ФГБОУ ВО "Мурман. гос. техн. ун-т". - Электрон. текстовые дан. (1 файл : 647 Кб). - Мурманск : Изд-во МГТУ, 2017. - 98 с. - Доступ из локальной сети Мурман. гос. техн. ун-та.

3. Виленский М. Я. Горшков А. Г. Физическая культура. – КноРус, 2015 ЭБС «Университ. биб-ка»

## **Тема 5.2. Общеразвивающие упражнения с предметами и без предметов**

Выполнение комплекса общеразвивающих упражнений

### **Цель:**

- систематизировать знания по теме;
- способствовать формированию навыков самостоятельной работы по поддержанию спортивной формы;
- закрепить знания и умения по теме

### **Оснащение:**

- рекомендуемая литература; данные методические указания.

### **Задание:**

1. в часы самостоятельной работы выполнять отработку комплекса общеразвивающих упражнений

Курсанты (студенты) должны владеть учебной информацией в объеме, указанном в рабочей программе дисциплины, и быть готовыми отвечать по всем вопросам, приведенным ниже.

### **Вопросы для самопроверки и контроля.**

1. Назовите виды упражнений, входящих в комплекс общеразвивающих упражнений
2. Охарактеризуйте виды упражнений, входящих в комплекс общеразвивающих упражнений
3. Какие правила необходимо соблюдать при выполнении данных упражнений

### **Рекомендуемая литература.**

1. Шелков, М. В. Физическая культура : курс лекций : учеб. пособие для курсантов и студентов всех специальностей / М. В. Шелков, Ф. А. Щербина, А. Ф. Щербина; Федер. агентство по рыболовству Рос. Федерации, ФГБОУ ВО "Мурман. гос. техн. ун-т". - Мурманск : Изд-во МГТУ, 2017. - 98 с.
2. Шелков, М. В. Физическая культура [Электронный ресурс] : курс лекций : учеб. пособие для курсантов и студентов всех специальностей / М. В. Шелков, Ф. А. Щербина, А. Ф. Щербина; Федер. агентство по рыболовству Рос. Федерации, ФГБОУ ВО "Мурман. гос. техн. ун-т". - Электрон. текстовые дан. (1 файл : 647 Кб). - Мурманск : Изд-во МГТУ, 2017. - 98 с. - Доступ из локальной сети Мурман. гос. техн. ун-та.
3. Виленский М. Я. Горшков А. Г. Физическая культура. – КноРус, 2015 ЭБС «Университ. биб-ка»

### **Тема 5.3. Составление комплекса общеразвивающих упражнений и проведение их обучающимися**

Выполнение утренней гигиенической гимнастики

#### **Цель:**

- систематизировать знания по теме;
- способствовать формированию навыков самостоятельной работы по поддержанию спортивной формы;
- закрепить знания и умения по теме

#### **Оснащение:**

- рекомендуемая литература; данные методические указания.

#### **Задание:**

1. Подготовить конспект на тему: «Утренняя гигиеническая гимнастика»

Курсанты (студенты) должны владеть учебной информацией в объеме, указанном в рабочей программе дисциплины, и быть готовыми отвечать по всем вопросам, приведенным ниже.

#### **Вопросы для самопроверки и контроля.**

1. Какие упражнения входят комплекс упражнений утренней гигиенической гимнастики
2. Охарактеризуйте упражнения утренней гигиенической гимнастики
3. Какие правила необходимо соблюдать при выполнении данных упражнений

#### **Рекомендуемая литература.**

1. Шелков, М. В. Физическая культура : курс лекций : учеб. пособие для курсантов и студентов всех специальностей / М. В. Шелков, Ф. А. Щербина, А. Ф. Щербина; Федер. агентство по рыболовству Рос. Федерации, ФГБОУ ВО "Мурман. гос. техн. ун-т". - Мурманск : Изд-во МГТУ, 2017. - 98 с.
2. Шелков, М. В. Физическая культура [Электронный ресурс] : курс лекций : учеб. пособие для курсантов и студентов всех специальностей / М. В. Шелков, Ф. А. Щербина, А. Ф. Щербина; Федер. агентство по рыболовству Рос. Федерации, ФГБОУ ВО "Мурман. гос. техн. ун-т". - Электрон. текстовые дан. (1 файл : 647 Кб). - Мурманск : Изд-во МГТУ, 2017. - 98 с. - Доступ из локальной сети Мурман. гос. техн. ун-та.
3. Виленский М. Я. Горшков А. Г. Физическая культура. – КноРус, 2015 ЭБС «Университ. биб-ка»

## **Тема 5.4. Техника акробатических упражнений.**

Выполнение перекатов вперед, назад, группировок

### **Цель:**

- систематизировать знания по теме;
- способствовать формированию навыков самостоятельной работы по поддержанию спортивной формы;
- закрепить знания и умения по теме

### **Оснащение:**

- рекомендуемая литература; данные методические указания.

### **Задание:**

1. в часы самостоятельной работы выполнять отработку перекатов вперед, назад, группировок

Курсанты (студенты) должны владеть учебной информацией в объеме, указанном в рабочей программе дисциплины, и быть готовыми отвечать по всем вопросам, приведенным ниже.

### **Вопросы для самопроверки и контроля.**

1. Назовите виды упражнений, входящих в комплекс перекатов вперед, назад, группировок
2. Охарактеризуйте виды упражнений, входящих в комплекс перекатов вперед, назад, группировок
3. Какие правила необходимо соблюдать при выполнении данных упражнений

### **Рекомендуемая литература.**

1. Шелков, М. В. Физическая культура : курс лекций : учеб. пособие для курсантов и студентов всех специальностей / М. В. Шелков, Ф. А. Щербина, А. Ф. Щербина; Федер. агентство по рыболовству Рос. Федерации, ФГБОУ ВО "Мурман. гос. техн. ун-т". - Мурманск : Изд-во МГТУ, 2017. - 98 с.
2. Шелков, М. В. Физическая культура [Электронный ресурс] : курс лекций : учеб. пособие для курсантов и студентов всех специальностей / М. В. Шелков, Ф. А. Щербина, А. Ф. Щербина; Федер. агентство по рыболовству Рос. Федерации, ФГБОУ ВО "Мурман. гос. техн. ун-т". - Электрон. текстовые дан. (1 файл : 647 Кб). - Мурманск : Изд-во МГТУ, 2017. - 98 с. - Доступ из локальной сети Мурман. гос. техн. ун-та.
3. Виленский М. Я. Горшков А. Г. Физическая культура. – КноРус, 2015 ЭБС «Университ. биб-ка»



## **Тема 5.5. Самостоятельное составление и выполнение простейших комбинаций из изученных упражнений**

Выполнение упражнений для мышц брюшного пресса, спины, шеи, рук, ног.

### **Цель:**

- систематизировать знания по теме;
- способствовать формированию навыков самостоятельной работы по поддержанию спортивной формы;
- закрепить знания и умения по теме

### **Оснащение:**

- рекомендуемая литература; данные методические указания.

### **Задание:**

1. в часы самостоятельной работы выполнять отработку упражнений для мышц брюшного пресса, спины, шеи, рук, ног.

Курсанты (студенты) должны владеть учебной информацией в объеме, указанном в рабочей программе дисциплины, и быть готовыми отвечать по всем вопросам, приведенным ниже.

### **Вопросы для самопроверки и контроля.**

1. Назовите и охарактеризуйте упражнения для мышц плечевого пояса?
2. Назовите и охарактеризуйте упражнения для мышц спины?
3. Назовите и охарактеризуйте упражнения для мышц шеи?
4. Назовите и охарактеризуйте упражнения для мышц рук?
5. Назовите и охарактеризуйте упражнения для мышц ног?
6. Какие правила необходимо соблюдать при выполнении данных упражнений

### **Рекомендуемая литература.**

1. Шелков, М. В. Физическая культура : курс лекций : учеб. пособие для курсантов и студентов всех специальностей / М. В. Шелков, Ф. А. Щербина, А. Ф. Щербина; Федер. агентство по рыболовству Рос. Федерации, ФГБОУ ВО "Мурман. гос. техн. ун-т". - Мурманск : Изд-во МГТУ, 2017. - 98 с.
2. Шелков, М. В. Физическая культура [Электронный ресурс] : курс лекций : учеб. пособие для курсантов и студентов всех специальностей / М. В. Шелков, Ф. А. Щербина, А. Ф. Щербина; Федер. агентство по рыболовству Рос. Федерации, ФГБОУ ВО "Мурман. гос. техн. ун-т". - Электрон. текстовые дан. (1 файл : 647 Кб). - Мурманск : Изд-во МГТУ, 2017. - 98 с. - Доступ из локальной сети Мурман. гос. техн. ун-та.
3. Виленский М. Я. Горшков А. Г. Физическая культура. – КноРус, 2015 ЭБС «Университ. биб-ка»

## **Тема 5.6. Техника опорного прыжка**

Отработка подводящих и специальных упражнений

### **Цель:**

- систематизировать знания по теме;
- способствовать формированию навыков самостоятельной работы по поддержанию спортивной формы;
- закрепить знания и умения по теме

### **Оснащение:**

- рекомендуемая литература; данные методические указания.

### **Задание:**

1. в часы самостоятельной работы выполнять отработку подводящих и специальных упражнений

Курсанты (студенты) должны владеть учебной информацией в объеме, указанном в рабочей программе дисциплины, и быть готовыми отвечать по всем вопросам, приведенным ниже.

### **Вопросы для самопроверки и контроля.**

1. Назовите виды подводящих упражнений?
2. Охарактеризуйте виды подводящих упражнений?
3. Назовите виды специальных упражнений?
4. Охарактеризуйте виды специальных упражнений?
5. Какие правила необходимо соблюдать при выполнении данных упражнений

### **Рекомендуемая литература.**

1. Шелков, М. В. Физическая культура : курс лекций : учеб. пособие для курсантов и студентов всех специальностей / М. В. Шелков, Ф. А. Щербина, А. Ф. Щербина; Федер. агентство по рыболовству Рос. Федерации, ФГБОУ ВО "Мурман. гос. техн. ун-т". - Мурманск : Изд-во МГТУ, 2017. - 98 с.

2. Шелков, М. В. Физическая культура [Электронный ресурс] : курс лекций : учеб. пособие для курсантов и студентов всех специальностей / М. В. Шелков, Ф. А. Щербина, А. Ф. Щербина; Федер. агентство по рыболовству Рос. Федерации, ФГБОУ ВО "Мурман. гос. техн. ун-т". - Электрон. текстовые дан. (1 файл : 647 Кб). - Мурманск : Изд-во МГТУ, 2017. - 98 с. - Доступ из локальной сети Мурман. гос. техн. ун-та.

3. Виленский М. Я. Горшков А. Г. Физическая культура. – КноРус, 2015 ЭБС «Университ. биб-ка»

## **Тема 5.7. Самостоятельное проведение обучающимися подготовительной части учебного занятия с группой**

Составление конспекта подготовительной части урока

### **Цель:**

- систематизировать знания по теме;
- способствовать формированию навыков самостоятельной работы по поддержанию спортивной формы;
- закрепить знания и умения по теме

### **Оснащение:**

- рекомендуемая литература; данные методические указания.

### **Задание:**

1. Подготовить конспект на тему: «Подготовительная часть урока по гимнастике»

Курсанты (студенты) должны владеть учебной информацией в объеме, указанном в рабочей программе дисциплины, и быть готовыми отвечать по всем вопросам, приведенным ниже.

### **Вопросы для самопроверки и контроля.**

1. Охарактеризуйте понятие подготовительная часть урока?
2. Из каких частей состоит подготовительная часть урока?

### **Рекомендуемая литература.**

1. Шелков, М. В. Физическая культура : курс лекций : учеб. пособие для курсантов и студентов всех специальностей / М. В. Шелков, Ф. А. Щербина, А. Ф. Щербина; Федер. агентство по рыболовству Рос. Федерации, ФГБОУ ВО "Мурман. гос. техн. ун-т". - Мурманск : Изд-во МГТУ, 2017. - 98 с.

2. Шелков, М. В. Физическая культура [Электронный ресурс] : курс лекций : учеб. пособие для курсантов и студентов всех специальностей / М. В. Шелков, Ф. А. Щербина, А. Ф. Щербина; Федер. агентство по рыболовству Рос. Федерации, ФГБОУ ВО "Мурман. гос. техн. ун-т". - Электрон. текстовые дан. (1 файл : 647 Кб). - Мурманск : Изд-во МГТУ, 2017. - 98 с. - Доступ из локальной сети Мурман. гос. техн. ун-та.

3. Виленский М. Я. Горшков А. Г. Физическая культура. – КноРус, 2015 ЭБС «Университ. биб-ка»

## **Раздел 6. Плавание**

### **Тема 6.1. Правила поведения на воде**

Техника безопасности на воде на открытых водоемах

#### **Цель:**

- систематизировать знания по теме;
- способствовать формированию навыков самостоятельной работы по поддержанию спортивной формы;
- закрепить знания и умения по теме

#### **Оснащение:**

- рекомендуемая литература; данные методические указания.

#### **Задание:**

1. Подготовить конспект на тему: «Техника безопасности на воде на открытых водоемах»

Курсанты (студенты) должны владеть учебной информацией в объеме, указанном в рабочей программе дисциплины, и быть готовыми отвечать по всем вопросам, приведенным ниже.

#### **Вопросы для самопроверки и контроля.**

1. Назовите правила техники безопасности на воде?
2. Назовите правила техники безопасности в открытых водоемах?

#### **Рекомендуемая литература.**

1. Шелков, М. В. Физическая культура : курс лекций : учеб. пособие для курсантов и студентов всех специальностей / М. В. Шелков, Ф. А. Щербина, А. Ф. Щербина; Федер. агентство по рыболовству Рос. Федерации, ФГБОУ ВО "Мурман. гос. техн. ун-т". - Мурманск : Изд-во МГТУ, 2017. - 98 с.

2. Шелков, М. В. Физическая культура [Электронный ресурс] : курс лекций : учеб. пособие для курсантов и студентов всех специальностей / М. В. Шелков, Ф. А. Щербина, А. Ф. Щербина; Федер. агентство по рыболовству Рос. Федерации, ФГБОУ ВО "Мурман. гос. техн. ун-т". - Электрон. текстовые дан. (1 файл : 647 Кб). - Мурманск : Изд-во МГТУ, 2017. - 98 с. - Доступ из локальной сети Мурман. гос. техн. ун-та.

3. Виленский М. Я. Горшков А. Г. Физическая культура. – КноРус, 2015 ЭБС «Университ. биб-ка»

## **Тема 6.2. Упражнения по адаптации к водной среде**

Выполнение специальных упражнений на суше

### **Цель:**

- систематизировать знания по теме;
- способствовать формированию навыков самостоятельной работы по поддержанию спортивной формы;
- закрепить знания и умения по теме

### **Оснащение:**

- рекомендуемая литература; данные методические указания.

### **Задание:**

1. в часы самостоятельной работы выполнять отработку специальных упражнений на суше

Курсанты (студенты) должны владеть учебной информацией в объеме, указанном в рабочей программе дисциплины, и быть готовыми отвечать по всем вопросам, приведенным ниже.

### **Вопросы для самопроверки и контроля.**

1. Назовите виды специальных упражнений на суше?
2. Охарактеризуйте виды специальных упражнений на суше?
3. Какие правила необходимо соблюдать при выполнении данных упражнений

### **Рекомендуемая литература.**

1. Шелков, М. В. Физическая культура : курс лекций : учеб. пособие для курсантов и студентов всех специальностей / М. В. Шелков, Ф. А. Щербина, А. Ф. Щербина; Федер. агентство по рыболовству Рос. Федерации, ФГБОУ ВО "Мурман. гос. техн. ун-т". - Мурманск : Изд-во МГТУ, 2017. - 98 с.

2. Шелков, М. В. Физическая культура [Электронный ресурс] : курс лекций : учеб. пособие для курсантов и студентов всех специальностей / М. В. Шелков, Ф. А. Щербина, А. Ф. Щербина; Федер. агентство по рыболовству Рос. Федерации, ФГБОУ ВО "Мурман. гос. техн. ун-т". - Электрон. текстовые дан. (1 файл : 647 Кб). - Мурманск : Изд-во МГТУ, 2017. - 98 с. - Доступ из локальной сети Мурман. гос. техн. ун-та.

3. Виленский М. Я. Горшков А. Г. Физическая культура. – КноРус, 2015 ЭБС «Университ. биб-ка»

### **Тема 6.3. Разные способы плавания**

Выполнение ОРУ и подготовительных упражнений на суше

#### **Цель:**

- систематизировать знания по теме;
- способствовать формированию навыков самостоятельной работы по поддержанию спортивной формы;
- закрепить знания и умения по теме

#### **Оснащение:**

- рекомендуемая литература; данные методические указания.

#### **Задание:**

1. в часы самостоятельной работы выполнять отработку ОРУ и подготовительных упражнений на суше

Курсанты (студенты) должны владеть учебной информацией в объеме, указанном в рабочей программе дисциплины, и быть готовыми отвечать по всем вопросам, приведенным ниже.

#### **Вопросы для самопроверки и контроля.**

1. Назовите виды подготовительных упражнений на суше?
2. Охарактеризуйте виды подготовительных упражнений на суше?
3. Какие правила необходимо соблюдать при выполнении данных упражнений

#### **Рекомендуемая литература.**

1. Шелков, М. В. Физическая культура : курс лекций : учеб. пособие для курсантов и студентов всех специальностей / М. В. Шелков, Ф. А. Щербина, А. Ф. Щербина; Федер. агентство по рыболовству Рос. Федерации, ФГБОУ ВО "Мурман. гос. техн. ун-т". - Мурманск : Изд-во МГТУ, 2017. - 98 с.

2. Шелков, М. В. Физическая культура [Электронный ресурс] : курс лекций : учеб. пособие для курсантов и студентов всех специальностей / М. В. Шелков, Ф. А. Щербина, А. Ф. Щербина; Федер. агентство по рыболовству Рос. Федерации, ФГБОУ ВО "Мурман. гос. техн. ун-т". - Электрон. текстовые дан. (1 файл : 647 Кб). - Мурманск : Изд-во МГТУ, 2017. - 98 с. - Доступ из локальной сети Мурман. гос. техн. ун-та.

3. Виленский М. Я. Горшков А. Г. Физическая культура. – КноРус, 2015 ЭБС «Университ. биб-ка»

## **Тема 6.4. Прикладные способы плавания**

Выполнение упражнений на совершенствование техники плавания и развития двигательных способностей

### **Цель:**

- систематизировать знания по теме;
- способствовать формированию навыков самостоятельной работы по поддержанию спортивной формы;
- закрепить знания и умения по теме

### **Оснащение:**

- рекомендуемая литература; данные методические указания.

### **Задание:**

1. в часы самостоятельной работы выполнять отработку упражнений на совершенствование техники плавания и развития двигательных способностей

Курсанты (студенты) должны владеть учебной информацией в объеме, указанном в рабочей программе дисциплины, и быть готовыми отвечать по всем вопросам, приведенным ниже.

### **Вопросы для самопроверки и контроля.**

1. Назовите виды упражнений на совершенствование техники плавания и развития двигательных способностей?
2. Охарактеризуйте виды упражнений на совершенствование техники плавания и развития двигательных способностей?
3. Какие правила необходимо соблюдать при выполнении данных упражнений

### **Рекомендуемая литература.**

1. Шелков, М. В. Физическая культура : курс лекций : учеб. пособие для курсантов и студентов всех специальностей / М. В. Шелков, Ф. А. Щербина, А. Ф. Щербина; Федер. агентство по рыболовству Рос. Федерации, ФГБОУ ВО "Мурман. гос. техн. ун-т". - Мурманск : Изд-во МГТУ, 2017. - 98 с.
2. Шелков, М. В. Физическая культура [Электронный ресурс] : курс лекций : учеб. пособие для курсантов и студентов всех специальностей / М. В. Шелков, Ф. А. Щербина, А. Ф. Щербина; Федер. агентство по рыболовству Рос. Федерации, ФГБОУ ВО "Мурман. гос. техн. ун-т". - Электрон. текстовые дан. (1 файл : 647 Кб). - Мурманск : Изд-во МГТУ, 2017. - 98 с. - Доступ из локальной сети Мурман. гос. техн. ун-та.
3. Виленский М. Я. Горшков А. Г. Физическая культура. – КноРус, 2015 ЭБС «Университ. биб-ка»

## Закрепление техники выполнения упражнений на мышцы брюшного пресса

### **Цель:**

- систематизировать знания по теме;
- способствовать формированию навыков самостоятельной работы по поддержанию спортивной формы;
- закрепить знания и умения по теме

### **Оснащение:**

- рекомендуемая литература; данные методические указания.

### **Задание:**

1. в часы самостоятельной работы выполнять отработку упражнений на мышцы брюшного пресса

Курсанты (студенты) должны владеть учебной информацией в объеме, указанном в рабочей программе дисциплины, и быть готовыми отвечать по всем вопросам, приведенным ниже.

### **Вопросы для самопроверки и контроля.**

1. Назовите виды упражнений на мышцы брюшного пресса?
2. Охарактеризуйте виды упражнений на мышцы брюшного пресса?
3. Какие правила необходимо соблюдать при выполнении данных упражнений

### **Рекомендуемая литература.**

1. Шелков, М. В. Физическая культура : курс лекций : учеб. пособие для курсантов и студентов всех специальностей / М. В. Шелков, Ф. А. Щербина, А. Ф. Щербина; Федер. агентство по рыболовству Рос. Федерации, ФГБОУ ВО "Мурман. гос. техн. ун-т". - Мурманск : Изд-во МГТУ, 2017. - 98 с.

2. Шелков, М. В. Физическая культура [Электронный ресурс] : курс лекций : учеб. пособие для курсантов и студентов всех специальностей / М. В. Шелков, Ф. А. Щербина, А. Ф. Щербина; Федер. агентство по рыболовству Рос. Федерации, ФГБОУ ВО "Мурман. гос. техн. ун-т". - Электрон. текстовые дан. (1 файл : 647 Кб). - Мурманск : Изд-во МГТУ, 2017. - 98 с. - Доступ из локальной сети Мурман. гос. техн. ун-та.

3. Виленский М. Я. Горшков А. Г. Физическая культура. – КноРус, 2015 ЭБС «Университ. биб-ка»